



Общие представления о поведении и психике человека

Психика и поведение: как человек воспринимает мир,
действует и принимает решения.

Зачем биология изучает поведение человека

Биология показывает, как нервная система, органы чувств и мозг управляют движениями, эмоциями и привычками, а также почему у подростков по-разному формируются реакции и личные особенности.



Психика как внутренняя регуляция деятельности

Отражение мира

Психика помогает организму получать сведения об окружающей среде, понимать их значение и отвечать на изменения так, чтобы сохранять жизнь и приспосабливаться к новым условиям.

Психические процессы

К ним относятся ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, воображение, эмоции и воля. Вместе они помогают человеку учиться, планировать действия и контролировать свои поступки.

Опыт и поведение

Благодаря психике человек запоминает удачные решения, избегает ошибок и использует прошлый опыт в новых ситуациях. Это делает поведение более осознанным и гибким.

Саморегуляция

Психика позволяет не только реагировать на события, но и сдерживать импульсы, выбирать цель и доводить дело до конца, даже если задача требует усилий.

Приспособление к жизни

Психические процессы помогают человеку учиться в школе, общаться, понимать других людей и приспосабливаться к меняющимся условиям дома, в классе и в обществе.

Головной мозг как основа психических процессов

4

Мозг и нейроны

Головной мозг состоит из миллиардов нейронов, которые образуют сложные связи. Именно эта сеть обеспечивает обработку информации, координацию действий и работу психики.

Кора больших полушарий

Кора участвует в речи, мышлении, анализе информации и сознательных действиях. Она помогает человеку рассуждать, сравнивать варианты и принимать обдуманные решения.

Лобные доли

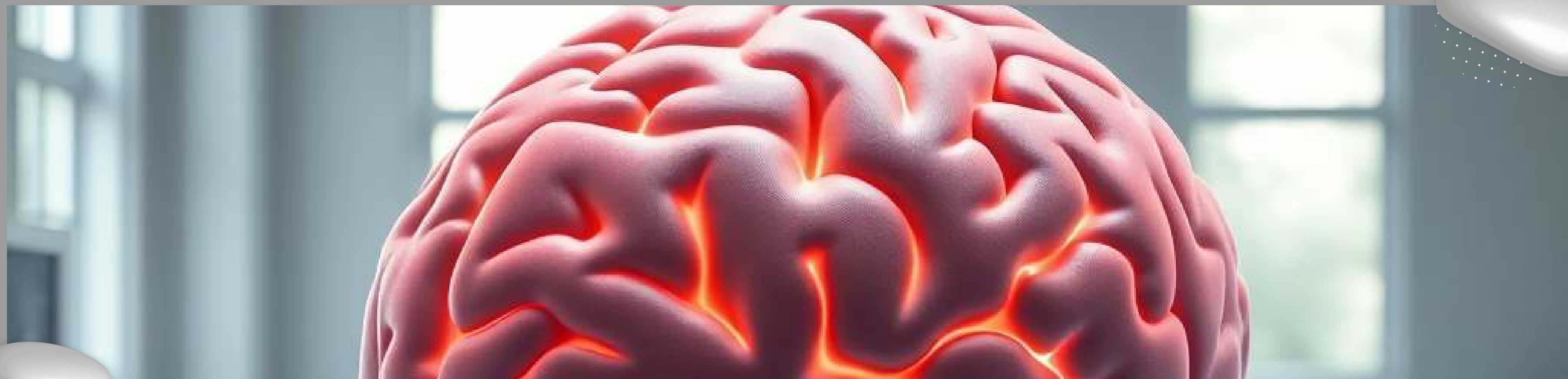
Лобные доли связаны с контролем поведения, постановкой цели и выбором действий. Они особенно важны, когда нужно остановиться, подумать и оценить последствия поступка.

Другие отделы мозга

Височные области связаны со слухом и пониманием речи, затылочные — со зрительным анализом, а лимбическая система — с эмоциями, интересом и мотивацией.

Единая работа отделов

Психические процессы возникают не в одном участке мозга, а в их совместной работе. Чем точнее согласованы отделы, тем успешнее обучение, общение и самоконтроль.

