

Час общения



3В класс



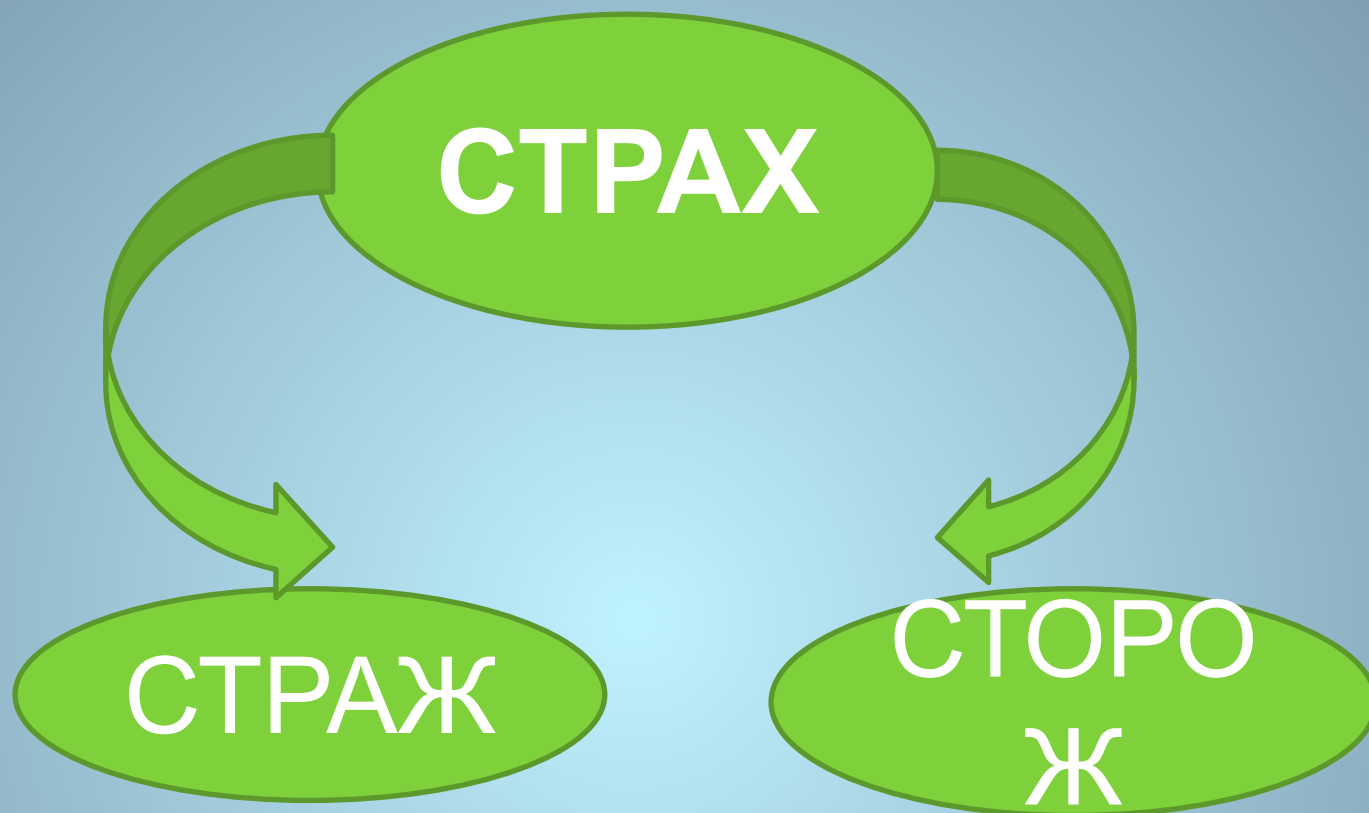






Что такое страх?
Сторож или враг?







СТРАХ



элементарная
осторожность,
предупреждаю
щая о
реальной
опасности и
оберегающая
от
неприятностей



ложный,
иллюзорный.
Он возникает
из-за
ошибочного
восприятия
окружающего
мира.



Способы преодоления страха

- 1 способ - медленно и глубоко дышать. Повторять 10 раз.
- 2 способ - написать ваши страхи на листочках или нарисовать, разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро.
- 3 способ - накапать несколько капель мятного или лимонного масла на свой носовой платок и по необходимости вдыхать эти запахи. Вы почувствуете себя увереннее. А сандаловое масло не только успокоит и снимет тревоги, но и улучшит настроение.
- 4 способ - снижают тревогу и страх фрукты оранжевого и красного цвета: мандарины, апельсины, хурма и морковь.





счастье, сердечность,
самообладание



товарищество



решительность



активная жизненная позиция



храбрость

**Всем
спасибо!**

