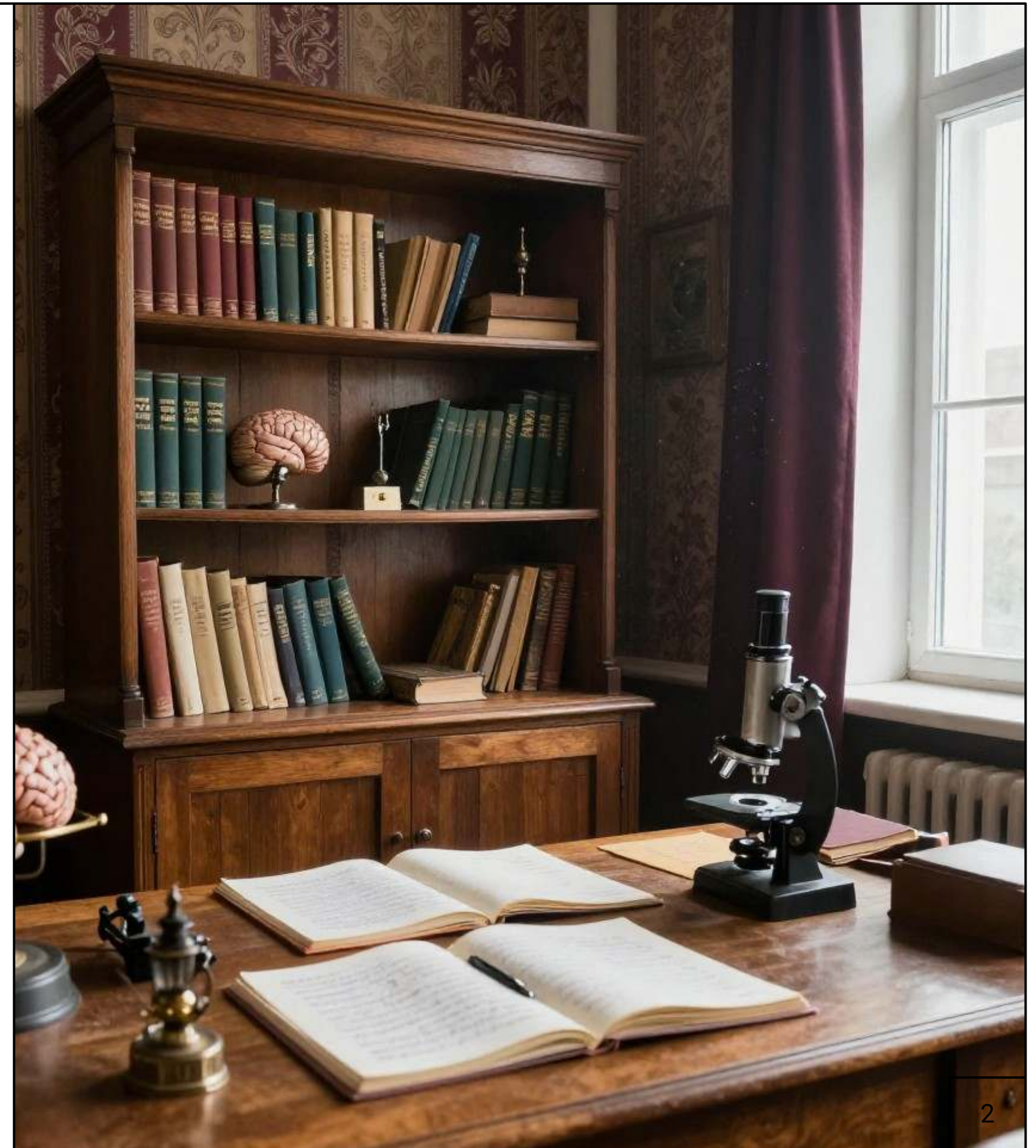


Психика и поведение человека: основные темы урока

Психика управляет восприятием, эмоциями и поведением, формируя нашу адаптацию.

Этапы изучения психики в науке

Изучение психики началось в философии Древней Греции и развивалось в экспериментальной психологии. В России Иван Павлов впервые применил научные методы к исследованию нервной деятельности.



Что такое психика и каковы её функции

1 Психика — это система процессов, через которые человек осознаёт себя и окружающий мир, анализирует и перерабатывает поступающую информацию.

