



Обзор темы: Поведение и психика человека

Презентация раскрывает основы поведения и психики человека для 8 класса.



Что такое поведение и психика?

Поведение — это реакции и действия человека в ответ на события. Психика отвечает за восприятие, мышление и память, помогая понять окружающий мир.



Основные виды поведения человека

.1

Осознанное поведение включает действия с чёткой целью, например, подготовку к контрольной работе или выполнение домашнего задания.

.2

Неосознанное поведение проявляется в автоматических реакциях, как резкое отдёргивание руки при ожоге или моргание при ярком свете.

.3

Индивидуальное поведение относится к поступкам одного человека, а групповое включает действия, происходящие в коллективе, например, в классе или на соревнованиях.

Факторы, влияющие на психику и поведение

.1

Биологические факторы: наследственность, особенности мозга и гормональные процессы формируют базу психики.

.2

Социальные влияния: семья, школа, друзья и медиа влияют на ценности, нормы и стиль общения.

.3

Личностные особенности: опыт, интересы и увлечения способствуют развитию индивидуальных черт и поведения.

.4

Наследственность задаёт потенциал способностей, а окружение формирует социальные навыки и поведенческие модели.

Уровни психики: сознание, подсознание, бессознательное

.1

Сознание представляет собой осознанные мысли, речь, логику и анализ текущих ситуаций.

.2

Подсознание хранит привычки и автоматические действия, которые выполняются без осознанных усилий воли.

.3

Бессознательное содержит глубинные переживания и влияния, которые формируют поведение вне сознательного контроля.

.1

Логическое мышление помогает решать задачи, строить цепочку рассуждений и анализировать информацию.

.2

Образное мышление связано с восприятием образов, созданием рисунков, сочинений и визуализацией.

.3

Творческое мышление направлено на генерацию новых идей и нестандартных решений проблем.

.4

В подростковом возрасте увеличивается способность к анализу, критическому мышлению и самостоятельному принятию решений.

Мышление как ведущий психический процесс

Восприятие, внимание и память

.1

Восприятие — процесс получения информации через органы чувств: зрение, слух, осязание, вкус и обоняние.

.2

Внимание концентрирует умственные ресурсы на важных задачах, что помогает успешно учиться и работать.

.3

Память бывает кратковременной, например при запоминании домашнего задания, и долговременной для сохранения знаний и навыков.

Чувства и эмоции: отличия и особенности

.1

Чувства — длительные эмоциональные отношения, такие как любовь, дружба и патриотизм, которые формируют внутренний мир.

.2

Эмоции — быстрые и интенсивные реакции на события, например, радость, страх или удивление.

.3

Чувства формируются постепенно и влияют на характер и взгляды человека.

.4

Эмоции обусловлены биологически и проявляются резко в ответ на внешние стимулы, обеспечивая мгновенное реагирование.

Структура психики человека

.1

Психические процессы включают мышление, восприятие, память, внимание и эмоции, управляющие поведением.

.2

Психические состояния — временные переживания, такие как стресс, радость или тревога, влияющие на настроение.

.3

Психические свойства — стабильные характеристики личности: темперамент, характер и способности, определяющие индивидуальность.

.1

Базовые эмоции — радость, страх, гнев, печаль, удивление и отвращение — возникают у всех людей независимо от культуры.

.2

Сложные эмоции, например зависть, гордость и стыд, формируются на основе базовых эмоций и жизненного опыта.

.3

Эмоции мотивируют поведение, служат быстрой реакцией на изменения в окружающем мире и позволяют общаться с другими людьми.

.4

Исследования показывают, что некоторые эмоциональные реакции происходят автоматически и без участия сознания, влияя на решения и действия.

Роль эмоций в психике человека

Понятие и механизмы мотивации поведения

.1

Мотивация возникает из внутреннего стремления удовлетворить потребности, интересы и желания, которые подталкивают человека к действию и определяют выбор целей и задач в повседневной жизни.

.2

Процесс мотивации состоит из осознания цели, формирования намерения совершить действие, выбора методов достижения и приложении усилий для преодоления препятствий на пути к результату.

.3

Для подростков мотивация сильно зависит от самооценки и восприятия мнения сверстников, что влияет на их активность в учёбе, спорте и хобби, делая социальное окружение важным фактором.

Индивидуальные особенности психики

.1

Темперамент — врождённые черты нервной системы, которые проявляются в эмоциональности и активности: сангвиник энергичный, холерик импульсивный, флегматик спокойный, меланхолик чувствительный.

