



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ЛИСТОПАД 2024 р.

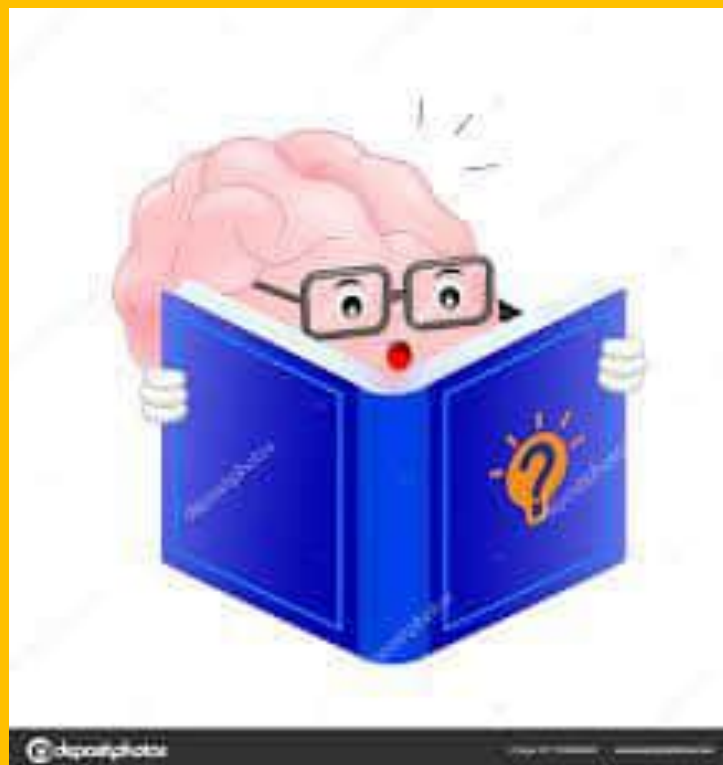
1. Розважальний тест

2. 25 листопада – День боротьби проти
насильства над жінками

3. Толерантність проти насилля

4. Спілкування на мові опонента

5. Чого треба і не треба боятися



Розважальний тест

Що ви першим побачите на картинці – це і буде характеристика деяких рис вашої особистості

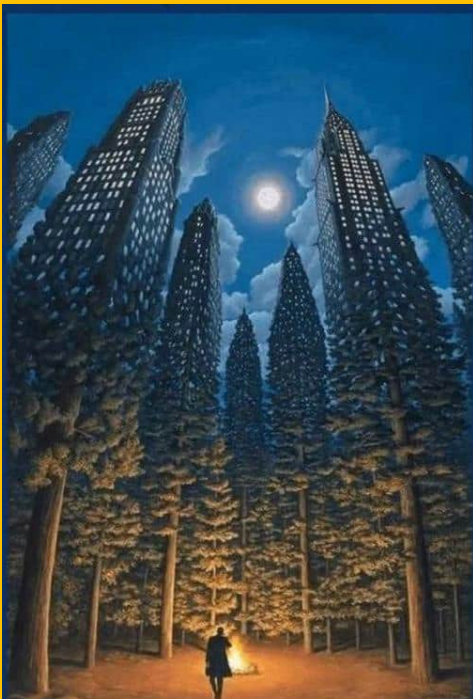
Те, як людина почувається сьогодні визначає її поведінку і вибір під час перегляду однієї й тієї ж картинки. Психологія покаже вам багато чого цікавого, коли ви відповісте собі, що ви побачили першим на зображенні з ілюзіями.

Інструкція тестів

Для виконання завдань дотримуйтесь таких правил:

- Швидко подивіться зображення.
- Зафіксуйте увагу на першій думці.
- Виберіть один із 2 варіантів відповідей.
- Дізнайтеся, про що свідчить результат.

А тепер можна приступати до виконання тестів.



Картинка 1

1. **Місто.** Якщо ваш погляд спочатку впав на висотки, значить ви товариська і цілеспрямована людина. Такі люди зазвичай досягають успіху у розпочатій справі і є переможцями у житті. Однак є й інший бік медалі: у вас є приховані тривоги, з якими вам доведеться розібратися.

