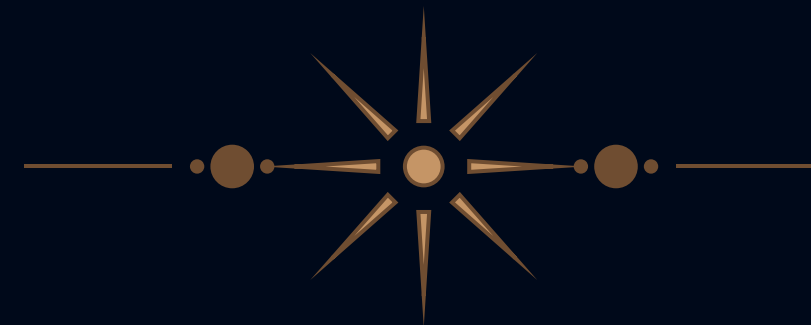


Общее представление о поведении и психике человека

Изучим психику, поведение и их роль в жизни подростков и их развитии.



Психология: научный взгляд на внутренний мир человека



Термин «психология» возник в XIX веке. Наука изучает наши реакции, мышление и поведение, помогая применять знания в медицине, педагогике, спорте и искусстве. Сегодня особое внимание уделяется развитию личности подростков.



Что такое поведение человека?



Сознательные действия в школе

Учеба, участие в соревнованиях и дружелюбие — примеры поведения, реализуемого осознанно. Подростки активно демонстрируют такие действия в повседневных ситуациях.



Бессознательные реакции

Автоматические действия, например, моргание или защитные жесты, происходят без сознательного контроля, помогая быстро реагировать на ситуации.



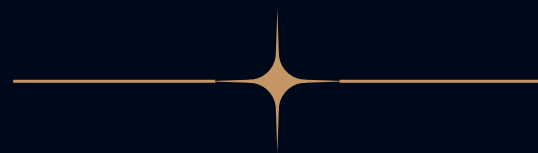
Школьные примеры поведения

Ответ на контрольную работу, реакция на замечания учителя, помощь другу — типичные проявления поведения в школьной жизни.

Психика и её функции



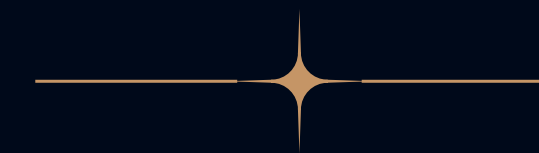
Психика обеспечивает восприятие окружающей среды и обработку информации, позволяя человеку ориентироваться в сложном мире.



Память и мышление занимают важное место, сохраняя опыт и помогая принимать решения в новых ситуациях.



Она формирует эмоции и мотивации, направляя поведение и поддерживая взаимодействие с другими людьми.



Через психику личность адаптируется к изменениям среды, объединяя социальные и индивидуальные потребности.



Виды поведения в жизни подростков



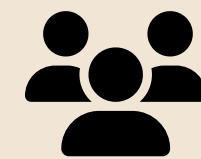
Произвольное поведение

Действия, контролируемые сознанием: выполнение домашних заданий, выбор одежды, сознательный поиск новых знаний.



Непроизвольное поведение

Автоматические реакции — моргание, испуг, утомление — помогают быстро реагировать без размышлений.



Социальная адаптация

Произвольное и непроизвольное поведение вместе помогают подросткам успешно взаимодействовать с окружающими.



Личностное развитие

Контроль над поведением и его анализ способствуют формированию зрелой личности и самостоятельности.

Реакции на стресс у подростков



Сравнение типов реакций в разных ситуациях и их влияние на успех и самочувствие.



Стиль поведения подростка определяет эффективность справления со стрессом и эмоциональное состояние.



Ситуация	Тип реакции	Результат
Экзамены	Сдержанная	Успешное выполнение
Конфликты	Импульсивная	Услышан выход из спора
Соревнования	Рассудительная	Преодоление трудностей

Опрос школьников и наблюдения в школе

Как эмоции влияют на поведение

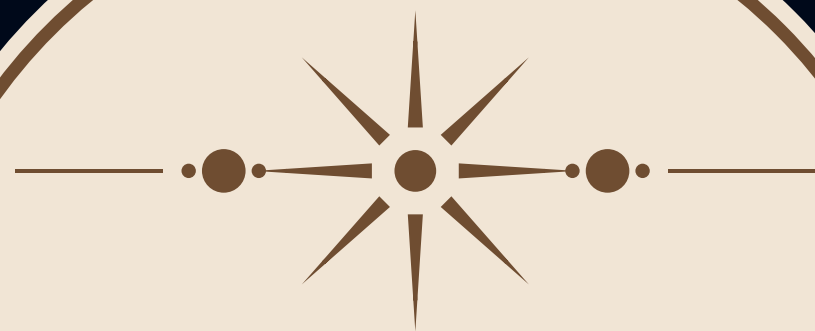
Положительные эмоции, такие как радость и интерес, стимулируют активность и желание участвовать в школьной жизни.