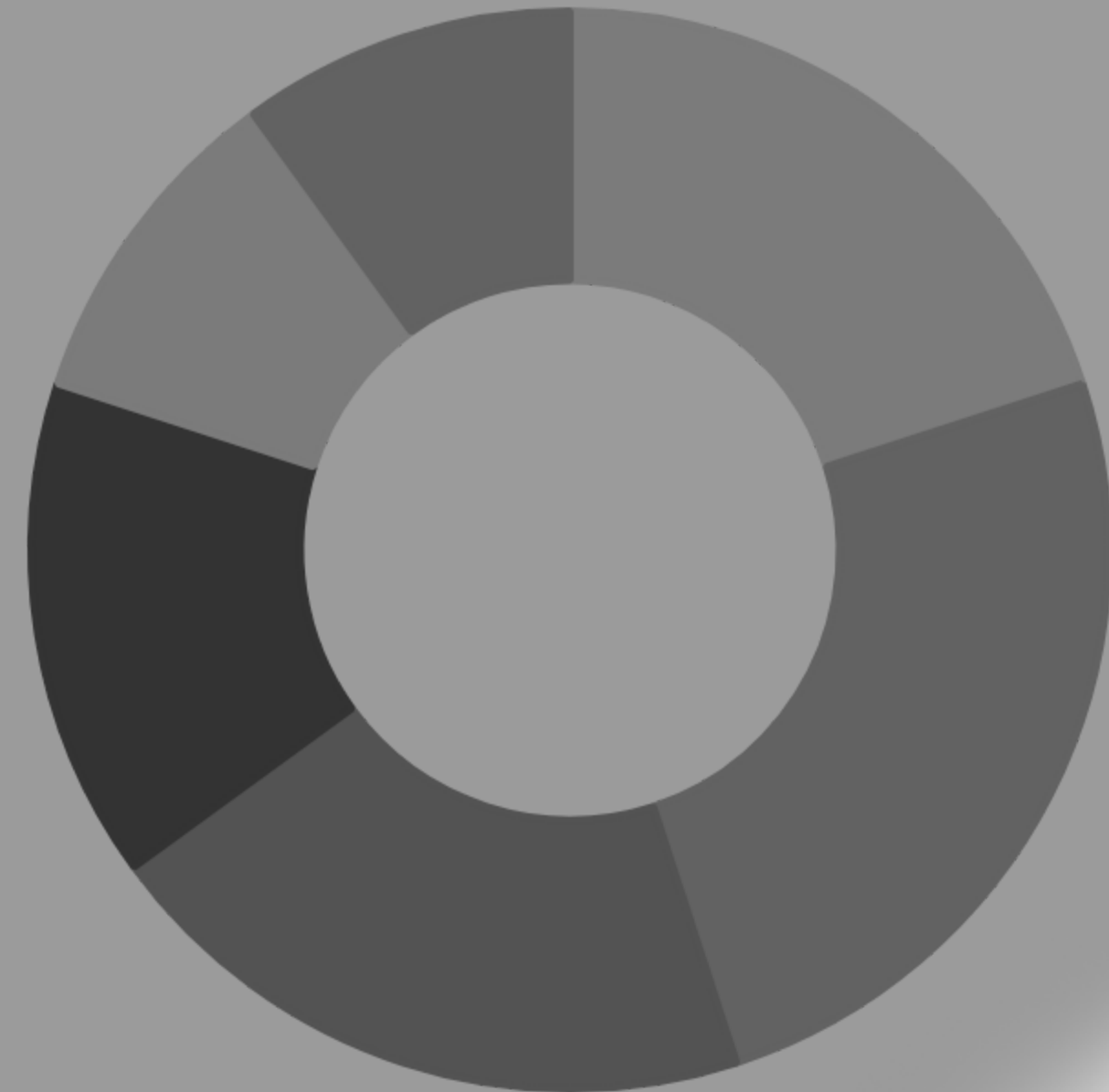


Что влияет на поведение человека

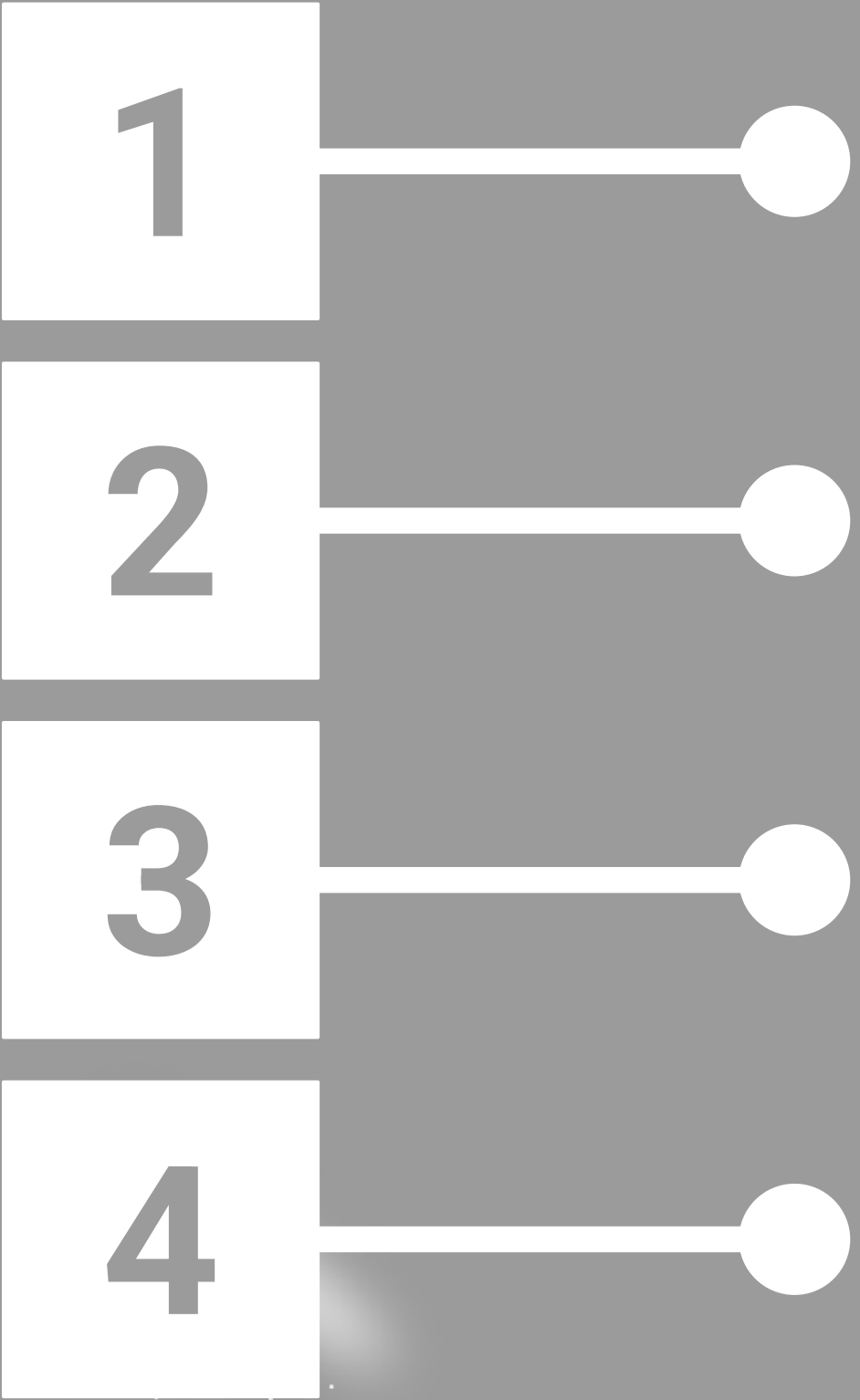
5

- На поведение редко действует один фактор: обычно они работают вместе и по-разному проявляются у каждого человека.
- Наиболее заметное влияние оказывают среда и обучение, а наследственность и ситуация задают индивидуальные различия в реакции.

Наследственность Воспитание и обучение Семья
Сверстники Ситуация Личный опыт



Ощущения, восприятие и внимание

**1**

Ощущения

Ощущения возникают, когда органы чувств получают сигналы из внешней среды или от собственного тела и передают их в нервную систему в виде информации.

2

Восприятие

Восприятие объединяет отдельные сигналы в целостный образ предмета или события. Поэтому человек узнает не просто цвет или звук, а конкретный объект вокруг себя.

