**Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

ВЫПОЛНИТЕ РАБОТУ в ***документе в формате MS Word* .**

 **ЗАПИШИТЕ НАВЕРХУ Ф.И, ЧИСЛО, № и тему урока**

 **и ответьте на вопросы.**

Дата 30.10.2020г.

Группа Мз - 17

Учебная дисциплина **Этика и психология профессионального общения.**

Тема занятия. Урок № 4. **Психическая структура личности.**

 **Суть понятия «позитивное мышление». Самооценка**

Форма Комбинированный урок

**Содержание занятия**

 **Задания.**

1. **Откройте в ПК в поиске**  и **прочитайте внимательно текст по ссылке**

 **А). Прочитайте внимательно текст ОНО (психология)**

**https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D0%BE\_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)**

**1.1. Что такое ОНО, его характеристика?**

**Б). Прочитайте внимательно текст Эго - психология**

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F> **Я ( Эго- психология)**

**2.2. Что такое Я и его характеристика.**

**В).Прочитайте внимательно текст СУПЕР -ЭГО (психология**

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85-%D0%AF>

**3.3 Что такое сверх-эго,его характеристика?**

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

# 2. Прочитайте внимательно текст

#  9 видов психологической защиты, которые важно вовремя осознать

# по ссылке

 **https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/9-vidov-psihologicheskoj-zaschity-kotorye-vazhno-vovremya-osoznat-1703315/**

**А) Запишите 9 понятий психологической защиты**

**3. ПРОЧИТАЙТЕ текст. Ответьте на вопросы**.

**Суть понятия «позитивное мышление». Самооценка**.

**Понятие "позитивное мышление**"  - **Метод «позитивного мышления**» в своей основе исходит из того, что применяющий его путём постоянного позитивного влияния [осознанного мышления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29)  достигает в мыслях продолжительного конструктивного и оптимистического настроения и тем самым повышает свою удовлетворённость и качество жизни.

Посредством позитивного мышления человек повышает собственную самооценку, говоря себе: “Да, я могу! Я самый лучший”. Человек таким образом проявляет любовь к самому себе, а без этого невозможна любовь и принятие вас другими людьми.

**Преимущества позитивного мышления**. Итак, вы стоите на пути выбора модели собственного мышления. Ваш выбор крайне прост – либо позитивное (успешное) мышление, либо негативное (неуспешное) мышление. Попробуем облегчить ваш выбор приведя основные преимущества позитивного мышления:

1. Уверенность в собственных силах. Когда человек мыслит позитивно, он начинает верить в то, что всего способен достичь. Позитивное мышление способствует реализации великого потенциала, заложенного в каждом человеке, но не нашедшего своего проявления.

2. Притягивает в жизнь человека хорошие вещи. Когда человек думает о хорошем, он и получает хорошее. Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней. Если человек выработает в себе позитивный настрой, он будет привлекать внимание других людей. Запомните, никто не хочет проводить время с неуверенными в себе людьми, постоянно жалующимися на обстоятельства.

3. Эффективная борьба со стрессом. Когда приходят проблемы, пессимист начинает нервничать и переживать, тратя на это последние силы. Человек с позитивным мышлением, прежде чем убиваться в горе, способен трезво взглянуть на ситуацию и найти правильное решение. Когда возникают стрессовые ситуации, позитивное мышление человека позволяет заменить негативные мысли на позитивные, представить, будто ситуация уже благополучно разрешилась, что сохранит нервную систему в целостности.

4. Централизация внимания. Позитивное мышление способствует фокусированию человеческого внимания на решении конкретной проблемы, а не на пустых домыслах и переживаниях. Негативная жизненная позиция способна рассеивать внимание человека, приводить к его деконцентрации, в результате чего проблема не будет решена, а драгоценное время будет упущено.

5. Сохранение собственного здоровья. Позитивно мыслящие личности в значительно меньшей степени подвержены депрессии и апатии, которые способны приводить к резким ухудшениям здоровья человека и ослаблению его иммунитета. Позитивно настроенные люди гораздо реже страдают бессонницей, что связано с отсутствием необходимости расходование собственных нервов на переживания.

