**24.12.2020. Психология общения.**

#### Практическое занятие № 9. Тема : «Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения».Срок исполнения – 25.12.2020

Задания высылать на электронный адрес – [**Igla1609@yandex.ru**](mailto:Igla1609@yandex.ru)

**Внимательно ознакомьтесь с материалом предыдущей темы и, на основании полученных знаний, выполните Практическую работу № 9. Практическая работа должна быть выполнена на листах установленной формы.**

### П Р А К Т И Ч Е С К А Я Р А Б О Т А № 9

#### ТЕМА: «Индивидуальная стратегия и тактика стрессоусточивого поведения».

**ЦЕЛЬ:** научиться использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения, применять техники и приемы эффективного общения.

**Ход работы:**

**Ответить на вопросы:**

1. Что такое стресс?
2. Почему не надо убегать от стрессов?
3. Почему, как считает Г.С., стресс – это «аромат и вкус жизни»?
4. Почему поисковая активность основа стрессоустойчивой жизненной стратегии?
5. Тест «Симптом стрессового состояния»

*Этот мини-тест призван помочь вам обнаружить симптом стрессового состояния организма. Итак, вам необходимо ответить «да» или «нет» на 9 вопросов:*

1. легко ли вы раздражаетесь?
2. считаете ли вы, что люди относятся к вам недоброжелательно?
3. кажется ли вам, что вас недооценивают?
4. кажется ли вам, что у вас плохая память?
5. случается ли просыпаться на 2 часа раньше срока?
6. бывает ли у вас беспричинный страх?
7. случается ли вам испытывать острую потребность в никотине, алкоголе, шоколаде?
8. бывает ли, что желание поработать возникает только в конце дня?
9. замечали ли вы у себя повышение или, наоборот, ослабление аппетита?

*Если на эти вопросы вы, хотя бы в 2-х случаях дали положительный ответ, вам уже можно идти на консультацию с психологом.*

**Вывод:**