**ПЛАН УРОКА**

**Дата: 30.01.24**

**Группа: 2-10**

**ДИСЦИПЛИНА:**Социализация личности

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:**Абулашева С.А

Прочитать, выписать основное.

Saica1287@mail.ru

**Тема:** **Стресс –понятие, причины и виды**

**Тип урока**: комбинированный

**Цель:**

- дать обучающимся общие сведения о понятиях «характер» и «темперамент»;

- дать классификацию темперамента;

- сформировать первоначальные умения определять темперамент человека по ключевым психологическим признакам.

**развивающие:**

- способствовать развитию внимания при изложении нового материала;

- способствовать развитию логичности и последовательности речевых высказываний при изложении своих мнений.

**воспитательные:**

- воспитывать познавательный интерес;

- воспитывать культуру обучающихся при общении;

- воспитывать тактичность, толерантность.

**Ход урока**

**1. Организационный момент:**

- Приветствие.

- Отметка отсутствующих в классном журнале.

- Сообщение темы и целей урока.

**2. Изложение нового материала:**

Стресс – это ответная реакция организма на отрицательные эмоции или негативные события. В кровь «вбрасывается» адреналин, его количество зависит от эмоциональности человека и его восприимчивости к раздражителям. Сердце начинает усиленно биться, повышается артериальное давление, мышцы напрягаются. Таким образом, организм приходит в «боевую готовность», мобилизует свои резервы. И если в таком состоянии перенапряжения он будет находиться длительное время, то это неизбежно приведет к неприятным последствиям. Чтобы этого не допустить, нужно бороться со стрессом всеми известными способами.

и стрессовых ситуациях сосуды сужаются, затрудняется снабжение головного мозга кислородом. Это становится причиной головных болей, бессонницы, слабости, неврозов и депрессии.

***Стрессовые ситуации опасны в том случае, если переживания, связанные с ними оказываются слишком длительными.***

*Опасность представляет не только стресс, сколько неумение с ним справляться.*

*Существует ряд признаков, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса:*

*- невозможность сосредоточиться; слишком частые ошибки;*

*- ухудшение памяти;*

*- частое возникновение чувства усталости;*

*- слишком быстрая речь;*

*- повышенная возбудимость;*

*- отсутствие удовлетворения от работы;*

*- потеря чувства юмора;*

*- постоянное ощущение недоедания или плохой аппетит;*

*- пристрастие к алкогольным напиткам, увеличение числа выкуриваемых сигарет;*

*и др.*

*Не обязательно должны наблюдаться все эти симптомы, достаточно даже нескольких из них, чтобы заподозрить серьезные проблемы.*

**Проявления стресса:**

***Виды стресса:***

* *1) физиологический – связан с чрезмерными физическими нагрузками, недосыпанием, нерегулярным питанием;*
* *2) эмоциональный – вызван очень сильными чувствами в опасных ситуациях (смертельная опасность, утрата чего-то важного) или в результате неожиданного радостного события;*
* *3) информационный – результат того, что в распоряжении человека имеется слишком много или слишком мало информации;*
* *4) психологический – связан с неблагоприятными отношениями с окружающими;*
* *5) управленческий – связан с тем, что ответственность за принимаемое решение слишком велика.*

***К мерам личного свойства снятия стресса относят:***

* *- двигательную активность (гимнастику, ходьбу, танцы);*
* *- релаксацию (расслабление): смехотерапия, цветомузыка, медитация, сон;*
* *- укрепление нравственного здоровья*

***Более приемлемые способы снятия стресса:***

* *- двигательная активность (гимнастика, ходьба, танцы);*
* *- релаксация (расслабление): смехотерапия, цветомузыка, медитация, сон;*
* *- укрепление нравственного здоровья;*
* *- дать волю своим чувствам, например гневу, обиде, страху;*
* *- если нельзя изменить события, то нужно****изменить отношение****к ним*
* *- вытеснение – усилием воли отвлечься от ситуации вызвавшей стресс и переключиться на что-нибудь другое;*
* *- подавление****–****намеренная блокировка неприятных чувств и ощущений ;*
* *- смирение – человек принимает обстоятельства такими какие они есть и рано или поздно справляется с внутренней проблемой;*
* *- увеличение собственной способности справляться со стрессом (спорт, отдых, психологические тренинги).*
* *Если вышеперечисленные способы не помогают, то нужно обратиться к психологу.*

***Негативные способы снятия стресса, используемые людьми неосознанно:***

* *а)****отрицание****– человек отказывается признать существование того, что приносит боль;*
* *б)****регрессия****– переход к более примитивному поведению (человек ищет поддержку и опору в др. человеке, в алкоголе, наркотиках, успокаивающих препаратах);*
* *в)****проекция****– человек приписывает людям то, что с ними не связано (например, оправдывает себя путем обвинения других;*
* *г)****образование реакции****– человек ведет себя противоположно тому, что испытывает на самом деле (например, если он боится, то изображает смелость; ему грустно, а он изображает радость);*
* *д)****смещение****– человек смещает свои чувства на другой объект (например, выговор начальника вызвал у подчиненного гнев и он выражает его, смещая на свою семью или друзей).*