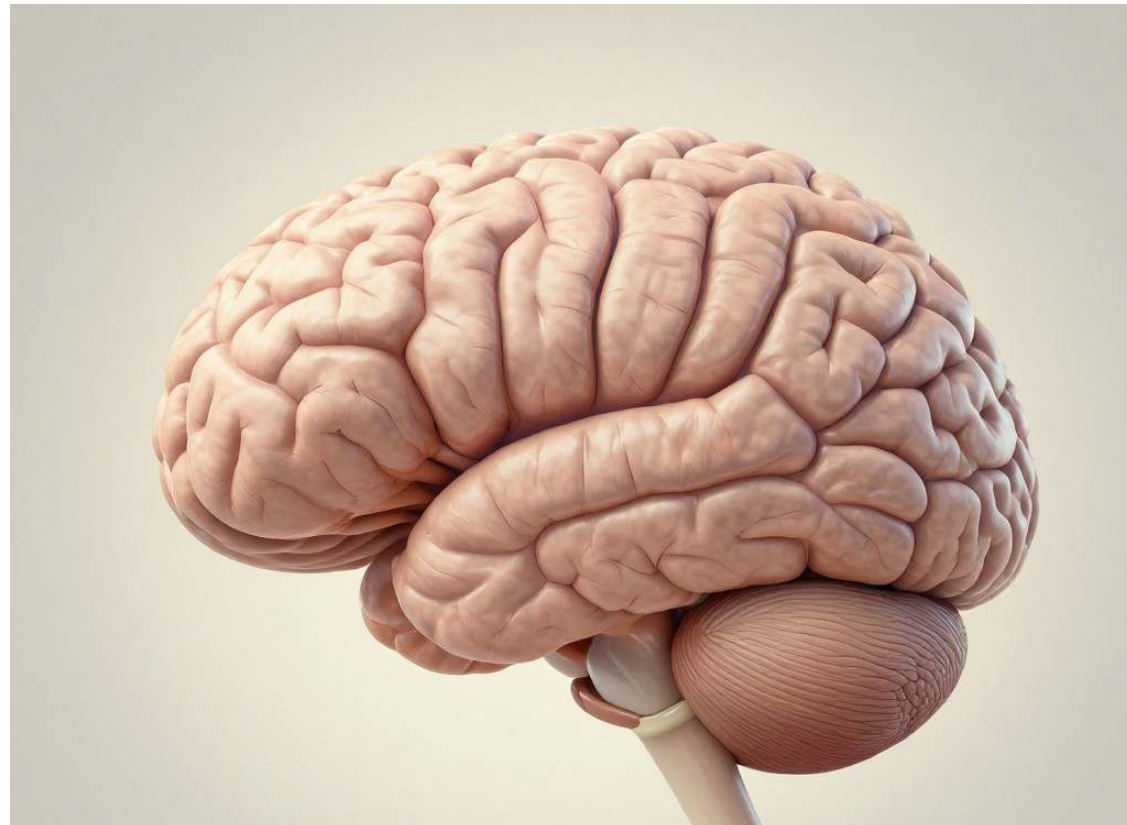
2 Она отвечает за восприятие сигналов из среды, запоминание событий и формирование реакции на внешние и внутренние раздражители.

3 Психика регулирует поведение, позволяя адаптироваться к изменениям окружающей среды и успешно взаимодействовать с миром.

Основные части головного мозга и их функции

Кора больших полушарий — центр сознания

Кора отвечает за мышление, речь и контроль произвольных движений. Она анализирует информацию и формирует осознанные действия человека.



Подкорковые структуры — управление эмоциями и инстинктами

Эти отделы регулируют базовые реакции, поддерживают жизненные функции и влияют на эмоциональное состояние.



Мозжечок — координация движений и равновесие

Мозжечок помогает поддерживать баланс и точность движений, что особенно важно для выполнения сложных физических действий.



Три уровня психической деятельности

1 Бессознательный уровень включает непроизвольные рефлексы, которые обеспечивают быстрые реакции организма на раздражители.

2 Подсознательный уровень отвечает за автоматические навыки и привычки, которые человек выполняет без усилий сознания.

3 Сознательный уровень связан с мышлением, волевыми действиями и осознанным контролем поведения.