2. **Ліс** бачать романтики та мрійники. Такі особи зосереджені на своєму внутрішньому світі і часто перебувають у своїх фантазіях. Ви

весь час вірите в чудеса і впевнені, що рано чи пізно з вами теж станеться неймовірна пригода.

Картинка 2

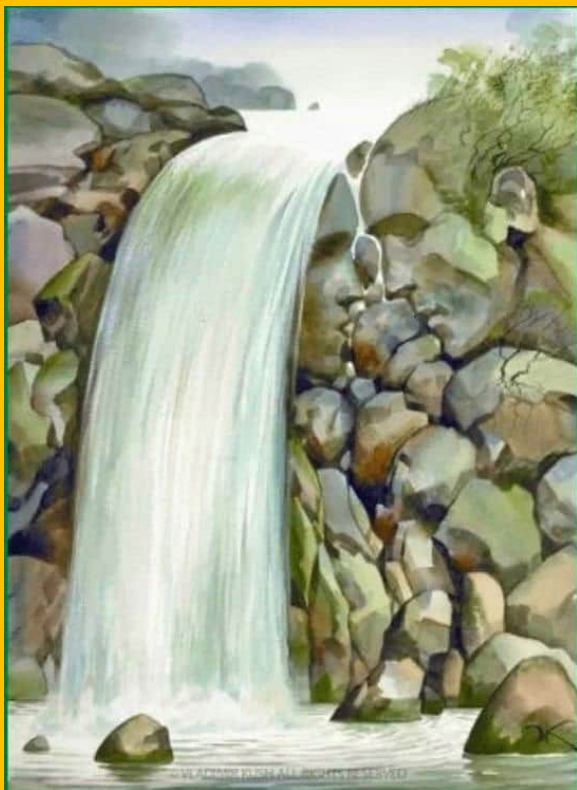


1. **Водоспад** бачать втомлені чи морально виснажені люди. Вам слід узяти паузу і добре відпочити. Швидше за все, ви багато працюєте і непогано так втомилися. Подібний життєвий стиль приведе вас до стресу та емоційного вигорання.

2. **Дівчата** кидаються у вічі уважним і сконцентрованим. Такі люди мають чудову пам'ять та творчий склад розуму. У вас чудово розвинена уява та

художній смак.

Картинка 3



1. **Водоспад** бачать особи з технічним складом розуму. Напевно, у вас чудова пам'ять і добре розвинена уважність. Якщо це не так, терміново займіться тренуванням. Ви маєте все можливе, щоб це розвинути.

2. **Дівчина** з довгим волоссям. Її бачать люди із гуманітарним складом розуму. Найімовірніше вам легко даються гуманітарні науки, а ваша робота пов'язана з творчістю. Такі люди вразливі, вразливі і сильно схильні до

стресу. Дізнайтеся, як зменшити кількість кортизолу у вашому організмі.

Картинка 4



Фото: kreativlife

1. **Ворон**. Таку відповідь дають люди, котрі перебувають у поганому настрої. Подумайте, що вас гнітить і як виправити ситуацію. Можливо ви сильно втомилися і потребуєте тривалого відпочинку. Вам потрібне перезавантаження та зміна обстановки. Це допоможе переглянути життєві цілі та відновити енергію для подальшої діяльності.

2. **Голова**. Такий результат характеризує людину, як стресостійку

та психічно врівноважену. Ви знаходитесь в балансі та в ресурсі, не схильні до істериків та неконтрольованої поведінки. Без вагомої причини вас важко вивести з себе або змусити нервувати.

Такий результат отримують товариські та легкі люди, які не сконцентровані на своїх проблемах.

Картинка 5



Фото: kreativlife

1. **Захід сонця** бачать оптимісти та романтики. Ви маєте тонкий художній смак і здатні побачити навіть дрібниці. Уважність, допитливість, позитив – це ваші головні риси, які визначив тест.

2. **Яйце** бачать впевнені у собі цілеспрямовані люди.

