**ПРИЕМЫ СНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

*Конфликты часто порождают такое эмоциональное состояние, в котором трудно мыслить, делать выводы, подойти творчески к разрешению проблемы. При разрешении конфликтной ситуации придерживайтесь следующих правил.*

1. Помните, что в конфликте у человека доминирует не разум, а эмоции, что ведет к аффекту, когда сознание просто отключается, и человек не отвечает за свои слова и поступки, за которые впоследствии бывает обидно и неудобно. Поэтому из делового общения необходимо устранить суждения и оценки, ущемляющие достоинство собеседников, покровительствующие суждения и оценки, иронические замечания, высказываемые с чувством плохо скрытого превосходства или пренебрежения.
2. Стремитесь к уважительной манере разговора. Такие фразы, как "Прошу извинить", "Буду очень признателен", "Если это вас не затруднит", препятствуют формированию у оппонента внутреннего сопротивления, снимают отрицательные эмоции.
3. Стремитесь вести обсуждение не по поводу занимаемых сторонами позиций, а по существу проблемы, основываясь на объективных критериях. Старайтесь выслушать собеседника, так как умение слушать — один из критериев коммуникабельности.
4. Придерживайтесь многоальтернативного подхода и, настаивая на своем предложении, не отвергайте предложение партнера, лучше задайте себе вопрос "А разве я никогда не ошибаюсь?" Постарайтесь выслушать оба предложения и посмотрите, какую сумму выгод и потерь они принесут в ближайшее время и потом.
5. Осознайте значимость разрешения конфликта для себя, задав вопрос "Что будет, если выход не будет найден?" Это позволит перенести центр тяжести с отношений на проблему.
6. Если вы и ваш собеседник раздражены и агрессивны, то необходимо снизить внутреннее напряжение, "выпустить пар". Но разрядиться на окружающих — это не выход, а выходка. Но если уж так получилось, что потеряли контроль над собой, попытайтесь сделать единственное: замолчите сами, а не требуйте этого от партнера. Избегайте констатации отрицательных эмоциональных состояний партнера.
7. Предложите собеседнику встать на ваше место и спросите: "Если бы вы были на моем месте, то что бы вы сделали?" Это снимает критический настрой и переключает собеседника с эмоций на осмысление.
8. Не преувеличивайте свои заслуги и не демонстрируйте знаки превосходства. Не обвиняйте и не приписывайте только партнеру ответственность за возникшую ситуацию.
9. Независимо от результатов разрешения противоречий старайтесь не разрушать отношения.

В психологии проведено много исследований по изучению возможностей индивидуальной и групповой психокоррекции конфликтного поведения. Приведем некоторые из методов, приемов, благодаря которым можно снять напряжение, освободиться от раздражения и гнева.

**Переключение на другой вид деятельности** — связан с двигательной активностью, требующей физического напряжения, благодаря которой сжигается адреналин. Так, если находитесь на работе, займитесь любым видом деятельности: переберите бумаги; полейте цветы; заварите чай; переставьте стол; пройдите несколько раз в быстром темпе по коридору; зайдите в туалетную комнату и подержите 4-5 минут руки под холодной водой; подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья. Если же находитесь дома, то постарайтесь выйти наулицу и побегать или походить в быстром темпе 10-15 минут; примите контрастный душ; перемойте скопившуюся посуду. Постарайтесь практиковать данный метод как можно чаще в те моменты, когда чувствуете, что теряете самоконтроль. Тогда данный способ войдет у вас в привычку. Кроме того, постарайтесь хотя бы раз в неделю заниматься делом, которое вас радует, успокаивает и приносит удовлетворение.

**Визуализация** — мысленно выразите свои чувства и переживания или что-то сделайте человеку, который вызвал негативную реакцию. Он приемлем, если не можете излить свое раздражение, например, на руководителя или если предполагаете, что ваш гнев только ухудшит и без того напряженную ситуацию. В результате добьетесь освобождения от гнева, ничем при этом не рискуя.

**"Заземление"** — представьте: гнев входит в вас от оппонента как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия отпускается в ноги и свободно уходит в землю.

**"Уменьшение оппонента в росте"** — представьте себе, что в ходе общения ваш оппонент настолько уменьшается в росте, что превращается в комок грязи, в которую можете наступить, а голос его при этом становится все слабее и слабее. В результате он покажется менее значительным и влиятельным.

**"Настроение"** — возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Пишите те слова, которые первыми приходят на ум. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его, скомкайте обрывки и выбросьте в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обретаете успокоение.

**"Внутренний луч"** — метод можно использовать на начальной стадии раздражения, когда приходит нарушение самоконтроля, исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение. Для его выполнения необходимо расслабиться и представить следующие картинки. В верхней части возникает светлый луч, который движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, "опадают" брови, "охлаждаются" глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает внешность нового спокойного, уверенного и благополучного человека.

**"Мой дом" ("моя комната")** — для реализации этого упражнения необходимо сесть, расслабиться и начать строить в воображении свой любимый дом или комнату с видом на речку, озеро, лес или куда-то еще. Обставьте его, как вы хотите, представьте свое любимое кресло. Запомните его и мысленно уходите в него отдыхать в любое время в течение дня. "Побыв" в нем 5-7 минут, вы ощутите прилив сил.

