

А.М. Червяковская
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



“

ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ МЕЧТАТЬ ОБ ЭТОМ,
ВЫ СМОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ!

УОЛТ ДИСНЕЙ



ПСИХОЛОГИЯ

ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Оглавление

Тема 1. Знакомство.....	4
Тема 2. Введение в мир психологии	6
Тема 3. Я - пятиклассник.....	8
Тема 4. Практическое занятие: «Я – опытный пятиклассник»	11
Тема 5. Практическое занятие: «Как достичь своей цели».....	13
Тема 6. Практическое занятие: «Стресс. Как с ним справиться?».....	15
Тема 7. Практическое занятие: Мои сильные и слабые стороны»	18
Тема 8. Магия эмоций.....	20
Тема 9. Практическое занятие: «Каждый человек – хозяин своих эмоций»	23
Тема 10. Практическое занятие: «Как я справляюсь со своими проблемами?».....	24
Тема 11. Темперамент.....	25
Тема 12. Мы все разные?.....	27
Тема 13. Практическое занятие: «Определение типа темперамента»	30
Тема 14. Мини-проект: «Сказка о типах темперамента».....	32
Тема 15. Характер и темперамент	35
Тема 16. Практическое занятие: «Мой характер»	37
Тема 17. Общение	40
Тема 18. Практическое занятие: «Какой я в общении».....	42
Тема 19. Деятельность	44
Тема 20. Способности.....	45
Тема 21. Практическое занятие: «Мои способности».....	48
Тема 22. Уровни способностей.....	50
Тема 23. Что такое потребности?	51
Тема 24. Межличностные конфликты	54
Тема 25. Практическое занятие: «Моё поведение в конфликтной ситуации»	57



.....

.....

.....

Наши правила

[illegible]



Задание

Заполни анкету о себе.

R

.....

.....

Мне нравится, когда меня называют.....

.....
Учиться мне

Мой любимый предмет

Моё главное увлечение

.....

Свободное время я провожу

.....



Рисуночный тест «Кактус»

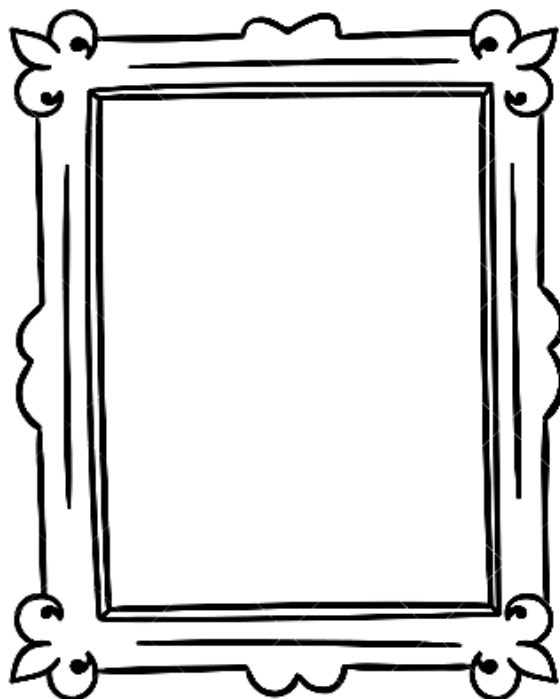
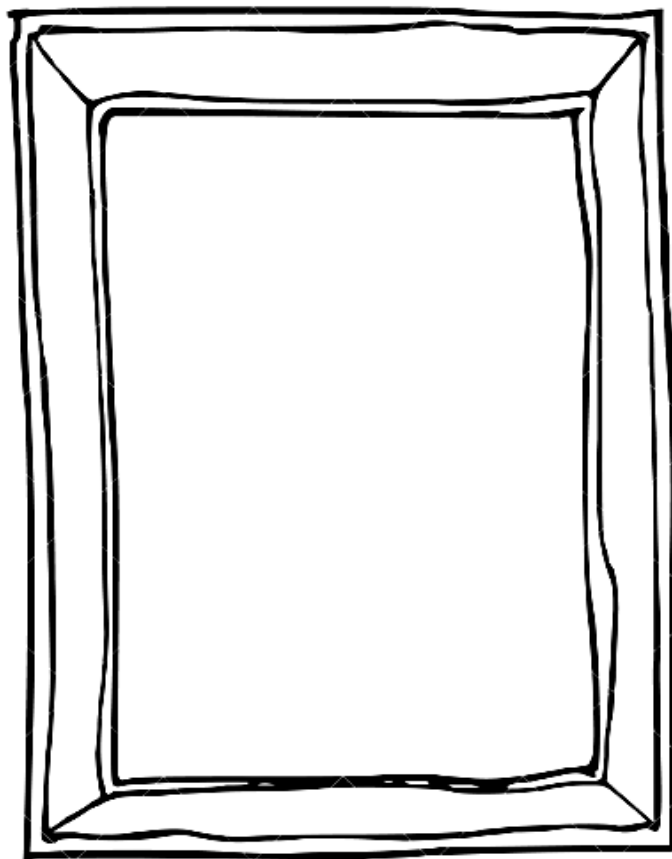


Рисунок моего «Я»



Ожидания от пятого класса

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





«Автопортрет»

Часть 1. На листе бумаги формата А5 изобрази себя.

Условие: рисунок не подписывается.

Рисунок не должен обладать фотографической точностью. Создавать шедевр не требуется.

Часть 2. На обратной стороне листка напиши самохарактеристику, включающую не менее 10 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет. Это должно быть описание характера, взглядов на мир.

Часть 3. Выполняется на уроке.



После выполнения **3 части задания** необходимо разместить
«Автопортрет» на этой странице.



Тема 2

ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ

Задание 1 Давай сформулируем определение.

Психология – это

.....

.....

Задание 2 Опиши психолога шестью прилагательными, которые у тебя с ним ассоциируются.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Задание 3 Давай сформулируем определение.

Психолог – это.....
.....
.....

Задание 4 Мы узнали, кто такой психолог. Как думаешь, с какой проблемой можно к нему обратиться?

[illegible]

Задание 5

Давай рассмотрим, какие представления о психологии и психологах являются мифами, а какие – правдой.

Утверждение	Правда	Миф
Психологи работают с психически здоровыми людьми, которые хотят решить какие-либо проблемы или конфликты, хотят лучше понимать и осознавать себя, свои взаимоотношения, хотят повысить качество своей жизни в целом.		
У психолога, благодаря его знаниям, идеальная жизнь и нет проблем.		
Психолог видит человека насквозь.		
Психолог не знает быстрый, универсальный способ избавить любого человека от его проблем.		
Психолог не даёт советы.		
Психолог – это мошенник, который представляется успешным человеком и продаёт информационные продукты: гайды, курсы, книги и другие обучающие материалы, не имеющие никакой практической ценности.		
Психолог – очень добрый человек, который будет всегда с вами соглашаться, подбадривать и поддерживать.		
Психология – популярная наука.		

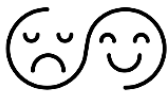
Домашняя работа**2****«Интересные факты»**

Для выполнения домашнего задания требуется использовать дополнительные источники литературы.

Необходимо найти 5 интересных фактов о психологии человека.

Например, факт № 1. Согласно исследованию Кембриджского университета, «независимо в каком порядке расположены буквы в слове. Самое важное, это чтобы первая и последняя буква были на своих местах».

Даже если остальные буквы будут перемешаны, ты сможешь прочесть предложение. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, а слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как ты воспринимаешь информацию (слова), как правило, отличается от того, что ты видишь (спутанные буквы).



Тема 3

Я – ПЯТИКЛАССНИК

Задание 1 Заполни опорную схему «Основные возрастные периоды».

Возраст – это

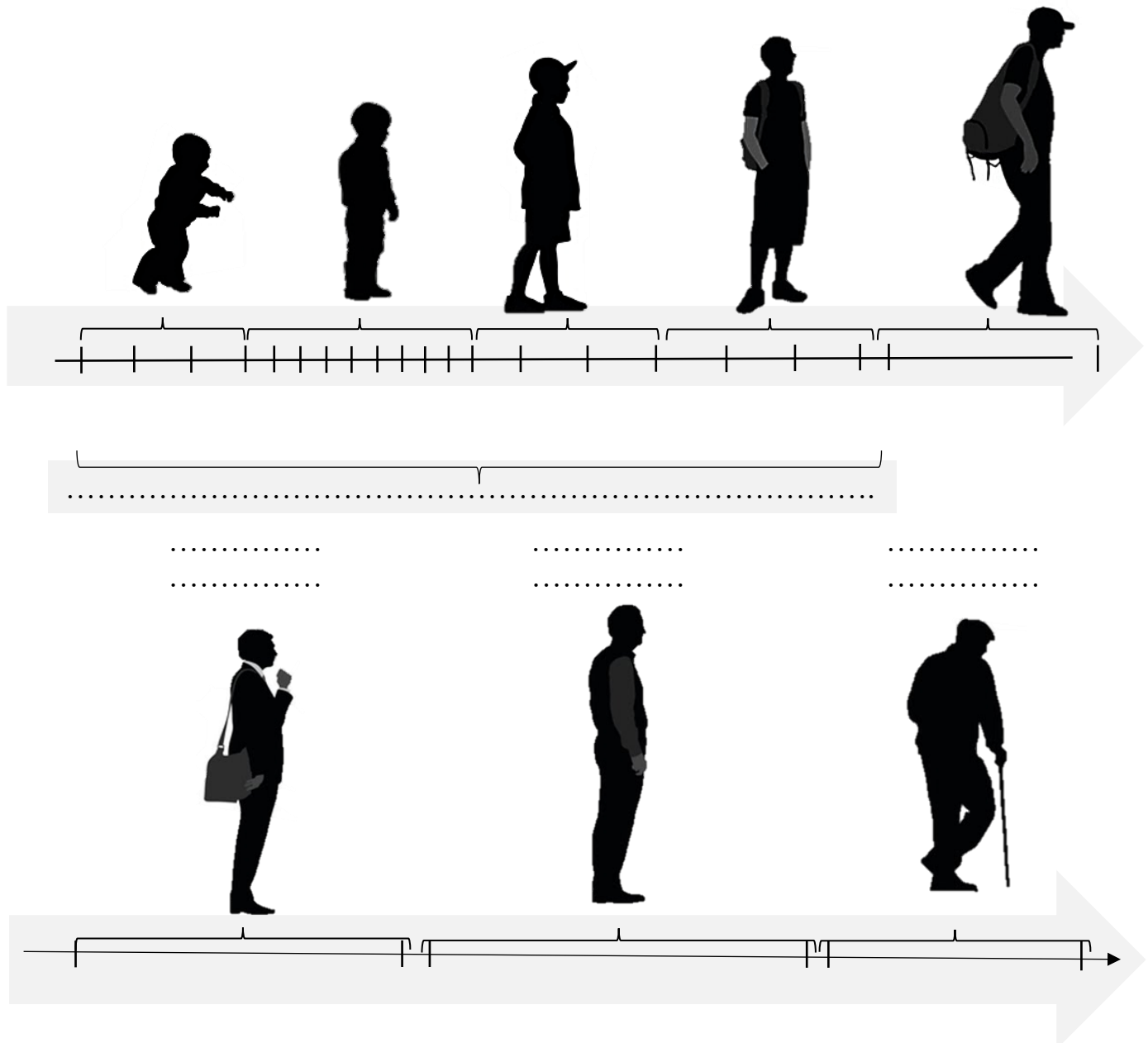
.....

.....

Основные возрастные периоды

.....

.....



Задание 2 Заполни таблицу.

Возрастной период	Основная деятельность
Детство	
Подростковый возраст	
Взрослость	

Задание 3 Прочитай текст.

Как справиться с трудностями в пятом классе?

Быть самым старшим в начальной школе было круто, но теперь я самый младший в средней. Новые предметы сложные, и учителя, которых я ещё не знаю, выдвигают слишком много требований.