3

Внимание

Внимание выделяет главное и удерживает его в центре сознания. Без него трудно учиться, слушать объяснение, выполнять задание и не отвлекаться на лишнее.

4

Почему люди воспринимают по-разному

Один и тот же предмет может казаться разным при другом освещении, расстоянии или настроении. На восприятие также влияют ожидания и прошлый опыт человека.

Память и обучение как биологические основы опыта

2. Закрепление в памяти

Повторение, сравнение, использование схем и разных видов деятельности помогают создать и укрепить связи в мозге. Так знания переходят из кратковременной памяти в долговременную.

1. Получение информации

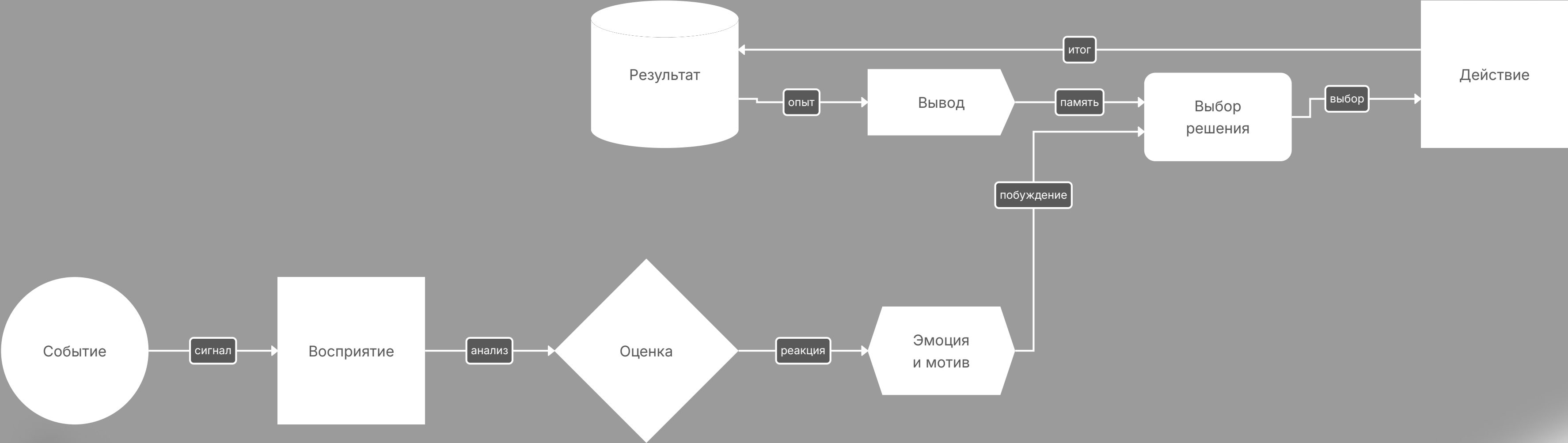
Сначала человек воспринимает новые сведения, связывает их с уже известными и выделяет главное. На этом этапе важно понять смысл, а не просто услышать или прочитать материал.

3. Применение и тренировка

Когда подросток планирует уроки и повторяет материал целенаправленно, развивается произвольная память. Чем чаще знания используются на практике, тем надежнее они сохраняются и помогают в обучении.

Как возникает поступок

Последовательность психических этапов от события до результата и нового опыта



Эмоции и их значение для организма

9



Радость

Радость помогает почувствовать успех, поддерживает интерес к делу и усиливает желание продолжать начатое. Она делает общение более открытым и способствует сотрудничеству с другими людьми.



Страх

Страх предупреждает об опасности и заставляет быть осторожнее. Он помогает быстро среагировать, но при чрезмерной силе может мешать думать спокойно и действовать уверенно.



Гнев

Гнев часто возникает при несправедливости, помехе или обиде. Он дает много энергии, но без самоконтроля легко приводит к резким словам, спорам и ошибочным поступкам.



Интерес и удивление

Интерес и удивление побуждают узнавать новое, задавать вопросы и замечать детали. Эти эмоции особенно важны в учебе, потому что помогают сосредоточиться на незнакомом материале.