**Признаки низкой стрессоустойчивости и высокой восприимчивости к стрессу:**

* Вы не можете расслабиться после тяжелого дня;
* Вы переживаете волнение после незначительного конфликта;
* Вы многократно прокручиваете в голове неприятную ситуацию;
* Вы можете оставить начатое дело из-за опасений, что не справитесь с ним;
* У вас нарушается сон из-за пережитого волнения;
* Волнения вызывают заметное ухудшение самочувствия (головную боль, дрожь в руках, учащенное сердцебиение, чувство жара)

Если на большинство вопросов вы дали утвердительные ответы, это означает, что необходимо повышать устойчивость к стрессу.

**Как же повысить свою стрессоустойчивость?**

**первое**, что справляется с последствиями стресса по-настоящему эффективно, безопасно для здоровья, без риска зависимости и разрушения личности, это **физическая активность**. Она и только она. Пока вы не "сожжёте" гуляющие в крови гормоны стресса, они будут "сжигать" вас изнутри. Поэтому как только произошла ситуация, которую вы для себя расцениваете как стрессовую, организуйте себе активную физическую нагрузку. Сделайте сорок приседаний.

Кроме того, очень важно организовать себе регулярную физическую нагрузку в виде каких-то упражнений, прогулок, домашних дел, танцев, тренажёрного зала, сада-огорода и т.п. Это будет в целом повышать вашу стрессоустойчивость изо дня в день. А заодно улучшать настроение, потому что во время физической активности в кровь выделяются уже другие вещества — гормоны радости. **Второй шаг**, который иногда люди делают первым, это **релаксация**. Не стоит с неё начинать, не отработав физически свои гормоны стресса. Настоящего расслабления это может не дать. А гормоны тихой сапой будут продолжать своё разрушительное действие. Но вот после физического напряжения расслабиться, откачнув маятник в другую сторону, будет очень полезно. Посидеть в сквере на лавочке, никуда не торопясь; полежать на траве, глядя на проплывающие облака; посидеть на балконе с чашечкой ароматного чая (без плюшек!). И все эти приятные спокойные занятия надо встраивать в свою повседневную жизнь как профилактическое средство, а не только как "скорую помощь" при стрессе.

**Третий шаг** — всевозможные **водные и спа-процедуры**. Вода обладает удивительным для человека свойством — расслаблять и смывать всё неприятное не только с тела, но и с души.

**Четвёртый шаг** к повышению стрессоустойчивости — это всевозможные **хобби и увлечения, разнообразие занятий**.

***Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»***

Экзамены или тестирование – всегда стресс. Тест поможет определить, способны ли вы грамотно и успешно бороться с ним.

А для этого ответьте на нижеприведенные вопросы. За каждый положительный ответ начисляйте себе 1 балл, за отрицательный ответ – 0 баллов.

1. Вы замечали за собой, что вам тяжело выступать перед аудиторией?

2. Когда вы готовы отвечать, вас сильно сбивают и раздражают чьи-то разговоры или смех?

3. Накануне контрольных вы всегда испытывали тревогу?

4. Часто ли бывало, что, отвечая на вопросы преподавателя, вам было трудно сосредоточиться и правильно выразить мысль, даже если сами вопросы были несложными?

5. Присутствие на экзамене преподавателя, которого вы хорошо знаете, существенно прибавило бы вам уверенности?

6. Случалось ли, что вы отказывались отвечать, хотя и готовили задание?

7. Было ли такое, что уже за пару часов до экзамена вы чувствовали внутреннюю дрожь?

8. Старались ли вы как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую отметку?

9. Перед контрольной или накануне экзамена нередко у вас возникало ощущение, что вы все забыли?

10. Отвечая на вопросы преподавателя, вам сложно избавиться от страха, что можете получить двойку?

11. Верно ли, что нередко у вас в голове проносится мысль: «Я готов(а) на все, чтобы сдать экзамен на «отлично»?

12. Вы всегда ждете объявление оценок с огромным нетерпением и сильным волнением?

**Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами**

9–12 баллов. Судя по всему, во время экзамена вы испытываете сильный стресс. Хорошо бы накануне попить какие-нибудь мягкие успокаивающие препараты, но делать это можно исключительно после консультации с врачом! Непосредственно перед экзаменом, по дороге, воспользуйтесь таким нехитрым приемом: попробуйте насчитать 10–20 любых похожих предметов, как вариант – машин синего цвета… Можно считать не предметы, а, например, девушек-блондинок или, скажем, птиц одного вида. Такое на первый взгляд бессмысленное занятие на деле поможет вам переключиться и отвлечет от тревожных мыслей и страха.