Я хочу больше общаться с одноклассниками, а учеба становится менее интересной.

Пятиклассник Иван

Какова главная идея текста? Постарайся сформулировать её одним предложением.

.....

.....

.....

Выдели красным цветом трудности, с которыми ты столкнулся.

очень много разных учителей	проблемы со старшеклассниками
непривычное расписание	высокий темп работы на уроках
много новых кабинетов	большой объём работы
я новенький	новые требования
новый классный руководитель	
средней школе мы снова - самые маленькие	



Обсуди с учителем, возникшие трудности.

Аффирмация (позитивное утверждение)



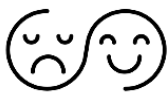
- ① _____

- ② _____

- ③ _____

[illegible]

[illegible]



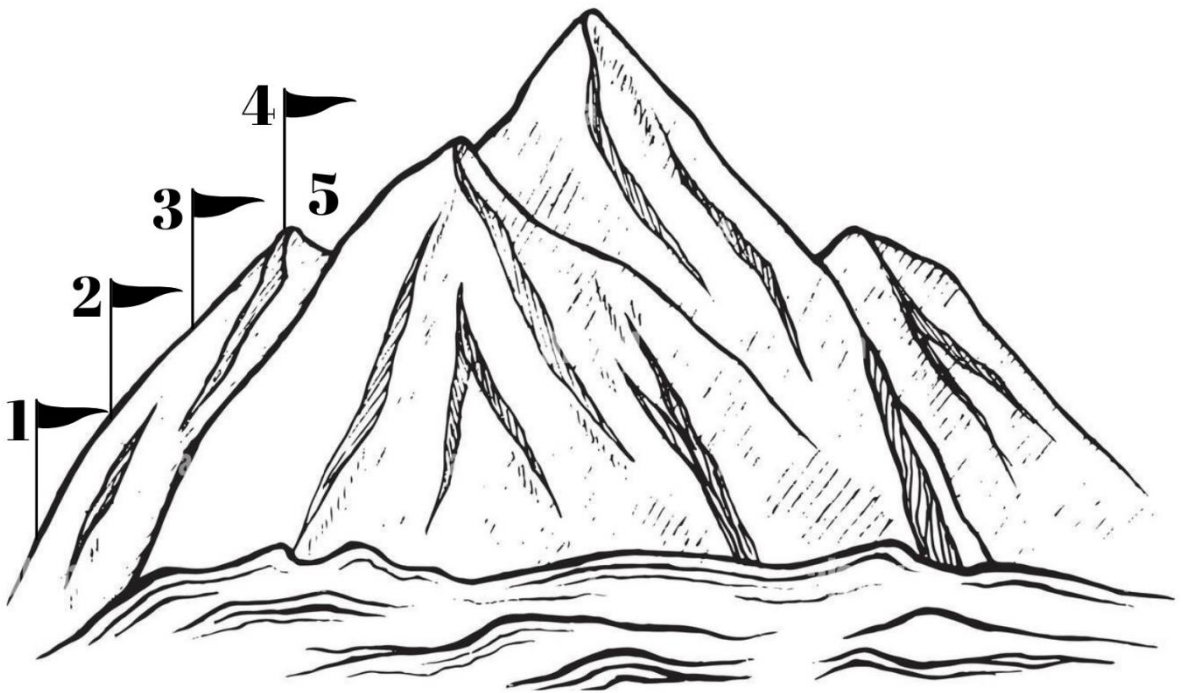
Тема 4

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «Я – ОПЫТНЫЙ ПЯТИКЛАССНИК»

Задание 1 Как ты думаешь, что изображено на рисунке?

.....

.....



Задание 2 Пятиклассники столкнулись с трудностями. Дай им совет.

Ситуация 1.

Я учился в начальной школе только на отлично, но десятого сентября на уроке математики за самостоятельную работу получил двойку 😞

Учитель сказала, что нужно лучше готовиться дома.

Я очень расстроился, ведь я готовился! Возможно, математика – это не моё 😞

13:39 ✓✓



Ваня

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ситуация 2.

Кошмар!!!

На первом же уроке русского языка я получила замечание от учителя.

Дело в том, что в начальной школе я выделяла члены предложения зелёной ручкой. Так говорила, между прочим, наша учительница!

А сегодня выясняется, что так делать, оказывается, нельзя! Нужно пользоваться только синей ручкой и простым карандашом.

Эта ситуация испортила мне настроение 😞

13:53 ✓✓



Алина

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ситуация 3.

Опоздала на урок истории.

Одноклассники сказали, что я пропустила много интересного 😭

Я 10 минут искала кабинет. Не понимаю, как они расположены



В общем, я очень расстроилась.

14:03 ✓✓



Маша



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

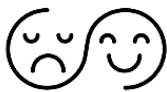
.....

.....

.....

Тяжело ли тебе было давать советы другим людям?

.....



Тема 5

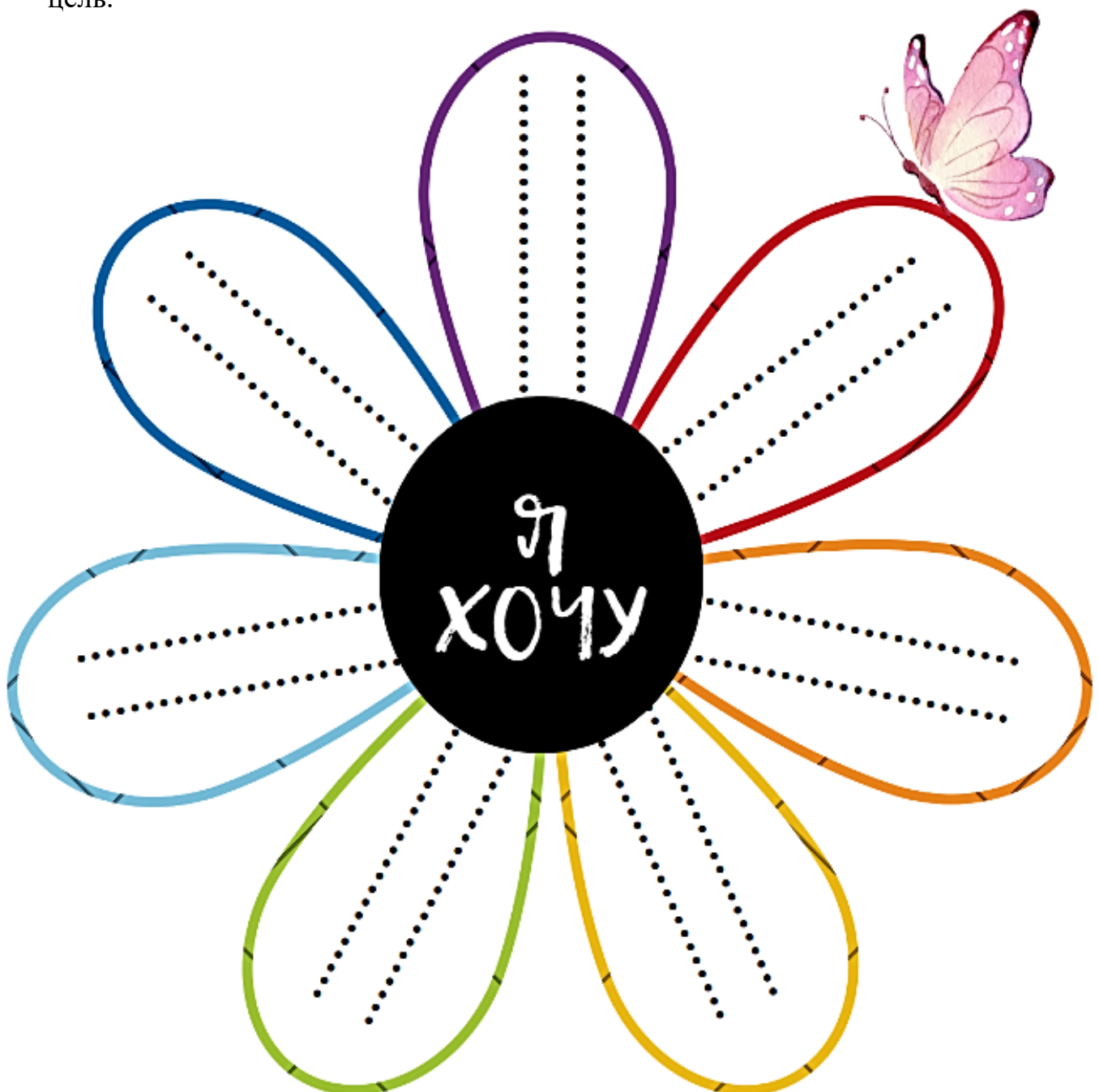
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «КАК ДОСТИЧЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ?»

Когда вам покажется, что цель недостижима, не изменяйте цель —
изменяйте свой план действий.

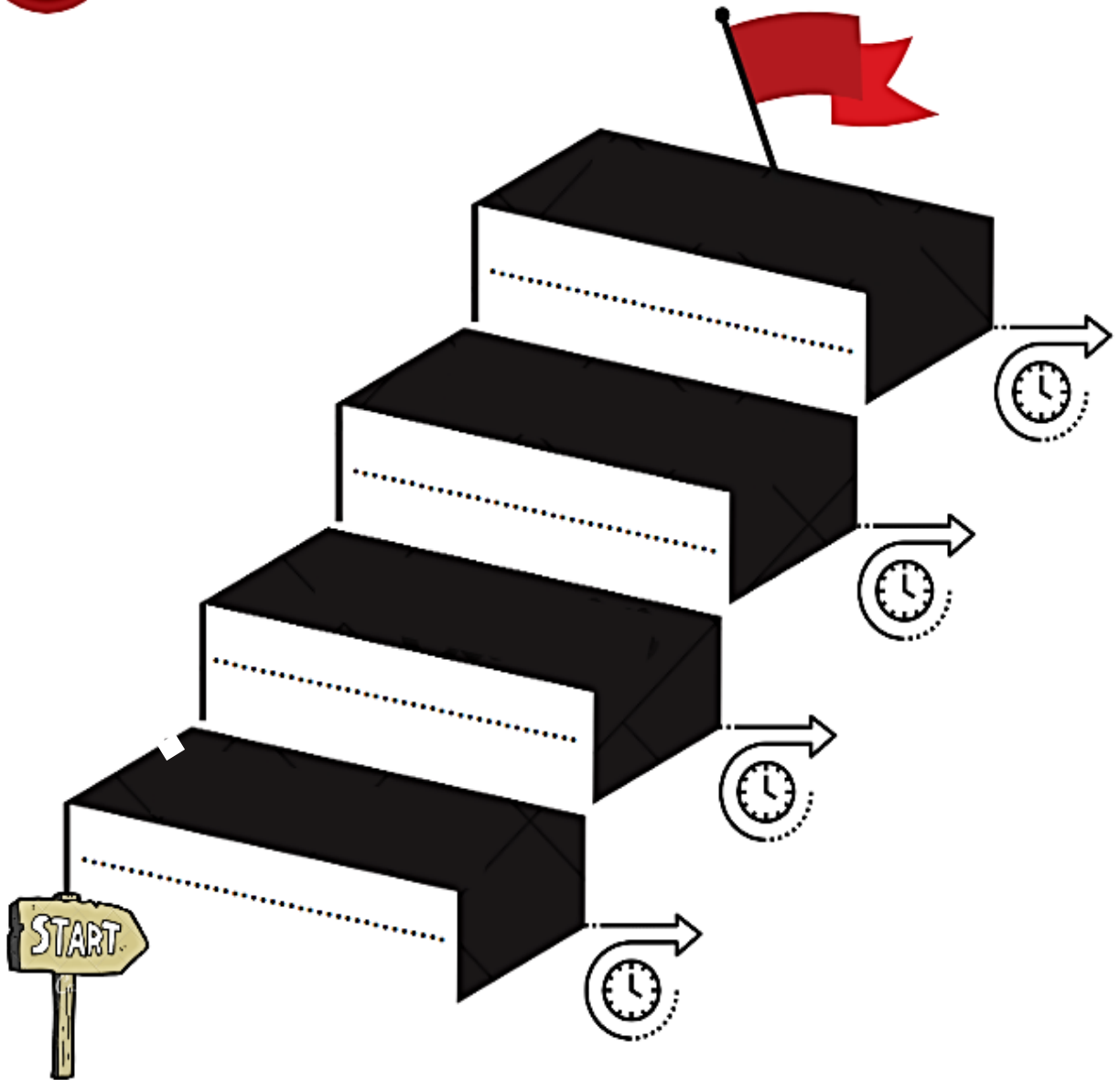
Конфуций

Задание 1 На каждом лепестке Цветика-семицветика напиши цель, которую стремишься достичь.