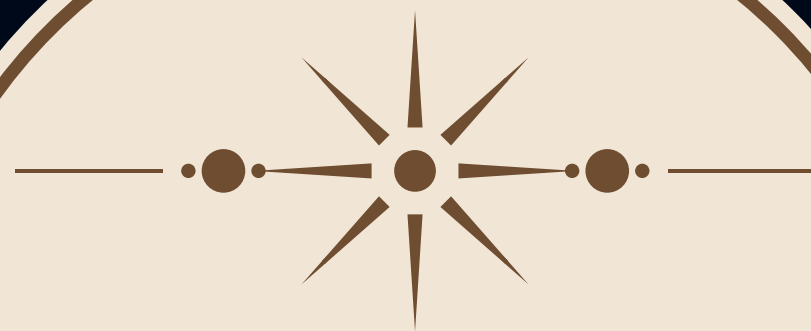
Отрицательные эмоции — страх, тревога, злость — могут затруднять взаимодействие и приводить к избеганию ситуаций.



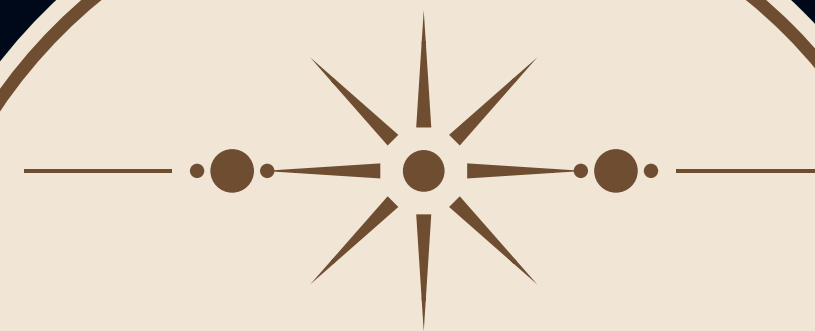
Мотивация подростков



Внутренние мотивы
проявляются через
интерес к обучению и
личностный рост,
стимулируя
самостоятельность.