Настроение и стресс

Настроение длится дольше, чем отдельная эмоция, и влияет на общую работоспособность. При сильном стрессе ухудшаются внимание и память, а реакции становятся более импульсивными.

Воля и самоконтроль в подростковом возрасте

10

1

Постановка цели

Воля начинается с цели: человек решает, чего хочет достичь, и удерживает это решение в памяти. Без ясной цели трудно завершить даже простое дело.

2

Преодоление трудностей

Самоконтроль помогает выбрать полезное действие вместо быстрого удовольствия. Это особенно важно, когда задание кажется скучным, но его выполнение приносит хороший результат позже.

3

Созревание мозга

У подростков эти умения еще развиваются, потому что лобные отделы мозга продолжают созревать. Поэтому поддержка, режим и тренировка ответственности особенно важны.



Психика, поведение и характер: в чем различие

Понятие	Что включает	Как наблюдается
Психика	Ощущения, память, мышление	По внутренним реакциям
Поведение	Действия, поступки, реакции	Сразу видно со стороны
Характер	Устойчивые личностные черты	В повторяющихся поступках

- Сравнение помогает не путать внутренние процессы, внешние поступки и устойчивые личностные особенности.
- Поведение заметно сразу, а психика и характер распознаются по устойчивым проявлениям и повторяющимся реакциям человека.

Темперамент и индивидуальные различия

**1**

Врожденная основа

Темперамент связан с особенностями нервной системы, которые проявляются с рождения. Он влияет на быстроту реакции, эмоциональную выразительность, общую активность и то, как человек переносит нагрузку и напряжение.

2

Четыре типа

Традиционно выделяют сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический темпераменты. Каждый из них описывает типичный темп поведения и эмоциональности, но не определяет способности, успехи или характер человека.

3

Почему люди разные

Два ученика в одинаковой ситуации могут отвечать по-разному: один быстро включается в работу, другой долго раскачивается. Темперамент помогает понять такие различия без сравнения людей по принципу лучше или хуже.

