**Тема: «Способы саморегуляции психического состояния»**

1. Ознакомьтесь с информацией, данной в учебно-методическом пособии [3, с.4 - 20].
2. Выполните самостоятельно одну из психодиагностических методик из Приложения 1 к учебно-методическому пособию [3, с. 95 - 100]. Запишите вывод в тетради.
3. Выполните в тетради следующее задание.

Изучите способы «скорой помощи» при стрессе [3, с. 26].

Попробуйте применить эти способы на практике в ситуациях, когда Вы раздражены, возбуждены. Оцените личную эффективность этих способов.

Для этого вначале оцените уровень испытываемого Вами напряжения в стрессовой ситуации по 10 балльной шкале. Далее выполните упражнение по снижению уровня стресса. Снова оцените уровень своей напряженности.

Заполните таблицу (стр.34).

Запишите вывод по результатам проведенного самонаблюдения. Получилось ли выполнить упражнения, трудно или легко было это сделать? Какой из способов оказался лично для Вас наиболее эффективным? Почему?

Шаблон таблицы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Описание ситуации, испытываемые эмоции** | **Оценка уровня напряженности ситуации** **(1 – 10 баллов)** | **Примененный способ** | **Оценка уровня напряженности после упражнения (1 – 10 баллов)** |
| 1 | Необходимо выступить на семинаре. Испытываю тревогу, страх, что получу плохую отметку | 6 | Дыхательное упражнение | 5 |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| и т.д. |  |  |  |  |