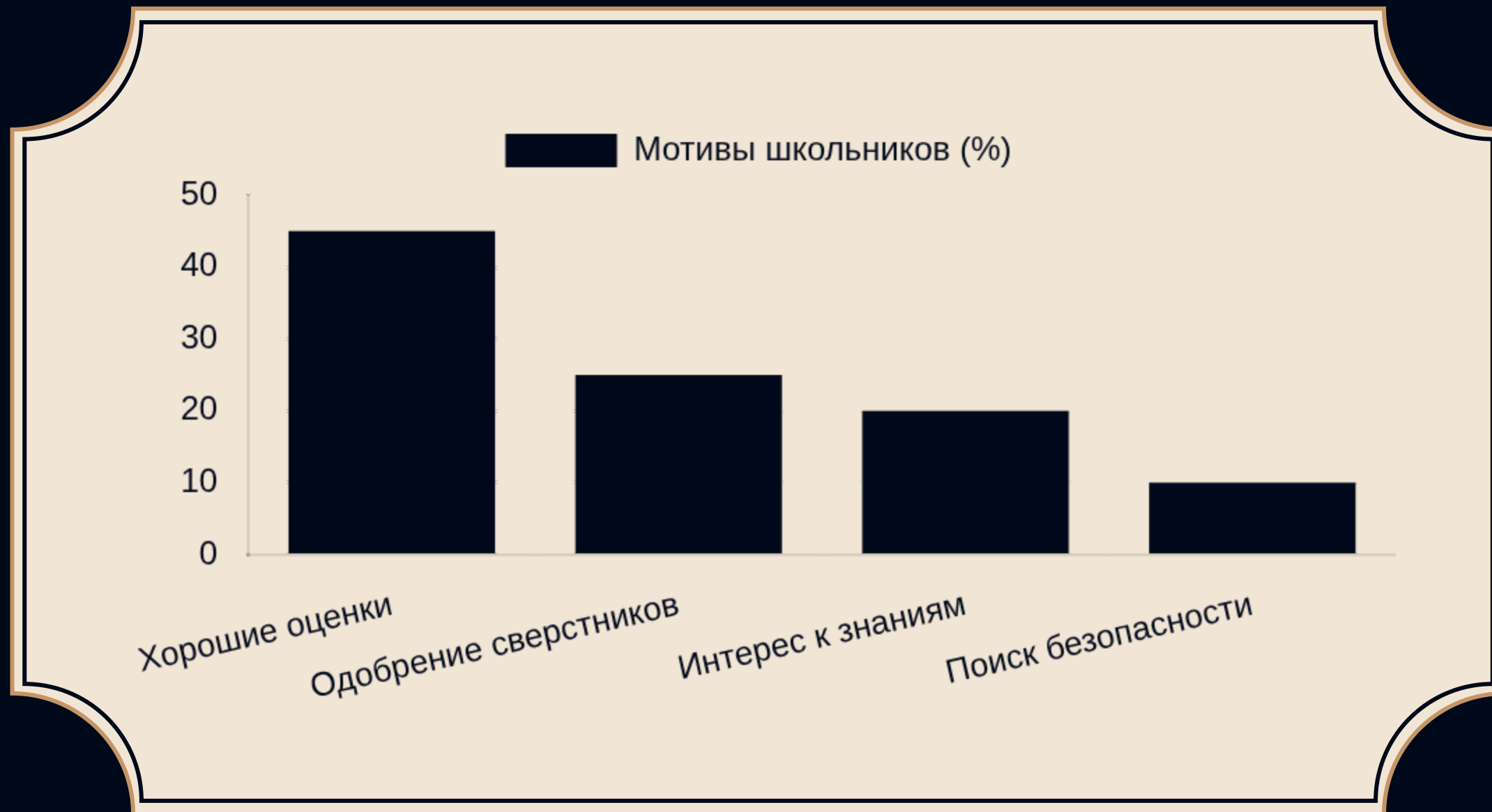


Внешняя мотивация
выражается в стремлении
к успеху и признанию
среди сверстников и
учителей.



Комбинация мотиваций
поддерживает развитие и
помогает подросткам
достигать целей.

Структура мотивации у школьников



Результаты анкетирования школьников, 2023

Большинство подростков ориентируется на внешние мотивы, но интерес к знаниям растёт с возрастом.

Преобладание внешних мотивов указывает на важность поддержки учителей и родителей в формировании внутренней мотивации.

Память и её роль в учёбе

Краткосрочная память помогает запомнить материал для ближайшего теста или урока.

Долговременная память ответственна за сохранение знаний и навыков на продолжительный срок.

Механическая память задействуется при формировании практических умений и повторении действий.

Смысловая память способствует глубокому пониманию материала и применению знаний в новых ситуациях.

Мышление и решение жизненных задач

Роль мышления в анализе информации

Мышление — это процесс обработки и анализа информации, который помогает находить решения и строить гипотезы. Оно необходимо для обдумывания планов и оценки возможных действий.

Творчество и личностное развитие

Развитие мышления стимулирует творческий подход и помогает формировать интеллектуальные и личностные качества подростков, поддерживая успехи в учёбе и проектной деятельности.



Наследственность и влияние окружающей среды

Влияние семьи и окружающей среды

В первые годы жизни формируются навыки и ценности под воздействием семьи, друзей и школьного окружения, что влияет на личность ребёнка.

Рождение и наследственные особенности

При рождении у каждого ребёнка заложены уникальные физиологические и психологические черты, определяемые генами родителей.

Адаптация и социализация

Подросток объединяет врождённые особенности с внешним опытом, формируя индивидуальный характер и систему поведения.

Типы личности и их проявления



Сангвиник — душа компании

Сангвиники отличаются общительностью и энергичностью. Они легко заводят друзей и быстро адаптируются к новым ситуациям, благодаря своему положительному настрою и активности.



Холерик — решительный и импульсивный

Холерики быстро принимают решения и проявляют эмоции открыто. В стрессовых ситуациях они могут действовать резко, что иногда приводит к конфликтам, но помогает быстро реагировать на вызовы.



Флегматик — спокойствие и устойчивость

Флегматики сохраняют спокойствие в сложных ситуациях и обладают высокой выносливостью. Их уравновешенность способствует стабильной работе и длительному выполнению задач.