4 Все уровни взаимодействуют, создавая комплексную систему, влияющую на повседневные действия школьника.

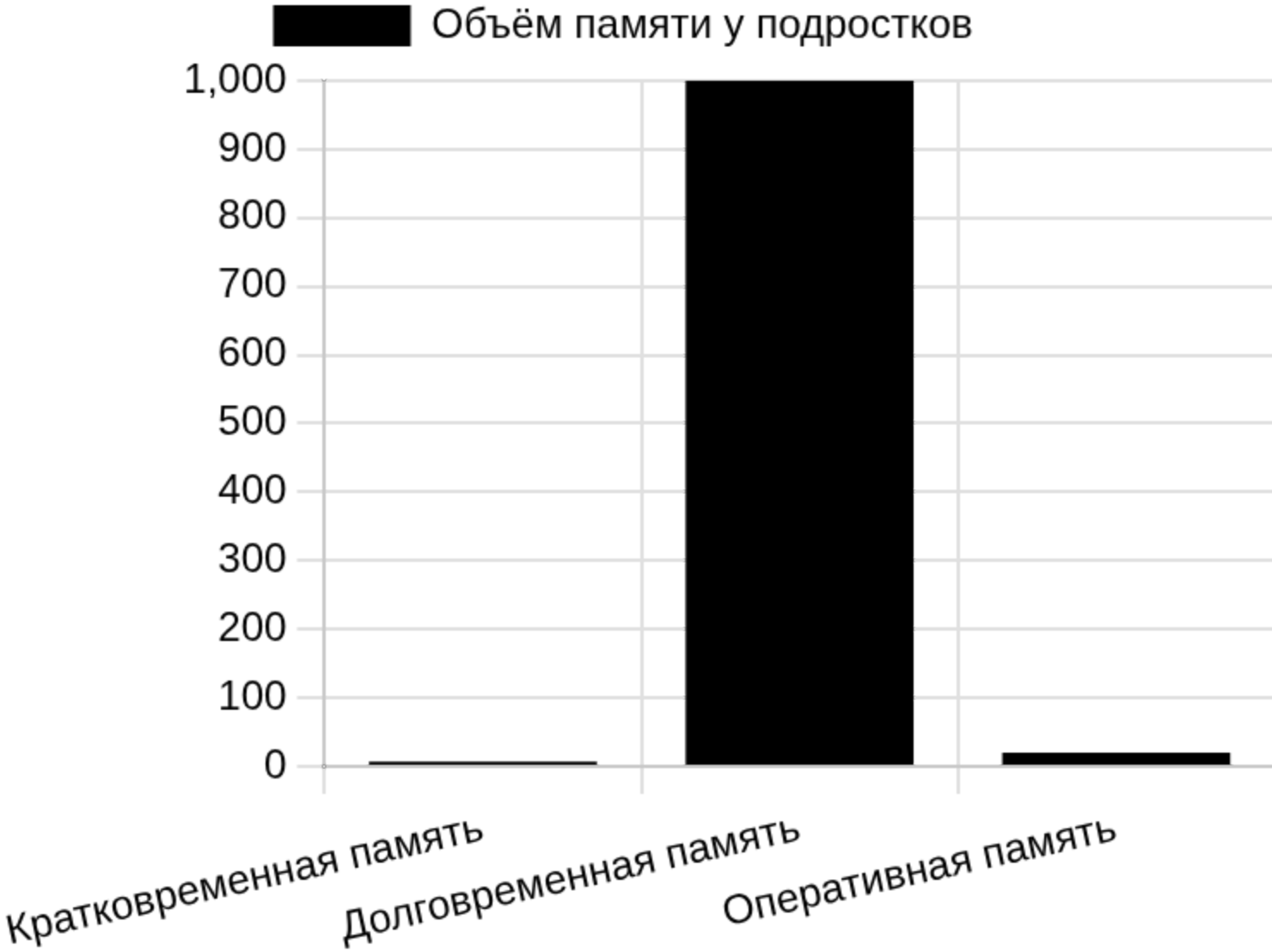
Сравнение инстинктов и рефлексов

Тип	Описание	Пример
Инстинкты	Врожденные программы поведения, общие для вида	Материнский инстинкт
Безусловные рефлексy	Автоматические реакции на раздражители	Моргание, кашель
Условные рефлексy	Приобретаемые реакции через опыт	Исполнение привычки вставать по будильнику

Основные виды врождённых и приобретённых реакций организма с ключевыми характеристиками и примерами.