4

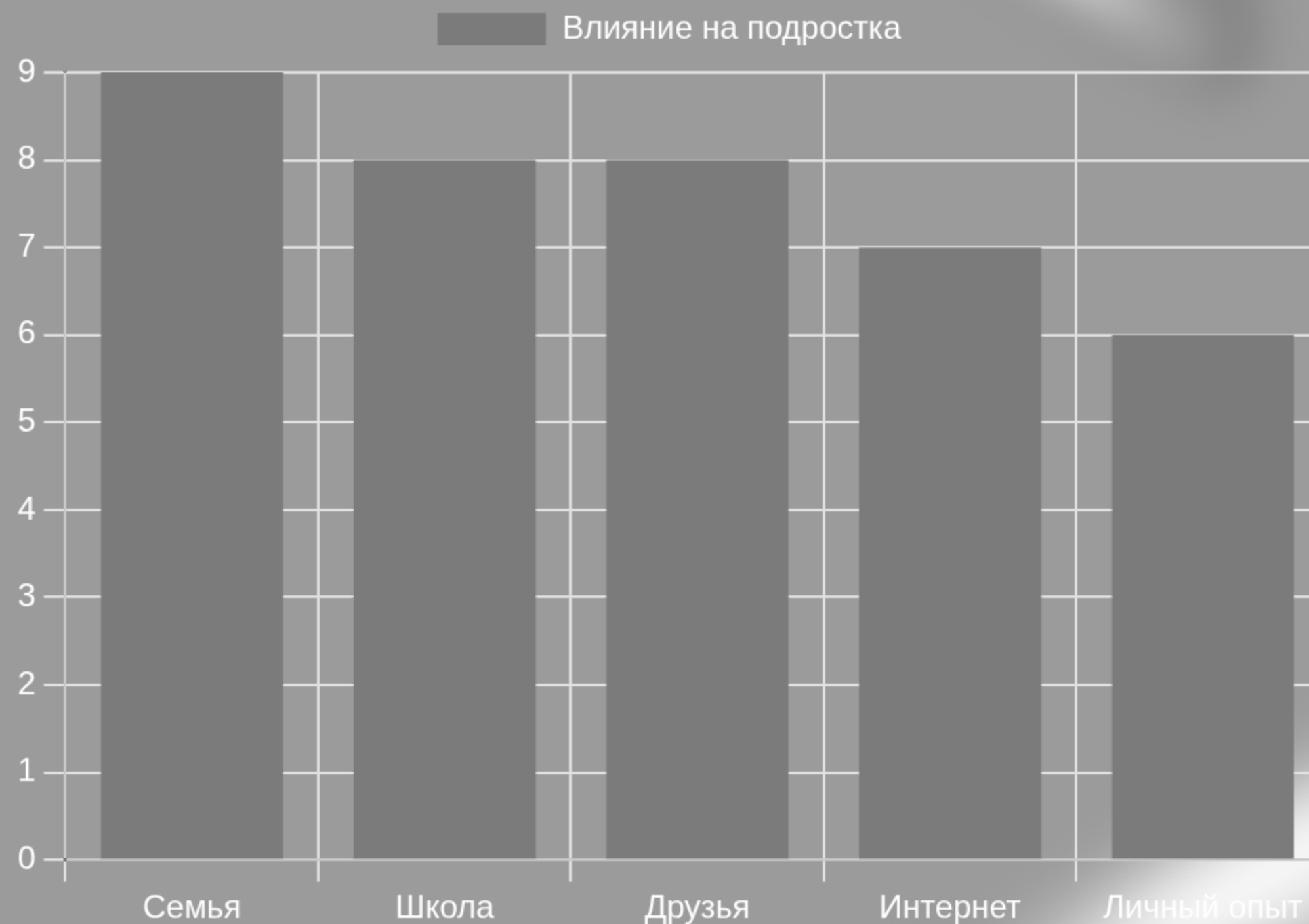
Что важно помнить

Темперамент нельзя «исправить», но можно учитывать. Если знать свои сильные и слабые стороны, легче выбирать удобный режим работы, распределять усилия и избегать лишнего переутомления в учебе и общении.

Основные источники влияния на подростка

13

- Разные источники действуют не отдельно, а одновременно. Их влияние усиливается, когда подросток часто сталкивается с одними и теми же установками и примерами поведения.
- Наибольшее влияние обычно дают ближайшее окружение и повседневная среда: семья, школа и друзья. Интернет заметно расширяет выбор, но требует критичности.



Общение как часть поведения человека

14

1

Социальные правила

Поведение в общении всегда связано с нормами общества.

Человек учитывает роли, правила вежливости и ожидания других людей, поэтому даже обычный разговор становится частью социальной жизни.

2

Что помогает понять друг друга

Слушать собеседника, говорить точно и следить за интонацией особенно важно при споре. Эти навыки уменьшают недопонимание и помогают спокойно обсуждать разные мнения без резких слов и обид.

3

Откуда берутся конфликты

Конфликты часто начинаются с недосказанности, поспешных выводов или сильных эмоций. Если человек сразу защищает свою позицию, он может не заметить точку зрения другого и обострить ситуацию.

4

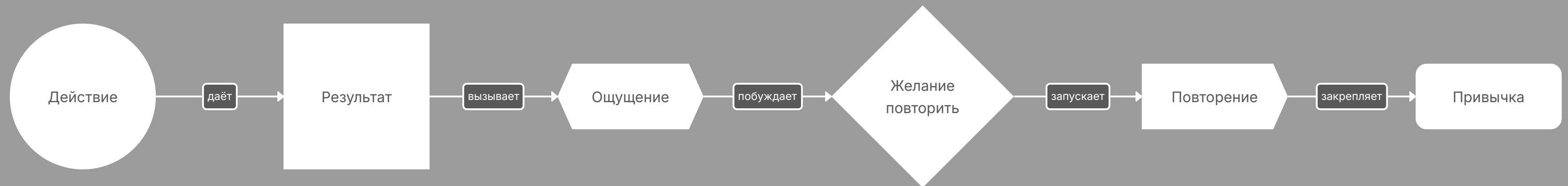
Культура общения

Уважительный тон, умение договариваться и не перебивать собеседника сохраняют отношения. Культура общения особенно важна в классе, где от слов и поведения зависит общая атмосфера в коллективе.

