



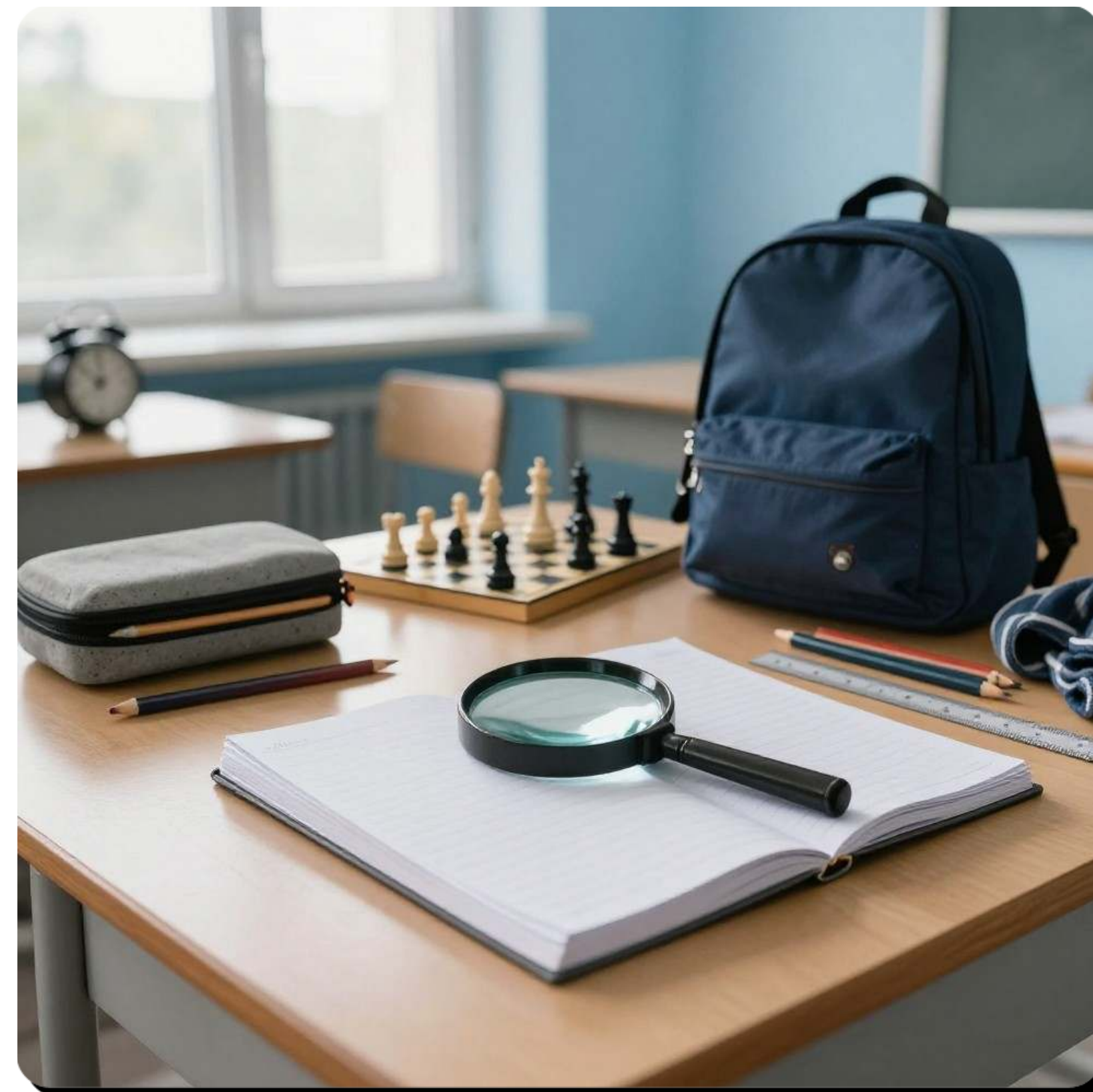
# Качественные особенности поведения человека: основные темы урока

Разберём, как поведение помогает  
понять себя, других и жизнь в  
коллективе.

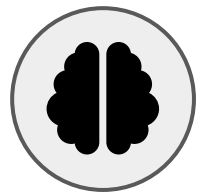


# Что такое поведение человека и зачем его изучать

Поведение человека проявляется в поступках, реакциях и способах общения. На уроке посмотрим, как наследственность и среда вместе влияют на подростка, и почему эти знания помогают лучше понимать себя, друзей и школьный коллектив.

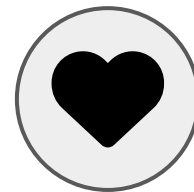


# Качественные особенности поведения: основные примеры



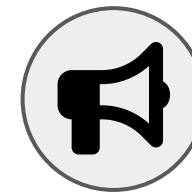
## Эмпатия

Человек замечает настроение другого, понимает его переживания и умеет откликнуться на них. Такая чувствительность помогает строить доверие, снижает число конфликтов и делает общение более тёплым.



