**Дисциплина: «ДЕЛОВАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ».**

Группа 13.

Дата: 29.06.2020

Урок – 68.

Вид урока: урок лекция.

Тип урока: изучение нового материала.

Преподаватель – Сергиенко М.А.

**Тема: «Методы снятия стресса».**

**Цели занятия:**

**Образовательные:**

 - изучить основные методы снятия стресса.

- ознакомиться с правилами борьбы со стрессом.

**Развивающие:**

- развивать интерес к психологии общения как науке;

- развивать познавательные процессы, способности составлять и анализировать информацию;

- развивать умение студентов воспринимать и осмысливать знания, полученные на занятии.

**Воспитательные:**

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, выдержку, чувство ответственности;

- воспитывать умение сочувствовать и сопереживать.

**Обучающийся должен знать:**

- методы снятия стресса.

**Обучающийся должен уметь:**

**-** применять на практике знания о методах снятия стресса, применять эти знания для успешной коммуникации;

**Порядок выполнения работы:**

1.Прочитайте предложенный лекционный материал.

2.Ответьте на вопросы в конце лекции.

3.Отправить на почту segmary88@mail.ru фото выполненной работы.

**Интернет – источникики:**

1. <https://studizba.com/lectures/7-gumanitarnye-discipliny/220-delovaya-etika/2678-6-stress-i-ego-priroda-distress.html>
2. <https://forpsy.ru/works/konspekt/ponyatie-o-stresse/>

**Урок 68. Тема: «Методы снятия стресса».**

Отрицательные эмоции, особенно такие, как гнев, агрессия и раздра­жение, отнимают очень много психических сил, и потому желательно как можно реже впадать в такое состояние, серьезно затрудняющее предпринимательскую деятельность и, естественно, не дающее возмож­ность создать положительный деловой имидж. В этой связи имеет смысл рассмотреть технические приемы и методы их приостановки.

1.Всегда разделяйте человека и проблему. Сосредоточьтесь на ней. Ведь она важнее. Это переключит вас с эмоционального уровня на ра­циональный. Тогда проще и легче разрешить противоречие. К тому же такое переключение освобождает от аффекта, бурной эмоциональной реакции, при которой сознание отключается и не контролируется про­цесс поведения.

 2. Представьте на своем месте другого человека. Как бы он повел себя в этой ситуации? Сыграйте роль этого человека. Это поможет за­быть про себя и охладить гнев.

3. Можно представить и такую картину. Между вами и вашим парт­нером стеклянная стена. Вы видите его раздраженные жесты, но не слы­шите, что он говорит. Отпадет нужда отвечать тоже «рычанием». Вы­берите какую-то деталь в его туалете (плохо пришитую пуговицу, сбив­шийся набок галстук и т. п.), посмотрите внимательно на нее, скажите задумчиво: «Вы потеряете пуговицу, а в продаже таких нет». Услыши­те в ответ: «Какая к черту пуговица!» Покажите: «Вот эта».

 4. Вы закипели от гнева, готовы высказать партнеру обидные сло­ва, но пересильте себя: спокойно, вы уверены в себе, вы владеете собой. Улыбнитесь или изобразите улыбку мышечно. Представьте, какая смешная у вас улыбка.

 Весьма полезны и следующие ТРИ МЕТОДА САМОУСПОКОЕНИЯ.  1. РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ГНЕВА. Этот метод требует, прежде все­го, осмыслить причину, породившую гнев, и придать ей другое значе­ние. Вами управляли эмоции, а разум спал. Разбудите его. Извлеките уроки. Поищите что-либо положительное в том, что случилось. Оно все­гда есть. Найдите, и ситуация будет выглядеть несколько иначе. В гневе, как правило, человек почти ничего не добивается. И вы тоже ничего не достигли, дав волю своим эмоциям. Спросите себя: «Очень ли важно для меня то, чего я не достиг?» После таких вопросов вам должно стать смешно, если вы обладаете юмором. Проанализируйте, те ли мотивы и намерения имел ваш партнер, о которых вы думаете? И в самом ли деле он хотел унизить вас своими словами или действиями?  Проверьте себя еще раз и мысленно спросите, все ли вы сделали, чтобы ваш партнер не повел себя грубо и оскорбительно. Видимо, он был недоволен вашими действиями, если говорить откровенно. Ска­жите себе: «Да, этот тип должен обладать громадной выдержкой и боль­шим уважением ко мне, чтобы не сорваться».

 2. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ГНЕВА. Его техника направлена на то, что­бы пережить событие, которое охладит гнев. Например, вас обидел ка­кой-то человек. Вы на него гневаетесь. Но если вы смогли бы увидеть этого человека в какой-либо унизительной ситуации, у вас появилось бы чувство удовлетворения («Так тебе и надо»), возможно — даже жа­лость к нему. И ваш гнев, скорее всего, исчез бы. Техника визуализации учит тому, чтобы вся конфликтная ситуа­ция проигрывалась в воображении, как бы на внутреннем экране, и тем самым гасила бы гнев. Для визуализации надо расслабиться, сосредо­точиться на внутренних ощущениях и привести в норму дыхание. Можно рекомендовать следующие варианты визуализации гнева: 1) уменьшите в росте человека, вызвавшего ваш гнев. Пусть он бу­дет карликом, гномом или букашкой; 2) постарайтесь увидеть этого человека в смешном виде; 3) представьте гнев в виде пучка энергии, который уходит сквозь вас в землю; 4) придумайте сцену воображаемого реванша по отношению к ваше­му обидчику и насладитесь мщением (только в воображении, конечно).

