|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Несколько способов преодолеть страх и стресс**

6 способов побороть страх

Понять психологию страха.Сперва нужно осознать каким образом страх появляется. Этот процесс можно разделить на три основные этапа: первый представляет собой биохимическую реакцию организма, которая может выражаться в потливости рук, повышенном сердцебиении и главное – в адреналине, который вырабатывается. По сути, это реакция нашего тела и организма, на ситуацию. Второй этап представляет собой эмоциональную составляющую. Именно от этого будет зависеть, как мы воспримем страх. Человек может заплакать (или что-то в этом роде), а может засмеяться. Так как реакция на страх у всех очень индивидуальная, кроме того, впрыск адреналина в крове также существенно отличается. И третий этап, который является ничем иным, как привыканием. Человек не может бояться постоянно, со временем эмоциональная и биохимическая составляющие перестают работать, поэтому мы перестаем пугаться. Зная эту технологию, Вы можете самостоятельно предотвратить страх.

Подробнее:

 Клин – клином вышибают!Этот совет знают очень многие, причем не зря, он и вправду помогает людям. Данный метод полностью основан на знании психология страха описанном выше. Вам нужно не пытаться уйти от страха, а наоборот чаще к нему возвращаться. Со временем страх начнёт проходить, так как мозг и Ваш организм начнёт привыкать к происходящему. Реакция организма также перестанет усиливаться, так как он почувствует, что вот уже на протяжении длительного времени ничего страшного не происходит. Однако здесь мы Вам советуем начинать от страха избавляться постепенно. К примеру, если Вы дико боитесь пауков, не нужно сразу брать его в руки и разрешать ползать по себе, от такого резкого страха человек может и в обморок упасть. Конечно, от него плохого ничего не будет, просто при падании можно сильно стукнуться головой. В итоге придется ещё и голову лечить. Так вот, при боязни пауков, попробуйте для начала посетить выставку пауков, походите рядом с ними, посмотрите на них, возможно даже потрогайте немного (это будет сложно, но всё же), изучите их повадки и свойства. Узнайте, какие виды Вы можете встретить у себя дома или лесу. Чем они могут быть опасны. Такая информация, скорее всего Вас успокоит ещё больше, так как опасных пауков в наших широтах достаточно сложно встретить особенно в квартире. Говорят, от любви до ненависти один шаг, точно также может оказаться с Вашими страхами. Ведь было очень много случаев, когда люди боялись воды или пауков, а потом становились известным пловцами или разводчиками паукообразных.

 Придумайте себе мотивацию, почему должны избавиться от страха.Просто так избавиться от страха достаточно сложно, так как этим необходимо заниматься и буквально лечить человека. А здоровый (в физическом плане) и современный человек имеет достаточно других занятий поважнее, чем изучать свои страхи и избавляться от них, если только у него нет цели или задачи – в срочном порядке избавиться от страха! Подумайте ради кого или чего, Вы бы хотели избавиться от этой фобии. Возможно, у Вас есть желание что-то сделать: прыгнуть с парашюта, например, или пересечь атлантический океан на корабле, однако боязнь высоты или воды – Вам мешают это сделать. Готовы ли вы ради такой цели (всей своей жизни) избавиться от глупых страхов

 Пусть с Вами присутствует тот человек, перед которым Вам было бы стыдно показать свой страх.Если Вы не можете совладать с собой в сложных ситуациях, то пусть при них присутствует тот человек, перед которым Вы боитесь показать свои слабые стороны. Это может быть красивая девушка или мужчина, Ваш ребенок или даже мать или отец, которые высмеют тебя, если покажите свои эмоции. Если Вы боитесь показать своё тело (особенно у девушек такая фобия имеется), то здесь нужно точно также выйти на общий пляж и просто раздеться до купальника. Сделать это резко и без разговоров. После чего лечь под зонтик и как можно больше провести времени на этом пляже. Под конец дня, Вы, скорее всего, так привыкните находиться на людях без одежды, которая скрывала всё Ваше тело. Зато теперь в городе не будет проблем одевать те, наряды, которые Вам только захочется, так как этот комплекс или страх (называйте, как хотите) – пропадёт!

 Научитесь отвлекаться.Если Вы попали в такую ситуацию, первое что необходимо сделать – постараться быстрее отвлечься от происходящего. Начните разговаривать на отвлеченные темы, смотреть в другую сторону, возможно, стоит позвонить кому-то, чтобы человек на линии смог отвлечь Вас разговором. Важно не давать эмоциям верха над Вами, тогда всё будет хорошо у Вас!

 Найдите для себя метод спасения.Если ничего не помогает, то следует быть готовым к своему страху. К примеру, если Вы боитесь за своё сердце, что оно иногда болит, и Вы начинает впадать в панику. Всё просто – сходите к врачу, узнаете свой диагноз и спросите какие таблетки, смогут помочь в экстренном случае. Купив эти таблетки – всегда носите их с собой, и как только случается нечто подобное – сразу же принимаете таблетку. Далее, если Вы боитесь темноты, носите с собой газовый баллончик или электрошокер, чтобы всегда суметь защитить себя. Суть совета в том, чтобы найти вещь, которая бы смогла Вас обезопасить в трудную минут, которую Вы так боитесь.