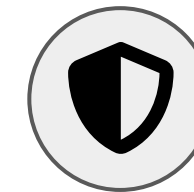
## Альтруизм

Это готовность помогать без расчёта на награду. Она проявляется в поддержке одноклассника, участии в волонёрской акции и простых добрых поступках, когда важно не собственное удобство, а помощь другому.



## Агрессия

Такое поведение выражается в резких словах, угрозах или действиях, направленных на причинение вреда. Чаще оно усиливается при стрессе, обиде или в конфликтной среде и требует контроля.



## Самоконтроль

Это умение остановиться, оценить ситуацию и выбрать безопасный поступок. Он помогает не отвечать раздражением на раздражение, соблюдать правила и завершать начатое дело даже при усталости.

# Мотивация как источник действий



## Внутренний импульс к действию

Мотивация заставляет человека начинать дело и доводить его до конца. У подростка она часто связана с желанием узнать новое, стать сильнее в учёбе или заслужить уважение класса.

## Внешняя и внутренняя мотивация

Внешняя мотивация опирается на похвалу, оценку или награду. Внутренняя появляется тогда, когда сам предмет интересен, а сам процесс учёбы приносит удовлетворение.

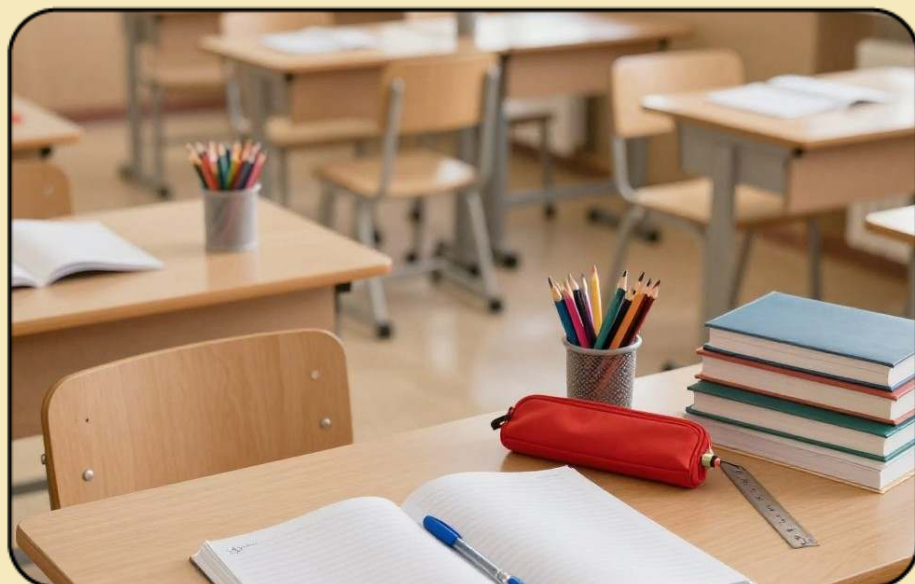


## Моральные нормы в повседневном поведении

Моральные нормы помогают понимать, какие поступки одобряются обществом, а какие вызывают осуждение. Они складываются постепенно под влиянием семьи, школы, книг и примеров взрослых.

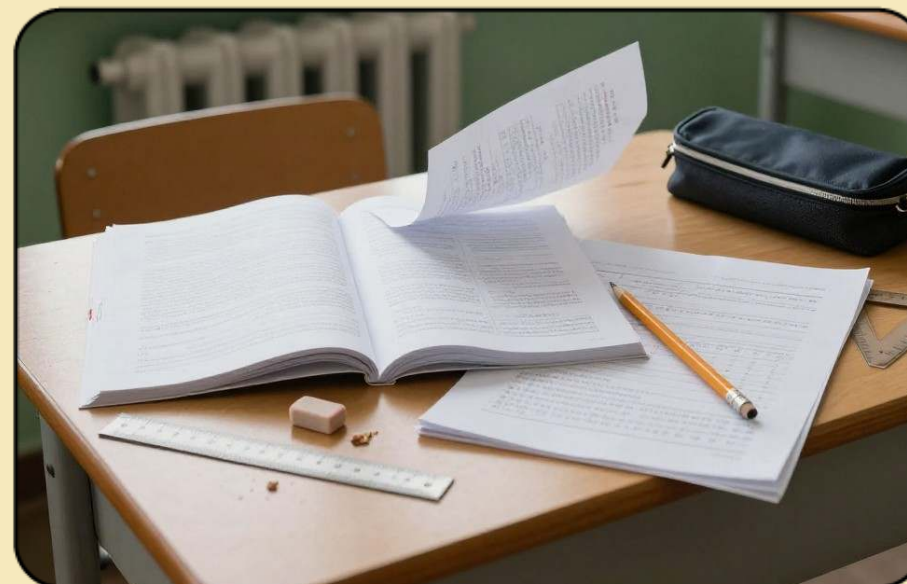
Для подростка особенно важны честность, справедливость и ответственность. Эти качества заметны в том, как человек говорит правду, выполняет обещания и относится к одноклассникам.