На лепестке, где села бабочка, напиши самую важную и желанную цель.



Задание 2 Раздели свою цель на несколько этапов и запиши каждый этап на отдельной ступеньке лесенки.



Каждый раз, когда ты достигаешь очередного этапа, отмечай его и радуйся своему достижению. Также не забывай устанавливать реальные сроки для каждого этапа, чтобы ты мог двигаться к своей цели шаг за шагом.

Задание 3

Как ты понимаешь смысл поговорки «Глаза боятся, а руки делают»? Какое отношение эта поговорка имеет к лесенке?

.....

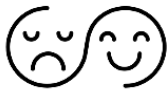
.....

Домашняя работа**4****«Заполни планер на всю неделю»**

Планер - это особый вид еженедельника, который поможет организовать твои дела и достигать цели намного быстрее!

Твоя задача - заполнять его каждый день в течение недели.

Помести планер на свой стол, чтобы он всегда был под рукой. Запиши в него все уроки, домашние задания, спортивные тренировки, встречи с друзьями и любые другие дела, которые ты должен выполнить. Не забывай обновлять планер каждый день и следить за своим расписанием.

**Тема 6**
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ
«СТРЕСС. КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?»
Задание 1

Давай сформулируем определение.

Стресс – это

.....

.....

.....

Задание 2

Прочитай цитату Джеймса Гордона.

«Стресс – это возможность для роста и самосовершенствования. Он позволяет нам преодолеть себя и стать лучше, чем мы были раньше».

Вопросы для обсуждения.

2.1. Как ты обычно реагируешь на стрессовые ситуации? Считаешь ли ты, что они помогают стать лучше?

2.2. Существуют ли ситуации, в которых стресс может быть вредным и не способствовать росту и самосовершенствованию?

Задание 3 «Мой уровень напряжения».

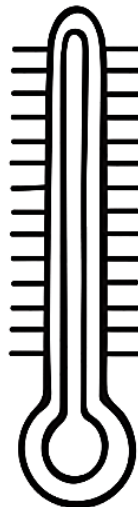
Инструкция. Ответь на вопросы, написав «да» или «нет» рядом с номером вопроса.

№	Вопрос	Ответ
1	Волновался, когда писал контрольную работу?	
2	Был расстроен после спора?	
3	Волновался ли, когда опаздывал куда-либо?	
4	С тобой случилось нечто, что вызвало возбуждение?	
5	Чувствовал себя одиноким или угнетённым?	
6	Волновался, когда выступал перед одноклассниками?	
7	Волновался, когда знакомился с кем-нибудь?	
8	Столкнулся с неприятностями в семье?	
9	Переживал, когда участвовал в соревнованиях?	
10	Бывал напряжен, оттого что слишком перегружен делами?	
11	Столкнулся с неприятностями в школе?	
12	Не смог выполнить намеченное?	
13	Волновался, когда выходил к доске?	
14	С трудом смог уснуть?	
15	Видел во сне кошмары?	

За каждый ответ «да» поставь себе 1 балл.

Сумма баллов

На шкале «градусника напряжения» отметь свой уровень напряжения, закрасив красным цветом в градуснике столько градусов, сколько баллов набрано.

Градусник напряжения


Задание 4 «Встреча со стрессом».

1. Необходимо разделить на команды по четыре человека.
2. Сочините рассказ или сказку, в которой главные герои встречаются со стрессом и находят способы его преодоления.
3. В рассказе или сказке должны быть описаны ситуации, вызывающие стресс (например, экзамены, спортивные соревнования, выступление перед публикой и т.д.).
4. Предложите различные способы, которые герои используют для снятия напряжения и преодоления стресса.
5. Обязательно укажите, какие результаты достигли герои благодаря своим способам управления стрессом.
6. Подумайте над названием для вашего произведения.
7. Представьте ваш рассказ или сказку перед классом или учителем.

Домашняя работа

5

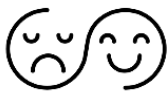


«Я анализирую»

1. Выбери ситуацию, которая вызывает у тебя напряжение, согласно результатам диагностического теста, либо придумай свой пример, который тебя больше всего беспокоит.
2. Создай таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией» с такими столбцами: «Ситуация», «Пути уменьшения напряжения».
3. В первом столбце запиши выбранную ситуацию или свой пример, вызывающий напряжение.
4. Во втором столбце запиши пути уменьшения напряжения стрессовой ситуации. Для этого воспользуйся дополнительной литературой или интернет-ресурсами, где можно найти советы и техники по управлению стрессом.
5. Заполни таблицу, указав конкретные шаги или действия, которые помогут тебе справиться со стрессовой ситуацией.
6. После заполнения таблицы, подумай о том, какие из этих способов ты можешь применить в реальной жизни и как они могут помочь тебе справиться со стрессом.

«Как справиться со стрессовой ситуацией»

Ситуация	Пути уменьшения напряжения



Тема 7

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

«МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»

У тебя есть сильные и слабые стороны, они определяют твои возможности. Но ты сам – автор своей жизни и можешь многое в ней изменить, если будешь действовать осмысленно и целенаправленно.

Задание 1 Выбери среди четырех вариантов ответов – один, подходящий именно для тебя, и обведи его.

1. Мои успехи зависят от:

- ☐ меня самого;
- ☐ других людей;
- ☐ везения;
- ☐ всего понемногу.

2. Моё настроение зависит от:

- ☐ меня самого;
- ☐ других людей;
- ☐ погоды;
- ☐ ни от чего не зависит.

3. Мои страхи и опасения зависят от:

- ☐ меня самого;
- ☐ других людей;
- ☐ погоды;
- ☐ ни от чего не зависит.

4. Когда у меня с кем-то портятся отношения, это зависит от:

- ☐ меня самого;
- ☐ других людей;
- ☐ обстоятельств;
- ☐ ни от чего не зависит.

5. Большинство событий в моей жизни зависит от:

- ☐ меня самого;
- ☐ других людей;
- ☐ везения;
- ☐ всего понемногу.

Задание 2 Прочитай сказку.

В маленькой деревне жила девочка по имени Алиса. У нее была прекрасная семья, заботливые родители и много друзей. Но у Алисы был один недостаток – она была очень нерешительной. Всегда сомневалась в своих решениях и боялась делать что-то новое.

Однажды, когда Алиса отправилась на прогулку в лес, и встретила мудрого старика. Старик заметил ее нерешительность и решил помочь ей. Он дал ей волшебную палочку, которая могла исполнять любые желания.

Алиса была счастлива и решила испытать свою новую силу. Она попросила палочку сделать ее решительной и смелой. Волшебная палочка мгновенно исполнила ее желание.

С этого дня Алиса стала самой решительной и смелой девочкой в деревне. Она больше не сомневалась в своих решениях и была готова принимать вызовы.

Но со временем Алиса заметила, что ее новая смелость начала влиять на ее отношения с другими людьми. Она стала навязчивой и эгоистичной, всегда диктовала свою волю и не учитывала мнение других.

Один за другим, ее друзья отвернулись от нее, и Алиса осталась совсем одна. Она поняла, что ее недостаток - нерешительность - был частью ее личности, и без него она стала неприятной для окружающих.

Очень расстроенная, Алиса вернулась к мудрому старику и попросила его забрать у нее волшебную палочку. Старик согласился и сказал, что Алисе нужно научиться балансировать свою смелость и нерешительность.

Алиса поняла свою ошибку и решила измениться. Она стала более терпеливой и начала слушать мнение других людей. Вскоре ее друзья вернулись к ней, и они снова стали проводить время вместе.

Алиса поняла, что каждый из нас имеет свои недостатки, но важно научиться принимать себя такими, какие мы есть, и работать над собой, чтобы стать лучше.

Вопросы для обсуждения

2.1. Какие качества были у Алисы до того, как она получила волшебную палочку?

2.2. Как волшебная палочка изменила Алису? Какие последствия это привело?

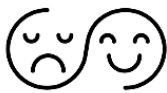
2.3. Какие уроки Алиса извлекла из своего опыта?

2.4. Почему важно находить баланс между смелостью и нерешительностью?

2.5. Какие другие качества помимо смелости и нерешительности могут быть важными для успешных отношений с другими людьми?

2.6. Какие способы можно использовать, чтобы научиться балансировать разные качества в себе?

2.7. Можете ли вы назвать примеры из своей жизни, когда вы столкнулись с подобными ситуациями, как у Алисы?



Тема 8

МАГИЯ ЭМОЦИЙ

Задание 1 Рассмотрй рисунки, изображающие различные эмоциональные состояния человека. Попробуй назвать их.

.....		
		
		
		

Вопросы для обсуждения

- 1.1. Отметь, в каком ряду находятся чувства более сильные, а в каком менее?
- 1.2. Какой группы эмоциональных состояний человека нет на картинке?
- 1.3. Приведи примеры отрицательных и положительных эмоций.

Задание 2 Прочитай цитаты известных людей про эмоции.

«Лучший способ понять себя – это позволить себе чувствовать все эмоции, даже самые болезненные» – Брене Браун.

«Эмоции – это ключ к нашей истинной сущности. Имеет смысл их принять и изучить» – Джейн Гудолл.

Вопросы для обсуждения

- 2.1. Какие преимущества может дать опыт отрицательных эмоций в жизни человека?
- 2.2. Как думаешь, могут ли возникнуть негативные последствия, если мы подавляем или не признаём отрицательные эмоции?

Задание 3 «Волшебная страна чувств».

Инструкция. Раскрась одним из цветов (желтый, зелёный, красный, серый, фиолетовый, коричневый, чёрный) каждый из домиков и карту.