Таких людей зазвичай називають прагматиками чи реалістами. У них чудова пам'ять, висока концентрація та аналітичний склад розуму.

Картинка 6



Фото: kreativlife

1. **Фламінго**. Ця відповідь у тесті вказує на романтичність та мрійливість. Такі люди мають творчий потенціал, який при правильному підході переростає у справжній талант.

2. **Жінка**. Її бачать люди уважні та сконцентровані. Це вибір цілеспрямованих, впевнених у собі та оптимістично налаштованих.

ЗУПИНИ НАСИЛЬСТВО - ОБЕРИ ЩАСЛИВЕ МАЙБУТНЄ

ДІТИ СТАЮТЬ СВИДКАМИ
**ДОМАШНЬОГО
НАСИЛЬСТВА**
В 90% ВИПАДКІВ

НАЙЗНАЧНИШИЙ СПІВУЧАСНИК
**НАСИЛЬСТВА -
МОВЧАННЯ**

30 % САМОГУБСТВ І
60 % ВБИВСТВ
**ПОВ'ЯЗАНІ ІЗ
НАСИЛЬСТВОМ У СІМ'І**

ГЕНДЕРНЕ НАСИЛЬСТВО МАЄ ФОРМИ
ФІЗИЧНОГО, СЕКСУАЛЬНОГО, ЕКОНОМІЧНОГО ТА
ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРИНИЖЕННЯ



МАЙЖЕ 100% МАТЕРІВ,
ЯКІ ЗАЗНАЛИ ФІЗИЧНОГО
НАСИЛЬСТВА У СІМ'І
**НАРОДЖУЮТЬ
ХВОРИХ ДІТЕЙ**

НАСИЛЬСТВО ЗАЛИШАЄ
НЕЗВОРОТНІ СЛІДИ

**25-40% ЖІНОК
ЗАЗНАЛИ НАСИЛЬСТВА
ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ**

КОЖНУ ТРЕТЮ ЖІНКУ ХОЧ РАЗ У
ЖИТТІ БИЛИ, ПРИМУШУВАЛИ ДО
СТАТЕВОГО ЗВ'ЯЗКУ АБО
ІНШИМ ЧИНОМ ПРИНИЖУВАЛИ

25 листопада – День боротьби проти насильства над жінками

Від домашнього насильства в Україні щороку гине близько тисячі жінок. Третина пацієнток травматологічних відділень – жертви побиття у сім'ї...

17 грудня 1999 року Генеральна Асамблея ООН оголосила 25 листопада Міжнародним днем боротьби за ліквідацію насильства над жінками. Жінки в усьому світі стають жертвами зґвалтувань та зазнають побутового насилля, до того ж, масштаби та справжня природа такого насильства нерідко приховані.

У цей же день розпочинається Міжнародна акція «16 днів проти насильства», яка була ініційована Першим всесвітнім інститутом жіночого лідерства у 1991 році.

Метою проведення акції «16 днів проти насильства» є привернення уваги громадськості до актуальної для українського суспільства проблеми подолання насильства в сім'ї, щодо жінок, жорстокого поводження з дітьми, протидії торгівлі людьми, забезпечення рівних прав жінок і чоловіків. А

також активізація партнерського руху органів державної влади, державних закладів, громадських організацій до проблем насильства в сім'ї та захисту прав жінок.

Із 1991 року акцію «16 днів проти насильства» підтримують у 100 країнах світу, щоб збільшити розуміння та обізнаність про всі форми насильства і створити соціальний простір, вільний від насильства.

Україна приєдналася до акції «16 днів проти насильства» у 2001 році. Через рік заходи та ініціативи акції, проголошеної другим Всеукраїнським конгресом жінок, пройшли вже у 20 регіонах України, об'єднали 75 всеукраїнських громадських організацій та широке коло представників державних структур.

Подібна активність свідчить про актуальність проблеми подолання насильства в нашій державі, пошук в громадах та владних структурах оптимального механізму реагування як на спільні соціальні проблеми, так і на конкретну людську проблему.