# Эмоции в повседневных ситуациях



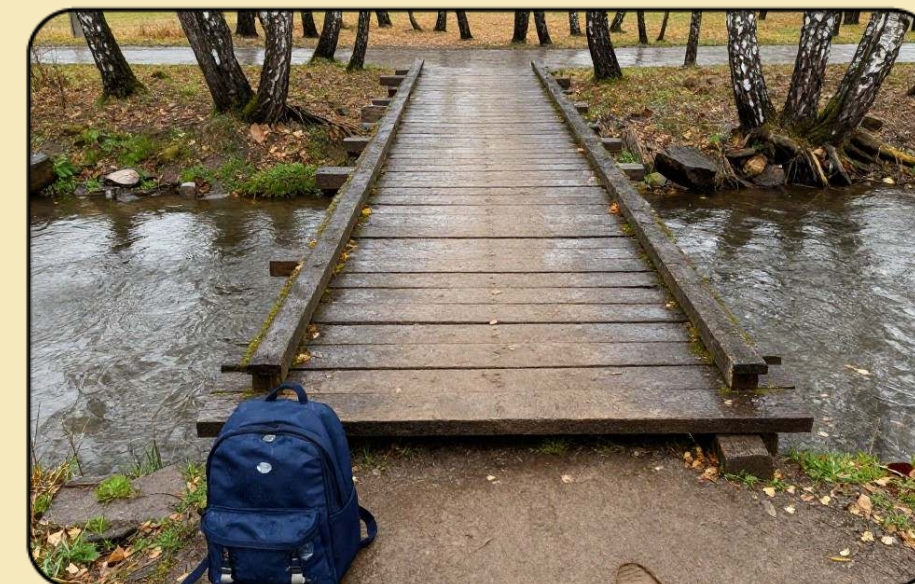
## Радость делает общение легче

После удачного ответа на уроке Дима улыбается, легче вступает в разговор и быстрее находит общий язык с одноклассниками. Радость делает поведение открытым и активным. В таком состоянии человеку проще делиться идеями и поддерживать других. Он охотнее участвует в обсуждении, не боится поднять руку и предлагает помощь в группе.



## Тревога мешает сосредоточиться

Перед контрольной Лена несколько раз перечитывает задание и с трудом сосредоточивается на тексте. Тревога сужает внимание, из-за чего даже знакомый материал кажется сложнее. Если вовремя успокоиться и распределить время, работать становится заметно легче. Поэтому полезно делать короткую паузу, дышать спокойно и начинать с простых вопросов.



## Страх предупреждает об опасности

Когда ребята подходят к незнакомому мосту через ручей, один из них останавливается и внимательно осматривает доски. Страх в такой ситуации выполняет защитную роль. Он помогает заметить опасность заранее и выбрать более осторожное решение. Благодаря этому эмоция предупреждает о риске, а не мешает действовать в неподходящий момент.

# Социальные роли в жизни подростка



## Ожидания роли

Каждая социальная роль связана с определёнными правилами поведения. Ученик слушает учителя, друг поддерживает, а сын или дочь помогает дома и учитывает интересы семьи.



## Несколько ролей одновременно

Подросток редко остаётся только в одной роли. В школе он может быть учеником, в классе — товарищем, в секции — участником команды, и в каждой ситуации поведение немного меняется.





## Как самооценка влияет на поступки

Самооценка показывает, как человек оценивает свои способности и характер. Она влияет на уверенность, готовность отвечать на уроке и желание пробовать новое в незнакомой ситуации.

Поддержка близких, успехи и неудачи постепенно меняют это представление. Если подросток учится замечать свои сильные стороны и исправлять ошибки, его поведение становится спокойнее и увереннее.

# Как подросток выражает себя



## Стиль, который говорит за человека

Саша не копирует чужой стиль, а собирает образ из вещей, которые отражают его интерес к рисованию и музыке. Для него одежда — способ сказать о себе без слов. Когда он чувствует, что выглядит по-своему, ему легче общаться с новыми людьми.



## Блог как способ показать интересы

Аня ведёт небольшой блог о школьных проектах и иногда выкладывает фотографии своих поделок. Ей важно не только показать результат, но и попробовать новые форматы. Такое самовыражение помогает ей увереннее выступать перед классом и принимать похвалу без смущения.