Спросите себя: "Какой урок я могу извлечь из этой ситуации, чтобы быть подготовленным(ой) к аналогичным случаям в будущем? Как я могу приобрести [**уверенность в себе**](https://www.7ya.ru/article/uverennost-v-sebe-10-uprazhnenij-protiv-zastenchivosti/), если столкнусь с подобным случаем снова?" Такой подход поможет освободиться от отрицательных эмоций, поскольку научит поступать грамотно в аналогичных ситуациях и избегать стресса.

Здесь мы перечислили лишь несколько методов. Выберите наиболее приемлемые для себя. Регулярное использование их приведет к тому, что гнев и раздражение покинут вас, а конфликтная ситуация и оппонент могут показаться малозначительными. Они помогут вам продуктивно пройти через кризис и почувствовать себя более уравновешенным и спокойным.

Экспресс-методы снятия эмоционального напряжения.

Снять отрицательные последствия стресса или их предотвратить помогут следующие действия

***1. РАЗРЯДКА ЭМОЦИЙ.***

Выразите вслух   все, что Вы хотите   или хотели сказать .(громко крикните в тишину квартиры).

Изо    всех сил можете топать ногами, бегать по кругу, молотить руками воздух. Это «глупое» занятие сильно помогает. Недаром есть замечательная японская традиция: выставлять для битья куклу начальника. Начальника - куклу можно побить, высказать ей в глаза то, что думают.

Запишите свои мысли (дневник, «журнал мыслей».

Бейте подушку, воображая, что это тот, кто Вас обидел.

Скажите себе: «Успокойся», «Спокойно»,и в чрезвычайной ситуации Вы будете действовать более осторожно.

***2.  ПЛА Ч.***

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.)

Позвоните подруге, родителям, знакомым, «поплачьтесь в жилетку».

***З. ТЕПЛЫЙДУШ.***

Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации (расслаблению) путем легкого массирующего действия. Душ может быть и контрастным.

Принимайте травяные успокаивающие ванны. Ванны с ромашкой помогают при повышенной возбудимости ( отвар из 500 г.ромашки

***4. РЕЛАКСАЦИЯ ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.***

Попытайтесь обнаружить напряженные мышцы. Напряжение может остаться в Вашем теле и остаться там. Чтобы быстро его снять, доктора советуют проводить «сканирование тела». Закройте глаза, дышите глубоко. Начинайте мысленно пробегать по всему телу, чтобы выявить напряжение. Если Вы его нашли, напрягите и расслабьте мышцу, представляя, что расслабляется вся область, где было напряжение.

***5. 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 очень помогает при стрессах. Какую бы музыку вы ни выбрали, она должна быть Вам наиболее близка по духу.

Займитесь тяжелой физической работой. Это поможет избавиться от напряжения, успокоиться.

***6. ДЫХАТЕЛБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.***

В течение одной минуты следите за своим дыханием- это самый быстрый способ снять напряжение ,стресс. Переключите свое внимание с окружающей действительности на собственное тело. В течение одной минуты сфокусируйтесь на ощущениях Вашего дыхания через нос. Вы сразу успокоитесь.

Дышите животом.

Большинство из нас дышат неправильно. Мы должны дышать диафрагмой , а не грудью. Вдыхая так глубоко, что Ваш живот ( а не грудь) слегка поднимается при вдохе и опускается при выдохе, Вы используете метод быстрого избавления от стресса. Диафрагмальное дыхание можно использовать в любой момент (стрессовая ситуация на работе).

***7. ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ ДЕЛАТЬ УПОР В ОЩУЩЕНИЯХ НА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»,*** ане проигрывать прошлые события вновь и вновь и ожидать плохого будущего (а из-за плохого настоящего оно другим чаще всего и не представляется). Прошлого уже не существует, а будущего еще не существует. Есть только миг между прошлым и будущим, им и живите. В Священном писании сказано: «Не заботься о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

«Учитель Дзен рассказал мне такую историю. Мужчина, убегая от преследовавшего его тигра, забрался на высокую гору и, ухватившись за куст, повис над пропастью. Присмотревшись, он увидел на дне пропасти другого тигра, перевел взгляд на куст и обнаружил, что его основание подгрызают мыши. Продолжая осматривать растительность вблизи куста, он увидел землянику, сорвал несколько ягод, съел их и сказал: «Какие вкусные ягоды».

Д.Фонтана.

***9. ИЗБЕГАЙТЕ ССОР.***

***10. УЛЫБАЙТЕСЬ.***

«Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой, если ты плачешь, то плачешь один». Чувствуйте себя счастливым, избегайте людей с мрачным настроением.

***11. ИЗБЕГАЙТЕ КОМПЛЕКСА СУПЕРМЕНА.***

Делайте только то, что можете сделать лучше всего. Не стремитесь к совершенству, ценой нервного истощения.

***12. РАЗВИВАЙТЕ ЧУВСТВО ЮМОРА, ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОИСХОДЯЩЕМУ НА ПОЗИТИВНОЕ.***

***13.  ДЕЛАЙТЕ МАССАЖ.***

**Это Ваша жизнь. Вам дали счастливый случай и Вы должны им воспользоваться.**

***«Человеческий ум таков, что он может и ад сделать небесным и небеса адом».*** *(Мильтон. Потерянный рай).*