Захист прав громадян від домашнього насильства є пріоритетним у системі моніторингу дотримання прав і свобод людини і постійно висвітлюється в окремому розділі щорічної доповіді Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини.

Практика свідчить, що з приводу домашнього та ґендерно зумовленого насильства 80 % - звернення від жінок, та 20% - від чоловіків. Громадяни звертаються до Уповноваженого з приводу вчинення щодо них психологічного, фізичного, сексуального та економічного насильства.

За усіма випадками вчинення насильства Уповноваженим було надіслано звернення до суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії насильству. Їх результатом стало

відповідне реагування поліцією, органами соціального захисту, служб у справах дітей.

Важливим є увага до кожного факту порушення прав людини та чітка злагоджена взаємодія усіх органів влади та громадськості у захисті прав людини. З цього огляду, важливим стратегічним документом є Національна стратегія з прав людини, у підготовці якої брав участь Офіс Уповноваженого і пропозиції Уповноваженого враховані під час напрацювань цього документу.



Україна як держава докладає зусиль, аби викоринити насильство в сім'ї: країна приєдналася до кампанії ООН проти побутового насильства; підписано Указ Президента «Про невідкладні заходи із запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі, захисту прав осіб, які постраждали від такого насильства».

Ситуація щодо домашнього та ґендерно зумовленого насильства перебуває на особистому контролі Уповноваженого Верховної Ради з прав людини.

ПРАВОВА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА [0 800 213 103

ФІЗИЧНЕ

- удари, удари, ударові травми, поранення, забої;
- опіки, обмороження;
- виведення з рівноваги, виведення з рівноваги, виведення з рівноваги;
- виведення з рівноваги, виведення з рівноваги, виведення з рівноваги;
- виведення з рівноваги, виведення з рівноваги, виведення з рівноваги;

СЕНСУАЛЬНЕ

- примус до сексуального контакту, зокрема до насильницького сексуального контакту;
- примус до сексуального контакту, зокрема до насильницького сексуального контакту;
- примус до сексуального контакту, зокрема до насильницького сексуального контакту;

ЕКОНОМІЧНЕ

- позбавлення особи, яка зазнала насильства, контролю над грошима, цінностями, документами, ключами, транспортними засобами;
- позбавлення особи, яка зазнала насильства, контролю над грошима, цінностями, документами, ключами, транспортними засобами;
- позбавлення особи, яка зазнала насильства, контролю над грошима, цінностями, документами, ключами, транспортними засобами;

ПСИХОЛОГІЧНЕ

- погрози щодо життя, здоров'я, майна, чести, гонимості;
- погрози щодо життя, здоров'я, майна, чести, гонимості;
- погрози щодо життя, здоров'я, майна, чести, гонимості;

НАСИЛЬСТВО

ОСОБИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, МАЮТЬ ПРАВО БЕЗОПЛАТНО ОТРИМАТИ УСІ ВИДИ ПРАВОВИХ ПОСЛУГ

ВРАХОВУЮЧИМОСЬ НАШІ ВІДНОШИННЯ З ЧЛЕНАМИ РОДИНИ, КОЛИСЬКО ЧЛЕНОВИ РОДИНИ, НАСИЛЬСТВО ПОДОБИЛО З ЧЛЕНОВИ РОДИНИ, БРАТІ-СЕСТРА, ВІЙСЬКА РОДИНИ, НЕ ЗАЛЕЖНО ВІД ФАКТУ СІЛЬСЬКОГО ПРОЖИВАННЯ

МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПРАЦІ І ЗАХИСТУ ПРАЦІВНИКІВ

Офіс Уповноваженого Верховної Ради з прав людини

[0 800 213 103



Доброта, людяність, толерантність і терпимість

допоможуть протистояти насильству й жорстокості. Для самозахисту використовуй набуті навички прийняття зважених рішень, ефективного спілкування, конструктивного розв'язання упевненої поведінки.



ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це повага до рідних.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – взаємодопомога.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це вміння творити добро.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це співчуття.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – визнання за кожною людиною права бути іншою.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це щирість.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це мистецтво жити в світі несхожих людей та ідей.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це повага прав інших.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це повага людської гідності.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це прийняття іншого таким, яким він є.