## Творчество помогает найти себя

После уроков Марат идёт в музыкальную студию и записывает простые мелодии на синтезаторе. Через творчество он снимает напряжение и лучше понимает собственные чувства. Благодаря этому у него появляется своё место в кружке и ощущение, что его способности заметны.

# Почему альтруизм важен в подростковом возрасте

01

Альтруизм проявляется тогда, когда человек помогает другому без расчёта на награду. В школе это может быть поддержка одноклассника, участие в волонёрской акции или помощь другу с трудной темой.

02

Такое поведение формируется не случайно. Его укрепляют семейный пример, школьные ценности и личный опыт, когда добрый поступок делает отношения в коллективе спокойнее и надёжнее.



# Агрессия в жизни подростка: три типичные сцены



## Спор на перемене

На перемене двое подростков спорят из-за обидной шутки, и слова быстро становятся резкими. Такая вспышка часто начинается со стресса и желания защитить себя, хотя со стороны выглядит как обычный конфликт. Если вовремя не остановиться, напряжение растёт и спор переходит в крик или толчки.



## Резкость в школьном чате

В чате класса кто-то пишет язвительный комментарий, и за экраном это кажется безопасным. Но агрессия в сети тоже ранит: она поддерживается чужими примерами, анонимностью и привычкой отвечать на грубость грубостью. После этого обстановка в группе становится напряжённой, а доверие быстро исчезает.



## Ответ на накопленную усталость

Дома подросток возвращается уставшим и слышит новое замечание, хотя и без того переживает из-за контрольной. Накопленное напряжение, недостаток отдыха и постоянные ссоры могут сделать резкий ответ почти привычным. Тогда агрессия становится не решением, а способом выплеснуть усталость, но только усиливает взаимное раздражение.



## Эмпатия: умение понимать чувства других

Эмпатия помогает заметить, что друг расстроен, даже если он молчит. Подросток с развитой эмпатией слушает внимательнее, не спешит осуждать и легче находит общий язык в классе.

Когда человек умеет сочувствовать, конфликты не разгораются из-за пустяков. Такое отношение делает дружбу прочнее: поддержка во время неудач и добрые слова укрепляют доверие.

# Самоконтроль: управление эмоциями и поступками

## Сначала — пауза

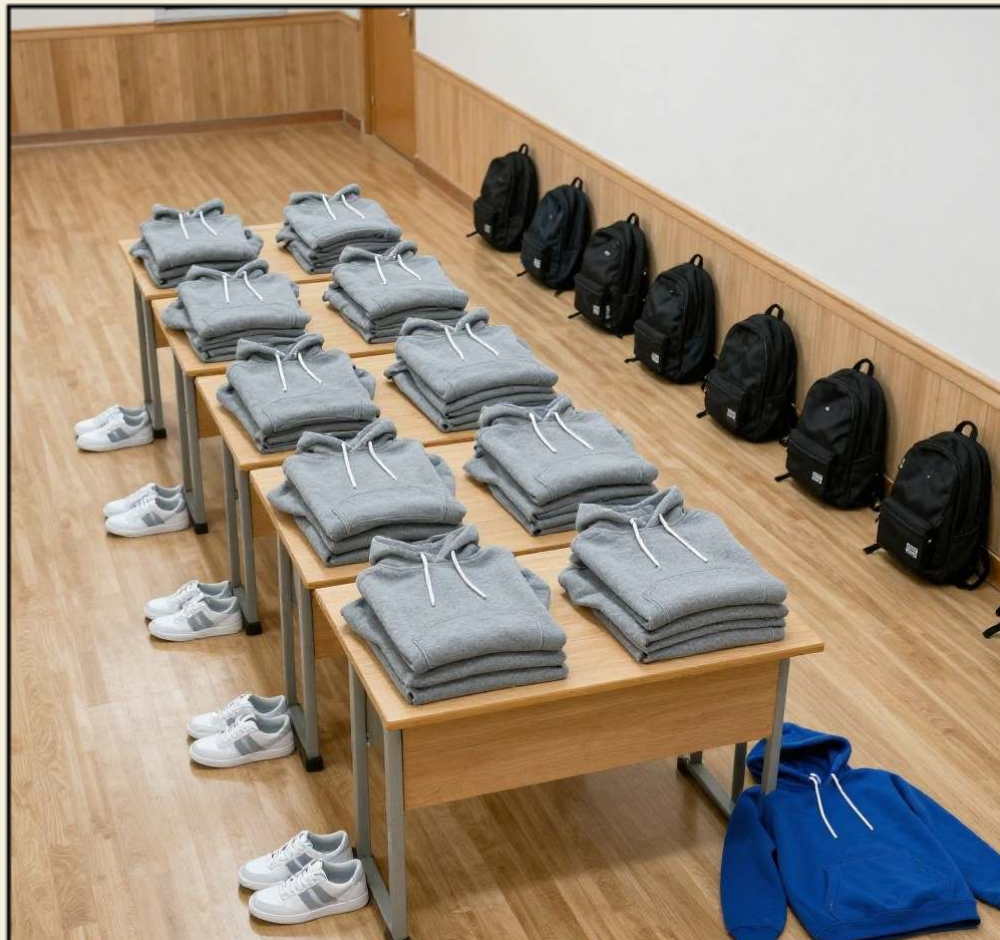
Когда эмоции усиливаются, короткая пауза помогает не сказать лишнего. Несколько спокойных вдохов дают время подумать, сравнить варианты и выбрать поступок, а не поддаться импульсу в споре.

