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

Группа 13.

Дата: 30.06.2020

Урок – 70.

Вид урока: практическое занятие.

Тип урока: формирование и совершенствование умений и навыков.

Преподаватель – Сергиенко М.А.

**Тема: «Способы преодоления стресса».**

**Цели занятия:**

**Обучающие:** в результате работы на занятииобучающийся должен знать:

- способы преодоления стресса;

- основные методики выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях;

Обучающийся должен уметь:

-применять способы преодоления стресса в повседневной жизни;

**Воспитательные:**

- воспитывать добросовестное отношение обучающихся, к изучению психологии;

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

- воспитывать умение сочувствовать и сопереживать;

**Развивающие:**

- развивать навыки преодоления негативных эмоциональных состояний;

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

**Порядок выполнения работы:**

1.Задания необходимо выполнять устно, внимательно прочитав инструкцию к каждому заданию.

Если возникают вопросы по выполнению заданий их можно задать, написав на электронную почту [sergmary88@mail.ru](mailto:sergmary88@mail.ru) .

**Рекомендуемая литература:**

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья. - СПб., 2002. – 256 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс. – М., 2000. - 352 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб., 2002. – 496 с.

**Интернет ресурсы**

1. <https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf>

**Урок 70. Практическое занятие. Тема: «Способы преодоления стресса ».**

**Задание 1. Предлагаю вам ознакомиться с техникой, которую можно применять для быстрого успокоения в состоянии стресса.**

**Техника мгновенного успокоения.**

Автор - Роберт Купер. Описываемая техника помогает вызвать реакцию релаксации за несколько секунд. Мгновенное успокоение основывается на убеждении автора в том, что лучший способ справиться со стрессом – умение распознавать первые признаки стрессовой реакции и немедленно отреагировать на них. Техника МУ состоит из пяти шагов.

* **Шаг 1.** **Непрерывное дыхание**. Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.
* **Шаг 2.** **Позитивное выражение лица.** Улыбнитесь слегка, как только Вы почувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на Ваше состояние.
* **Шаг 3.** **Баланс осанки.** Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что Вас поднимают за ниточку, прикрепленную к Вашему затылку.
* **Шаг 4.** **Волна релаксации.** Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.
* **Шаг 5.** **Сознательный контроль.** Оцените реальное положение дел. Автор методики предлагает говорить: «То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду одно из возможных решений».

**Попробуйте применить данную технику, когда вам необходимо будет быстро успокоиться.**

**Задание 2. Упражнение «Космонавт на взлете»**

Цель: научиться самостоятельно и сознательно избавляться от физического напряжения в теле.

При взлёте и посадке человек испытывает сильную нагрузку, связанную с резким изменением давления и веса. При взлёте за счёт достижения огромной скорости вес человека увеличивается в несколько раз. Что чувствует человек при полёте? Напряжение рождается в ваших ногах, поднимается выше в икры, колени, бедра... Удерживаем его и даем ему усиление... Напряжение рождается в кончиках пальцев, поднимается выше в кисти, руки, плечи... напряжение охватывает все ваше тело.

 Орбита! Невесомость. Полет. Легкость.

**Попробуйте потренироваться в выполнении данного упражнения.**

**Задание 3. Упражнение «Вверх по радуге».**

Инструкция: встаньте. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вместе с вдохом вы взбираетесь вверх по радуге. А выдыхая – съезжаете с нее как с горки.

**В заключении предлагаю вам ознакомиться со стратегией работы со стрессом, которую вы можете применять в жизни.**

## Стратегия работы со стрессом

1. Внимательно проследите за ощущениями в вашем теле.
2. Сосредоточьтесь на вызвавшем стресс эпизоде.
3. Какое значение вы придаете этому переживанию? Получив ответ, еще раз спросите себя: «Что еще могло бы это значить?» А затем: «Какой смысл я хотел бы придать этому эпизоду?»
4. Способны ли вы повлиять на ситуацию? Что бы вы могли предпринять, чтобы изменить ее? Находится ли это в области вашего влияния? Если нет, оставьте все так, как есть. Если да, то какими ресурсами вы обладаете, чтобы изменить положение?
5. Что бы вы хотели, чтобы произошло в этой ситуации? Какова ваша цель? Какой урок вы можете извлечь из этого случая, чтобы в следующий раз избежать неприятностей?