Различия основаны на способе формирования: инстинкты и безусловные рефлексy врождённые, условные — приобретённые и гибкие.

Память: виды и вместимость



Подростки активно развивают долговременную память, что важно для успешного усвоения учебного материала.

Долговременная память значительно превышает кратковременную по объёму, позволяя хранить множество знаний.

Виды внимания и их значение



Непроизвольное внимание

Автоматически возникает при ярких раздражителях, например, громком звуке. Оно помогает быстро реагировать на важные события и обеспечивает безопасность.



Произвольное внимание

Сознательно направляется на выполнение задач и требует усилий воли. Такой тип внимания необходим при изучении нового материала.



Послепроизвольное внимание

Возникает благодаря интересу и мотивации, позволяя длительно сосредотачиваться без утомления. Это важно для глубокой учебной работы.

Эмоции в повседневной жизни

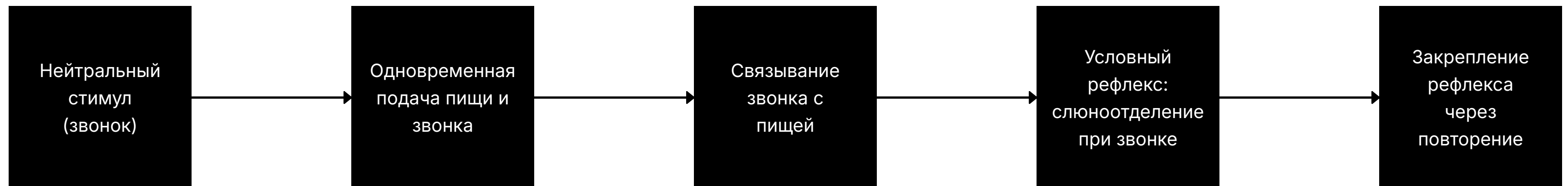
1 Эмоции влияют на принятие решений, помогая ориентироваться в сложных ситуациях и выбирая оптимальные варианты поведения.

2 Положительные эмоции способствуют учебной мотивации и увлечённости, поддерживая активное участие в образовательном процессе.

3 Отрицательные эмоции сигнализируют о проблемах, помогая избежать опасностей и приспосабливаться к изменениям.

