

### **Средства снятия стресса**

Снять отрицательные последствия стресса помогут:

- 1) разрядка эмоций: если нельзя проявить эмоции сразу, то можно это осуществить после события, в одиночестве. Выразите вслух или письменно (главное — чтобы чувства были облечены в слова) все, что вы хотите или хотели сказать;
- 2) плач: если хочется плакать — плачьте. Особенно это касается мужчин. В нашей культуре считается, что настоящий мужчина не должен плакать. Эту мысль внушают мальчикам с раннего детства, однако слезы приносят облегчение и снижают боль;
- 3) теплый душ: теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации (расслаблению) путем легкого массирующего действия;
- 4) физические упражнения;
- 5) релаксация через расслабление мышц;
- 6) переключение с неприятных событий на то, что приносит покой, радость, а иногда и просто позволяет не думать о том, что произошло. Это могут быть ваши увлечения, физическая активность, музыка;
- 7) дыхательные упражнения;
- 8) умение жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях «на здесь и сейчас», а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и ожидать плохого.

***Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, возникших при работе с компьютером***

#### ***«Брыкание»***

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.
2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

#### ***«Жужжа»***

«Жужжа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужжа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

***Игры-освобождения, снимают напряженность и отрицательные эмоции:***

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1. «ВИДЕОКАМЕРА»**

Для того чтобы снять остро-эмоциональное напряжение, перед упражнением «Видеокамера» проведите кратковременное занятие на релаксацию (упражнение «Пресс»). Когда вы почувствуете некоторое успокоение, попробуйте представить историю развития ваших конфликтных взаимоотношений в виде своеобразного сценария: когда вы впервые увидели человека, с которым у вас впоследствии возникли осложнения в отношениях, каково было ваше первое впечатление. Какие общие дела и занятия вас с ним объединяли, с какого момента отношения стали портиться, что вы делали и говорили, что он делал и говорил и т. п. Представьте также, что все эти ситуации в их реальной последовательности, вы снимаете на этом, следовательно, вы детально воспроизводите обстановку и условия каждой из этих ситуаций, других его участников, динамику развития конфликта и его апогей.

Время этого упражнения не ограничено. Вы сами почувствуете, когда начнете «отходить» от конфликтной ситуации и относиться к ней более спокойно.

## УПРАЖНЕНИЕ 2. «МОЙ ВРАГ — МОЙ ДРУГ»

Это упражнение поможет вам принципиально (от отрицательного к положительному) изменить отношение к человеку, с которым у вас напряженные взаимоотношения.

Представьте себе своего обидчика. Возьмите лист бумаги и постарайтесь описать его внешний вид, т. е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если вы соскользнули на описание отрицательных внешних данных этого человека, вычеркните их. Затем на втором листе опишите качества характера своего партнера по конфликту. Опирайтесь на то, что в нем хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, при повторном чтении второй страницы вычеркните их.

На третьем листке опишите взаимодействие с этим человеком, опять-таки опираясь на позитивные моменты в его поведении. В связи с этим попробуйте проанализировать свое собственное поведение. Вы почувствуете, как что-то изменилось к лучшему в вашем отношении к этому человеку, а теперь на основе вашего измененного отношения выстройте другую линию вашего поведения: «Мне надо сделать все по-другому»...

## УПРАЖНЕНИЕ 3. «ТЕЛЕПАТИЯ»

Группа участников разбивается на пары. Это можно сделать как на основе симпатий участников, так и на основе выборной системы (например, «Считалочка»). В каждой паре участники садятся лицом друг к другу и договариваются, кто из них будет ведущим, а кто ведомым. Ведущий начинает «передать» какой-нибудь образ или мысль: он сосредотачивается и в течение 4—5 минут внушает их своему партнеру, принимающему. Задача последнего — понять или почувствовать то, о чем думает ведущий.

Игра имеет несколько ограничений.

Нельзя использовать слова и вспомогательные средства: рисунок, жесты.

После того, как передача образа состоялась, принимающий рассказывает ведущему, что он понял.

## УПРАЖНЕНИЕ 4. «ОТГАДАЙ»

Цель игры состоит в отгадывании человека, которого загадала группа. Все участники садятся в круг; по желанию выделяется ведущий. Он выходит из комнаты, а группа в его отсутствие выбирает человека из числа оставшихся в комнате. Когда ведущий заходит в комнату, он начинает спрашивать у каждого участника по отдельности: с каким, например, животным ассоциируется у вас этот человек, или с каким временем года, или с каким цветом.

Задача ведущего состоит в том, чтобы отгадать этого человека, причем после того, как он отгадает этого человека, он должен сказать, какая именно характеристика способствовала его выводу, и пояснить, почему.

## УПРАЖНЕНИЕ 5. «ФОТОГРАФИЯ»

Возьмите в руки какую-нибудь фотографию незнакомого человека (знакомого кому-нибудь из членов группы), взгляните в его лицо, обратите внимание на его одежду, позу, постарайтесь определить род занятий, стиль жизни, придумайте биографию этого человека.

Потом обсудите это в группе.

**Тест «Шкала оценки личностной тревожности (ЛТ)» (по Ч. Спилбергеру и Ю.**

**Л. Ханину)**

Оцените, как часто в последнее время вы испытываете каждое из приведенных в шкале состояний, с помощью баллов: 1 — почти никогда; 2 — иногда; 3 — часто; 4 —

почти всегда.

1. Я испытываю удовольствие.
2. Я обычно быстро устаю.
3. Я легко могу заплакать.
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.
6. Обычно я чувствую себя бодрым.
7. Я спокоен, хладнокровен и собран.
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
9. Я слишком переживаю из-за пустяков.
10. Я вполне счастлив.
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
12. Мне не хватает уверенности в себе.
13. Обычно я чувствую себя в безопасности
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
15. У меня бывает хандра.
16. Я доволен.
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть
19. Я уравновешенный человек.
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния и личностной тревожности как устойчивой характеристики человека).

**Сумма баллов 46 и более** — высокая тревожность.

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством и опасениями, которые препятствуют нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность — важное и довольно устойчивое персональное качество человека.

Под личностной тревожностью понимается индивидуальная черта, отражающая предрасположенность человека к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т. п.). Личностная тревожность — это стабильная склонность реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства