

Урок 28

формирование личности подростка
при его взаимоотношениях
со взрослыми.

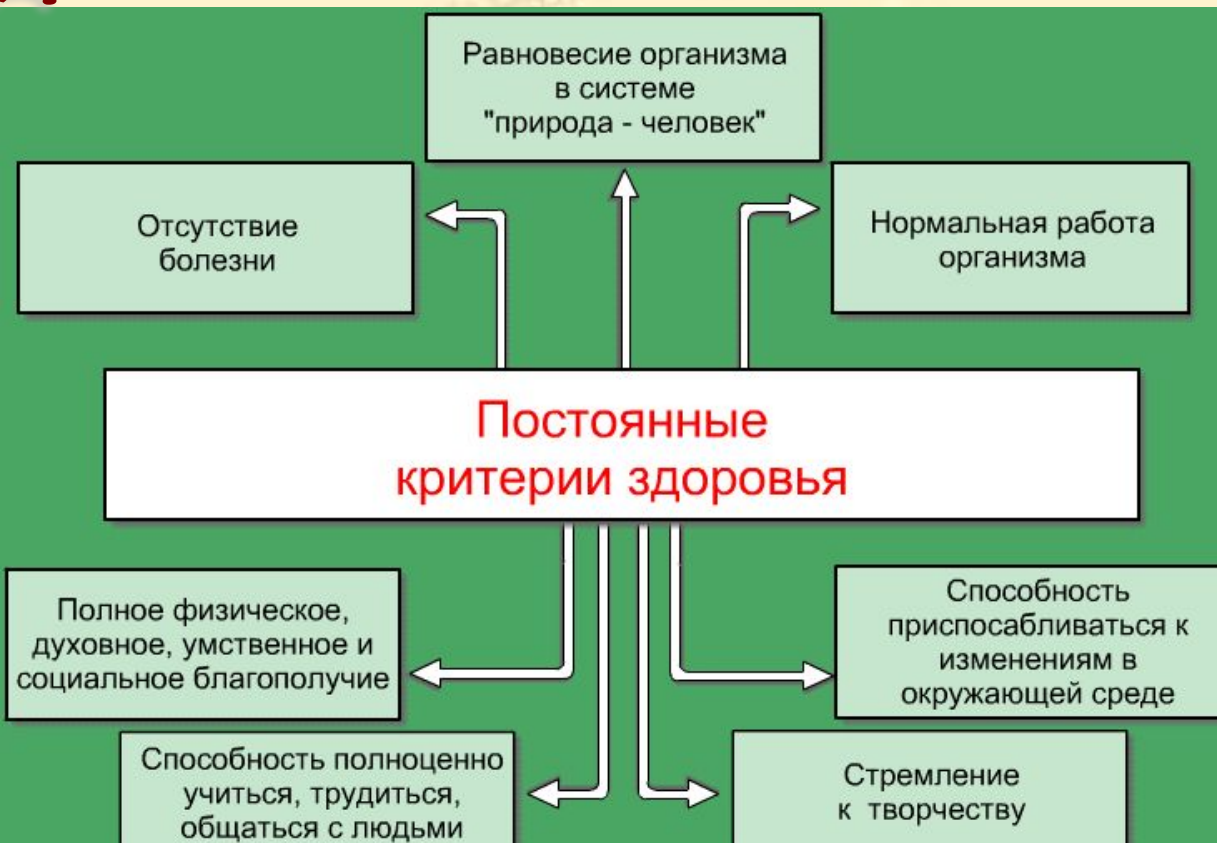
Д/З: 6.4

***Проверь
свои
знания***

Здоровье - это состояние полного

...

Один из многих



физического благополучия.

☐

физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

☐

физического, духовного и социального благополучия.

☐

отсутствия болезней и физических дефектов.