5–8 баллов. Скорее всего, вы тревожны от природы. И перед экзаменами испытываете стресс. Возьмите на заметку: пища сейчас должна быть калорийной, богатой витаминами. Чаще ешьте овощи и фрукты, молочные продукты. Хороши для мозга грецкие орехи и шоколад. Подготовка должна занимать не больше восьми часов в сутки, перенапряжение вам на пользу не пойдет. При подготовке к экзаменам старайтесь придерживаться известного правила: наиболее плодотворные часы для усвоения материала – с 8 до 12 утра и с 14 до 18 вечера. Обязательно перед экзаменом необходимо хорошо выспаться. Прислушайтесь к рекомендациям, это поможет уменьшить стресс.

Менее 5 баллов. В целом вы готовы к испытаниям и, вероятно, в немалой степени благодаря своей рассудительности умеете не идти на поводу у эмоций. У вас хорошие шансы успешно пройти этот непростой период.

А теперь пройдите простой тест, который определит, испытываете ли вы стресс в данный момент.  
  
**Просто отвечайте на вопрос «ДА» или «НЕТ».**

1. В данный момент вам сложно отключиться от проблем и просто расслабиться?  
2. У вас очень сильно выпадают волосы?  
3. Вы регулярно чувствуете себя уставшей и «выжатой, как лимон»?  
4. У вас апатичное отношение ко всему?  
5. Вам постоянно хочется чего-то сладкого или соленого?  
6. Вам хочется прилечь, отдохнуть днем?  
7. Вы страдаете бессонницей?  
8. Вы употребляете стимулирующие напитки, например, энергетики?  
9. Вы чувствуете резкий упадок сил днем?  
10. Вам часто хочется макарон или хлеба?  
11. Вам трудно себя сдерживать, контролировать эмоции?  
12. У вас есть тяга к алкоголю?  
13. Если у вас сильное сердцебиение или аритмия?  
14. У вас часто бывает резкая смена настроения?  
15. У вас часто бывает, что утром просто не на что нет сил?  
16. Есть ли у вас на теле темные пигментные пятна?  
17. Вас часто доводит до слез какая-нибудь сложная или обидная (на ваш взгляд) ситуация? Глаза на мокром месте?  
18. У вас часто бывают головокружения?  
19. У вас случаются несварения желудка?  
20. Часто ли пучит живот после еды?  
21. Вы ощущаете чувство подавленности, растерянности?  
22. Вы ощущаете страх или неприятное чувство беспокойства?  
23. Вы часто чувствуете ярость, злость, раздражение даже по пустякам?  
24. Испытываете постоянное чувство голода?  
25. Страдаете диареей или запорами?  
26. Есть ли у вас аллергические реакции на продукты питания?  
27. Есть ли у вас грибковые инфекции?  
28. Часто ли у вас болит голова?  
  
Если вы ответили «ДА» менее, чем на 5 вопросов – поздравляем, вы в порядке и у вас железные нервы. Вы умеете управлять собой и своей жизнью.  
Если ответ «ДА» прозвучал на 5-10 вопросов – у вас небольшой стресс. Прочитайте статью об антистрессовых продуктах, продолжайте относиться к трудностям «философски» и все наладится.   
Если ответов «Да» на 11 и более вопросов, то у вас настоящий стресс. Исключите продукты, список которых найдете здесь и срочно включите в рацион продукты-антидепрессанты. И совет. Вы слышали о мудреце, царе Соломоне? У него было кольцо с надписью. Но надевал он его на палец надписью вниз. Когда ему было плохо и тяжело, он переворачивал кольцо и читал эту надпись. Знаете, что там было написано? « И это тоже пройдет» - гласила надпись.

**ПЛАН УРОКА**

**Группа №\_2-10**

**Дата 31.01.24**

**Преподаватель**: Абулашева С.А

**Тема:** **Социальный контроль**

**Тип урока**: комбинированный

**Цель:** формирование представления о социальных нормах и санкциях, о социальном контроле как особом механизме поддержания общественного порядка.

**Задачи:**

***Образовательная:*** ввести понятия социальные нормы, социальный контроль, формальные и неформальные санкции.

***Развивающая:*** формировать умения сравнивать, обобщать, выявлять признаки явлений, прослеживать причинно-следственные связи.

***Воспитательная:*** формировать навыки социального поведения.

**Тип урока:** изучение новых знаний.

**Ход урока**

**1. Организационный момент:**

- Приветствие.

- Отметка отсутствующих в классном журнале.

- Сообщение темы и целей урока.