6. Достижение гармонии с самим собой. Человек устроен таким образом, что какие-либо черты в самом себе его постоянно не устраивают. И тогда человек начинает отчаянно над ними работать и, в случае неудачи, корит себя за то, что он не способен измениться. Позитивно настроенный человек знает, что ему никому ничего доказывать не нужно и он прекрасен такой, какой он есть, со всеми своими плюсами и минусами. Человек достигает гармонии со своим внутренним миром, и теперь он зависим только от внешних факторов, а значит, преодоление препятствий становится значительно легче.

Самым распространенным примером является наличие в человеке лишних килограммов. Человек с негативным мышлением воспринимает их как основную причину не достижения успеха во всех жизненных сферах, и старается избавиться от них. Если у человека не получается решить проблему, он может пасть духом. Личность с позитивным мышлением уверена, что такая мелочь, как наличие пары лишних килограмм не способно помешать ему достичь заветной цели.

7. Больше энергии. Когда в человеке преобладает позитивное мышление, он прекрасно осознает, какую работу он выполняет и для чего. Когда человек любит свою работу и знает свою конечную цель, он становится мотивированных, все свои силы подчиняет достижению этой цели, тем самым аккумулирует собственную энергию на решение задачи по достижению цели. Человек, увлеченный своей целью, напоминает Энерджайзера, который работает не уставая. Энергия из такого человека буквально бьет ключом. Напротив, человек, подчиняемый негативным взглядам на жизнь, напоминает сонную муху, которая летит по жизни не ведомо куда, не зная зачем. У такого человека проявляется полное отсутствие мотивации и желания совершать какие-либо действия, так как цели для него совершенно не значима.

8. Эффективное использование времени. Негативное мышление заставляет человека сомневаться в правильности выбора цели, он начинает находить самые разнообразные отговорки своей пассивности. А время неумолимо идет. Как результат многие люди так и не успевают в своей жизни сделать все, что запланировали. Позитивно настроенные люди более организованны. У них, как правило, всегда под рукой список важных дел, которые им необходимо выполнить. При этом необходимость выполнения данных дел является неоспоримым фактом. Человек, ведомый желанной целью, напрочь отметает всяческие сомнения – основные убийцы жизненного времени, тем самым эффективнее добивается поставленной цели.

 Позитивное мышление является ключом, открывающим двери успеха в любой деятельности. Главные недостатки позитивного мышления…??? Вот и все недостатки – их просто нет! Мыслите позитивно, верить в достижимость цели и по вере вашей вам воздастся.

 «**Самооценка** - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности»

**Эрик Фромм**. Интересный взгляд на природу самооценки имел Эрик Фромм. Он утверждал, что **поведение** человека может быть понятно только в свете влияний культуры, существующих в данный конкретный момент истории. А для нынешнего века характерна невиданная доселе свобода от жестких социальных, политических, экономических и религиозных ограничений, чего не было в прошлые столетия. **Свобода,** в свою очередь, принесла человечеству чувство одиночества, собственной незначимости и отчужденности. Свои новые проблемы человечество решает по-разному. **Один из возможных путей - отказаться от свободы и подавить свою индивидуальность. Фромм выделяет несколько** стратегий, используемых людьми с целью бегства от свободы. **Первый** из них - авторитаризм, определяемый как "тенденция соединить самого себя с кем-то или чем-то внешним, чтобы обрести силу, утраченную индивидуальным "Я".  **Второй** способ бегства - деструктивность. Человек преодолевает чувство неполноценности, унижая и покоряя других. **Третий** способ - конформизм, т.е. абсолютное подчинение социальным нормам, регулирующим поведение. "Индивидуум прекращает быть самим собой, он превращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других - таким, каким они хотят его видеть". Обобщая, можно сказать, что для Фромма источник проблем - это социальная среда.

**Запишите:**

**1.** Понятия.

**2.** Преимущества позитивного мышления

**3.** Кто утвердил природу самооценки? Что принесла свобода человечеству?

**4.** Перечислите стратегии свободы по Э.Фромму.

.**Форма отчета.** Отчет по заданию вышлите в едином *документе в формате MS Word.*

**Срок выполнения задания** 30.10.2020**. Получатель отчета**.

###  *Выполните задания и отправьте на*  электронную почту lik 1506 @ yandex.ru

###  с указанием Ф.И. группы, урок № 2.