## Привычки, которые укрепляют самоконтроль

Самоконтроль легче развивать через режим, выполнение обещаний и привычку доводить дела до конца. Постепенно это снижает ссоры, помогает учиться и делает поведение более надёжным.



# Коллектив и выбор подростка: как действует конформизм



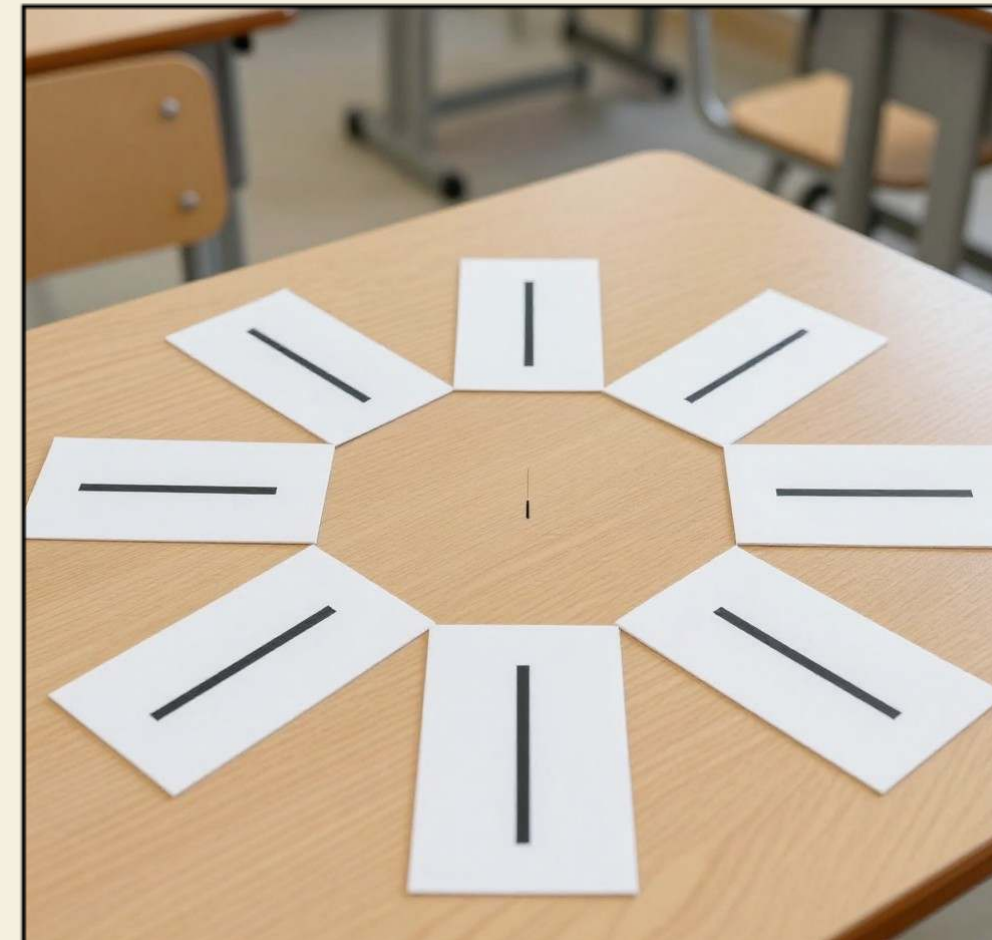
## Как все выбрали одинаковый стиль

На школьной линейке почти весь класс вдруг решает надеть похожие толстовки и повторить популярный образ. Подросток соглашается, хотя сначала хотел выбрать другое, потому что боится оказаться «не таким, как все». Так работает желание получить одобрение группы.



## Решение, которое приняла вся команда

Во время подготовки проекта несколько ребят молчат, хотя у них есть свои идеи. Громче звучит мнение двух лидеров, и остальные подстраиваются под него, чтобы не спорить. В коллективе это кажется удобным, но иногда мешает найти лучший вариант.



## Опыт Соломона Аша

В известном эксперименте Соломона Аша участники должны были сравнивать длину линий. Когда рядом сидели люди, уверенно давшие неверный ответ, многие тоже соглашались с ошибкой. Исследование показало, насколько сильно группа может влиять даже на очевидный выбор.