**II. Повторение (актуализация ранее усвоенных знаний)**

**Вопросы на повторение материала**

**1.** Что такое стресс?

**2**. По каким признакам можно определить, что человек находится в состоянии стресса?

**3**. Виды стресса?

**4**. Что относят к мерам личного свойства снятия стресса?

**5**. Что относят к  **негативным способам снятия стресса, используемым людьми неосознанно?**

**6.** Как же повысить свою стрессоустойчивость?

**III. Изложение нового материала:**

**1.** Социальный контроль

2. Формы социального контроля

3. Методы социального контроля

**IV. Закрепление пройденного материала.**

**V. Подведение итогов урока.**

**1.** Что такое социальный контроль?

2. Что относят неформальным санкциям?

3. Формы социального контроля

4. Что такое изоляция?

5. Что означает слово реабилитация?

**VI. Выдача задания на дом**

**Выучить тему и ответить на вопросы**

**VI1.Отметки за урок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема:** **Социальный контроль**

**Социальный контроль***—*механизм регуляции отношений индивида и общества с целью укрепления порядка и стабильности в обществе.

Социальный контроль включает в себя два главных элемента: социальные нормы и санкции.

**Санкция**(от лат. *sanctio* — ненарушимое постановление)*—*любая реакция на поведение человека или группы со стороны остальных.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды санкций** | |
| *Формальные* | *Неформальные* |
| Негативные | |
| Наказание за преступление закона или нарушения административного порядка; штрафы, тюремное заключение, исправительные работы и др. | Осуждение человека за поступок со стороны общества: оскорбительный тон, ругань или выговор, демонстративное игнорирование человека и др. |
| Позитивные | |
| Поощрение деятельности или поступка человека со стороны официальных организаций: награждения, свидетельства о профессиональных, академических успехах и др. | Благодарность и одобрение неофициальных лиц (друзей, знакомых, коллег): похвала, одобрительная улыбка и др. |

**Формы социального контроля**



В процессе социализации нормы усваиваются настолько прочно, что люди, нарушая их, испытывают чувство неловкости → возникновение чувства вины → муки совести. *Совесть —*проявление внутреннего контроля.

В традиционном обществе социальный контроль держался на неписаных правилах, в современном его основой выступают писаные нормы: инструкции, указы, постановления, законы. Социальный контроль приобрёл институциональную поддержку в виде суда, образования, армии, производства, средств массовой информации, политических партий, правительства.

В РФ созданы специальные органы для осуществления социального контроля: *Прокуратура РФ, Счётная палата РФ, Федеральная служба безопасности, различные органы финансового контроля* и др. Функциями контроля наделены и *депутаты различных уровней*. Помимо государственных органов контроля, всё большую роль в России играют различные *общественные организации*, например, в области защиты прав потребителей, в контроле за трудовыми отношениями, за состоянием окружающей среды и т. д.

Детальный (мелочный) контроль, при котором руководитель вмешивается в каждое действие, поправляет, одергивает и т. п., называют *надзором*.

Чем выше у членов общества развит самоконтроль, тем меньше этому обществу приходится прибегать к внешнему контролю. И наоборот, чем меньше у людей развит самоконтроль, тем чаще вступают в действие институты социального контроля. Чем слабее самоконтроль, тем жёстче должен быть внешний контроль.

**Методы социального контроля**

*1) Изоляция* — установление непроходимых перегородок между девиантом (т. е. человеком, нарушающим социальные нормы) и всем остальным обществом без каких-либо попыток исправления или перевоспитания его.

*2) Обособление* — ограничение контактов девианта с другими людьми, но не полная его изоляция от общества; такой подход допускает исправление девиантов и их возвращение в общество, когда они будут готовы не нарушать общепринятых норм.

*3)* *Реабилитация* — процесс, в ходе которого девианты могут подготовиться к возвращению к нормальной жизни и правильному исполнению своих социальных ролей в обществе.

**Закрепление пройденного материала:**

**1.** Установите соответствие между позитивными санкциями и иллюстрирующими их примерами: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию второго столбца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ПРИМЕРЫ ПОЗИТИВНЫХ САНКЦИЙ |  | ПОЗИТИВНЫЕ САНКЦИИ |
| А) | Гражданину В. присвоили звание «Заслуженный артист РФ». | 1) | формальные |
| Б) | Заметка в стенгазете конструкторского бюро, написанная инженером А., нашла одобрение у коллег. | 2) | неформальные |
| В) | Научный сотрудник Б. получил на заводе премию за своё изобретение. |  |  |
| Г) | Исследователю Л. присудили учёную степень доктора исторических наук. |  |  |
| Д) | Выступление учеников 11 класса на школьном вечере вызвало бурю аплодисментов. |  |  |

**2.** Найдите в приведённом ниже списке формальные позитивные санкции и запишите цифры, под которыми они указаны:

|  |  |
| --- | --- |
| 1) | пожалованный титул |
| 2) | недоброжелательный отзыв |
| 3) | присуждённая учёная степень |
| 4) | признание лидерских качеств |
| 5) | почётная грамота |
| 6) | отлучение от церкви |

**ПЛАН УРОКА**

**Группа № 2-10**

**Дата 1.02.24**

**Преподаватель**: Абулашева С.А

**Тема:** **Эмоциональные особенности подростка**

**Тип урока**: комбинированный

**Цели урока:**

Задачи:

Образовательные: познакомить обучающихся с особенностями подросткового возраста.