«Дієта» для тих, хто хоче стати толерантним:

Понеділок : розмовляючи з людьми, дивіться їм в очі, привітатися з усіма;

Вівторок : намагатися не нав'язувати нікому свою волю

Середа: зробити для когось добру справу так, щоб він не здогадався , що добро йде від вас;

Четвер: не виявляти до іншого такого відношення, яке ви не хочете відчувати до себе;

П'ятниця: намагатися добре виглядати, говорити з усіма тихим голосом;

Субота: записати 5 позитивних якостей, що характеризують вас і вашого друга;

Неділя: знайдіть 3 причини, щоб сказати «спасибі»вашим близьким.



Слово «толерантність» походить від латинського прикметника «терплячий».

Отже, «толерантний» - здатний витримувати іншого, не такого, як сам. Толерантність забезпечує людям можливість жити разом навіть за відсутності приязні, поваги, любові.

Складність розуміння поняття «толерантність» полягає в його різному значенні в різних мовах. Воно залежить від історичного досвіду народів.

Tolerance (англ.) — готовність і здатність бути терпимим, без протесту сприймати особистість.

Tolerance (франц.) — ставлення, яке припускає відмінну від твоєї думку та дії інших; повага до волі іншого, його способу мислення, поведінки, політичних і релігійних поглядів.

Tolerance (іспан.) — здатність визнавати відмінний від власного світогляд.

Kuangong (китайськ.) — дозволяти приймати, бути до інших доброзичливими.

Tasamul (арабськ.) — прощення, м'якість, милосердя, співчуття, доброзичливість, терпимість.

Перською — це терпіння, витривалість, готовність до примирення.

Для того, щоб досягти успіху у власному житті, не витрачати сил на конфлікти, «побутові війни», кожному доцільно сформувати у собі толерантність як рису характеру.

«Мішечокпорад»:

- ✚ - будьте готові до того, що всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні;
- ✚ - навчіться сприймати людей такими, якими вони є, не намагайтесь змінити в них те, що вам не подобається;
- ✚ - цінують в кожній людині особистість і поважайте її думки, почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з вашими;
- ✚ - зберігайте „ своєобличчя ”, знайдіть себе і за будь-яких обставин залишайтеся самим собою.

Т - терплячий, товариський, тактовний.

О - обережний, об'єктивний, оригінальний,
особливий.

Л - лояльний, лагідний, легкий у спілкуванні.

Е - енергійний, елегантний, ефективний.

Р - рівний, розсудливий, рівнозначний, рівноправний.

А - активний, акуратний, авторитетний.

Н - надійний, найдорожчий.

Т - терплячий.

Н - необхідний людям, ніжний, незалежний.

І - інтелігентний, ідеальний, ідейний.

С - співчутливий, сприймаючий свободу думок і
дій іншого, страждаючий.

Т Ь - тактовний, товариський.

ЗА ДОМАШНЄ НАСИЛЛЯ ПОСАДЯТЬ

Кримінальна відповідальність за домашнє насильство має попередити такий вид правопорушення. На це розраховують законотворці. Але юристи дивляться на наслідки від нової статті Кримінального кодексу більше приземлено. Вони впевнені, що такого роду злочин буде довести чи не найскладніше з усіх існуючих. Редакція витягла головне із прийнятого законопроекту та дізналася, яка ситуація у Вінницькій області з домашнім насильством.



*дані управління превентивної діяльності обласної поліції

ЩО ТАКЕ ДОМАШНЄ НАСИЛЛЯ

Визначення з нової статті Кримінального кодексу України:

«**Домашнє насильство** — це умисне систематичне фізичне, психологічне або економічне насильство по відношенню до нинішнього або колишнього чоловіка чи дружини або іншого родича, що призводить до фізичних або психологічних страждань, розладів здоров'я, втрати працездатності, емоційної залежності або погіршення якості життя потерпілого».