.2

Характер формируется под влиянием воспитания и окружающей среды, отражая устойчивые нравственные и психологические качества личности, которые проявляются в поведении и отношении к другим.

.3

Способности — уникальные таланты и умения, которые определяют успех в учёбе, творчестве или спорте, и развиваются через опыт, практику и мотивацию.

.4

Уникальность каждого человека выражается в сочетании темперамента, характера и способностей, формируя неповторимый образ мышления и поведения.

Коммуникация и её роль в психической жизни

.1

Коммуникация — процесс обмена информацией, эмоциями и идеями, который помогает людям понимать друг друга и строить отношения в учебе, дружбе и семье.

.2

Вербальная коммуникация включает речь и письменные сообщения, а невербальная — жесты, мимику, позы и интонацию, которые передают дополнительные смыслы и эмоции.

.3

Умение эффективно общаться способствует разрешению конфликтов, укреплению сотрудничества и созданию дружеской атмосферы в коллективе, снижая недопонимания и споры.

.1

Воля помогает контролировать желания и эмоции, направляя человека к достижению поставленных целей, несмотря на трудности и отвлекающие факторы.

.2

Настойчивость проявляется в регулярном выполнении учебных заданий и тренировок, что способствует развитию дисциплины и способности доводить дела до конца.

.3

Самоорганизация включает планирование и управление временем, позволяя школьникам эффективно распределять силы для учёбы и отдыха.

.4

Волевые качества формируются через преодоление препятствий и закрепляются с опытом, что важно для успешной самореализации в разных сферах.

Воля как регулятор поведения

Адаптация и психологическая устойчивость

.1

Психологическая адаптация помогает детям привыкать к новым условиям, таким как смена школы или коллектива, облегчая процесс социализации и снижения стресса.

.2

Поддержка семьи и умение общаться с одноклассниками оказывают значительное влияние на успешность адаптации подростков в новой обстановке.

.3

Развитие навыков саморегуляции, таких как управление эмоциями и стрессом, способствует уверенности и устойчивости при решении жизненных сложностей.

Психические расстройства и их проявления

.1

Психические расстройства у подростков могут проявляться в депрессии, тревожности, нарушениях сна и панических атаках, что требует внимания и поддержки.

.2

Частые симптомы включают апатию, перемены аппетита, раздражительность и нежелание общаться, что может негативно влиять на учёбу и отношения.

.3

Важно распознавать признаки и своевременно обращаться к специалистам — школьным психологам или врачам для получения необходимой помощи.

.4

Раннее вмешательство способствует сохранению психического здоровья и предотвращению ухудшения состояния у подростков.

Профилактика и поддержание психического здоровья

.1

Регулярный сон продолжительностью 8-9 часов важен для восстановления сил и нормального функционирования подростковой психики.

.2

Сбалансированное питание, физическая активность и дружеская поддержка снижают уровень стресса и повышают эмоциональное благополучие.

.3

Общение с близкими, участие в школьных кружках и психологические консультации укрепляют эмоциональное равновесие и устойчивость к трудностям.

.1

Групповое поведение проявляется в взаимодействии личности с коллективом, зачастую усиливая эмоции и поступки за счёт влияния толпы.

.2

Эффект толпы часто проявляется на массовых мероприятиях, где поведение человека становится более эмоциональным и спонтанным.

.3

Конформизм — склонность принимать мнение группы, что помогает сохранять гармонию, но иногда приводит к подавлению личных убеждений.

.4

Эксперимент Милгрэма показал, как авторитет может побуждать людей выполнять действия, противоречащие их внутренним моральным убеждениям.

Групповое поведение и социальные влияния

Значение самопознания и саморазвития для личности

.1

Самопознание помогает подросткам осознавать свои сильные стороны, эмоции и интересы, что укрепляет уверенность и понимание себя.

.2

Саморазвитие включает активные действия, такие как чтение и освоение новых хобби, которые способствуют личностному росту и развитию навыков.

.3

Понимание своей психики помогает справляться с трудностями, строить здоровые отношения и добиваться успеха в учёбе и жизни.

Итоги: значение изучения поведения и психики человека

Понимание взаимосвязи психических процессов и поведения помогает развивать сильные стороны, контролировать эмоции и эффективно общаться, что важно для гармонии и успеха в жизни школьников.