Этапы формирования условного рефлекса по Павлову

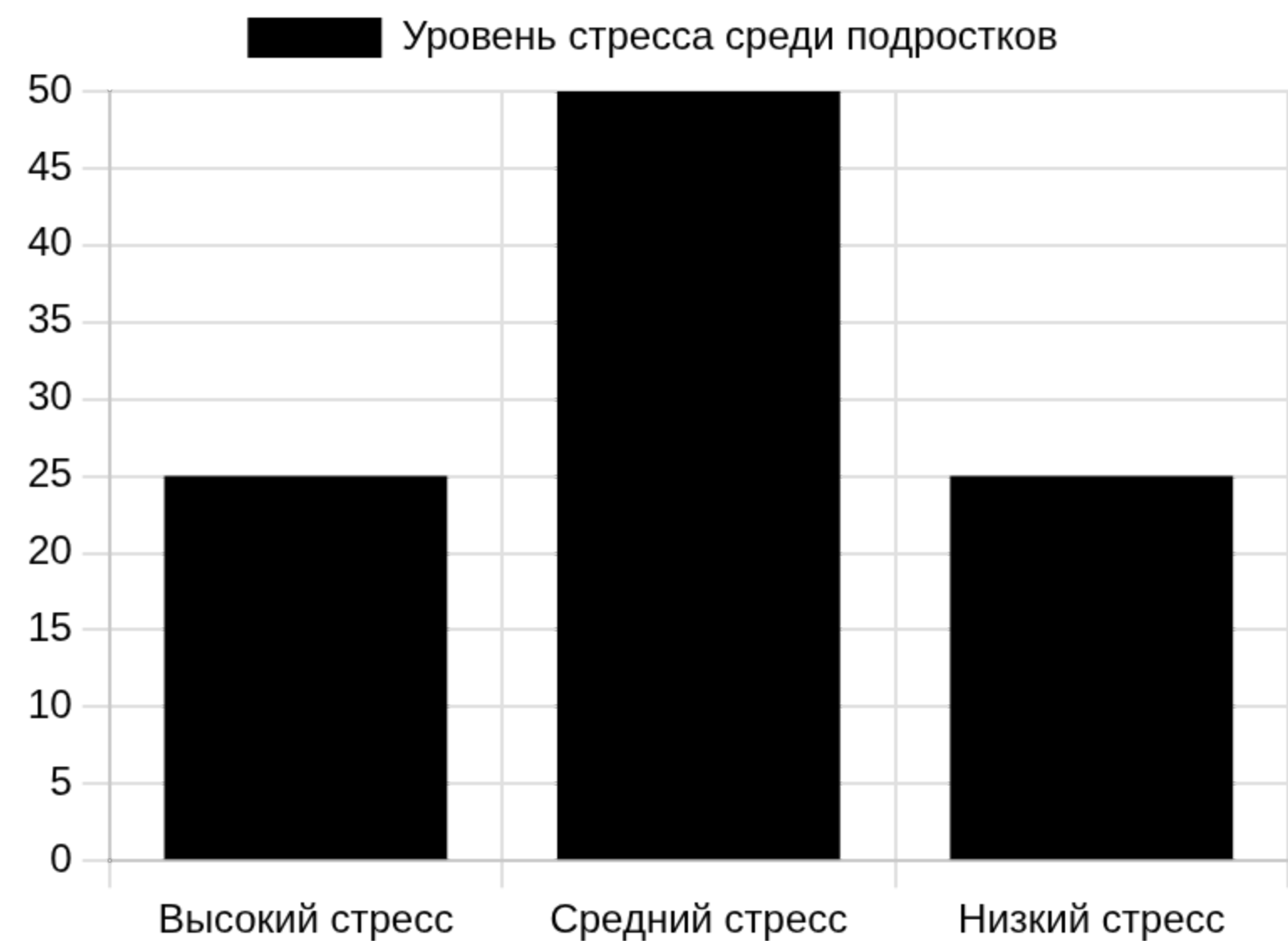
Модель условного рефлекса, демонстрирующая связь между стимулом и реакцией



Мышление и его основные виды

- 1** Наглядно-действенное мышление предполагает решение задач через практические действия и опыт, а не только через слова или образы.
- 2** Образное мышление основано на создании и обработке визуальных и других чувственных образов, оно важно для фантазирования и творческих процессов.
- 3** Абстрактное мышление позволяет оперировать понятиями и идеями, формируя способность к анализу и обобщению без опоры на конкретные объекты.
- 4** В основе мышления лежат процессы анализа, синтеза, сравнения и классификации, которые помогают структурировать и понимать информацию.

Влияние стресса на психику подростка



У подростков с высоким стрессом часто наблюдаются ухудшения сна и повышенная тревожность, что влияет на учебный процесс и общение.

Высокий уровень стресса существенно влияет на память и эмоциональное состояние, что затрудняет учебу и социальные взаимодействия.

Исследование психологической службы школ, 2023

Влияние семьи, сверстников и медиа на поведение

Роль семьи в формировании личности

Семья закладывает основные жизненные ценности и привычки. Она является главным источником поддержки и первичной социализации ребёнка.

Влияние сверстников и медиа

Друзья помогают формировать самооценку и расширять интересы, а медиа влияют на восприятие мира и информационную культуру подростков.



Типы темперамента и их поведенческие особенности

Темперамент влияет на реакции человека в разных ситуациях и определяет стиль его поведения и общения.

Понимание типа темперамента помогает учитывать индивидуальные реакции и адаптировать методы обучения и общения.

Темперамент	Основные черты
Сангвиник	Жизнерадостный, общительный
Холерик	Энергичный, вспыльчивый
Меланхолик	Чувствительный, задумчивый
Флегматик	Спокойный, уравновешенный

Как обучение формирует мышление и память

1 Регулярное повторение новых знаний способствует прочному закреплению информации в долговременной памяти подростка.