Жители
Домики

РАДОСТЬ



ГРУСТЬ



ИНТЕРЕС



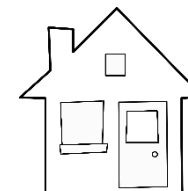
СТРАХ



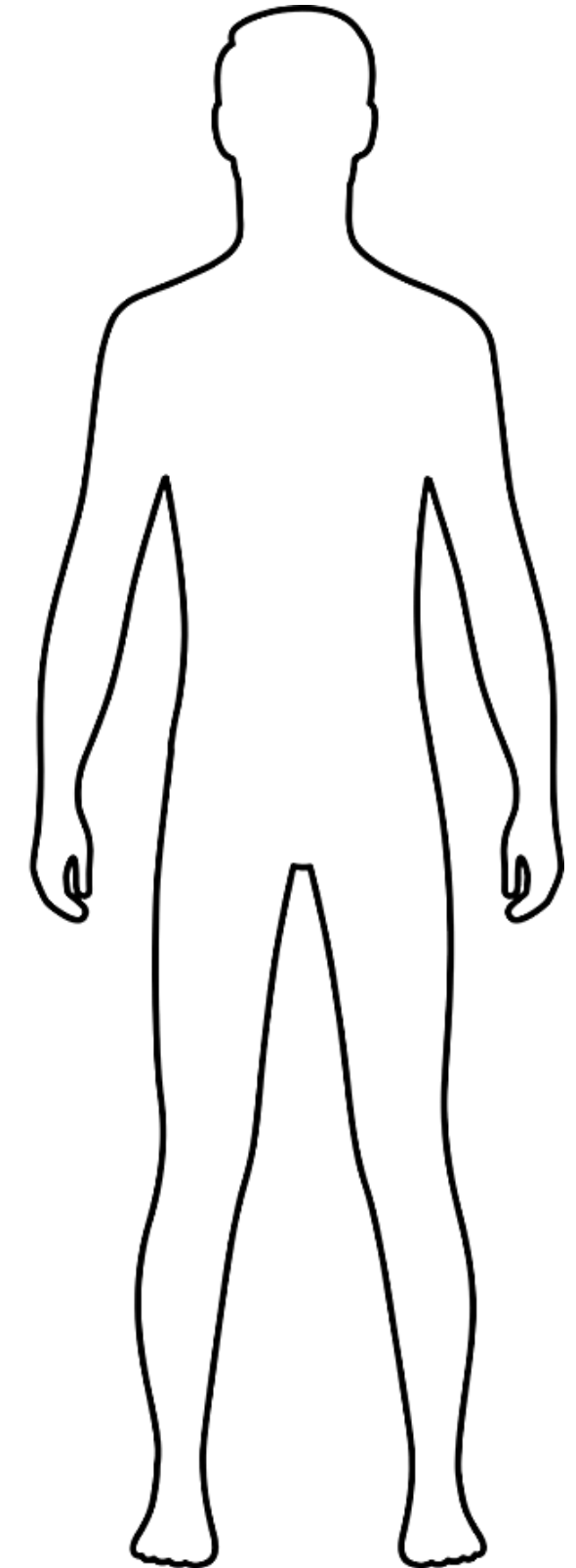
ЗЛОСТЬ



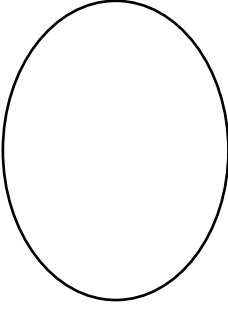
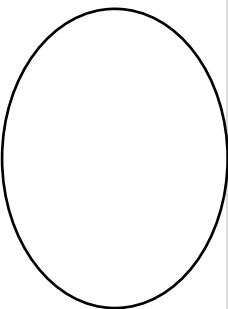
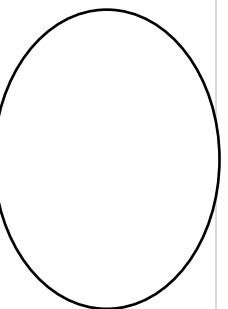
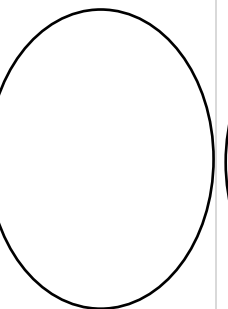
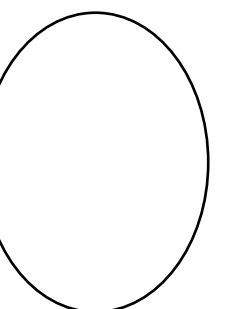
ОБИДА



ВИНА (СТЫД)



Задание 4 Дорисуй эмоции.

				
РАДОСТЬ	ГРУСТЬ	СТРАХ	СЧАСТЬЕ	ОБИДА

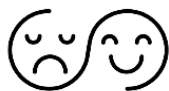
**Домашняя
работа**
6

«Польза и вред эмоций»

Заполни таблицу, записав пользу и вред предложенных эмоций.

Постарайся подкрепить свой ответ примерами из своей жизни или жизни других людей.

Эмоции	Польза эмоции	Вред эмоции
Грусть		
		
		
		
		
Страх		
		
		
		
		
Обида		
		
		
		
		



Тема 9

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

«КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК – ХОЗЯИН СВОИХ ЭМОЦИЙ»

Задание

Давай заполним памятку «Как управлять эмоциями?».

КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

01

02

03

04

05

06

07

08

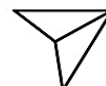
09

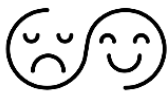
10

ставьте реакции



Поделиться





Тема 10

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

КАК Я СПРАВЛЯЮСЬ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ?

Задание

1. Необходимо разделиться на команды по четыре человека.
2. Каждая команда выбирает одну из предложенных ситуаций или может предложить свою ситуацию, связанную с жизнью класса.
3. Проанализируйте ситуацию по следующему плану:
 - а) Определите проблему, с которой столкнулся школьник.
 - б) Придумайте три возможных решения для данной проблемы.
 - в) Определите, какие последствия могут возникнуть при каждом из решений.
 - г) Выберите лучшее решение из трёх и объясните, почему.
4. Каждая команда должна представить свои результаты в виде презентации или письменного отчета.
5. Обсудите результаты с другими командами и обменяйтесь мнениями о том, какие решения могут быть наиболее эффективными в различных ситуациях.

Ситуация 1. Твой класс организует благотворительный ярмарку в школе, чтобы собрать средства на помощь бездомным животным. Ты обнаруживаешь, что большинство участников не приносят свои товары для продажи и ярмарка рискует провалиться. Ты очень расстроен.

Ситуация 2. Твой класс участвует в школьном конкурсе талантов. Вы планируете представить танцевальное выступление, но один из членов команды заболел и не сможет принять участие. Ты в замешательстве.

Ситуация 3. Твой класс участвует в школьном спортивном соревновании. Вам необходимо выбрать капитана команды, но каждый член команды хочет занять эту роль и не готов уступить другим.

Ситуация 4. Твой класс участвует в школьном конкурсе рисунков. Однако, ты обнаруживаешь, что некоторые члены команды не имеют достаточно опыта в рисовании и испытывают затруднения с созданием качественных работ.

Ситуация 5. Твой класс участвует в школьном проекте по созданию короткометражного фильма. Однако, вы сталкиваетесь с проблемой отсутствия подходящего места для съемок.



Тема 11

ПОГРУЖЕНИЕ В УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ТЕМПЕРАМЕНТОВ

Задание 1 Прочитай притчу «Четыре странника».

«Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты, и стража спит. Первый сел на землю».

1 странник – «Вот не везет, стоило в кои веки выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать - до утра далеко, помяните меня, еще дождь пойдет», – приговаривал он сквозь слезы.

2 странник – «Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!» – горячился второй, дубася кулаком в ворота.

3 странник – «Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождем, летняя ночь коротка», – успокаивал попутчиков третий.

4 странник – «Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка, посмотрим, вдруг в нее пролезем», – взял в свои руки инициативу четвертый.

У всех странников возник вопрос: «Почему мы всегда на все обстоятельства в жизни реагируем по-разному? И сейчас, стоя у закрытых ворот, и когда работу свою выполняем, и когда веселимся, и когда спорим?».

Задание 2 Заполни опорную схему «Типы темперамента».

[illegible]

Задание 3 Назови темперамент каждого странника притчи из задания 1. Объясни свой ответ.

.....

.....

.....

.....

.....

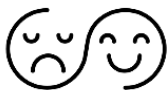
Задание 4 Заполни таблицу «Типы темперамента».

[illegible]



«Анализ темперамента»

Выбери одного литературного (сказочного) героя. Проанализируй его поведение, речь и характерные черты, чтобы определить и описать его преобладающий тип темперамента. В своем описании укажи, какие особенности поведения героя свидетельствуют о его темпераменте.



Тема 12 МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ?

Задание 1 Объясни смысл цитаты Леонардо да Винчи.

«Темперамент — это нечто, что мы имеем, а не то, что мы выбираем»

Задание 2 С опорой на иллюстрации определи тип темперамента и устно дай краткую характеристику.



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Задание 3 Прочитай пословицы. Определи к какому типу темперамента больше подходит каждая из пословиц. Объясни почему.

1. Не торопись умом, торопись делом.

2. Семеро одного не ждут.

3. Не робей воробей, дерись с вороной.

4. За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь.

5. Не зная броду, не лезь в воду.

6. Тише воды, ниже травы.

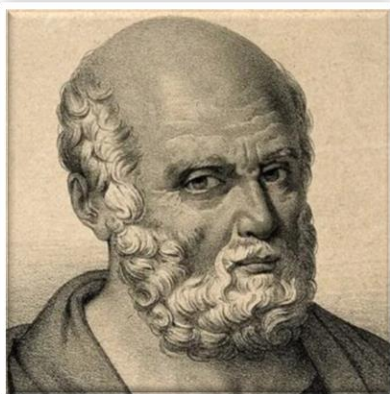
7. Под лежащий камень вода не течет.

8. Главное – найти баланс.

Задание 4 Заполни опорную схему «Теории темперамента»

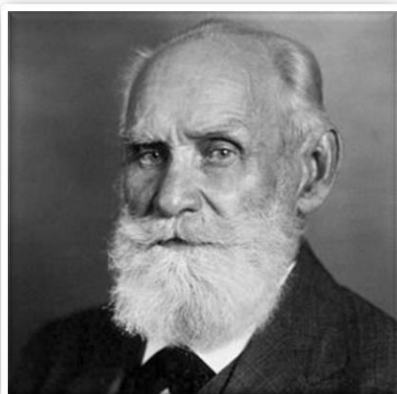
Теории темперамента

This image shows a single sheet of white paper designed for handwriting practice. It features a series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page. The left edge of the paper has a wavy, irregular border, while the top, bottom, and right edges are straight. There are no margins, text, or other markings on the page.[illegible]



ГИППОКРАТ

Жил на рубеже V века до н.э.
Древнегреческий философ, врачеватель.
Оказал огромное влияние на становление современного врачебного дела, завоевав себе титул – отца медицины.
Имя целителя связывают с клятвой Гиппократов, которую приносят все будущие медики.



ПАВЛОВ ИВАН ПЕТРОВИЧ

14 (26) сентября 1849 – 27 февраля 1936
Известный отечественный ученый-физиолог.
Создал науку о высшей нервной деятельности, основал первую в России физиологическую школу. В 1904 году стал Нобелевским лауреатом в области медицины.

Домашняя работа

8

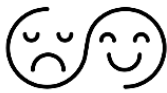
«Угадайка»



Часть 1. Угадай, какому типу темперамента посвящено стихотворение.

Спокойствие главный мой козырь, Мне хочется лишь одного: Уверенно, четко работать. И верить, и помнить, и ждать.	Твой ответ
Я хочу себя сдержать: Не заплакать, не стонать. Но любое сообщенье, Вызывает огорченье: Ведь натура у меня очень хрупкая, о да.	Твой ответ
Очень радостно живет Вечно песенки поет. Всем поможет, всех простит, И на праздник пригласит Добрый, ласковый, смешной И немного озорной.	Твой ответ

Часть 2. Найди стихотворение или басню, в котором приводится описание индивидуальных характеристик персонажа. Также определи, какой тип темперамента преобладает у героя произведения.



Тема 13

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Задание Пройди психологическую диагностику, которая поможет определить твой тип темперамента.

Инструкция. Отметь знаком «+» те качества, которые для тебя обычны, повседневны.