Меланхолик — чувствительный и задумчивый

Меланхолики склонны к глубокому анализу и рефлексии. Они проявляют эмпатию и чуткость, но могут испытывать трудности с быстрой адаптацией к изменениям.

Сравнение темпераментов

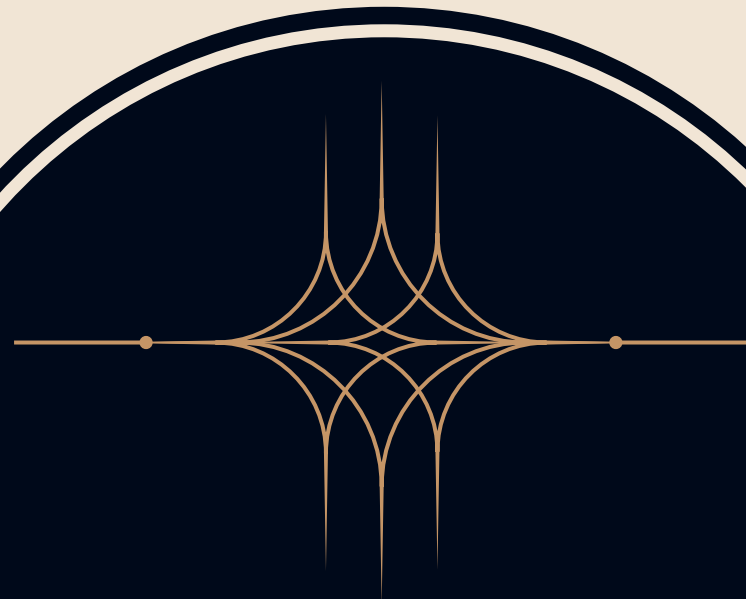
Тип темперамента	Основные черты	Преимущества	Недостатки
Сангвиник	Активность, общительность	Легко находит общий язык	Поверхностность, беспокойство
Холерик	Быстрая реакция, импульсивность	Решительность, энергия	Нетерпеливость, вспыльчивость
Флегматик	Устойчивость, спокойствие	Надёжность, выдержка	Медлительность, пассивность
Меланхолик	Чувствительность, рефлексия	Глубокое мышление, эмпатия	Подверженность тревоге

Таблица отображает основные черты, сильные и слабые стороны каждого типа темперамента, что помогает понимать особенности поведения и взаимодействия между людьми.

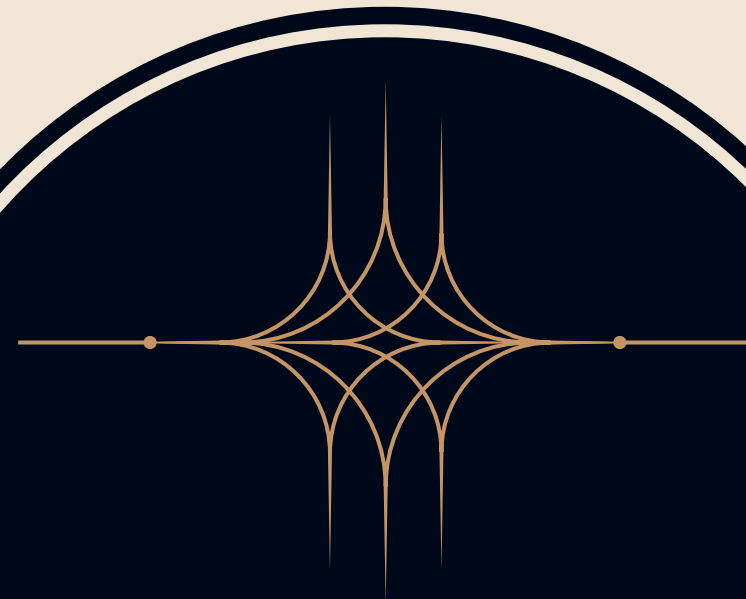
Разнообразие темпераментов способствует созданию гармоничных коллективов, где разные качества ценны и дополняют друг друга.