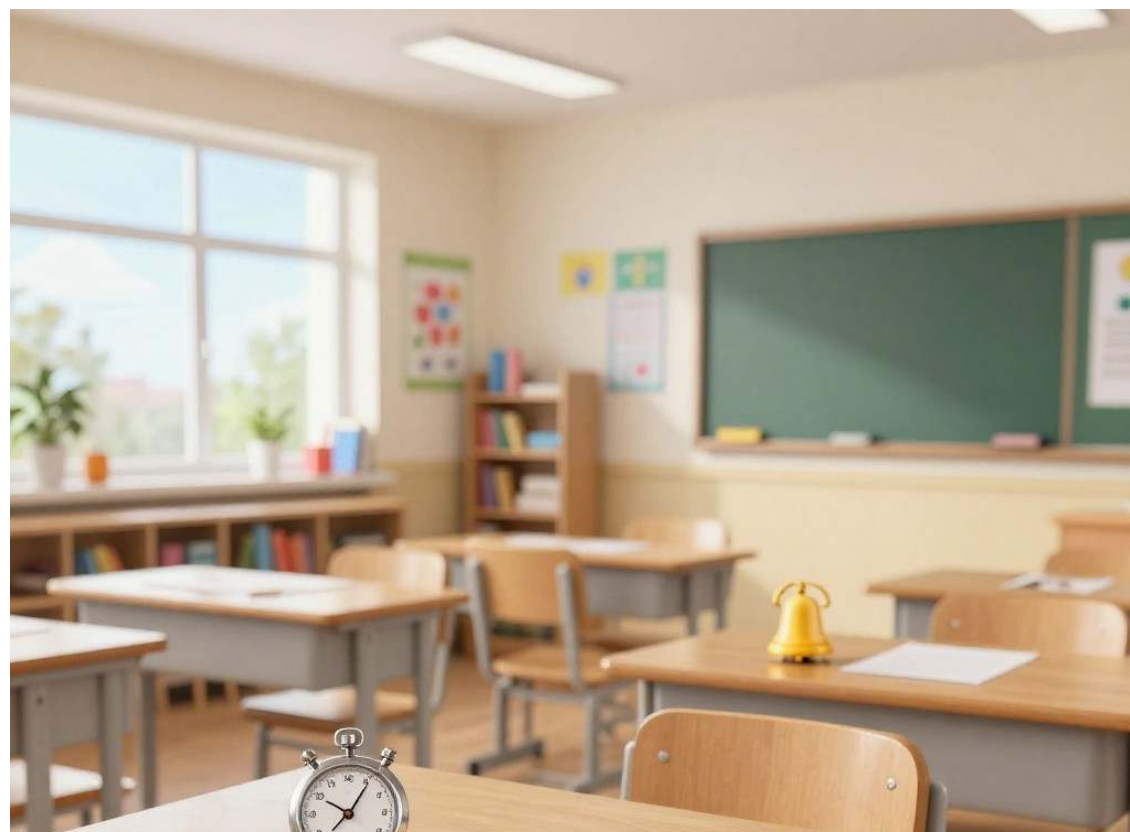
2 Сравнение и анализ помогают лучше понять материал, способствуя развитию критического мышления и способности делать выводы.

3 Опыт самостоятельного изучения формирует умение оценивать информацию и решать нестандартные задачи, что важно для личностного роста.

Индивидуальные особенности поведения школьников

Различия в скорости реакции

Одни дети быстро реагируют на внешние раздражители, остальные – более обдуманно и медленно. Это влияет на методы обучения и взаимодействия в классе.



Особенности внимания и запоминания

Некоторые школьники легко сосредотачиваются и удерживают информацию, а другим нужна дополнительная поддержка и повторения для эффективного усвоения.



Стиль общения и взаимодействия

В классе есть дети, предпочитающие работать группой, а есть те, кто комфортнее чувствует себя в одиночестве. Важно учитывать эти различия при организации занятий.

