

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)

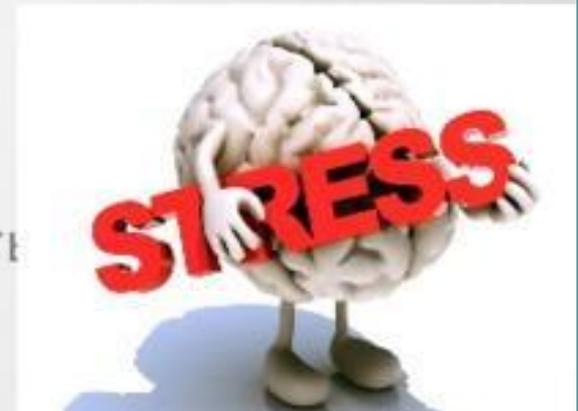
Вызван
положительными
эмоциями, несильный
стресс, мобилирующий
организм,
поднимающий
тонус

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.