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

Группа 13.

Дата: 29.06.2020

Урок – 69.

Вид урока: практическое занятие.

Тип урока: формирование и совершенствование умений и навыков.

Преподаватель – Сергиенко М.А.

**Тема: «Методы самопомощи при стрессе».**

**Цели занятия:**

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

- методы и техники снятия напряжения;

- основные методики выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях;

Обучающийся должен уметь:

-применять методы саморегуляции эмоционального состояния;

**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.Необходимо письменно ответить на задание 1. Посчитать уровень своей напряженности.

2.Задание 2 и 3 выполняются устно.

3.Готовую оформленную работу прислать на электронную почту [sergmary88@mail.ru](mailto:sergmary88@mail.ru) . Ответы можно оформлять печатным текстовым файлом либо выполнять письменно в тетради и отправлять фото работы. Вопросы, возникающие в ходе выполнения работы, можно задать, отправив на почту [sergmary88@mail.ru](mailto:sergmary88@mail.ru)

**Интернет ресурсы**

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

**Урок 69. Практическое занятие. Тема: «Методы самопомощи при стрессе».**

**Задание 1. Ответьте на вопросы теста «Оценка напряженности». Ответы могут быть «да/нет».**

Вопросы

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности

2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах.

4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед контрольной работой или устным ответом, даже если я не уверен в своих силах.

5. Я захожу в класс, где принимают зачет или экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.

6. Мне не требуется время на обдумывание дополнительного вопроса заданного учителем после моего ответа.

7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.

8. Во время экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.

9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.

10. Мне легко организовать свой рабочий день; я всегда успеваю сделать то, что спланировал.

11. Мне трудно бывает сосредоточить внимание на уроке.

12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.

13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе или экзамена.

14. Порой мне кажется, мои знания по тому или иному предмету ничтожны.

15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно « опускаю» руки.

16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.

17. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.

18. Неожиданный вопрос учителя чаще всего приводит меня в замешательство.

19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.

20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

21. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо занятии или работе, и это раздражает меня.

22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед контрольной работой, зачетом и экзаменом.

23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.

24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед всем классом.

25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.

26. Во время выступления или ответа я от волнения могу начать заикаться.

27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.

28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.

29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.

30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

**Обработка результатов .** За каждый из ответов «нет» на вопросы 1-10 и ответов «да» на вопросы 11-30 начисляется по одному баллу, за каждый ответ « не знаю» дается половина балла. Затем все баллы суммируются. **Оценка результатов.**

- до 12 баллов – относительное благополучие.

- 12- 19 баллов – зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста.

- 20 и более баллов – неблагополучие (повышенный уровень напряженности) необходима консультация специалиста.

**Задание 2. Одним из методов снятия нервного напряжения является аутотренинг. Попробуйте потренироваться в применении этой методики.**

Перед занятием сесть в кресло и, приняв удобную позу, закрыть глаза. Мысленно осмотреть тело, устранить неудобства, причиняемые одеждой или обувью. Затем сделать несколько дыхательных циклов с коротким вдохом и как можно более длинным выдохом, постепенно снижая длину вдоха. Медленно, вживаясь в произносимый текст, повторить про себя:

*«Мне удобно и хорошо. Я совершенно спокоен. Все тело постепенно расслабляется. Расслабляются мышцы правой (левой) руки. Расслабляются мышцы предплечья и плеча. Рука наливается приятной тяжестью. Рука большая, тяжелая, теплая, полностью расслабленная. Волна тепла проходит по руке. Тепло пульсирует в кончиках пальцев. Расслаблены мышцы правой (левой) ноги. Мышцы бедра полностью расслаблены. Мышцы голени полностью расслаблены. Стопа расслаблена. Нога тяжелая, большая, непод- 40 вижная, полностью расслаблена, приятное тепло проходит по ноге. Плечи опущены. Мышцы спины расслаблены. Расслаблены мышцы живота. Приятное тепло во всём теле. Расслабляются мышцы лица. Мышцы лица расслаблены. Веки опущены. Расслаблены мышцы рта. Нижняя челюсть слегка опущена. Расслаблены мышцы щек. Приятная прохлада овевает лоб. Все тело полностью расслаблено. Я отдыхаю. Я чувствую себя легко и свободно. Сердце бьется спокойно и ровно. Я совершенно спокоен. Все мое тело отдыхает, мне легко, спокойно и свободно».*

После проговаривания словесных формул необходимо в течение 1,5-2 мин прочувствовать состояние покоя и отдыха, после чего перейти к последней фазе - выходу из аутотренинга. Повторить про себя

*«Я хорошо отдохнул. Мой организм полон сил. Все мои органы работают прекрасно. Мышцы стали легкими и упругими. Моя голова отдохнувшая и ясная. Прекрасное настроение. Во всем теле бодрость и свежесть. Я полон сил и энергии. Я все могу. Я готов действовать. Открывая глаза. Встаю»*.

Затем сделать медленный, глубокий вдох и быстрый выдох. Повторить дыхательный цикл три раза. В течение 5-6 занятий вполне достаточно добиться расслабления мышц правой и левой руки, а затем приступить к выходу из аутотренинга. На последующих занятиях постепенно присоединить формулы для ног и туловища и только после успешного выполнения этой части переходить к полному набору формул.

Приведенные словесные формулы являются одним из множества вариантов вербального самовнушения. Обычно после некоторой практики занимающиеся начинают использовать собственные тексты, более соответствующие их индивидуальным особенностям.

**Задание 3. Еще одной из техник для снятия стрессовой ситуации является упражнение «Письма... к себе».** Применяется, когда появляются стрессы, обиды, навязчивые ненужные воспоминания и мысли - все это можно снять с помощью писем к себе. Для этого нужно взять пять страниц. Лучше всего, если они будут цветными: белая, желтая, зеленая, синяя и коричневая. Или же возьмите карандаши таких же цветов и пишите ими. Действуйте так:

– На «белой» странице вы описываете стрессовую ситуацию, как следователь в протоколе: «Такого-то числа произошло то-то и то-то...»

– На «коричневой» странице начинаете бурно выражать все НЕГАТИВНЫЕ эмоции по поводу того, что вы описали раньше. Здесь вы выступаете в роли пессимиста.

– На «желтой» странице ваша роль - оптимист в состоянии эйфории. Вы излагаете все ПОЗИТИВНЫЕ эмоции.

– «Зелёная» страница - это поле для творчества, где ваша роль - «художник» или «писатель». Вы можете посвятить стихотворение этой ситуации или написать короткий рассказ. Можно даже что-то нарисовать. В общем, творчески переосмыслите свою проблему.

– На «синем» листке вы играете в «мудреца»: делаете точные и серьезные выводы и даете советы сами себе. Вот этот «синий» листок и есть решение ваших проблем. Все остальные помогли вам взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. И теперь вы можете принять наиболее верное решение.