Развивающие: развивать коммуникативные качества, умение работать в команде, анализировать, получать и систематизировать полученную информацию.

Воспитательные: воспитывать умение позитивно общаться.

**Оборудование:** интерактивная доска, проектор,

**Ход урока**

**1. Организационный момент:**

- Приветствие.

- Отметка отсутствующих в классном журнале.

- Сообщение темы и целей урока.

**II. Повторение (актуализация ранее усвоенных знаний)**

**Вопросы на повторение материала:**

1**.** Что такое социальный контроль?

2. Что относят неформальным санкциям?

3. Формы социального контроля

4. Что такое изоляция?

5. Что означает слово реабилитация?

**III. Изложение нового материала:**

1. Развитие самооценки у подростка

2. Общение со сверстниками

3. Эмоциональные реакции и поведение

**IV. Закрепление пройденного материала.**

**V. Подведение итогов урока.**

**1.** Что связано с развитием самооценки у подростка?

**2.** Почему подростки стремятся выглядеть взрослыми?

4. Что является эмоционально значимым фактором в жизни подростков?

5. Чем могут вызваны эмоциональные реакции и поведение подростков?

**VI. Выдача задания на дом**

**Выучить тему и ответить на вопросы**

**VI1.Отметки за урок\_\_\_\_\_**

**Тема:** **Эмоциональные особенности подростка**

В.А.Крутецкий считал, что у подростка также происходит формирование «Я- концепции» - системы внутренне согласованных представлений о себе

Особого же внимания заслуживает эмоциональный компонент самооценки подростка. Развитие самооценки связано анализом своих переживаний, обусловленных как внешними, так и внутренними стимулами: собственными мыслями, переживаниями. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир, как бы со стороны, убеждаются в том, что они уникальны и неповторимы. Подобные мысли повышаются у них обостренное чувство одиночества. В подростковом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне.

В подростковом возрасте в эмоциональной сфере происходят существенные сдвиги, которые определяются стремлением детей выглядеть взрослыми, занять определенное место в жизни, желанием самоутвердиться в глазах окружающих и в первую очередь сверстников. Мелкую опеку, излишний контроль, назойливую заботливость и стремление взрослых оказывать влияние подростки отвергают и сопротивляются им. Большинство конфликтов в воспитании подростка возникают именно на этой почве. Одним словом, самоутверждение и самовыражение и связанные с ними являются главными в эмоциональной сфере личности подростка. Другим ведущим чувством у подростков выступает чувство товарищества, которое постепенно переходит в чувство дружбы и любви к противоположному полу. На начальных этапах развития чувство любви больше напоминает влюбленность. Однако самыми характерными качествами чувств подростков считается их импульсивность, аффективность. Разнообразнее становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций. Огромное значение для подростков имеет общение со сверстниками, большое количество переживаний связано именно с ними. Неприятие коллектива может стать трагедией, отсутствие друзей – основным переживанием. Некоторые подростки могут уходить в свой придуманный мир, читают запоем книги, днями и ночами играют в компьютерные игры. Иными словами, делают все возможное, чтобы отрешиться от окружающей их действительности. Другие становятся агрессивными по отношению к отвергающим их сверстникам, замыкаются в себе. В порыве неконтролируемых отрицательных эмоций подросток может избить сверстника. Среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям – к чуткости, отзывчивости, умение хранить тайну, понимать и сопереживать. Это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Сама дружба становится одной из значимых ценностей в этом возрасте. Именно через дружбу подросток начинает рисковать ради другого, оказывать помощь. Еще одним эмоционально значимым фактором в жизни подростков становится их внешность. Они много времени проводят перед зеркалом, изучают себя. Ищут изъяны(и как правило находят, даже если их нет), глубоко переживают свое несовершенство и бывают недовольны своей внешностью. Девочки и мальчики могут болезненно переживать из–за своего маленького роста. Причиной негативных эмоций могут являться также мелкие дефекты кожи, цвет волос, вес. Повышенный интерес подростков к своей внешности – лишь составная часть их психо-сексуального развития, также определяющего общий фон эмоционального состояния. Процессы полового созревания, неприятие своего пола, появление менструального цикла у девочек, возникновение сексуальных фантазий, ранняя половая связь – все это также существенно влияет на эмоциональную сферу [1, с.98.].