Варіанти нового покарання за домашнє насильство:

- від 150 до 240 годин громадських робіт,
- до 6 місяців арешту,
- до 5 років обмеження волі,
- до 2 років позбавлення волі.



Увели відповідальність за примус до шлюбу

(або продовження примусово укладеного шлюбу, за примусове співжиття, примусовий шлюб з метою переміщення людини до іншої країни):

- до 6 місяців арешту
- до 3 років обмеження
- до 3 років позбавлення волі

*із прийнятого законопроекту

«Спілкування на мові опонента»



Людські суперечки нескінченні не тому, що неможливо знайти істину, а тому, що в суперечці шукають не істину, а самоствердження (Буддійська мудрість).

Будь-яка **суперечка** виникає тоді, коли відбувається зіткнення думок або позицій. Кожна сторона активно захищає свої погляди й намагається розкритикувати погляди супротивника. Якщо ж немає такого конфлікту, то немає й самого спору. **Спілкування однодумців, лекція, доповідь, виступ не вважаються суперечкою.** Але вони можуть містити факти, твердження, що здатні викликати дебати під час обговорення.

Суперечка — це ситуація мовлення, коли позиція співрозмовника зазнає критичної оцінки. Під час суперечки виникає драматична ситуація напруження в спілкуванні, зумовлена розбіжностями поглядів або інтересів мовців, словесне змагання, яке може призвести до конфлікту.

Суперечки відбуваються з багатьох причин — заради істини, заради перемоги над співрозмовником, заради слухачів, заради власне суперечки.

Зверни увагу!

Першим, хто усвідомив важливість діалогової форми спілкування людей для прогресу пізнання, вважають **Сократа**. Відомі бесіди Сократа з друзями і недругами увійшли до золотого фонду культури людства. Античний мислитель вважав, що в голові окремої людини істина з'являється вкрай рідко, найчастіше вона народжується у процесі цілеспрямованої бесіди. Для плідного розвитку думки потрібні щонайменше двоє.

Обов'язковими учасниками суперечки є **пропонент, опонент й аудиторія.**

Пропонент — це той, хто висуває, захищає деяку тезу.

Без пропонента не може бути ані суперечки, ані процесу аргументації, оскільки спірні питання не виникають самі собою, вони повинні бути кимось сформульовані й висунуті для обговорення. Пропонент може висловлювати власну думку або представляти колективну позицію з якогось питання.

Опонент — другий обов'язковий учасник суперечки. Це той, хто заперечує, сумнівається в слушності тези, яку висунув пропонент.

Аудиторія — третій колективний учасник суперечки. Це не пасивні спостерігачі, а колектив, який має свої переконання, свої позиції з приводу питання, що обговорюється. До аудиторії звернено усі аргументи пропонента й опонента.

Суперечка за формою може бути *дискусією, полемікою, диспутом або дебатами*. Проходить в усній, письмовій формі: на сторінках періодики, у теле- і радіостудіях, у залах суду, на ток-шоу, під час політичних дебатів, в Інтернет-мережі (форуми, чати соцмереж). Буває науковою, політичною, літературною, мистецькою, юридичною, побутовою тощо.

Не дозволяйте маленькій суперечці зруйнувати велику дружбу (Далай Лама).



Різновиди суперечки

Дискусія (від лат. *discussio* — дослідження, розгляд) — це публічна **суперечка**, мета якої полягає в з'ясуванні й порівнянні різних поглядів, у знаходженні правильного розв'язання спірного питання, обговорення певної проблеми або групи питань чи одного дуже важливого питання з метою досягнення істини.

Зверни увагу!

Дискусію можна також розглядати як своєрідний спосіб пізнання. Вона дозволяє краще зрозуміти те, що не є достатньо чітким і зрозумілим. Навіть якщо учасники **дискусії** не приходять до спільного висновку, усе ж таки взаєморозуміння між протилежними сторонами посилюється. **Безпосередня мета дискусії** — це досягнення згоди між учасниками **суперечки** стосовно проблеми, що обговорюється.