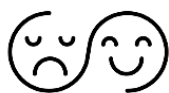
	+/ -
Неусидчивость	
Вспыльчивость	
Нетерпеливость	
Прямолинейность	
Инициативность	
Упрямство	
Находчивость в споре	
Работа рывками	
Склонность к риску	
Незлопамятность	
Быстрая речь	
Склонность к горячности	
Забияка	
Не любишь недостатки	
Выразительная мимика	
Быстро действуешь	
Стремишься к новому	
Резкие движения	
Идёшь к цели настойчиво	
Резкая смена настроения	
Количество «+»	

	+/ -
Жизнерадостность	
Энергичность	
Не доводишь дело	
Переоцениваешь себя	
Быстро схватываешь новое	
Меняешь интересы	
Легко переживаешь неудачу	
Приспособление к условиям	
Остываешь, когда дело перестаёт интересоваться	
Быстро включаешься в работу	
Не нравится однообразие	
Выносливость	
Громкая речь	
Самообладание в трудностях	
Бодрое настроение	
Быстро засыпаешь и встаёшь	
Часто не собраны	
Отвлекаетесь	
С интересом берёшься за новое дело	
Общительность	
Количество «+»	

**Сочинение-рассуждение «Мой преобладающий тип темперамента»**

Напиши сочинение-рассуждение, в котором ответь на следующие вопросы:

1. Какой тип темперамента у тебя преобладает, согласно результатам психологической диагностики, проведенной на практическом занятии?
2. Если ты считаешь, что результаты не точные, то опиши, какой тип темперамента преобладает у тебя, исходя из изученного материала.
3. Кратко опиши особенности своего темперамента.
4. Есть ли у тебя проблемы в общении с другими людьми из-за особенностей темперамента?
5. Как ты думаешь, можно ли преодолеть эти проблемы? Как?

**Тема 14****МИНИ-ПРОЕКТ****«СКАЗКА О ТИПАХ ТЕМПЕРАМЕНТА»**

Задание 1 Прочитай сказку о типах темперамента И.В. Вачкова.

В незапамятные времена жили в одном королевстве четыре рыцаря. Звали их Холерик, Сангвиник, Флегматик и Меланхолик. Все они носили доспехи, ездили на прекрасных конях, но были они очень разные.

Холерик ни минуты не мог посидеть спокойно. Он носился на коне целый день, громко кричал, разгонял всех разбойников в округе. И если только слышал, что где-то поблизости завелся какой-нибудь дракон, сразу мчался туда, чтобы сразиться с ним. Но если не удавалось справиться с драконом сразу, ему это становилось уже неинтересным. Он вспоминал, что еще хотел поймать жар-птицу, бросал дракона и уезжал на её поиски.

Сангвиник тоже все делал быстро и весело. Если он решал построить себе новый замок, то работал старательно и не прекращал дело до полного окончания. Он не прочь был и посмеяться, и поохотиться с друзьями. И хотя драться не любил, но если уж задира Холерик вызывал его на поединок, то мог и постоять за себя.

Рыцарь Флегматик, напротив, все делал медленно и неторопливо. Строя свой замок, он неделями думал, как возводить башню или где делать ворота. Увлеченный своей работой, он даже не замечал драконов, гулявших прямо у стен его замка. А если наконец замечал, то, пока он деловито готовился к схватке, драконы успевали без особой смешки скрыться.

Меланхолик был из них самый тихий и грустный. Он всегда всего боялся, и если разбойники окружали его замок, кричали и насмехались над ним, то он сразу начинал плакать. Он пугался криков пролежавших драконов и любил сидеть на лавочке в тишине своего парка. А при строительстве замка послушно следовал советам других рыцарей.

У короля, которому служили четыре рыцаря, была прекрасная дочь. Случилось так, что все четверо полюбили ее. Собрались они, посоветовались и решили отправиться все вместе просить руки принцессы. Пусть она сама выберет наиболее достойного.

Прибыли они к королевскому замку и увидели, что страшный великан-людоед с большущей дубиной стоит у ворот и никого не пускает к принцессе.

Холерик, не раздумывая, кинулся в бой с великаном. Тот взмахнул дубиной, и Холерик вылетел из седла и кубарем покатился по земле. Он сразу же вскочил и, размахивая обломком меча, стал кричать, что великан поступает нечестно, что у него дубина, а не меч и вообще они в разных весовых категориях.

Увидев это, Меланхолик всхлипнул, пробормотал: «Вот всегда так! Ну почему я такой невезучий?», повернул коня и отправился восвояси.

Флегматик почесал затылок, подумал и решил: «Ничего с этим великаном не сделаешь. Ну да ладно. Приеду-ка я завтра. Может, ему надоест здесь сидеть. А нет, так я могу и подождать, пока он уйдет».

А Сангвиник сразу смекнул, что ему с великаном не справиться, он лесом объехал замок, закинул веревку на стену с другой стороны и, напевая песенку, полез на башню к принцессе. Но, к несчастью, веревка оборвалась, и Сангвиник шлепнулся в кусты. Поглаживая ушибленные колени, он усмехнулся и решил построить воздушный шар и на нем перелететь через высокие стены королевского замка.

Принцесса из своей башни видела, как поступили все четверо ее поклонников. Все они разочаровали ее: ведь Холерик хотя и был храбрецом, но только кричал, а не искал выхода из этой ситуации; Флегматик, видно, не очень-то торопился попасть к своей возлюбленной; Сангвиник хитрил и не желал вступать в бой со страшным великаном-людоедом; Меланхолик—тот вообще испугался и отчаялся.

Прошло несколько дней, и снова все четверо рыцарей появились у ворот замка. Холерик пришел первым во главе большого вооруженного отряда - за это время он обскакал все королевство и собрал самых сильных рыцарей на битву с великаном. Увидев, какой оборот приняло дело, великан бросил дубину и убежал. И принцесса восхитилась неугомонностью Холерика. Тут она увидела, что к замку летит воздушный шар, в корзине которого сидит улыбающийся Сангвиник. Принцесса была в восторге от его находчивости. В тот же миг в окно башни впорхнул почтовый голубь. К его шейке бантом было привязано послание.

Оказалось, что это любовная баллада, которую сочинил Меланхолик. Принцесса была растрогана искренностью стихов.

Вдруг на булыжниках дороги загрохотали тяжелые повозки. Это неторопливый Флегматик вез щедрые подарки прекрасной принцессе, и он тоже понравился сдержанностью и деловитостью. Четверо рыцарей предстали перед королем и его дочерью, прося руки принцессы.

– Сначала я разочаровалась в вас, - сказала прекрасная принцесса. - А теперь я восхищаюсь всеми. В темпераменте каждого из вас оказались замечательные черты. Но я выбираю...

Задание 2 Устно ответь на вопросы по сказке о типах темперамента.

1. Как думаешь, какого принца выбрала принцесса? Обоснуй свой выбор.
2. Назови самый лучший и худший тип темперамента.

Домашняя работа 10



Домашняя работа выполняется на выбор.

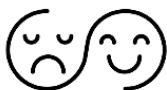
Задание А. Создайте группу из 3-4 человек и подготовьте творческий мини-проект на тему «Сказка о типах темперамента». Ваша задача – придумать и написать сказку, где каждый персонаж будет представлять определенный тип темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). В сказке должны быть яркие описания и интересный сюжет, который позволит читателям понять особенности каждого типа темперамента.

Вы также можете использовать иллюстрации или создать презентацию, чтобы визуализировать вашу сказку. Постарайтесь работать в команде, обсуждая идеи и распределяя задачи между собой. В конце проекта вы должны представить вашу сказку перед классом и ответить на вопросы зрителей.

Задание Б. Подготовь исследовательский проект: «Разные люди – разные типы темперамента». Цель проекта. Изучить типы темперамента у людей и определить их основные характеристики.

Задание:

1. Проведи опрос среди своих одноклассников, используя вопросы, которые помогут определить их тип темперамента.
2. Собери данные из опроса и проанализируй их. Составь таблицу, показывающую распределение типов темперамента среди одноклассников.
3. Напиши отчет, в котором представь результаты исследования. Сделай выводы на основе полученных данных.



Тема 15

ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ

Задание 1 Давай сформулируем определение.

Характер – это

Задание 2 Подчеркни черты характера.

доброта	заботливость	жадность	подвижность
совестливость	энергичность	хамство	наглость
корыстность	уважение	лень	честность
вспыльчивость	зависть	спокойствие	злость

Задание 3 Соотнеси черты характера и группу.

Черты характера по отношению к деятельности

вежливость - грубость
чуткость - безразличие
правдивость - лживость
доброта – злость

Черты характера по отношению к другим людям

самокритичность – самоуверенность
скромность - самовлюбленность
гордость – приниженность

Черты характера по отношению к самому себе

аккуратность - неряшливость
бережливость - расточительность
щедрость - скупость, жадность

Черты характера по отношению к вещам

ответственность
недобросовестность
трудолюбие – лень

Задание 4 Заполни таблицу.

«Темперамент и характер: основные различия»

Темперамент	Характер
.....	
.....	
.....	
.....	

[illegible]

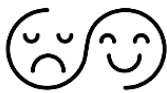
Домашняя работа

11



«Анализ характера»

1. Выбери литературное произведение, в котором есть персонаж, у которого изменился характер.
2. Опиши, каким был этот персонаж в начале произведения и каким стал в конце.
3. Объясни, почему у него произошли такие изменения в характере. Укажите на события или взаимодействия с другими персонажами, которые повлияли на него.
4. Приведите примеры из текста, где эти изменения характера явно проявились.
5. Обратите внимание на то, как эти изменения повлияли на отношение других персонажей к нему и на развитие сюжета произведения

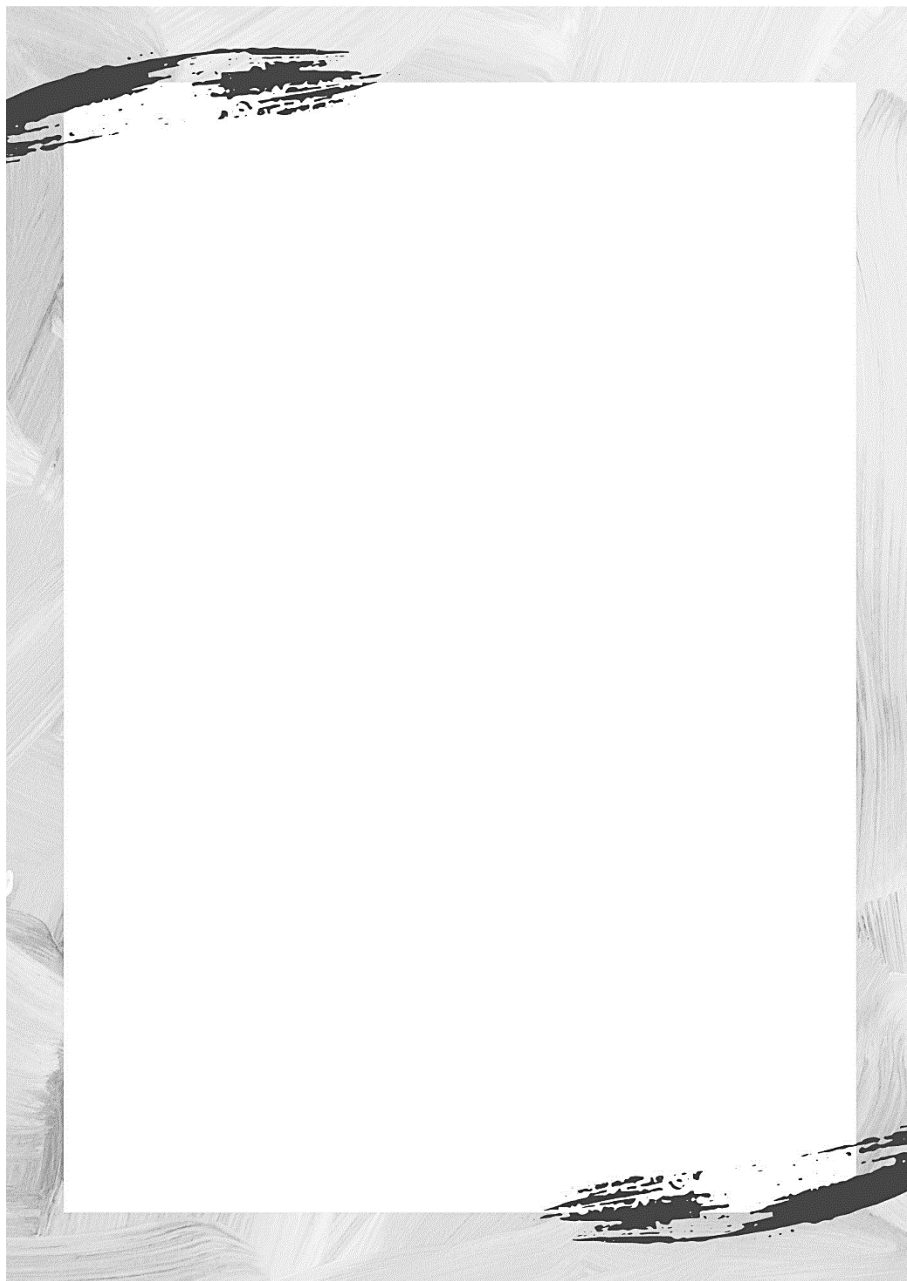
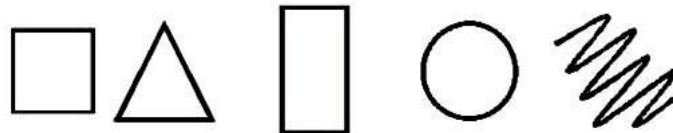


Тема 16

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «МОЙ ХАРАКТЕР»

Задание 1 Пройди психологический тест.

