**Практическая часть "Психотренинга"**

*Рефлексия (размышление):* "Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску) Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее".

*ЗАДАНИЯ:*

*1. Прокомментируйте данную мысль.*

*2.Выполните упражнения по тренировке психологического состояния переводчика:*

**Что делать в ситуации напряжения.**

Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти переводить важные переговоры и заикаться, повторяя: «Извините, я волнуюсь»? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях.

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попытайтесь восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

Медленно сделай глубокий вдох.

Задержи дыхание и сосчитай до четырех.

Медленно выдохни.

Повтори процедуру: медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

Приседайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях («коленки дрожат»).

Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

**Обучение навыкам саморегуляции.**

Упражнение 1 «Продумай заранее».

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.

Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Синхронный перевод политических переговоров в присутствии большого количества участников и видеокамер.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.

Подумайте, что скажете и что сделаете до начала переговоров.

Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

*Рефлексия:* Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Сядьте спокойно в комфортной позе.

Закройте глаза.

Медленно расслабьте мышцы.

Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет вас своими лучами.

Ни о чем не тревожьтесь, просто слушайте музыку.

*Рефлексия:* Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняйте упражнение не реже, чем один раз в неделю. Продолжайте упражнение не менее 10 минут.