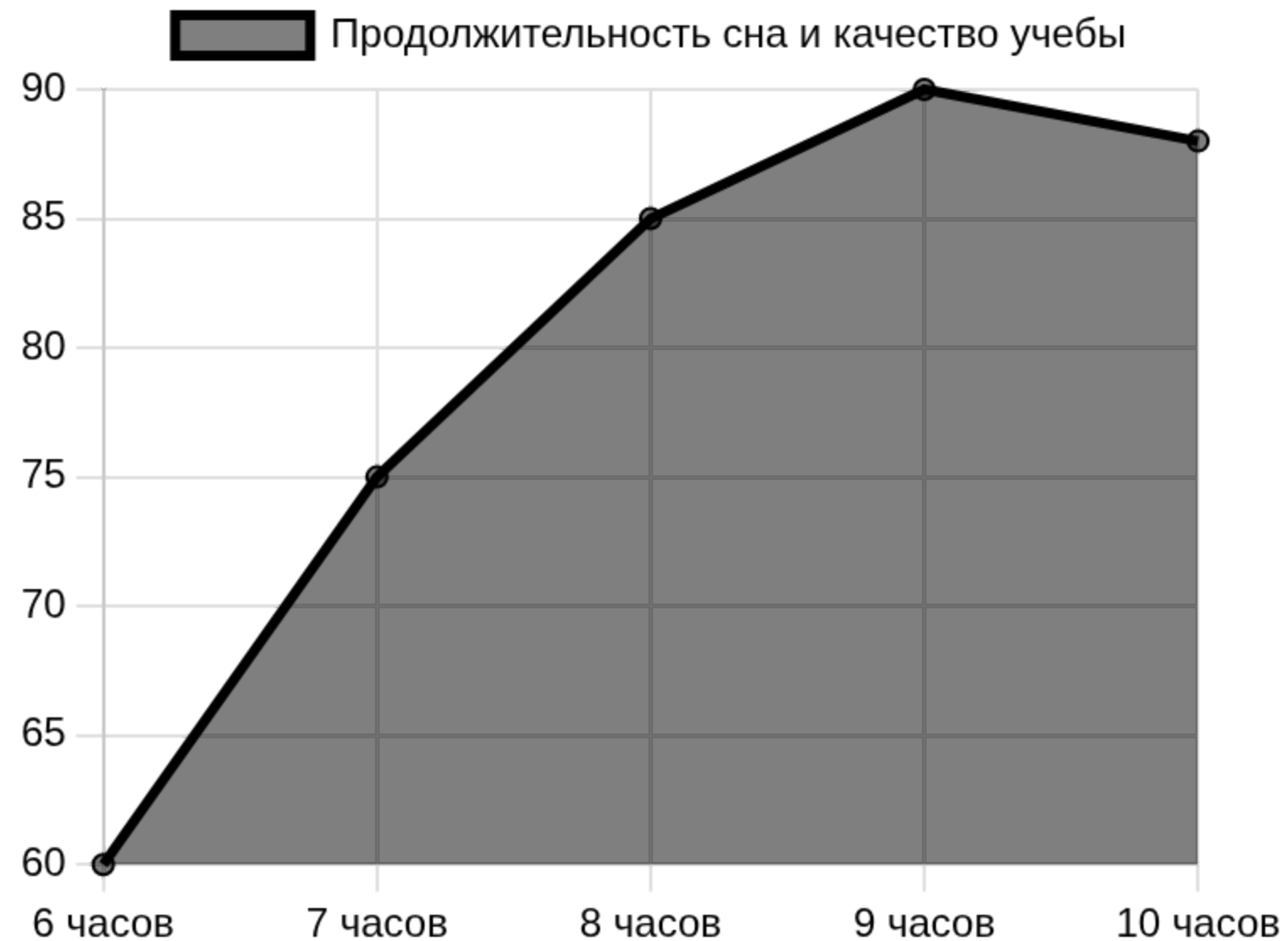


73%

подростков легче справляются с переменами при наличии семейной поддержки и хороших социальных связей.

Большинство подростков значительно улучшают психологическую устойчивость благодаря поддержке близких в новых жизненных ситуациях.

Роль сна для психики подростка



Недостаток сна связан с повышенной утомляемостью и снижением мотивации к учебе, даже если ребенок прилагает усилия.

Оптимальная продолжительность сна способствует улучшению памяти и концентрации, что положительно влияет на успеваемость.

Национальный институт сна, 2022



Ценности и моральные нормы в поведении школьников

- 1** Ценности, такие как честность и уважение, формируют основы морального поведения и помогают подросткам ориентироваться в сложных жизненных ситуациях.
- 2** Моральные нормы, усвоенные в семье и школе, способствуют развитию ответственности и взаимопонимания, что улучшает учебную атмосферу.

Психика и поведение: ключ к успешному развитию школьника

Осознание особенностей психики помогает школьникам развивать внимание, память и управление эмоциями, что облегчает учебу и улучшает взаимоотношения.