Инструкция по выполнению заданий по учебной дисциплине «Психологические основы социализации»

**Вторник 27.10.2020г**

**28-м группа «ПЕКАРЬ»**

**Уважаемые студенты!!!**

**Внимательно читайте задания!**

1. Вам предстоит самостоятельно изучить тему: «Как изменить характер?»
2. Читайте урок внимательно. В тексте занятия находятся задания. Ответы на них запишите в тетрадь.
3. Мы с вами прошли темы, которые помогли вам узнать себя получше. Вы узнали, что такое темперамент и определили, какой темперамент у вас. Вы узнали, что такое самооценка и тоже узнали свою. А еще мы прошли тему характер. Коротко выпишите все свои результаты (пользуйтесь записями в тетради).
4. Прочитайте внимательно тему урока: «Имидж человека». Выпишите в тетрадь то, что выделено жирным шрифтом. Выполните задание.
5. Вышлите фото ваших записей мне через вацап на телефон:

 **8-902-265-18-29**

**Тема урока: «Как изменить характер?»**

 Мы уже говорили с вами, что формирование характера начинается с раннего детства. Тем не менее, любой человек может изменить свой характер в любом возрасте. Прочитайте советы психологов, как можно это сделать.

Чтобы понять, что в себе изменить, нужно сначала проанализировать свой характер, определить, что мешает сделать свою жизнь близкой к мечте. (Это мы с вами сделали на прошлом уроке). Чтобы поменять характер — нужно захотеть.

Задание 1

Выпишите в столбик те черты характера, которые вы бы хотели изменить в себе.

 Задание 2

Попросите несколько родных и знакомых, которым доверяете, сказать ваши положительные и отрицательные качества. Иногда получается, что личность считает своим достоинством то, что окружающие принимают за недостаток, и наоборот.

Запишите в два столбика то, что вам сказали близкие.

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные черты | Отрицательные черты |
|  |  |

Задание 3

Выпишите в столбик те черты характера, которые совпали. (Например, вы считаете себя ленивым, и вас таким считают близкие)

Начните работать над собой. Здесь вам поможет сила воли! Тренируйте противоположные недостаткам черты характера: жадность искореняйте щедрыми поступками, а лень – активными спортивными тренировками. На этом этапе желаемые качества можно преувеличивать, проявлять ярче, чем в реальной жизни. Не стоит ожидать волшебных изменений и чудесных преобразований своей жизни – это лишь начало долгого пути. Не беритесь сразу за несколько черт.

**5 советов, которые помогут изменить характер**

Даже чёткое следование этапам в изменении себя не гарантирует получение результата, если быть нечестным с собой или сомневаться в верности выбранного пути. Существует несколько способов, рекомендованных психологами, для тех, кто решил изменить свой характер:

1. Не ждите моментального результата, потребуются годы, чтобы научиться быть другим.
2. Не переставайте бороться, даже если кажется, что удалось искоренить негативное качество: стоит утратить бдительность, как оно опять проявится.
3. Меняйтесь внутренне и внешне.
4. Избегайте лжи самому себе: стоит один раз позволить себе вернуться к привычному образу жизни, как потребуется проходить путь заново.
5. Не ждите поддержку и одобрение окружающих: среди них будут те, кому проще видеть вас слабым, а успехи у некоторых вызовут зависть.

Менять свой характер или оставить всё как есть – это личное решение, на которое не должны влиять родители или любимый человек. Определить нужность той или иной черты, а также готовность от неё избавиться, можно только самостоятельно. Это будет сложный путь, требующий внутренних изменений, но жизнь сильной личности не бывает лёгкой!

**Тема урока: «Имидж человека».**

***Имидж – образ человека, то каким вас видят окружающие или вы сами..***

Что является составляющими имиджа? **Составляющие имиджа: внешность, речь, манеры и поведение.**

Чтобы создать свой положительный образ, имидж, нужно постоянно работать над собой, следить за своей внешностью, манерами и поведением, постоянно развивать свой интеллект и речь.

Как положительный, так и отрицательный имидж влияет на успех, на судьбу человека. Особенно важно создание положительного образа о себе при устройстве на работу.

Задание:

Подумайте (почитайте в интернете) и запишите, каким должен быть имидж делового человека. Как бы вы оделись при устройстве на работу?