

Как перестать бояться (преодолеть свои страхи)?

Каждый человек в своей жизни испытывал страх. Страхи – своего рода проявление инстинкта самосохранения. Они помогают избежать некоторых действительно опасных ситуаций (например, глубина, высота, опасные незнакомцы и т.п.), но часто мешают принять важное решение или совершить необходимый поступок. Самые распространенные страхи школьников – страх темноты, одиночества, плохих оценок, ошибок, наказания, отвечать у доски, страх быть изгоем в классе.

Поэтому, если Вы имеете какие-либо страхи, не стоит на эту тему переживать и комплексовать, так как все мы люди, а значит, тоже чего-то боимся. Но это не означает, что вы должны жить в постоянном и подавляющем страхе. Ваша задача, если не получается полностью избавиться от страха, научиться жить с ним – то есть сделать так, чтобы страх не лишал нас способности действовать. Что для этого можно сделать?:

1. «Познакомиться» со своим страхом и «разобрать его по косточкам»:

назвать его (например, страх темноты или придумать любое имя), вспомнить, когда он у вас появился (например, после просмотра игры со страшными персонажами на планшете старшего брата). Попробуйте конкретизировать, что именно вы боитесь (не просто «боюсь темноты», а что именно может быть страшного в темной комнате), собрать информацию о том, что вызывает страх (что такое темнота, как распространяются звуки в пространстве, какие реальные опасности могут быть в темноте и т.п.), поговорить о страхе и предмете страха с теми взрослыми или друзьями, которым ты доверяешь.

2. Постарайтесь докопаться до истинной причины вашего страха

в основе страха быть изгоем в классе может лежать низкая самооценка, в основе страха отвечать у доски – недостаток навыков публичного выступления. Это поможет вам выбрать правильный путь для развития недостающих качеств и навыков, после чего страх уйдет сам.

3. Поиграйте со своим страхом

Можно придумать сказку или историю про свой страх, где вы с ним справились. Можно нарисовать свой страх на листике и покидать в него дробочки или порвать, смять закопать.

4. Постепенно тренируйте привычку не бояться

Не избегайте пугающих вещей, периодически намеренно старайтесь попадать в ситуацию, которая пугает. Привычка помогает снизить страх. Понемногу начинайте бороться с теми вещами, которые вас пугают. Например, если вы боитесь пауков, начните бороться с маленькими пауками у вас дома и постепенно беритесь за больших.

5. Дышите

В ситуации, вызывающей страх, можно использовать дыхательные техники. Когда вы напуганы, вы, как правило, начинаете учащенно дышать, что усиливает ваши страхи. Сделайте глубокий полный вдох и полностью расслабьте все тело. Делая выдох, постепенно расслабьте каждую мышцу, от плеч до ступней. Или можно сделать глубокий вдох, немного втянуть подбородок и сделать решительный шаг на встречу предполагаемой опасности. Если очень страшно, можно сделать два вдоха и выдоха, но не больше, иначе эффект пропадает.

Помните: Смелость – это не отсутствие страха, а способность действовать вопреки ему.