## Открытость новому как залог развития личности

Открытость новому опыту помогает не бояться неизвестного и быстрее осваивать перемены. Подросток легче привыкает к новому учителю, предмету или кружку, если воспринимает изменения как возможность научиться.

Такая черта развивает любознательность и творческое мышление. Новые навыки, интерес к другим культурам и готовность пробовать непривычные задания расширяют кругозор и укрепляют уверенность в себе.

# Общительность и сотрудничество в школьной среде



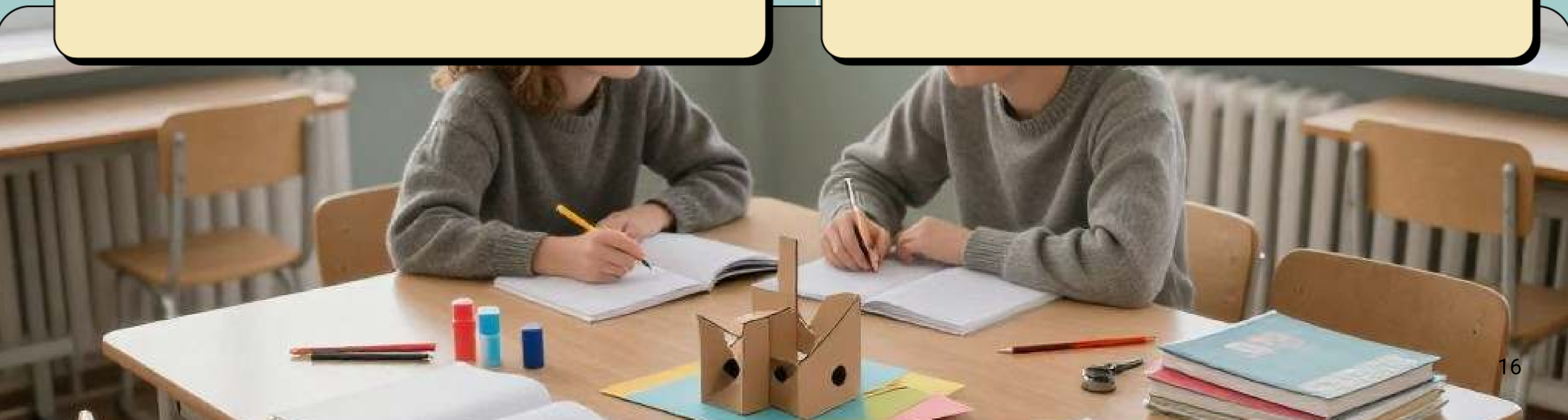
## Умение начать разговор

Общительность помогает не стесняться новых людей и быстрее включаться в школьную жизнь. Доброжелательное приветствие, умение слушать и задавать вопросы делают общение проще и спокойнее.



## Работа вместе даёт лучший результат

В группе важно договариваться, распределять роли и уважать чужое мнение. Тогда проект, игра или подготовка мероприятия идут легче, а каждый чувствует свою значимость и вклад.



# Лидерство в школьной команде: три ярких примера



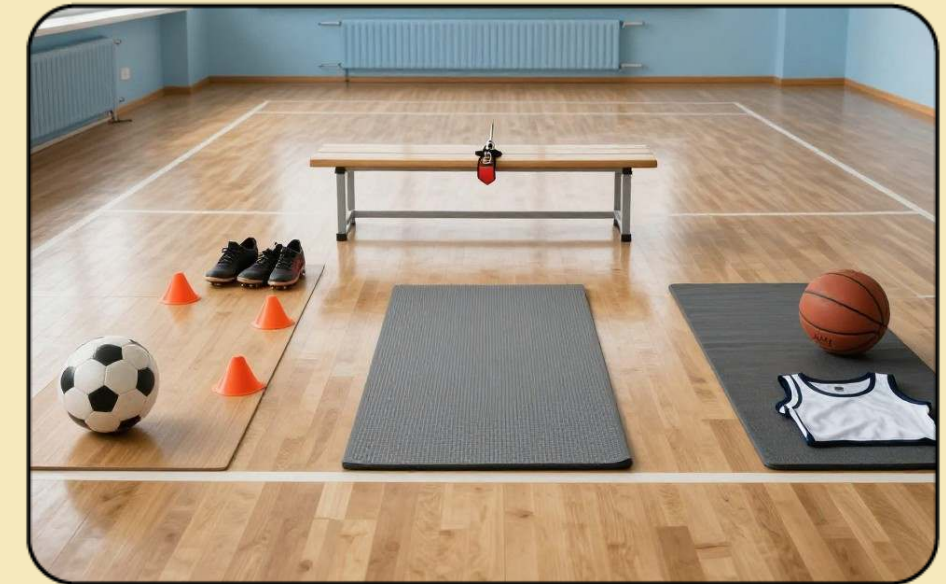
## Классное собрание без лишнего шума

На собрании староста не просто говорит громче других, а собирает мнения и помогает классу выбрать решение. Он следит, чтобы каждый высказался, и подводит итог спокойно и понятно. Такой лидер объединяет ребят и не подавляет их инициативу.