Инструкция. Посмотри на пять фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Составь из них себя.



Мой результат

.....

.....

.....

.....

.....

.....

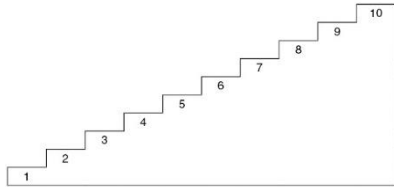
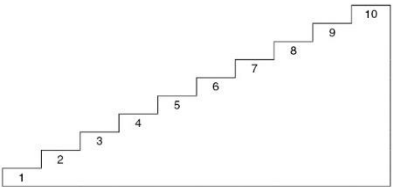
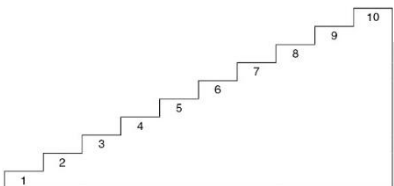
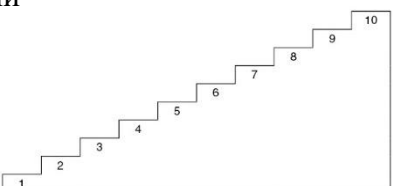
.....

.....

.....

.....

Задание 2 Я на лесенках характера.

злой		добрый		щедрый
		жадный		
ленивый		трудолюбивый		честный
		лживый		

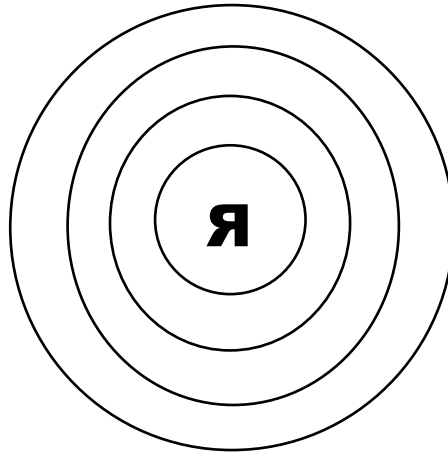
Задание 3 Мой психологический портрет.

Напиши в столбике под знаком «+», что в тебе есть хорошего, приятного (достоинства), а в столбике под знаком «-» - что в тебе плохого, неприятного (недостатки).

+		-	
---	---	---	---

Задание 4 «Круг моих качеств».

Впиши названия своих качеств вокруг буквы «Я» на рисунке так: если у тебя это качество проявляется очень часто, то пиши его совсем рядом с буквой «Я»; если качество проявляется реже, значит, и находится оно должно дальше.

**Задание 5** Напиши пословицу о характере.

.....

.....

.....

Задание 6 Напиши самые важные качества характера, которые ты бы хотел иметь, и сказочного персонажа, у которого есть эти качества.

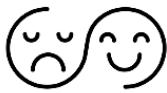
.....

.....

Домашняя работа 12**Сочинение-рассуждение «Мой характер»**

Напиши сочинение-рассуждение, в котором ответь на следующие вопросы:

1. Согласен ли ты с результатами диагностического теста, проведенного на практическом занятии? Если нет, то напиши, почему.
2. Какие у тебя положительные и отрицательные черты характера?
3. Есть ли у тебя проблемы с родителями, учителями, друзьями из-за отрицательных черт характера?
4. Как думаешь, сможешь ли ты изменить свои отрицательные черты характера? Как?



Тема 17

ОБЩЕНИЕ

Задание 1 Вспомни сюжет книги английского писателя Редьярда Киплинга «Маули». Как ты думаешь, в реальной жизни Маугли сумел бы вернуться к людям? Свой ответ объясни.

.....

.....

.....

.....

Задание 2 Давай сформулируем определение.

Общение –

.....

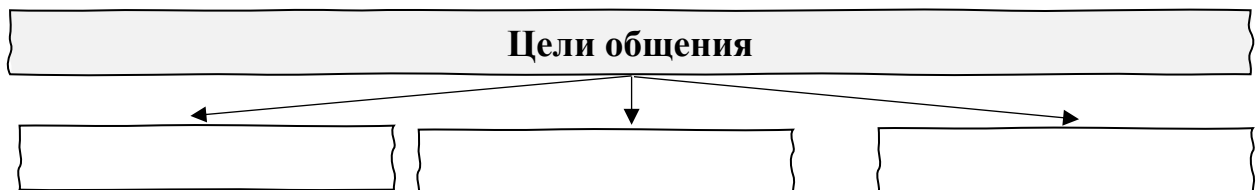
Задание 3 Верны ли следующие суждения?

А. Общение – это важная сторона любой деятельности.

Б. Общение – это особая деятельность, основанная на обмене знаний, идей, действий.

- ☐ Верно только А.
- ☐ Верно только Б.
- ☐ Верны оба суждения.
- ☐ Оба суждения неверны.

Задание 4 Заполни опорную схему.



Задание 5 Подумай и напиши не менее 2 фраз, с которых можно начать общение.

.....

.....

.....

.....

.....

Задание 6 Заполни таблицу.

Качества, которые помогают в общении	Качества, которые мешают в общении	Качества, которые я хотел(а) приобрести
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Задание 7 В современном мире люди всё больше и больше общаются в интернете. Подумай, какие плюсы и минусы есть у интернет-общения.

Плюсы	Минусы
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Домашняя работа 13**«Я анализирую»**

Прочитай цитату и устно ответь на вопросы.

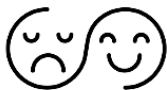
«Выбирайте своих друзей мудро. Вы становитесь средним из пяти людей, с которыми проводите больше всего времени» - Джим Рон.

Какую мысль выражает данная цитата?

Что означает выражение «вы становитесь средним из пяти людей»?

Какое влияние может оказывать окружение на нашу жизнь и поведение?

Какие примеры ты можешь привести из своей жизни, когда твоё окружение оказывало положительное или отрицательное влияние на тебя?



Тема 18

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «КАКОЙ Я В ОБЩЕНИИ?»

Задание «Какой я в общении?»

Инструкция. Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, не задерживайтесь над каждым вопросом.

1	Много ли у тебя друзей?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
2	Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
3	Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
4	Бывает ли тебе скучно наедине с собой?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
5	Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
7	Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
8	Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
9	Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
10	Способен ли идти в общении на компромисс?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
11	Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
12	Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
13	Если узнали о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?	☐ Да ☐ И да, и нет ☐ Нет
Количество баллов		

Мой результат

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Домашняя
работа**

14



Сочинение-рассуждение «Какой я в общении?»

В сочинении-рассуждении ответь на следующие вопросы:

1. Согласен ли ты с результатами теста, проведённого на практическом занятии? Если нет, то опиши, почему ты не согласен.
2. Есть ли у тебя проблемы в общении с родителями, учителями или друзьями? Если есть, то опиши, какие и почему они возникают.
3. Если проблем нет, то объясни, почему ты легко общаешься с этими людьми.

.....

.....

.....

.....

.....

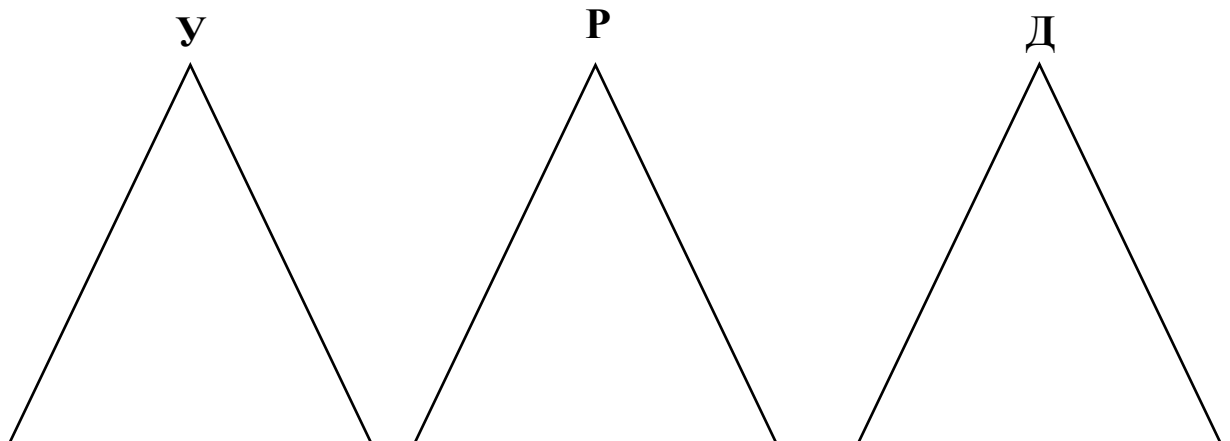
.....

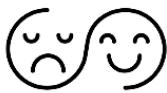
.....

.....

.....

.....





Тема 19

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Задание 1 Давай сформулируем определение.

Деятельность – это

.....

.....

Задание 2 Давай сформулируем составляющие части деятельности, изображённой на рисунке.



Мотив

Цель

Средство достижения

Действия

Результат

Задание 3 Какие виды деятельности отражены в пословицах, поговорках и афоризмов, приведённых в таблице? Каковы особенности этих видов деятельности?

Пословица/ афоризм	Вид деятельности	Особенности
У наших ворот всегда хоровод.		
Без дела жить только небо коптить.		
Кто хочет много знать, тому надо мало спать.		
Повторение – мать учения.		
Ремеслу везде почёт.		
Общайся с теми, у кого можно научиться.		



«Аргументирую»

Прочитай утверждение. Приведи аргументы «за» и «против». Сделай вывод.

Деятельность – единственный путь к знаниям

Аргументы «за»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Аргументы «против»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

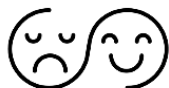
.....

Вывод:

.....

.....

.....



Тема 20

СПОСОБНОСТИ

Задание 1 Давай сформулируем определение.

Способности – это

.....

.....

.....