От повторения к привычке

Цепочка формирования привычки в повседневной жизни подростка

15





Самооценка и образ Я

Как человек себя оценивает

Самооценка показывает, как человек воспринимает свои возможности, качества и ценность. Она может быть завышенной, заниженной или более реалистичной, и от этого зависит уверенность в действиях.

Что входит в образ Я

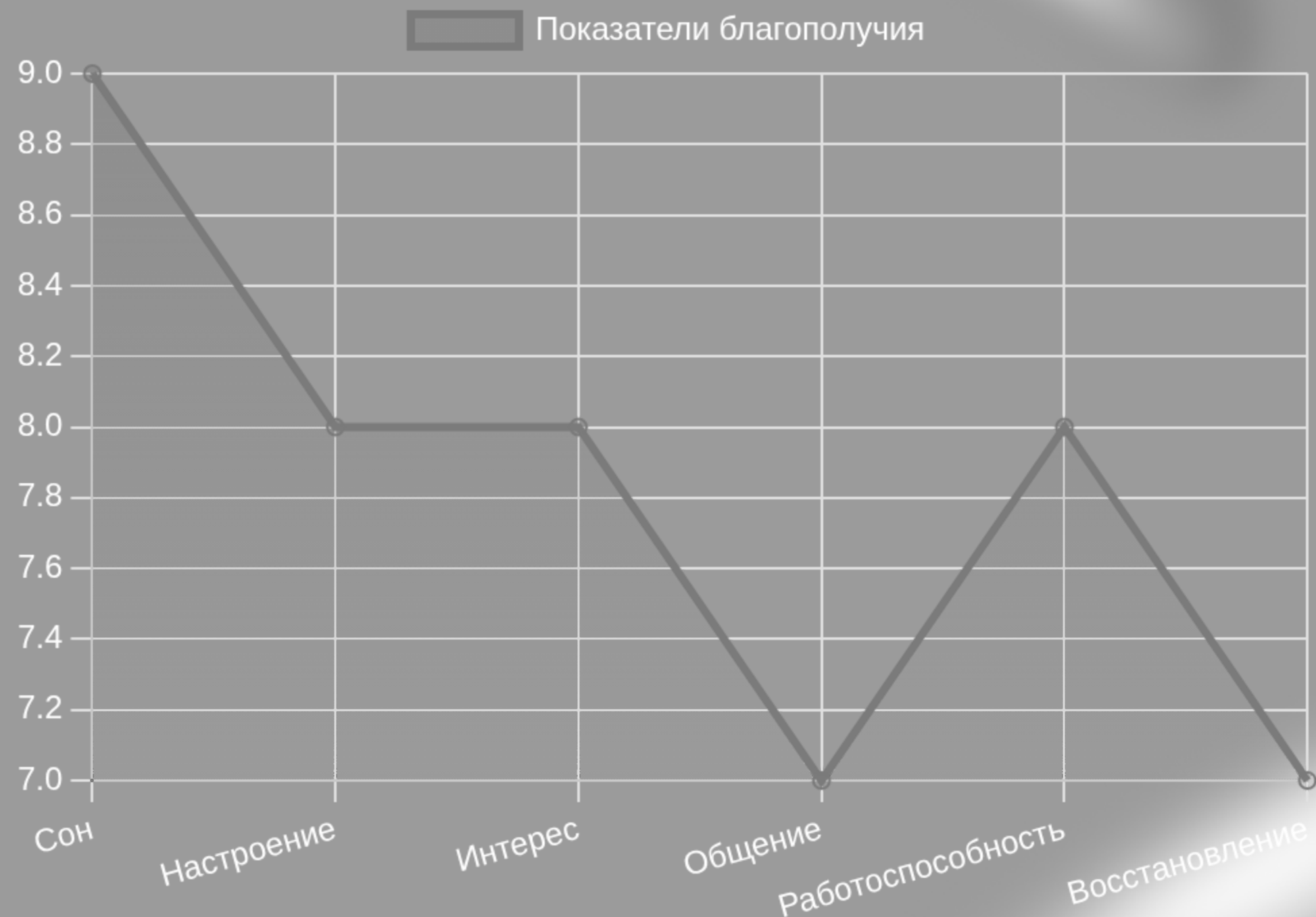
Образ Я включает понимание своих сильных и слабых сторон, успехов, ошибок и целей. Он помогает замечать, чему уже научился, а над чем еще нужно поработать.