## Проект, который нужно довести до конца

Во время подготовки школьной выставки один ученик распределяет задания, напоминает о сроках и поддерживает тех, кто устал. Он не делает всё сам, а организует работу команды. Благодаря этому проект успевают закончить вовремя и без лишних споров.



## Капитан, который слышит команду

На спортивной тренировке капитан подбадривает игроков, но не кричит и не командует резко. Перед игрой он спрашивает, кому нужна помощь, и учитывает сильные стороны каждого. Такая позиция делает команду собранной и уверенной.

# Сравнение поведенческих качеств

- Таблица показывает, как разные качества влияют на общение и атмосферу в коллективе.
- Одни качества помогают группе работать дружно, другие требуют контроля. Наиболее сильный эффект даёт их уравновешенное сочетание.

| Пары качеств              | Проявление и эффект                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| Альтруизм / эмпатия       | Помощь и сочувствие; укрепляют доверие.                    |
| Агрессия / самоконтроль   | Импульс или пауза; дают конфликт или порядок.              |
| Конформизм / открытость   | Следование группе и интерес к новому; стабильность и рост. |
| Общительность / лидерство | Контакт и организация; усиливают сотрудничество.           |



# Почему важно развивать положительные качества



## Помощь и доверие

Когда подросток помогает другим и умеет сопереживать, в классе становится спокойнее. Одноклассники чаще обращаются за поддержкой и легче договариваются в спорных ситуациях.