С =

Навык – это

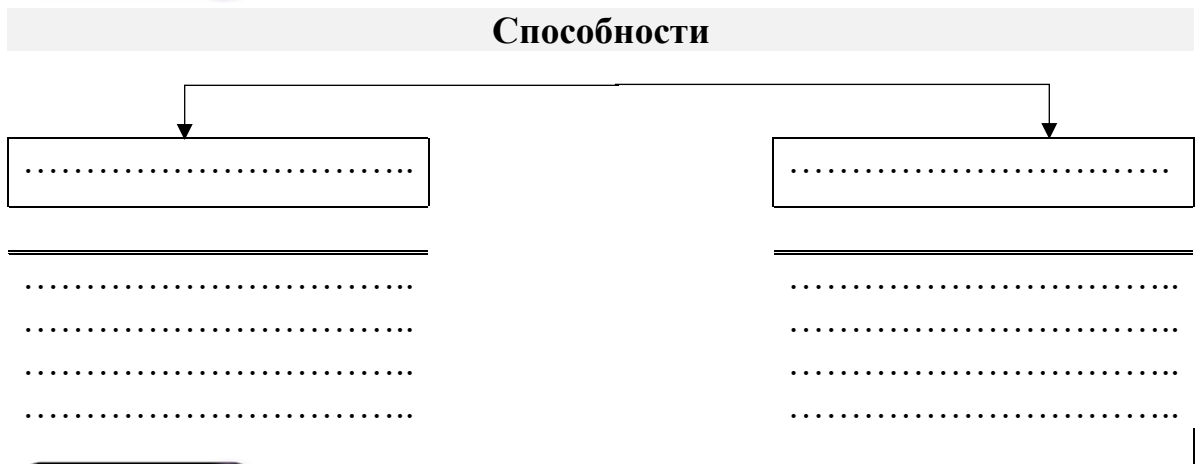
.....

Умение – это

.....

Формула способностей

Задание 2 Давай заполним опорную схему.



Задание 3 Красным цветом закрась общие способности, а синим – специальные.

Умственные способности	Креативные способности
Лингвистические способности	Математические способности
Мыслительные способности	Коммуникативные способности

Задание 4 Прочитай цитату и устно ответь на вопросы.

«Общие способности могут привести к успеху, но специальные способности приводят к выдающимся результатам» – Зиг Зиглар.

Вопросы для обсуждения.

1. Согласен ли ты с утверждением, что общие способности могут привести к успеху? Почему?
2. Какие примеры успеха на основе общих способностей ты можешь привести?
3. Почему специальные способности считаются более важными для достижения выдающихся результатов?
4. Есть ли у тебя личный опыт, когда ты или кто-то из твоих знакомых достигли выдающихся результатов благодаря своим специальным способностям?
5. Какие факторы помимо способностей могут влиять на успех человека?

Задание 5 Давай сформулируем определение.

Задатки – это

.....

.....

.....

Задание 6 Соотнеси способности и задатки.

1	2	3	4



1. Музыкальные способности

А. Хорошо развитый речевой аппарат



2. Организаторские способности

Б. Чувство ритма



3. Художественные способности

В. Повышенная гибкость верхних конечностей



4. Двигательные способности

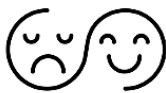
Г. Высокая цвето- и светочувствительность

Домашняя работа

16


«Способности: правда или миф?»

Утверждение	Правда	Миф
Способности — это врожденные качества, которые невозможно развить или изменить.		
Способности могут проявиться в разных сферах жизни человека, таких как спорт, музыка, наука и другие.		
Способности проявляются только у гениев.		
Если у человека нет явных талантов, то у него нет никаких способностей.		
Только дети и молодые люди могут развивать свои способности, взрослым уже поздно.		
Каждый человек обладает способностями.		



Тема 21

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «МОИ СПОСОБНОСТИ»

Задание «Какие у меня способности?»

Инструкция. На каждый необходимо дать ответ «Да» или «Нет».

№	Вопрос	Ответ
Верно ли, что в детстве ты очень любил(а):		
1.	подолгу играть в подвижные игры	
2.	продумывать игры и верховодить в них	
3.	играть в шашки и шахматы	
4.	ломать игрушки, чтобы посмотреть, что внутри	
5.	читать стихи или петь песни	
6.	разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы	
7.	слушать или сочинять песни, музыку	
8.	рисовать или наблюдать	
9.	слушать или сочинять сказки или истории?	
Нравится ли тебе сейчас:		
10.	заниматься на уроках физкультуры	
11.	добровольно брать на себя обязанности	
12.	помогать ребятам решать математические задачи	
13.	читать об известных открытиях и изобретениях	
14.	участвовать в художественной самодеятельности	
15.	помогать другим людям разбираться в их проблемах	
16.	читать или узнавать что-то новое об искусстве	
17.	заниматься в изостудии, изокружке	
18.	писать сочинение на свободную тему?	
Получаешь ли ты особое удовольствие:		
19.	от участия и борьбы в спортивных соревнованиях	
20.	от своего умения распределить работу	
21.	от решения трудных математических задач	
22.	от исправления бытовых электроприборов	
23.	от игры на сцене	
24.	от общения с людьми	
25.	от знакомства с новой музыкой	
26.	от посещения художественной выставки	
27.	от пересказа какого-то события?	

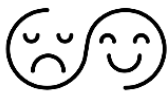
Часто ли тебя тянет?		
28.	к длительным физическим упражнениям	
29.	к делам в группе, требующим твоей инициативы	
30.	к разгадыванию математических шарад	
31.	к изготовлению каких-либо моделей	
32.	участвовать в подготовке спектаклей	
33.	помочь людям, посочувствовать им	
34.	поиграть на музыкальном инструменте	
35.	порисовать красками или карандашами	
36.	писать стихи или вести дневник?	
Любишь ли ты долгое время:		
37.	заниматься спортом	
38.	энергично работать вместе с другими	
39.	заниматься черчением или шахматами	
40.	копаться в механизмах, приборах	
41.	заботиться о младших, слабых или больных людях	
42.	думать над судьбами людей	
43.	исполнять музыкальные пьесы	
44.	рисовать, лепить, фантазировать	
45.	готовиться к докладу, сообщению, сочинению?	

Обработка результатов

<i>I.</i>	<i>II.</i>	<i>III.</i>	<i>IV.</i>	<i>V.</i>	<i>VI.</i>	<i>VII.</i>	<i>VIII.</i>	<i>IX.</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>
<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>
<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>31</i>	<i>32</i>	<i>33</i>	<i>34</i>	<i>35</i>	<i>36</i>
<i>37</i>	<i>38</i>	<i>39</i>	<i>40</i>	<i>41</i>	<i>42</i>	<i>43</i>	<i>44</i>	<i>45</i>

Мой результат

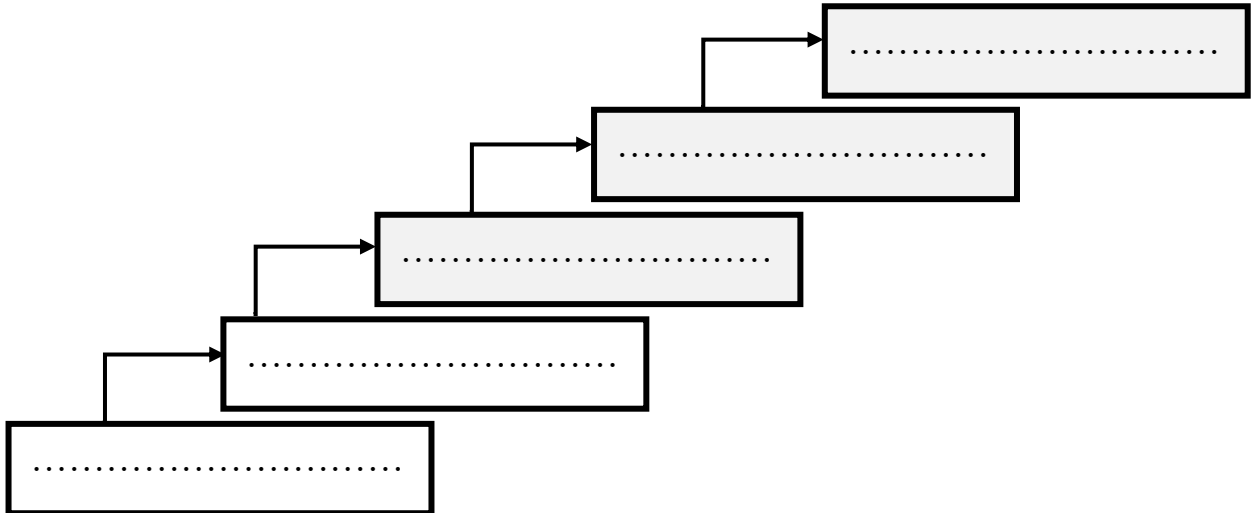
[illegible]



Тема 22

УРОВНИ СПОСОБНОСТЕЙ

Задание 1 Давай заполним опорную схему.



Задание 2 Давай сформулируем определения.

Одарённость – это

Талант – это

Гениальность – это

Задание 3 Прочитай цитату и устно ответь на вопросы.

«Одаренность – это способность делать что-то лучше других людей, талант – это способность делать то, что никто другой не может, а гениальность – это способность делать то, что никто иначе не может предложить» – Шопенгауэр.

Вопросы для обсуждения

3.1. Считаешь ли ты гениальность еще более редким и ценным качеством, чем талант? Почему?

3.2. Какие примеры гениальности ты можешь привести из истории или современности?



«Уровни способностей»

Тебе нужно выбрать одну из трёх предложенных тем и написать историю/биографию о человеке с определенными способностями.

Можно выбрать кого-то из своего окружения, известного человека или героя из книги, фильма, компьютерной игры и т.д.

Ты можешь представить свою работу устно с опорой на текст.

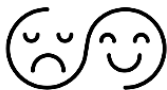
Презентация приветствуется, но не обязательна.

Если хочешь, можешь выполнить работу в группе до четырёх человек.

Объем работы должен быть не менее 10 предложений.

Темы

- «Одарённый человек»
- «Талантливый человек»
- «Гениальный человек»



Тема 23

ЧТО ТАКОЕ ПОТРЕБНОСТИ?

Задание

1

Как думаешь, что можно посоветовать маме Алины?

Я мама Алины. Моя дочка хочет быть самой умной и популярной девочкой в классе.

Но она ничего не делает для этого



Постоянно отвлекаться на телефон. Играет, смотрит смешные видео.

Спит до 14 часов дня 🤔

И не может отказаться от своего любимого сериала, который смотрит по 2-3 часа в день...

17:26 ✓✓



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Задание 2 Давай сформулируем определение.

Потребности – это

.....

.....

Задание 3 Заполни ступени пирамиды потребностей по Маслоу.



.....



.....



.....



.....



.....

Задание 4 «Два к одному».

Высказывание	«Да»	«Нет»
Потребности есть у каждого человека.		
Потребности к пище и жилище относятся к социальным потребностям.		
Раньше других у людей появились духовные потребности.		
В современном обществе у людей очень мало материальных потребностей.		
Одни потребности существуют у человека с рождения, а другие формируются по мере его развития.		

Домашняя работа 18**«Мои потребности»**

А. Составь список из 10 основных своих потребностей.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Б. Какие из твоих потребностей относятся к материальным (отметь буквой «М»), социальным (отметь «С»), духовным («Д»)?

В. Какие выводы можно сделать из получившегося списка потребностей?

.....

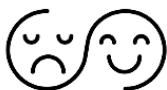
.....

.....

.....

.....

.....



Тема 24

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Задание 1 Как ты считаешь, может ли человек прожить всю жизнь в обществе без конфликтов? Своё мнение необходимо обосновать.

Задание 2 Прочитай текст и выполни задание.

Раньше эффективным способом разрешения конфликтов была дуэль. Поединки, на которых отстаивались вопросы чести во многих странах были официально запрещены, однако всё равно происходили (например, в России, Франции).

Д'Артаньян - герой романа А. Дюма «Три мушкетера», приехав в Париж, в первый же день сумел поссориться с тремя мушкетерами и вызвать их на дуэль.

На дуэли погибли выдающиеся российские поэты А.С. Пушкин и М.Ю. Лермонтов.

Какие способы разрешения конфликтов между людьми существуют в современном обществе? В чем их сильные стороны?

Способ	Характеристика
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Задание 3 Каждый должен извлекать уроки из конфликтов, в которых он принимал участие. Подумай, какие уроки может извлечь человек из следующих конфликтов.