В подростковом возрасте совершенствуется самосовершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка, по мнению Н.Шаниной , является центральным новообразованием  подросткового возраста, ведущей деятельностью является  общение и общественно значимая деятельность. Развитие самооценки подростка связано с анализом своих переживаний. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются, что они не похожи на других людей, они уникальны и неповторимы. В силу этого у них возникает мысль, что никто не может их понять. Подобные мысли являются благоприятной почвой для появления повышенной тревожности и обостренного чувства одиночества. Которое часто рассматривают как две типичные особенности эмоциональной сферы подростков. Под влиянием ощущения собственной уникальности подростку кажется, что все, что когда – либо случалось с другими людьми к нему не имеет ни какого отношения. Поэтому они бывают бесстрашны и способны на очень рискованные действия [27, с.17.].

Психологические задачи подростков этого возраста могут быть определены как задачи самоопределения в трех сферах: сексуальной, психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной). Проблемы подросткового возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения шести основных потребностей: физиологической потребности, потребности в безопасности, потребность в независимости; потребность в успехе, в проверке своих возможностей. В развитие эмоциональной сферы у подростков к 15 годам нервная система становится более уравновешенной. Чем старше становится подросток, тем менее он раздражителен и более оптимистичен, чем подросток младшего возраста. Отличительной особенностью эмоций является достаточно высокая избирательность. У подростков возникает интерес к общению со взрослыми. Однако к доверительному общению со взрослыми подросток прибегает в основном в проблемных ситуациях, а вот общение с друзьями остается исповедальным [31. С.109.].

Эмоциональные реакции и поведение подростков не могут быть объяснены лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания. Более разнообразными становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызываемых кратковременным раздражением [23, с.106.].

Таким образом, подростки бывают неуравновешенны, вспыльчивы, у них часто и неожиданно может меняться настроение. Они стремятся быть взрослыми, выражают бурный протест когда их продолжают считать детьми и ограничивают самостоятельность. Подростки нуждаются в общении со сверстниками, если общение не складывается – глубоко переживают, могут замыкаться в себе, становятся агрессивными по отношению к другим и к самим себе. Они также волнуются по поводу своей внешности, своих способностей. Испытывают потребность в любви и понимании родителей, так как им самим не всегда понятно, что с ними происходит. Тяжелая обстановка в семье усугубляет протекание подросткового кризиса.

**Ответьте на вопросы только «да» или «нет».**

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.

2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.

3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.

4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.

5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.

6. Был(и) случай(и), когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.

7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.

8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.

9. Был случай, когда я придумал «вескую» причину, чтобы оправдаться.

10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.

11. Иногда вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.

12. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по- моему.

13. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.

14. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.

15. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять.

16. Были случаи, когда я завидовал удаче других.

17. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.

18. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.

19. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

**Результаты**. Число в процентном отношении положительных ответов говорит:

75% и более - высокий уровень мотивации;

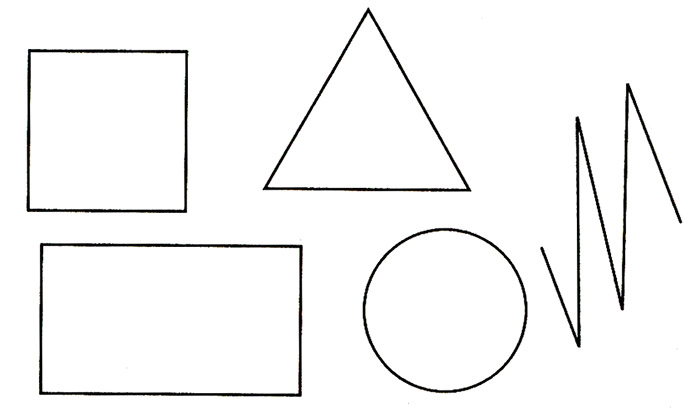
50% и более - средний (в норме);

25% и более - допустимый уровень;

менее 25% - отсутствие мотивации или данной характеристики.

**Психологический тест «Геометрия и характер»**

Предлагаемый тест - один из простейших психогеометрических тестов. На картинке пять фигур. Выберите ту из них, в отношении которой вы можете сказать: «Вот фигура, символизирующая меня!» Постарайтесь почувствовать ее, сопоставить ее с собой. Если вы испытываете затруднения с выбором фигуры, выберите ту, которая больше всего привлекает вас. Не пытайтесь как-то анализировать характеристики фигур - просто доверьтесь своей интуиции.