Дискусія ведеться за певними правилами і за згодою її учасників. Тема **дискусії** формулюється заздалегідь або до початку **дискусії**. Учасники її по чергово висловлюють свої **положення, думки, спростування**, у результаті чого **дискусія** набуває логічного, зв'язного характеру.

Мовні засоби дискутування мають бути **прийнятними** для всіх учасників **дискусії**, **толерантними**. Використання **непередбачуваних засобів** осуджується й може зупинити **дискусію** без висновків і завершення її. У зв'язку з цим застосування **некоректних прийомів**, спрямованих на обдурювання співрозмовника, у такій **суперечці** заборонене. У протилежному випадку **дискусія** може припинитися, і виникне **конфліктна ситуація**.

Полеміка (від грецьк. *polemikos* — ворожий, войовничий) — це **суперечка**, у якій є **конфронтація, протистояння, протиборство сторін, ідей і думок**. У зв'язку з цим її можна визначити як **боротьбу** принципово протилежних думок з якогось питання, як **публічну суперечку з метою захисту, відстоювання свого погляду і спростування протилежного**.

Зверни увагу!

Між **полемікою** та **дискусією** суттєва різниця. Якщо учасники **дискусії** або **диспуту**, відстоюючи протилежні думки, намагаються дійти згоди, якоїсь єдиної думки, знайти спільне рішення, установити істину, то **мета полеміки** зовсім інша. Тут **потрібно отримати перемогу над супротивником, відстояти й захистити свою власну позицію**. Прийоми, які застосовуються в **полеміці**, повинні бути коректними, однак на практиці в подібних **суперечках** часто застосовуються також **некоректні прийоми**.

Диспут (від лат. *disputo* — досліджую, сперечаюсь) — це заздалегідь підготовлена й проведена в певний час на обрану тему (наукову, політичну, літературну тощо) публічна суперечка між попередньо визначеними опонентами. Тема обирається така, яка містить у собі складну проблему, різні тлумачення або різновекторні шляхи її розв'язання. Саме тому не менше двох промовців повинні опонувати один одному, щоб усебічно висвітлити проблему і знайти шляхи її вирішення

Характерні ознаки диспуту такі:

- ▣ це завжди публічна суперечка. Предметом диспуту як публічного обговорення виступає наукове або суспільно важливе питання;
- ▣ організаційні форми диспуту можуть бути різноманітними: обговорення дисертації, публічний захист тез тощо;
- ▣ на відміну від дискусії, диспут не тільки з'ясує підстави, а й виявляє позиції

Дебати (від франц. *Debate* — сперечатися) — це суперечки, які виникають під час обговорення доповідей, виступів на зборах, засіданнях, конференціях тощо.

Мета дебатів — визначення ставлення учасників обговорення до спільних для всіх тез виступу, представлення своїх ідей, поглядів, концепцій, програм, свого бачення розв'язання важливих державних, громадських проблем на протиположній стороні (учаснику) дебатів.

Джерела:

Вебсайт: <http://studfile.net/> (дата звернення 19. 11. 2020).

Українська мова (рівень стандарту) : підруч. для 10 кл. закл. загальн. середн. освіти / Олександр Авраменко. — К. : Грамота, 2018. — 208 с. : іл.

Ораторське мистецтво : навч.-метод. посіб. / авт.-уклад. : І. М. Плотницька, О. П. Левченко, З. Ф. Кудрявцева та ін. ; за ред. І. М. Плотницької, О. П. Левченко. — 2-ге вид., стер. — К. : НАДУ, 2011. — 128 с

ЯК ПОДОЛАТИ СВОЇ СТРАХИ. ЧОГО ТРЕБА І НЕ ТРЕБА БОЯТИСЯ

Це цікаво знати!

Всі люди інколи відчувають страх. Він може бути викликаний цілим набором різних чинників. **Страх** – це відчуття, яке ми відчуваємо коли знаходимось у якійсь небезпечній ситуації, незважаючи реальна небезпека чи уявна. Страх є ілюзією, яка будує свою власну реальність і яку ми часто сприймаємо за справжню дійсність. Коли людину охоплює страх вона несвідомо чи свідомо запускає у дію цілий ряд захисних механізмів, щоб уникнути страху, втекти від нього, замість того, щоб добренько все обдумати.