Вечером мама несколько раз просила пятиклассника Сашу прекратить играть в компьютерные игры, но он не слушал. В результате - мама рассердилась и заявила, что он наказан и завтра на день рождения к другу не пойдет.

→
.....
.....
.....
.....
.....

Саша и Петя собирались в кино. Саша сказал, что он передумал и не пойдет. Петя обвинил друга в том, что тот не умеет держать слово. Саша обиделся и заявил, что не хочет больше общаться с Петей.

→

На уроке биологии учитель попросил у Кати тетрадь с домашней работой. Катя ответила, что не знает, что было задано. Учитель удивился: задание было написано на доске и размещено в Дневнике.ру - и потребовал дневник для двойки. Катя сказала, что дневник не даст.

→

Задание 4 Давай сформулируем определение.

Конфликт – это

.....

.....

Задание 5 Расскажи про конфликт, свидетелем или участником которого ты был, и уроки, которые ты из него извлёк.

Задание 6 Закрась красным цветом положительные последствия конфликтов, синим – отрицательные.

Объяснение
своей позиции

Установление враждебных
отношений

Потерянное в
конflikте время

Ухудшение отношений
после конфликта

Защита своих
интересов

Информация о позиции
другого человека

**Домашняя
работа 19**



«Стратегии поведения человека в конфликте»

Прочитай про стратегии поведения человека в конфликте.

Подумай и напиши, какие плюсы и минусы есть у стратегии (на выбор).

Соперничество является таким видом поведения в конфликте, когда человек стремится к удовлетворению только своих собственных интересов, принося в ущерб интересы другого.

Плюсы	Минусы
.....	
.....	
.....	
.....	

Приспособление характеризуется тем, что человек готов убрать на задний план свои потребности, желания и интересы и пойти на уступки.

Плюсы	Минусы
.....	
.....	
.....	
.....	

Компромисс – частичное удовлетворение интересов всех людей, которые принимали участие в конфликте.

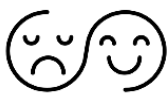
Плюсы	Минусы
.....	
.....	
.....	
.....	

Сотрудничество ориентировано на понимание противоположной позиции, внимание к точке зрения другого человека и поиск устраивающего всех решения.

Плюсы	Минусы
.....	
.....	
.....	
.....	

Избегание. Человек старается сделать всё возможное, чтобы отложить конфликт и принять важное решение позже. При такой стратегии человек не только не отстаивает свои интересы, но и не проявляет внимания к интересам другого.

Плюсы	Минусы
.....	
.....	
.....	
.....	



Тема 25

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

«МОЁ ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ»

Задание Пройди психологическую диагностику, которая позволит показать твою типичную реакцию на конфликт.

Инструкция. В каждой паре выбери то суждение, которое наиболее точно описывает твоё поведение в конфликтной ситуации.

- | | | |
|----|---|--|
| 1 | А | Я перекладываю ответственность за решение спорного вопроса. |
| | Б | Я стараюсь найти точки соприкосновения. |
| 2 | А | Я стараюсь найти решение, которое устроит всех. |
| | Б | Я хочу уладить дело, чтобы были довольны все. |
| 3 | А | Обычно я стремлюсь добиться своего. |
| | Б | Я стараюсь успокоить другого и хочу сохранить наши отношения. |
| 4 | А | Я стараюсь найти компромисс. |
| | Б | Иногда я жертвую своими интересами ради интересов другого. |
| 5 | А | Я ищу поддержку со стороны, при разрешении спора. |
| | Б | Я стараюсь сделать всё, чтобы не испытывать негатив. |
| 6 | А | Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя. |
| | Б | Я стараюсь добиться своего. |
| 7 | А | Я стараюсь отложить решение сложного вопроса, чтобы подумать. |
| | Б | Я могу в чём-то уступить. |
| 9 | А | Часто не волнуюсь из-за разногласий. |
| | Б | Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего. |
| 10 | А | Я твердо стремлюсь достичь своего. |
| | Б | Я пытаюсь найти компромиссное решение. |
| 11 | А | Первым делом, я стараюсь понять о чём спор. |
| | Б | Я стараюсь сохранить наши отношения. |
| 12 | А | Часто я не хочу занимать позицию, которая может вызвать споры. |
| | Б | Я даю возможность другому остаться при своем мнении. |
| 13 | А | Я предлагаю позицию «ни тебе, ни мне». |
| | Б | Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции. |
| 14 | А | Готов выслушать точку зрения другого. |
| | Б | Я показываю преимущество только своей точки зрения. |
| 15 | А | Я стараюсь успокоить другого и хочу сохранить наши отношения. |
| | Б | Я стараюсь сделать всё, чтобы не испытывать негативные эмоции. |
| 16 | А | Я стараюсь не задеть чувства другого. |
| | Б | Я показываю преимущество только своей точки зрения. |
| 17 | А | Стремлюсь достичь своего. |
| | Б | Я стараюсь сделать всё, чтобы не испытывать негативные эмоции. |

- | | | |
|----|---|---|
| 18 | А | Если это сделает человека счастливым, то я уступлю ему в споре. |
| | Б | Я предлагаю позицию «ни тебе, ни мне». |
| 19 | А | Первым делом, я пытаюсь понять суть конфликта. |
| | Б | Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы подумать. |
| 20 | А | Я пытаюсь немедленно всё решить. |
| | Б | Я стараюсь найти лучшее решение. |
| 21 | А | Ведя переговоры, я внимателен к другому. |
| | Б | Я хочу прямо обсуждать проблему. |
| 22 | А | Я пытаюсь найти точки соприкосновения. |
| | Б | Я отстаиваю только свои желания. |
| 23 | А | Хочу, чтобы позиция каждого была удовлетворена. |
| | Б | Я перекладываю ответственность за решение спорного вопроса. |
| 24 | А | Если позиция другого для него важна, то я пойду навстречу. |
| | Б | Пытаюсь убедить в компромиссе. |
| 25 | А | Я пытаюсь показать преимущество своих взглядов. |
| | Б | Ведя переговоры, я внимателен к другому. |
| 26 | А | Я предлагаю позицию «ни тебе, ни мне». |
| | Б | Хочу, чтобы позиция каждого была удовлетворена. |
| 27 | А | Не занимаю позицию, которая может вызвать споры. |
| | Б | Если это сделает человека счастливым, то я уступлю ему в споре. |
| 28 | А | Стремлюсь добиться своего. |
| | Б | Я ищу поддержку со стороны, при разрешении спора. |
| 29 | А | Предлагаю позицию «ни тебе, ни мне». |
| | Б | Не волнуюсь о возникающих разногласиях. |
| 30 | А | Я стараюсь не задеть чувств другого. |
| | Б | Хочу, чтобы мы совместно добились успеха в споре. |

Обработка результатов

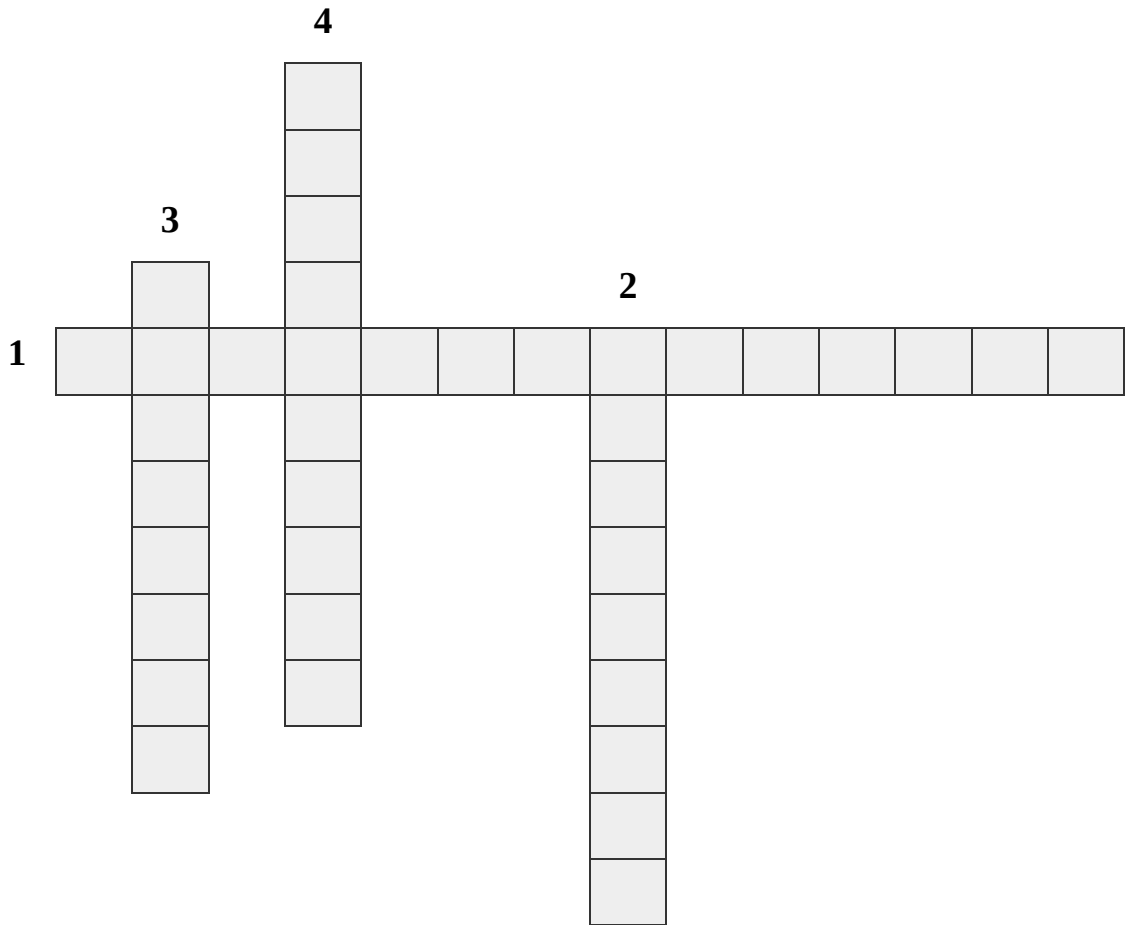
№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Приспособление
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
Балл				

Мой результат

[illegible]



«Кроссворд»



По горизонтали.

1. Деятельность нескольких сторон, благодаря которой все участники получают определенную выгоду.

По вертикали.

2. Отказ или уход от конфликтной ситуации.

3. Ситуация, в которой каждая из сторон занимает позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны.

4. Решение конфликта по взаимному добровольному соглашению, с обоюдным отказом от части предъявленных требований.

Дорогие ребята, занятия по психологии — это не только увлекательное приключение, но и важный шаг на пути к самопознанию и развитию. Вы узнали много нового о себе и о других людях, о том, как мы взаимодействуем друг с другом и какие факторы влияют на наши эмоции и поведение.

Я надеюсь, что вы смогли применить полученные знания в повседневной жизни. Ведь понимание себя и других помогает нам лучше общаться, решать конфликты и строить гармоничные отношения. Вы научились распознавать свои эмоции и управлять ими, а также понимать, что у каждого человека есть свои особенности и право на свое мнение.

Психология — это наука, которая никогда не стоит на месте. Всегда появляются новые исследования и открытия, которые расширяют наше понимание о человеческом разуме и поведении.

Я призываю вас продолжать учиться и интересоваться психологией, ведь это поможет вам лучше понять себя и других людей, а также сделать мир вокруг нас лучше и дружелюбнее.

Помните, что вы — будущее нашего общества, и ваше развитие и самопознание играют важную роль в формировании гармоничного и справедливого мира. Я верю в вас и в вашу способность сделать этот мир лучше.

Спасибо за ваше внимание и участие. Желаю вам успехов в дальнейшем познании психологии и во всех ваших начинаниях!

Червяковская Алена Михайловна