Дискуссия - **«Способы преодоления стресса»**

*Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями характера и темперамента по-разному реагируют на одинаковые психологические ситуации. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. (Наполеон писал об одном из своих маршалов: «Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения, там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел также хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту».) У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Это «стресс кролика».*

В ходе данного рассказа проходит демонстрация рисунка «Стресс кролика и стресс льва». Учащимся предлагается в ходе дискуссии описать состояние человека, испытывающего «Стресс кролика» и «Стресс льва», на доске фиксируются признаки этих двух способов поведения в стрессовых ситуациях.

*Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего -* *от психологической устойчивости человека, включающей умение быстро оценивать обстановку навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуация. Такой опыт наверняка есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом.*

*Предлагаю сейчас провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?».*

Проводится мозговой штурм. Учитель записывает на доске или листе ватмана все способы борьбы со стрессом, предложенные участниками. Как правило, ребята в том или ином объеме называют следующие способы:

поспать;принять душ или ванну;пойти погулять одному или с друзьями;з аняться любимым делом; послушать музыку;

поиграть в активные спортивные игры;включиться в выполнение физической работы; поплакать; посчитать до десяти;

вспомнить что-то приятное;громко покричать и т.п.

Если в качестве способов борьбы со стрессом учащиеся называют прием успокоительных лекарств или алкогольных напитков, следует отреагировать на эти заявления и включиться в обсуждение возникшей проблемы. Основная мысль такого обсуждения должна сводиться к следующему; для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения.

*Хорошо. Вы назвали свои способы преодоления стресса. Смотрите, сколько их получилось! А теперь я хочу пополнить ваши знания и опыт тем, что расскажу еще о нескольких способах снятия напряжения и преодоления негативных последствий стресса. Я предлагаю вам поработать в группах по 4 человека и обсудить способы преодоления стресса.*

Учитель может раздать памятки «Способы выхода из стресса». Учащиеся обсуждают эти способы в группе:несколько глубоких вдохов;использование методов мышечного расслабления с закрытыми глазами, в состоянии лежа или сидя;использование какого-то успокаивающего движения или действия, например, наблюдение за текущей струйкой воды, выполнение упражнения.

        «Маятник» (стоя на одном месте, покачаться вперед-назад с пятки на мысок);выполнить какой-либо ритуал, например, заварить чай или разложить свою коллекцию;заняться любым  делом (в качестве отвлечения);заняться каким-либо видом спорта или физическим трудом;попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;мысленно проиграть предстоящую ситуацию заранее;попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную;сознательно утрировать негативные последствия ситуации, чтобы реальные     последствия     оказались     менее травмирующими; включиться в оказание помощи другим попавшим в сложную ситуацию, тогда неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими; найти возможность проговорить о сложившейся ситуации с близким человеком или другом.

       Работа в группах по отработке навыков использования способов преодоления стресса.

*Итак, мы с вами разобрали ряд способов преодоления стрессовых ситуаций. Нельзя заранее определить, вызовет ли какая-либо ситуация стрессовое состояние человека. Но его поведение в ней будет зависеть не только от личностных особенностей, но и, в частности, от того, как он научился применять на практике изученные нами способы поведения.*

*А теперь я предлагаю вам потренироваться в умении выбирать тот или иной способ поведения для преодоления стресса. Для этого нам необходимо разбиться на подгруппы.*

Группа разбивается на подгруппы случайным образом (например, считалочкой или разделением на первый-второй-третий). Количество человек в подгруппах должно быть приблизительно одинаковым, а число подгрупп зависит от общего числа учащихся. Каждой подгруппе дается время на подготовку следующего задания: необходимо придумать героя, оказавшегося в сложной, экстремальной для него ситуации. Подгруппа должна продумать и описать возможные варианты действия героя в данной ситуации и их результат. После рассказа о своем герое каждой подгруппой необходимо дать возможность членам других подгрупп высказать свое собственное мнение о данной ситуации и, возможно, предложить свои варианты ее решения, Обращать внимание здесь следует на умение учащихся решать проблему множеством способов и способность оценить преимущества и недостатки каждого способа.

*Вы замечательно выполнили задание. Надеюсь, и в трудных жизненных ситуациях вы сможете выйти победителями.*

Быстрый круг -  «Стресс - это хорошо или плохо?»

*Теперь, когда вы познакомились с закономерностями развития стресса,*я *хочу задать вам такой вопрос: как вы думаете, стресс - это хорошо или плохо?*

По кругу учащиеся отвечают на вопрос. В ходе ответов на  доске или листе ватмана, разделенном пополам, фиксируются высказанные мнения.  На одной половине выписываются плюсы, на другой - минусы стресса. Учителю необходимо подвести учащихся к выводу о том, что необходимо использовать положительные моменты, которые дает нам стресс, например высокая работоспособность, всплеск умственной и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма. Однако следует научиться справляться с тревогой на первой стадии развития стресса и, что особенно важно, не допускать доведения организма до третьей стадии - стадии истощения.

Томашова Е. К.