Учебные пособия по психологии

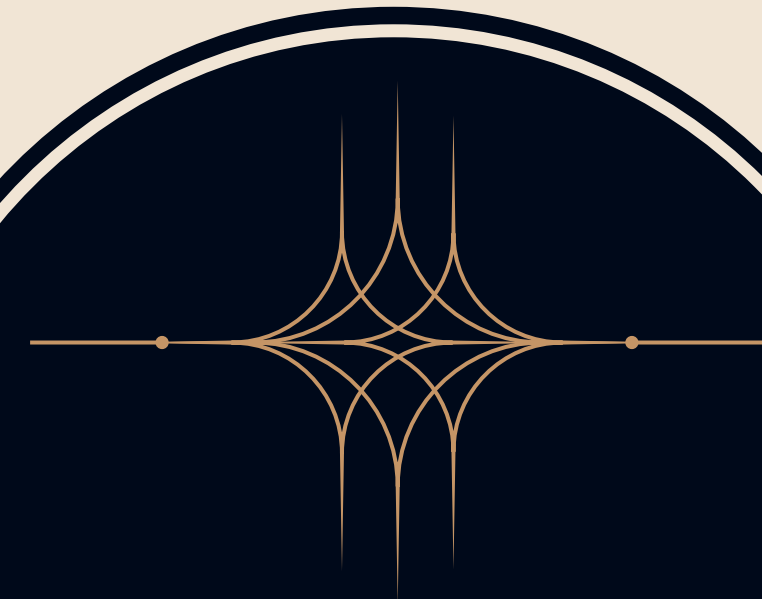
Самооценка и её влияние на поведение



Адекватная самооценка помогает подростку осознавать свои реальные возможности и стремиться к развитию без излишней критики.



Заниженная самооценка может приводить к неуверенности, страху перед новыми задачами и избеганию общения со сверстниками.

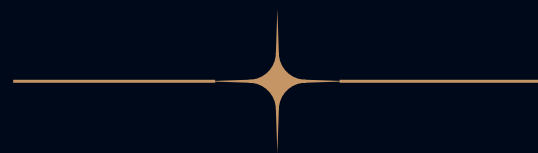


Завышенная самооценка иногда приводит к конфликтам и чрезмерной самоуверенности, что мешает объективному взгляду на свои достижения.

Социальные нормы и правила поведения



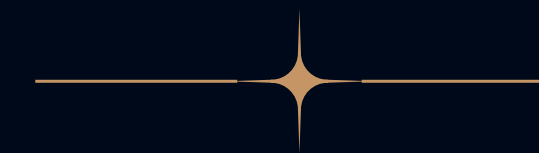
Честность помогает выстраивать доверительные отношения с друзьями и учителями, способствуя гармоничному общению.



Уважение к другим обеспечивает понимание и принятие различных мнений, что снижает конфликты и способствует сотрудничеству.



Ответственность важна для выполнения учебных задач и участия в коллективных мероприятиях, укрепляя чувство долга и самодисциплины.

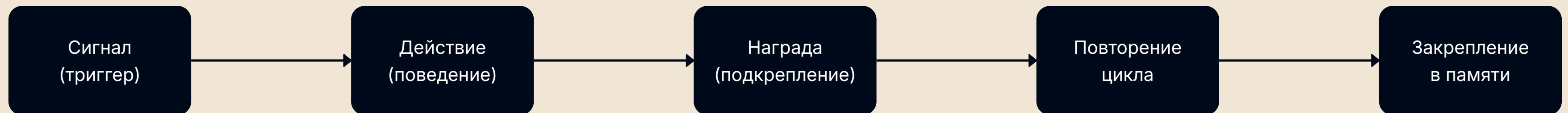


Доброта проявляется в помощи и поддержке сверстников, создавая позитивную атмосферу в школе и среди друзей.



Этапы формирования привычки

Основы формирования и закрепления устойчивых навыков у подростков



Влияние общения на личностное развитие

Общение развивает эмпатию и помогает подросткам обмениваться знаниями и опытом, что способствует формированию социальных навыков и успешной адаптации в коллективе.



Умение слушать и выражать мысли важно для эффективного взаимодействия в команде, поддержки друзей и активного участия в школьных проектах.



Психологическая поддержка и методы самопомощи

Релаксация и спорт помогают снизить уровень стресса и улучшают эмоциональное состояние подростков.



Развитие позитивного мышления способствует укреплению внутреннего ресурса и уверенному решению жизненных проблем.



Поддержка семьи и друзей играет ключевую роль, важно не бояться обратиться за помощью к близким и специалистам.





Значимость знаний о психике и поведении



Понимание психики и поведения помогает подросткам успешно интегрироваться в общество, строить крепкие отношения и уверенно достигать личных целей.