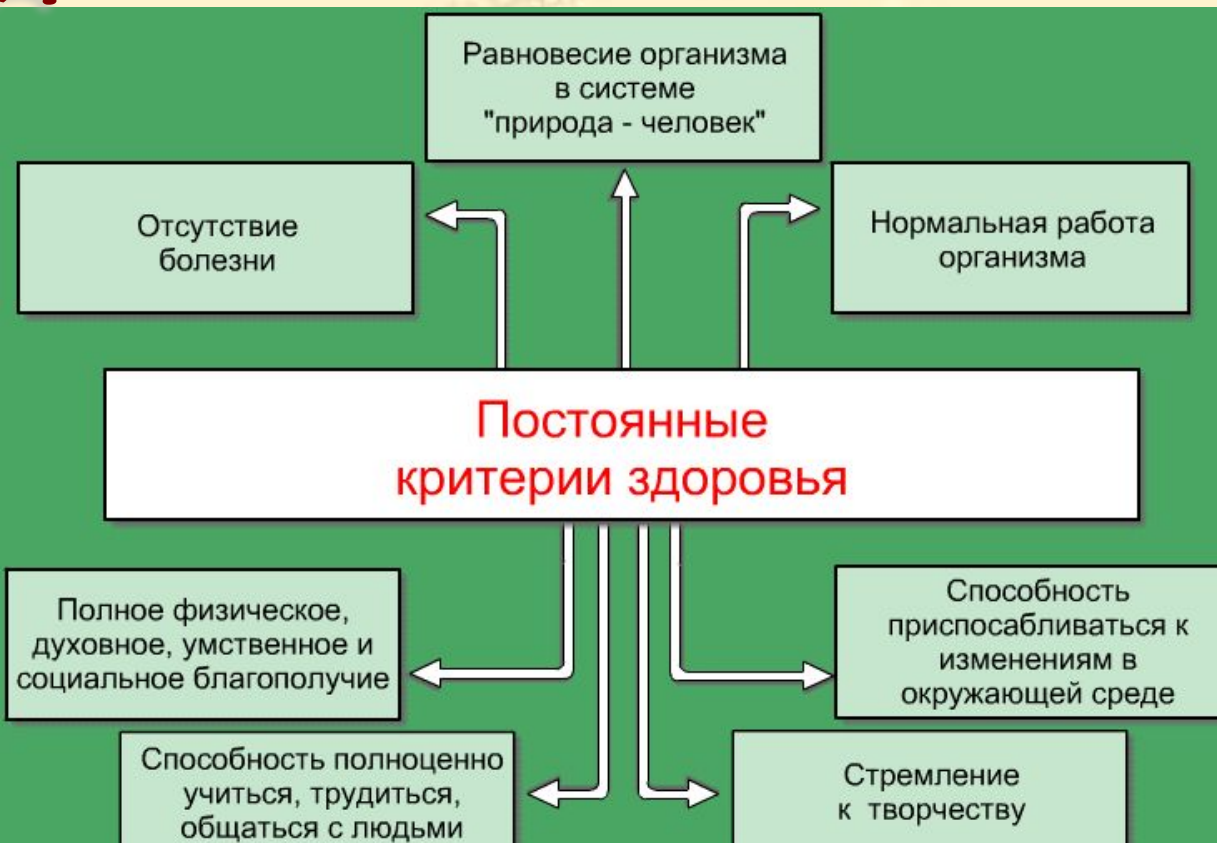
☐



Здоровье - это состояние полного

...

Один из многих



физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

☐

постараться сделать дыхательные упражнения

☐

не принимать поспешных решений

☐

обязательно продолжать спор до победы

☐

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки

☐



Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

☐

постараться сделать дыхательные упражнения

☐

не принимать поспешных решений

☐

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки

☐

Что не поможет нейтрализовать стресс?

Один из многих

Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

интенсивная мышечная нагрузка

☐

снизить значимость ситуации, которая вызвала стресс

☐

полностью разрешить конфликт, который вызвал стресс

☐

считать ситуацию безвыходной

☐

понять, что из ситуации надо искать выход

☐



Что не поможет нейтрализовать стресс?

Один из многих

Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

считать ситуацию безвыходной

☐

Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

Многие из многих

Подсказки:

1. Комплекс простых физических упражнений
2. Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.

занятия физкультурой

☐

занятия релаксацией
(последовательное мышечное
расслабление)

☐

аутотренинг

☐

обсуждение трудной ситуации с
надежным и опытным человеком,
которому доверяешь

☐

употребление алкоголя

☐



Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

Многие из многих

Подсказки:

1. Комплекс простых физических упражнений
2. Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.

занятия физкультурой

☐

занятия релаксацией
(последовательное мышечное
расслабление)

☐

аутотренинг

☐

обсуждение трудной ситуации с
надежным и опытным человеком,
которому доверяешь

☐



И з у ч е н и е
н о в о з о
м а т е р и а л а.

КОНФЛИКТ

**(от лат. conflictus —
столкновение)**

**столкновение сторон,
мнений, сил.**

Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

- **Приспособление**
- **Компромисс**
- **Сотрудничество**
- **Уклонение от конфликта**
- **Соперничество**

Умение слушать (правила)

- Старайтесь сдерживать попытку прервать собеседника
- Дайте собеседнику время высказаться
- Избегайте поспешных выводов
- Спокойнее реагируйте на высказывания
- Не отвлекайтесь
- Ищите истинный смысл сказанных слов
- Не отвлекайтесь на частности
- Старайтесь приспособить темп вашего мышления к речи собеседника.

Контрольные вопросы

- **Причины конфликтов между подростками и взрослыми**
- **Пути разрешения конфликтных ситуаций между подростками и взрослыми**