Почему это важно

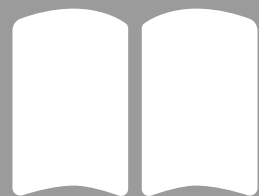
Самооценка влияет на учебную активность, общение и готовность пробовать новое. Если она слишком низкая, человек часто сомневается; если слишком высокая, ему труднее замечать ошибки.

Признаки психического благополучия подростка

- Состояние подростка меняется не по одному признаку, а по их сочетанию. Особенно важно замечать, как долго сохраняются усталость, тревога и потеря интереса к привычным делам.
- Чем ровнее сон, настроение и работоспособность, тем устойчивее психическое благополучие. Длительные отклонения — повод обсудить состояние со взрослыми.



Значение знаний о психике в жизни школьника



Учиться эффективнее

Понимание памяти и внимания помогает планировать повторение, выбирать подходящие способы подготовки и меньше теряться на уроках и контрольных работах.



Лучше понимать эмоции

Когда школьник замечает, что влияет на его настроение и реакции, ему легче сдерживать резкие слова и спокойнее выходить из напряженных ситуаций.



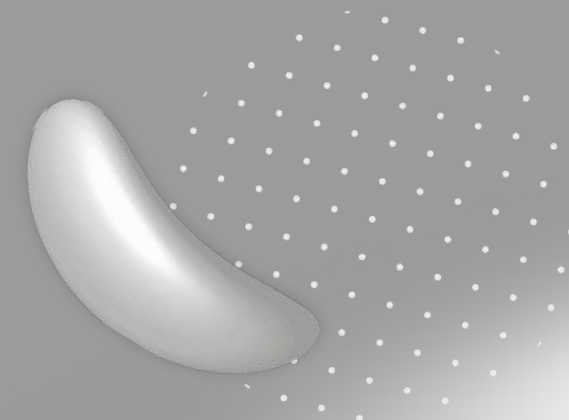
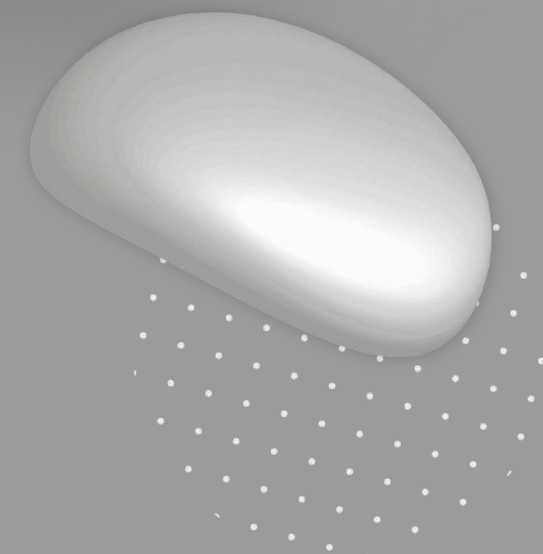
Снижать конфликты

Знание причин поступков помогает точнее понимать других людей, не делать поспешных выводов и находить более уважительный способ общения в классе и дома.



Развивать ответственность

Наблюдение за собой учит замечать свои сильные стороны, ошибки и цели. Это поддерживает самостоятельность и помогает принимать более обдуманные решения.



Практические способы поддерживать психическое равновесие

- Простые действия в типичных ситуациях помогают лучше справляться с нагрузкой, эмоциями и повседневными трудностями.
- Небольшие, но регулярные действия помогают сохранить равновесие: они уменьшают напряжение, поддерживают работоспособность и делают поведение более управляемым.

Ситуация	Что делать	Результат
Перед контрольной	План и паузы	Лучше запоминание
Сильная злость	Пауза и счет	Меньше импульсивность
Усталость	Сон и прогулка	Быстрее восстановление

Психика — основа осознанного поведения

Психика помогает человеку воспринимать мир, запоминать, мыслить, чувствовать и выбирать действия. Чем лучше мы понимаем себя, мозг и влияние среды, тем увереннее учимся, общаемся и принимаем решения.