 3. РЕЛАКСАЦИЯ (сила связи между нервной и мышечной систе­мами). Ее техника основана на расслаблении мышечной системы, вслед за которой расслабляется и нервная система. Используя эту технику, надо действовать в следующей последовательности.

1) Вначале попытайтесь смягчить свой гнев и унять агрессивность. Дайте им выйти из вас и не сдерживайте их. Это время займите какой-либо физической работой.

 2) Затем максимально расслабьтесь, проведите небольшой аутот­ренинг и мышечно изобразите на своем лице улыбку. Пусть она внача­ле будет похожа на гримасу. Посмотрите на себя в зеркало. Ваш вид действительно вызовет у вас улыбку, но уже не искусственную, а на­стоящую, но, правда, весьма ироничную.

 3) Чтобы быстрее успокоиться, не надо быстро ходить по комнате. Лучше остановитесь и сосредоточьтесь на своих внутренних ощуще­ниях. Следите за своим дыханием. Постарайтесь, чтобы оно было как можно более глубоким.

 4) Не спешите с ответом вашему, видимо, тоже разгоряченному партнеру. Держите паузу как можно дольше. Такая пауза позволит быстрее успокоиться, лучше сосредоточиться и подобрать достойный ответ. При этом не стремитесь отомстить партнеру или каким-либо словом задеть его самолюбие. Помните о необходимости «сохранить лицо» как для себя, так и для него. Как известно, отрицательные эмоции более воздействуют на наш слух. Поэтому в напряженных ситуациях следует фиксировать внима­ние не на негативных слуховых ощущениях, а на зрительно восприни­маемых объектах. Оппонент, раздражающий вас, продолжает говорить что-то, что вы­зывает отрицательную эмоцию. Чтобы отгородиться от действия его речи, постарайтесь увидеть его лицо — как можно отчетливее, во всех деталях, как если бы вы собирались затем по памяти нарисовать его портрет. Следует смотреть молча, очень внимательно, но не «пялиться», а именно рассматривать, чтобы увидеть. Во время этой умышленной паузы, когда вы замолчали, постарайтесь увидеть как можно больше деталей обстановки рядом с вашим разгоряченным оппонентом. Кто бы ни был вашим оппонентом — начальник или подчиненный, старший или младший, — ваше внезапное, неожиданное молчание не­пременно вызовет у него недоумение: его эмоциональная напряжен­ность начнет ослабевать. Сознательно сохраняемое спокойствие всегда является проявле­нием силы духа и поэтому дает огромное преимущество, обладая боль­шой силой воздействия. Нужно только, чтобы ваше молчание и рас­сматривание не были восприняты оппонентом как проявление непри­язни и ироничного отношения к нему 4) придумайте сцену воображаемого реванша по отношению к ваше­му обидчику и насладитесь мщением (только в воображении, конечно).

**Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом.**

- Во-первых, не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса.

- Во-вторых, следует помнить о том, что стресс особенно хорошо

накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает.

-В-третьих, нужно помнить, что существует много способов снятия стресса, например физические упражнения, массаж, сон, пение, ванны с солью и расслабляющими маслами, баня, ароматерапия, расслабляющая музыка, аутотренинг и другие.

**10 способов справиться со стрессом за 5 минут**

Если стресс настиг вас внезапно, стремительно и интенсивно, это может серьезно отразиться на здоровье. Чтобы помочь себе, используйте приемы первоочередной самопомощи.

* В острой стрессовой ситуации не принимайте никаких ответственных решений, если, конечно, вы не оказались в центре стихийного бедствия. Если речь идет о спасении жизни, инстинкт самосохранения подскажет вам, что делать.
* Медленно сосчитайте в уме до десяти или прочитайте любимое стихотворение.
* Переключите внимание на дыхание. Медленно вдохните носом, обратите внимание на прохладное щекотание в ноздрях при вдохе. Медленно выдохните, обратив внимание на разницу температуры вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.
* Если стрессовая ситуация захватила вас в помещении, извинитесь, если это нужно, и выйдите из помещения.
* Смочите лоб, виски и руки до локтей холодной водой.
* Внимательно осмотритесь по сторонам, обратите внимание на детали: цвет стен, форма и цвет предметов и т.д.
* Рассмотрите какой-нибудь мелкий предмет. Обратите внимание на его форму, цвет, структуру. Затем закройте глаза и попытайтесь представить его.
* Посмотрите в окно. Если можно, постарайтесь увидеть горизонт, небо. Сконцентрируйте внимание на том, что вы видите. Вы давно смотрели на небо?
* Очень полезно в этой ситуации медленно выпить стакан воды, полностью сосредоточившись на ощущениях воды, текущей по горлу.
* Выпрямитесь, вдохните и на выдохе медленно наклонитесь вперед так, чтобы голова и плечи свободно повисли. Оставайтесь некоторое время (1-2 минуты) в таком положении. Затем медленно выпрямитесь.

Все эти меры займут около пяти минут. Мир за это время не перевернется, а вы обретете способность контролировать свое состояние. Несколько позже полезны будут прогулка, поездка на велосипеде или любые умеренные физические упражнения. Главное, не изнурять себя.

 **Вопросы для самопроверки:**

**1.Какие методы снятия стресса вы знаете?**

**2.Какими способами борьбы со стрессом Вы пользуетесь в повседневной жизни?**