Якщо це про тебе, то ти, напевно, погодишся з тим, що ти зовсім не намагаєшся протистояти своїм страхам, тому що вони «лякають» тебе.

Страх руйнує нас таким чином. Він має владу керувати твоїми думками і переконувати тебе, що ти не можеш протистояти йому.

Він може проявлятися у багатьох речах. Це не нормально коли твоє життя контролює страх, це не твій шлях. Ти можеш керувати своїми страхами.

Ти можеш перемогти свій страх!

Головне правильно зрозуміти проблему. Вона полягає в тому, що більшість людей, коли вони стикаються зі страхом, просто тікають або намагаються уникати ситуацій, яких вони бояться. Наче страуси, вони ховають свої голови в пісок і наївно вважають, що якщо вони втечуть чи сховаються, то страх зникне сам по собі.

Але це не так!

Страх завжди знаходиться всередині нас. Якщо ти зможеш глянути страху прямо у вічі, то це означає, що ти маєш ресурси та сили, щоб керувати будь-якою ситуацією. Ти збагачуєшся знаннями, починаючи краще розуміти себе.

Подивися страху у вічі, і ти зрозумієш, що причина страху - невігластво і не віра у самого себе та власні сили. Ти можеш почати долати свій страх знищуючи ці недоліки. Так як ти будуєш нову базу, починаєш пізнавати та розуміти причину своїх страхів, вони почнуть зникати, оскільки не зможуть більше паралізувати твою свідомість.

Не тікай! Протидій і борися зі страхом, це зробить тебе сильнішим та змінить твій погляд на життя на більш позитивний.

Прочитай і поміркуй!

Відколи живуть люди, існує поряд з ними Страх. Ходить він, мов привид, поміж хатами, турбує господарів. Навідається до когось в гості, потрясе своїми холодними руками — і далі шукає собі нової жертви.

Та якось трапився йому на дорозі один чоловік, обдертий, обшарпаний. І погляд у нього - ніби світ; йому зовсім збайдужів. Лежить собі посеред шляху і хоч би тобі що.

- Вступись мені! — суворо наказує Страх. Чоловік навіть бровою не повів.

- Невже ти мене не боїшся? Я - Страх! Ще жодна людина так безпечно мене не зустрічала.

- А я давно вже перестав боятися. Мені нема чого втрачати. Ані шеляга за душею не маю. Мов бет лина у чистім полі - безталанний. І життя мені неї шкода.

- Сміливий ти, чоловіче, - сказав Страх, - раз мене не злякався. За твою хоробрість зроблю я тебе щасливим. Проси, що хочеш!

- Їсти, - простогнав безталанний. Страх посміхнувся:

- Я тобі можу дати більше. Знаєш, скільки я в людей добра відібрав?!

- На ось, візьми гроші. Тут тобі на життя вистачить, щоб і вмерти в достатках, - сказав він і зник.

Минуло кілька років. Завів колишній жебрак господарство таке, що сусіди-багатії від заздощів мало не луснуть. І дружина у нього хоч куди, на все село краля.

Та не забув про безталанного Страх. З'явився якийсь серед ночі, як то завжди він приходив до людей. Затремтів усім тілом чоловік над грішми і багатством своїм. Згадав і Бога, і диявола.

- Ти чого тремтиш? - підійшов до нього ближче Страх. - Не впізнаєш мене? А чоловік ще дужче злякався, додолу упав, ледь не зомлів.

- Тепер ти такий, як і всі! - сказав тріумфально Страх, переступивши через тіло, що у трепетній покірливості вклонилося йому.



Привіт, читачам!

Пропонуємо ПОВІДОМЛЯТИ , про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими. Ви можете додати коментарі до будь – якого матеріалу, якщо захочете взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надавати до кабінету психологічної служби чи надсилати на ел. пошту: galchenko.0lg4@gmail.com

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