**Управление стрессом**

Стресс – это состояние психического напряжения.

Стресс (от англ. давление, напряжение) – комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Мы с вами должны понимать, что определённый уровень тревожности в экстремальной ситуации – естественная и обязательная особенность активной личности. Все мы, взрослые перед ответственным выступлением или экзаменом немного тревожимся и волнуемся. И это позволяет нам быстро извлечь нужную информацию, быть собранным, сконцентрированным, внимательным. Роль стресса состоит в активизации организма, в результате которой организм приходит в состояние «боевой готовности». Другое дело, когда уровень тревоги очень высок и это начинает нам мешать – возникает чувство, что всё забыли, сильно бьётся сердце, в голове мечутся обрывки мыслей. Как вы видите стресс, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние (дистресс) на нашу деятельность. Самое главное для нас, чтобы волнение, тревога не помешали выполнить ответственное задание. Нам необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

**Выполните несколько упражнений.**

1. **Инструкция:** «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка».

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА**

**ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаП**

**УгаННоГо РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО**

**наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног**

*Попытайтесь ответить на следующие вопросы.*

*- Сразу ли вы справились с заданием?*

*- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?*

*- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?*

*- Как развить самообладание?*

***Самообладание – умение владеть собой, своими действиями, переживаниями, чувствами.***

1. **Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

**Цель:** обучение способам поддержания рабочего самочувствия.

- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

- Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

1. **Простое упражнение на релаксацию «Дыхательная релаксация»**

**Цель:** успокоение дыхания.

Установлено, что концентрация внимания на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния:

1. Сядьте удобно.

2. Закройте глаза.

3. Постарайтесь расслабить свои мышцы, начиная с ног и заканчивая лицом, сохраняйте их расслабленными.

4. Дышите носом. Когда выдохните, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох «раз» и т.д. Дышите легко и естественно.

5. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние расслабления. Позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир.

**Экспресс-методы саморегуляции поведения и психологического состояния**

* В состоянии острого стресса не следует принимать важных решений, за исключением случаев стихийного бедствия и прочих ситуаций, когда речь идет о спасении жизни.
* При стрессовой ситуации попытайтесь сосредоточиться и мысленно сосчитать от 1 до 10.
* По возможности выйдите из помещения, в котором вас застиг стресс, лучше на улицу. Там следует осмотреться по сторонам, медленно переводя взгляд с одного предмета на другой и мысленно описывая их внешний вид.
* Выпейте воды, сосредоточившись на ощущениях, которые возникают, когда вода проходит через горло и попадает внутрь организма.
* Смочите лоб, виски и артерии на руках холодной или прохладной водой.
* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На выдохе наклонитесь, расслабьте шею и плечи. Голова и руки пусть свободно «висят» в воздухе.
* Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на протяжении одной-двух минут. Прекратите глубокое дыхание, если почувствуете головокружение.