

МАОУ «Школа с углубленным изучением отдельных  
предметов № 183 имени Р. Алексеева»

Автор педагог-психолог: Колотницкая М.В.

# «Психология отношений: искусство договариваться»



**Тема:**

**Стресс и конфликт.**

**Как управлять своим состоянием.**

# Предлагаю вам начать занятие с мозгового штурма

## Упражнение «Три криминалиста»

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили: кто из них быстрее без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещенный королевский сад? В ожидании полуночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чем-то задумался. В 12 часов грабитель проник в сад. Криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первым схватил его. Почему он был первым?



**ответ:**

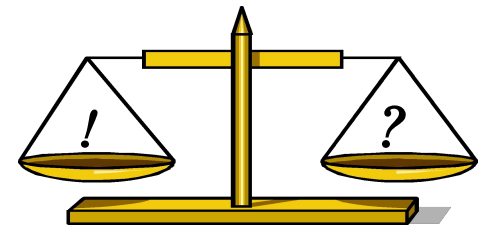
его глаза быстрее адаптировались к темноте,  
так как он до этого находился в темной комнате

# Давайте поразмышляем...

- Почему человек, замерзнув, дрожит ?
- Почему люди в жару потеют ?

Это физиологическая адаптация (приспособления организма к изменениям в окружающей среды)

Вопрос: существует ли психологическая адаптация?



**Давайте поразмышляем?**

**Попробуйте ответить на этот вопрос**

**и перечислить ситуации, в которых необходима психологическая адаптация .**

# СТРЕСС И КОНФЛИКТ

Конфликты чаще всего связаны с мощным проявлением эмоций, и это в свою очередь вызывает комплексную реакцию – стресс.

**Стресс** – фактор, тренирующий приспособительные возможности человека.

Продолжите фразы:

Стресс для спортсмена (врача, учителя...)



Полезен

Вреден

# Виды стресса

## ПОЛЕЗНЫЙ (эустресс)

Вызван  
положительными  
эмоциями, несильный  
стресс, мобилирующий  
организм,  
поднимающий  
тонус

## ВРЕДНЫЙ (дистресс)

Вредоносный стресс,  
с  
которым организм не  
в силах справиться.  
Разрушается  
здоровье  
человека и может  
привести к серьезным  
заболеваниям.

# Последствия дистресса:

- Повышение артериального давления
- Изменения в сердечно-сосудистой системе
- Болезни желудка
- Состояние хронического утомления
- Снижение иммунитета
- Изменения в поведении
- Бессонница, сонливость
- Головная боль, головокружение
- Неусидчивость, невнимательность, провалы в памяти.



# «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

*Инструкция:* в левой части бланка предлагаются утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и обвести балл в кружок соответствующую цифру.

№	Утверждения	часто	редко	никогда
1	Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2	Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3	Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4	Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая при этом к употреблению чего-либо	0	1	2
5	Если бы я испытывал очень сильный стресс, то обязательно обратился бы за помощью к специалисту	0	1	2
6	Я склонен к грусти	2	1	0
7	Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8	Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9	Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Подсчитайте и запишите полученные баллы.

# Ключ к тесту

0–3 балла. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4–7 балла. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более баллов. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

**Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.**





# **Когда ты очень раздражен, разгневан...**

**Дай себе минуту на размышление  
и, что бы ни произошло, не  
бросайся сразу в бой**

**Сосчитай до десяти,  
сконцентрируй внимание на своем  
дыхании**

**Попробуй улыбнуться и поддержи  
улыбку несколько секунд**

**Если не удастся справиться с  
раздражением, уйди и побудь  
наедине с собой некоторое время**

# Основные принципы борьбы со

Стрессом



- Быть оптимистом.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Ставить себе посильные задачи.
- Уяснить себе границы своих возможностей.
- Учиться радоваться жизни.
- Учиться говорить «нет».
- Научиться по-новому смотреть на жизнь.
- Правильно питаться.
- Высыпаться.



# Упражнения, помогающие справиться с волнением



## Упражнение «Спидометр в нашем сознании»

Воспользуйтесь внутренним зеркалом и посмотрите на свои мысли. Давайте зададим им какую-нибудь скорость, например 150 км/ч. Затем представьте себе, что скорость постепенно снижается до 140...130...120... и т. д. Можно представить спидометр с медленно ползущей стрелкой и вообразить, как вы нажимаете ногой на педаль.

## Упражнение «Инвентаризация»

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

# Притча

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора. В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец, пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору: - Ты неплохо справился, но видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остаётся такой же шрам, как эти дыры.