**«Когнитивные техники»**

Сегодняшнее наше занятие я предлагаю начать с отработки психофизиологических техник для снятия стресса, с которыми познакомились на прошлом занятии. Давайте вспомним, что это за техники? И кто-то проводит сам!

Так очень хорошо. Вы с вами настроились и подзарядились энергией для работы на очередном нашем практическом занятии. И это занятие будет посвящено когнитивным техникам.

*Когнитивный подход состоит в том, что психологические проблемы и расстройства вызваны нелогичными или нецелесообразными мыслями и убеждениями человека, а также стереотипами его мышления, изменив которые, можно решить любые проблемы.*

Т.е. практически все неприятные события в нашей жизни мы сами же и создаем.

Давайте разбираться как же так?

Вот вы скажите мне, влияют ли «события» происходящие в нашей жизни на наши эмоции? А вот каким образом они это делают? Эксперимент вызываем одного человека, представь что ты купила себе футболку с очень красивыми китайскими иероглифами, ту которую давно искала. Событие? Событие! Оно вызывает у тебя позитивные эмоции. А потом ты решила узнать перевод этих иероглифов, набрала в гугл переводчике те самые символы и узнала, что они характеризуют именно тебя как неразумного и очень плохого человека. Эмоции? Негативные. Вроде бы одно и тоже событие, а эмоции разные.

Так вот «события» сами по себе не могут влиять на эмоции человека, все зависит от оценки человеком этих событий, и от того какие мысли те или иные события вызывают. Еще один пример, я думаю у всех бывают дни когда у нас нет настроения и все бесит. Мы выходим на улицу и всвязи с негативным эмоциональным фоном, воспринимаем большинство событий как негативные, но это совсем не значит что эти «События» негативные, просто сегодня мы их оцениваем так!

**Т.о. можно сказать о том, что практически все неприятные события в нашей жизни мы сами же и создаем.**

А как с этим жить мы и поговорим на нашем занятии!

Первое и основное, что является источником стресса, в нашей повседневной жизни являются **«Иррациональные установки».**

Что это значит?

Если вы часто оказываетесь в ситуациях, которые доставляют вам неприятности, то вам необходимо провести исследование своих мыслей. Иными словами, узнать, о чем же выдумаете в этих ситуациях. И узнав, провести критический анализ своих мыслей. То есть проверить на достоверность, на соответствие реальности свои суждения. Самый главный вопрос, который нужно задать себе: насколько интенсивность переживаний соответствует действительности? То есть, стоит ли то, из-за чего вы расстраиваетесь, таких эмоциональных затрат?

**Иррациональные установки.**

Простым языком это неадекватное реагирование на происходящую ситуацию, которое приводит к повышению уровня стресса.

Причина неадекватного реагирования кроется в неправильно сформированных установках. Что это значит? Сейчас поясню. Например: родители в детстве говорили своему ребенку, что если он не будет их слушаться, они перестанут его любить, ребенок услышал это, повторил про себя и у него начинает формироваться неправильная установка, ему кажется что его ценность зависит только от мнения окружающих.

Как же от этого избавится?

Ответ кроется в самонаблюдении, вам надо быть внимательней к себе и постоянно задавать себе вопрос: Так ли оно на самом деле? Стоит ли это моих нервов?

Дело в том, что в течение жизни, мы сотни и тысячи раз бессознательно избавляемся от иррациональных установок, именно этим способом (кто верил в деда мороза?). А для решения более сложных ситуаций необходимо включать в этот процесс сознание.

Процесс восприятия ситуации можно представить в виде шкалы:

Рациональный Иррациональный

Сейчас мы с вами разберем наиболее часто встречаемые установки:

1. Установка **должонствования** (должен я, должны мне, должна природа)

Пример: вселенский закон пробок и работа или сон.

1. **Катастрофизации**, прогнозируем события как с преувеличением, вместо того чтобы объективно оценить обстановку.

Пример: Измерить на глаз и линейкой.

1. **Предсказание негативного будущего**. Однажды пошла жена за молоком в подвал, муж ждал, ждал, пошел ее искать. Заходит в подвал, а там жена ревет, говорит горе у нас. Видишь топор висит? Когда у нас родится сын, он пойдет в подвал, обязательно топор упадет и разрубит его. (Братья Грим)
2. **Установка максимализма**. Все или ничего, «Полюбить, так королеву, а украсть, так миллион».
3. **Установка персонализации**. Все происходящие события связаны только со мной. «Они наверняка шепчутся обо мне», «На меня все смотрят».
4. **Установка чтения мыслей.** Угрюмый взгляд начальника – увольнение. «Не доставлю ему такой радости уволить меня, уволюсь сам».

**Антистресс алгоритм для экстремальных ситуаций:**

1. Самомониторинг.

2. Дыхательная релаксация.

3. Мышечная релаксация избыточно напряженных мышц.

4. Оценка рациональная оценка произошедшего:

5. Принятие того, что не в ваших силах изменить. Преодоление

того, что возможно изменить.

Чрезвычайно важно преодолеть состояние пассивности, отчаяния — для этого сформулируйте себе новые конкретные задачи, исходя из ситуации.

Задачи на:

 ближайшие полчаса;

 ближайший час;

 сутки.

Затем реализуйте сформулированные задачи.

**Игры!**