## Командная работа

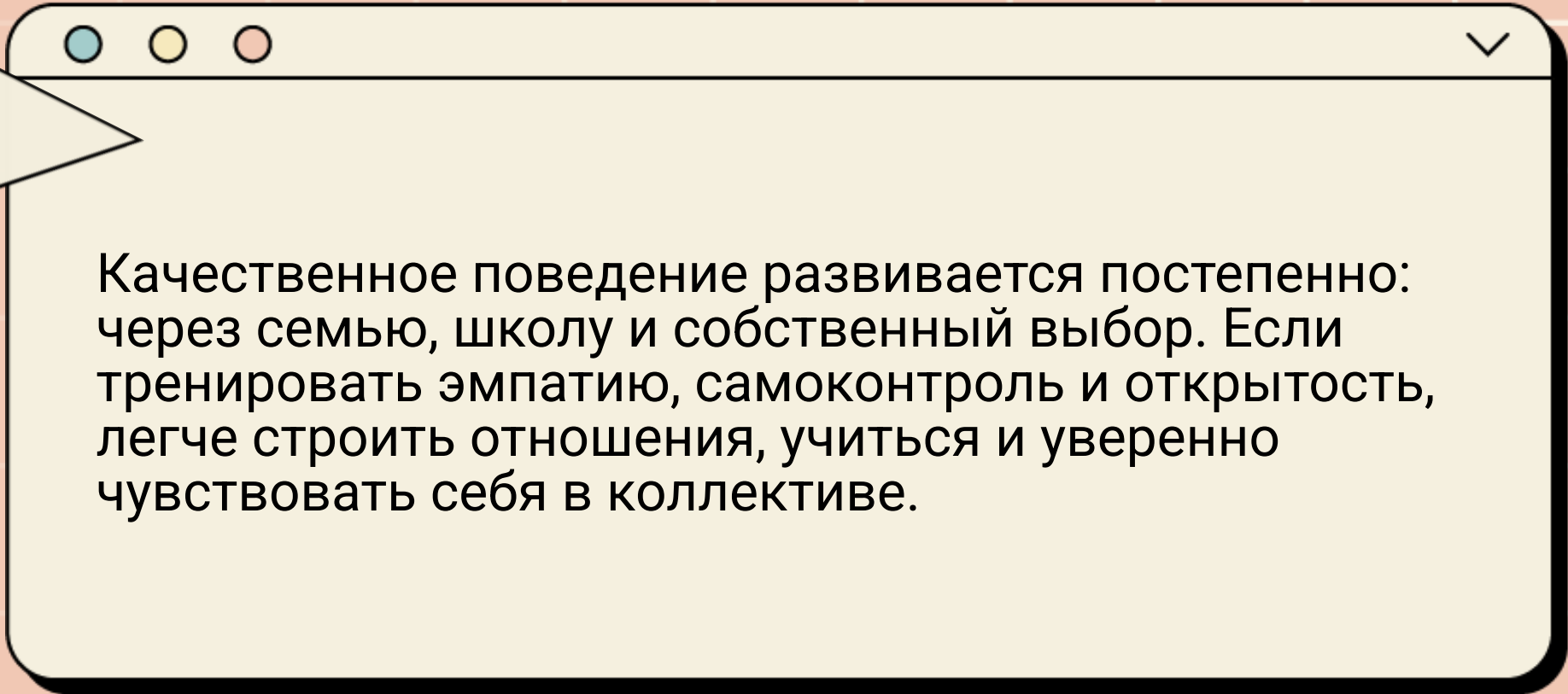
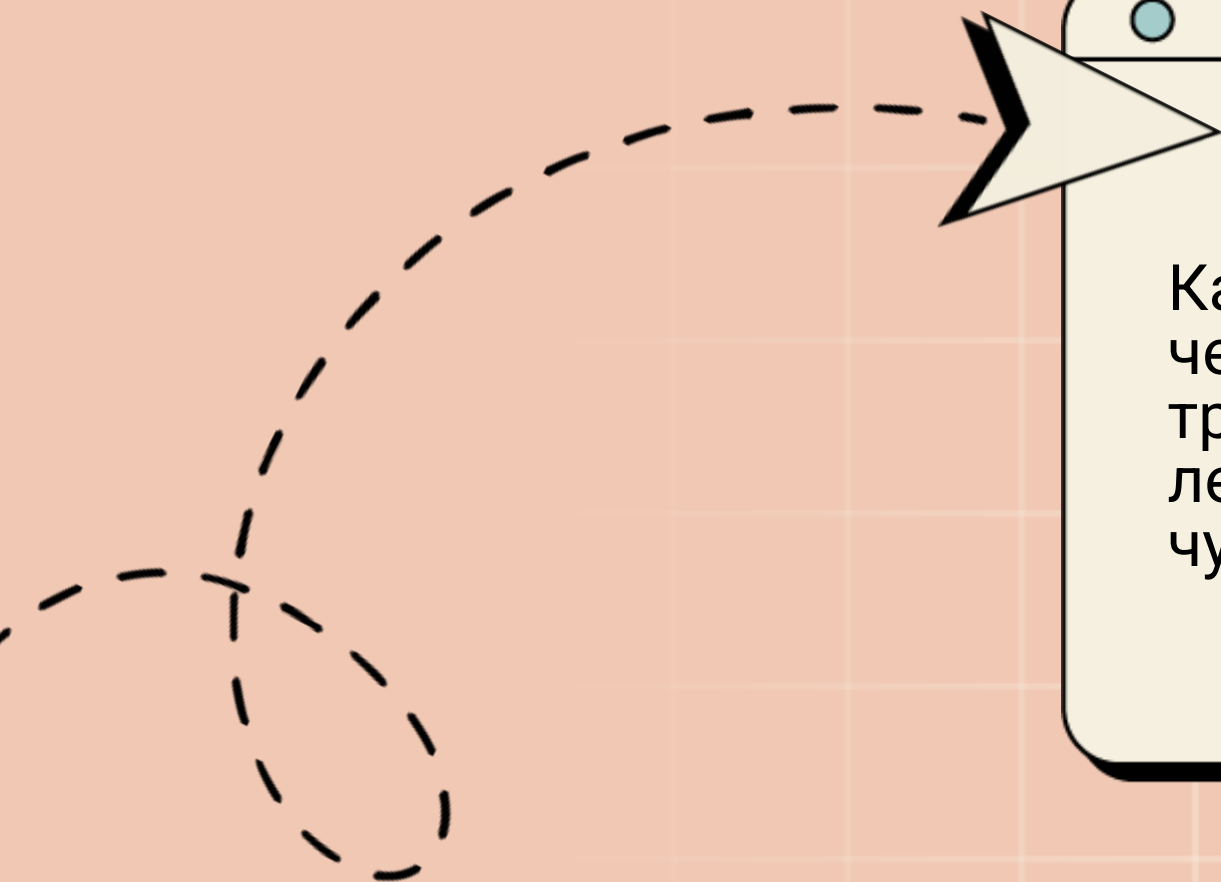
Совместные проекты учат слушать, распределять обязанности и уважать разные мнения. Эти навыки нужны и на уроках, и в повседневном общении, где важно действовать вместе и спокойно.



## Рост и уверенность

Участие в волонтерстве, тренингах и творческих делах помогает подростку видеть свои сильные стороны. Положительные качества делают поведение более устойчивым и уверенным в школе и общении.

# Качественное поведение можно развивать каждый день



Качественное поведение развивается постепенно: через семью, школу и собственный выбор. Если тренировать эмпатию, самоконтроль и открытость, легче строить отношения, учиться и уверенно чувствовать себя в коллективе.