**Результаты.**

1. Если вашей основной формой оказался**квадрат**, то вы - неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата первоклассным специалистом своего дела. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты - коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере в своей области знаний. Мыслительный анализ - сильная сторона квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат - фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные последовательно, порция за порцией. Квадраты скорее вычисляют результат, чем угадывают его. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям и подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными людьми. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

2. **Треугольник** - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле - это установка на успех, победу, выигрыш! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решений.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что они хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря - сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я с этого буду иметь?» Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом высоком уровне управления. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут столкнуть лбами своих соперников. Главное отрицательное качество «треугольной» формы - сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

3. **Прямоугольник** символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут носить остальные четыре устойчивые фигуры в некоторые периоды своей жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми разными, но объединяет их одно - значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение одного периода одежду других форм. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня».

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, чего раньше никогда не делали; задают вопросы, на которые у них раньше не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого являются чрезмерная доверчивость, внушаемость и наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. Однако «прямоугольность» - это лишь стадия. Она пройдет!

4. **Круги**- самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать, сочувствовать. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и способны быстро распознать притворщика или обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Круг - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для круга - люди, их благополучие.

Круги, в силу их направленности ориентированы скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они стараются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать жесткую позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все вокруг ладят друг с другом. Когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым.

Круги не отличаются решительностью, слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх более сильные личности, чаще всего - Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны и всем было хорошо. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали и нарушения справедливости.

Те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее всего, относится к «правополушарным» мыслителям. Правополушарное мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегрирующее, чем аналитическое. Поэтому и обработка информации у Кругов осуществляется не последовательно, а скорее мозаично, с пробелами, пропусками отдельных звеньев и т. п. Это вовсе не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. п.) и стремление найти общее даже в противоположенных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Но чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает «левополушарных» организационных навыков.

5. **Зигзаг.** Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти представленных фигур - это единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг как символ своего «Я», то вы, скорее всего, истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий.

Как и Кругу, Зигзагу свойственна (только в еще большей степени) образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая последовательная дедукция - это не стиль Зигзага. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я»! Поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзага. Такое мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту.

В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, снимается. Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим на возможность нового решения. Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как для остальных реален мир осязаемых вещей. Немалую часть своей жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие их черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность.

Зигзаг - самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти знаков. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру. Зигзаги - неутомимые проповедники своих идей и готовы мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности - они несдержанны и очень экспрессивны, что наряду с их эксцентричностью часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дел до конца (так как с утратой новизны теряется и их интерес к задаче).

**ПЛАН УРОКА**

**Группа № 2-10**

**Дата 2.02.24**

**Преподаватель**: Абулашева С.А

**Тема:** **Семейные традиции. Их роль в воспитании ребёнка»**

**Тип урока**: комбинированный

**Цели урока:**

1) *Образовательная*: Показать, что каждая семья связана с прошлым традициями своих предков.

2) *Развивающая*: Развивать интерес к истории своей семьи, семейным традициям, родословной.

3) *Воспитательная*: Воспитывать чувство сплочённости учащихся и их родителей, бабушек и дедушек на основе общего интереса к истории семьи, к её генеалогии.

**Оборудование:** интерактивная доска, проектор, видеоролик - «Язык жестов», раздаточный материал.

**Ход урока**

**1. Организационный момент:**

- Приветствие.

- Отметка отсутствующих в классном журнале.

- Сообщение темы и целей урока.

**II. Повторение (актуализация ранее усвоенных знаний)**

**Вопросы на повторение материала:**

1. Что такое репродуктивное поведение?

2. Перечислите структуры репродуктивного поведения?

3. Что такое репродуктивные установки?

4. Какие три основных показателя предпочитаемых чисел детей служит основными внешними индикаторами репродуктивных установок?

5. Что такое репродуктивные мотивы?

**III. Изложение нового материала:**

1.Семейные традиции

2. Роль семейных традиций в жизни малышей.

**IV. Закрепление пройденного материала.**

**V. Подведение итогов урока.**

**1.** Что такое семейные традиции?

2. С чего начинается приобщение человека к культуре?

3. Каких правил нужно придерживаться, если Вы решили создать новые традиции?

**VI. Выдача задания на дом**

**Выучить тему и ответить на вопросы**

**VI1.Отметки за урок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема: «Семейные традиции.**

**Их роль в воспитании ребёнка»**

*«Семейные традиции — это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение».*

Мало кто любит, когда ему навязывают что-то новое, но при этом, уважает и принимает традиции. Если Вы хотите что бы в семье был порядок, устанавливайте свои традиции для своей семьи.

Всем известно, что на Руси у всех семей были свои традиции, которые объединяли, делая их сильными и крепкими. Но сейчас многое изменилось.

Изменились и взгляды на понятие "семьи", на верность в семье, на воспитание детей. Многие традиции, которые делали семью - семьёй, были потеряны. Многие семьи и по сей день больше напоминают людей, которые живут под одной крыше, при этом, не имея ничего общего, даже порою, не зная друг друга.

