

Беташар курсының жетінші сабағына арналған үй тапсырмасы.

Осы сабағымызда біз адам стресске тап болғанда қолданатын үш негізгі стратегияны қарастырық: «Үр», «Қаш» және «Қатып қалу».

- «Үр» дегеніміз – адам оқиғаға белсene араласып, мәселені шешуге немесе стрессті азайтуға тырысады.
- «Қаш» – адам стресстік ортадан аулақ кетіп, басқа бір жағдайға ауысады (яғни сол жерден «қашып» кетеді).
- «Қатып қалу» – адам сөл «тоқтап» қалады, ішкі ойға шомуы мүмкін немесе әлеуметтік тұрғыда тіл қатып, әрекет етпейді. Мәселені ой арқылы шешуге тырысады.

Менің сіздерге үйге тапсырмам – осы үш стратегияның әрқайсысы басым саналатын үш-үш адамнан тауып, суреттерін жіберсеңіздер. Яғни:

1. «Үр» стратегиясы басым 3 адам,
2. «Қаш» стратегиясы басым 3 адам,
3. «Қатып қалу» стратегиясы басым 3 адам.

Суреттер әртүрлі болсын: тек қыздардан немесе тек жігіттерден емес, аралас болсын, жастары да әртүрлі – жасөспірім, орта жас, үлкен жастағы кісілер. Мен қарап шығып, пікірімді айтып, мүмкін қосымша бір нәрсе қосармын.

Сіздерге үлкен рақмет! Келесі сабакта кездескенше. Сау болыңыздар!