А ведь именно семья даёт ощущение стабильности и защиты с самого раннего детства, которые мы проносим через всю нашу сознательную жизнь и передаём нашим детям, и так из поколения в поколение, набираясь мудрости и опыта.

Поэтому, ***традиции - это основа уклада семьи, семьи- дружной крепкой, у которой есть будущее.***Поэтому то и нужно возрождать традиции, семейные традиции. Хорошо, если они будут по нраву всем членам семьи, ведь они способны сближать, укреплять любовь, вселять в души взаимоуважение и взаимопонимание, то, чего так сильно не хватает большинству современных семей.

***«Традиция» переводится как исторически сложившиеся и передаваемые из поколения в поколение формы деятельности и поведения, и соответствующие им обычаи, правила, ценности.***

Именно традиции выступают фактором регуляции жизнедеятельности людей, это основа воспитания детей.

Воспитание ребёнка начинается с отношений, которые царят в семье между родителями. В сознании детей откладываются привычки, подобные взрослым, вкусы, пристрастия, предпочтения задолго до того, как начинается процесс осознания происходящего. Ведь построение поведения детей идёт по примеру копирования.

Дети воспитываются не только родителями как таковыми, а ещё и той семейной жизнью, которая складывается. Приобщить к семейным традициям можно на личном примере самих родителей.

***Именно с семьи начинается и приобщение к культуре, ребёнок осваивает основы материальной и духовной культуры. В условиях семьи, формируются и человеческие формы поведения: мышление и речь, ориентация в мире предметов и отношений, нравственные качества, стремления, идеалы.***

Именно семья рождает ощущение преемственности поколений, а через это, причастность к истории своего рода, и развитие идеалов патриотизма. Семья, обеспечив стабильность, раскрывает способности, силы в члене семьи. И при воспитании детей, никакой иной институт не может заменить семью, именно ей принадлежит ведущая роль в становлении личности          ребёнка.

***Семейные традиции - это духовная атмосфера дома, которую составляют:  распорядок дня, уклад жизни, обычаи, а также привычки обитателей.***

Формирование традиций нужно начинать ещё в самом начале создания семьи, когда дети пока не появились или ещё маленькие. Традиции должны быть простыми, но никак не надуманными.

Чем счастливее были традиции и интереснее познание мира в родительской семье, тем больше радости будет у малыша и в дальнейшей жизни.

Неплохой традицией является **обсуждение  вопросов семейной жизни.** К примеру, когда за вечернем чаем, все члены семьи рассказывают о том, что сегодня с ними произошло интересного, помимо этого, обсуждают планы на будущие выходные, главное, что бы и дети также высказывали свои мнения. Полезный обычай- разбирать собственные ошибки вслух, это даёт возможность проводить беспристрастный анализ поступков и делать правильные выводы на будущее.

Как Вам, к примеру, **традиция читать на ночь.**  Даже если малыш пока ещё слишком мал, и не всё понимает из того, что Вы ему читаете, даже звук Вашего голоса будет ему полезен.

**2.Роль семейных традиций в жизни малышей.**

-Дают возможность оптимистично смотреть на жизнь, ведь «каждый день – праздник».

-Дети гордятся своей семьёй.

-Малыш ощущает стабильность, ведь традиции будут выполнены не потому, что так надо, а потому, что так хочется всем членам семьи, так принято.

-Детские воспоминания, которые передаются в следующее поколение.

**Правила, которых нужно придерживаться, если Вы решили создать новые традиции.**

-Традиция повторяется всегда, ведь она - традиция.

-Событие должно быть ярким, интересным для родных, позитивным.

-Она может задействовать запахи, звуки, зрительные образы, что-то, влияющее на чувства и восприятие.

Хорошей традицией является **празднование дней рождений**, причём отмечание должно сводиться не только  к поеданию чего- то вкусного, а именно проделыванию чего- то особенного и весёлого. Для детей все праздники - необычны и сказочны, поэтому задача взрослых сделать так, что бы ребёнок вспоминал о детстве как можно чаще потом, когда вырастит и будет воспитывать своего малыша.

Вместе с ребёнком можно начать составлять **древо генеалогии**, на котором будут присутствовать все предки семьи. Главное, что бы Ваши традиции, приносили счастье и интерес всей семье, и не были ей в тягость.

 Хорошая традиция - **совместное украшение новогодней ёлки.**

***Но традиции - это не только праздники. Это образ и стиль жизни. Это то, что принято в семье: уважать старших, помогать друг другу, выполнять работу вместе, устраивать воскресные обеды.***

**Чтение сказки на ночь и поцелуй перед сном - очень хорошая традиция!**

         Традиций не обязательно должно быть много. Они просто должны быть. Это - детство ваших детей, то, чем они его особенно запомнят.

Поэтому берегите свои хорошие семейные традиции и передавайте их своим детям, что бы они могли передать их своим.