

Александра Позднякова

Учебник по психологии 5-11 класс

Александра Позднякова

Учебник по психологии 5-11 класс

«Автор»
2026

Позднякова А.

Учебник по психологии 5-11 класс / А. Позднякова — «Автор», 2026

Учебник «Опиши свой портрет» — первый в России курс психологии для школьников 5–11 классов. Это книга для тех, кто хочет узнать себя: почему ты «сова» или «жаворонок», интроверт или экстраверт. Курс построен по спиральному принципу: шесть глав, девять частей — с сентября по май. Каждый месяц объединяет три направления — возрастную, социальную психологию и психологию личности, адаптированные под конкретный возраст. В каждой части — классический тест: от Айзенка и Роттера до Выготского и Леонтьева. Учебник соответствует требованиям ФГОС, развивает социально-эмоциональные навыки и помогает пройти через все кризисы взросления — от адаптации в пятом классе до выбора жизненного пути в одиннадцатом. Для школьников это путеводитель по собственной личности, для родителей — ключ к пониманию ребёнка, для учителей и школьных психологов — готовая программа факультатива или внеурочной деятельности. Результат — целостный, честный и научный портрет тебя самого. Начни рисовать его уже сегодня.

© Позднякова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Пятый класс: «Первые штрихи портрета» 5
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Александра Позднякова
Учебник по психологии 5-11 класс

Глава 1. Пятый класс: «Первые штрихи портрета»

Часть 1. Сентябрь. Что такое личность? Кто я — холерик или сангвиник?

Введение

Почему именно сейчас?

Сентябрь пятого класса — это не просто новый учебный год. Это начало совершенно новой главы твоей жизни. Ты перешёл из начальной школы в среднюю. У тебя появились новые учителя, новые предметы, возможно, новые одноклассники. Всё вокруг изменилось — и ты сам тоже меняешься, даже если пока этого не замечаешь.

Именно сейчас, в 10–11 лет, в твоей голове впервые по-настоящему возникает вопрос: «А кто я такой?» Не «как меня зовут» или «в каком классе я учусь» — это ты и так знаешь. А вот какой ты человек? Почему один одноклассник вскакивает с места, не дослушав вопрос учителя, а другой спокойно сидит и думает, прежде чем поднять руку? Почему ты на перемене бежишь играть в мяч, а твой сосед по парте достаёт книгу? Почему иногда тебе хочется кричать от радости, а через час — спрятаться под одеяло и ни с кем не разговаривать?

Ответы на эти вопросы спрятаны в трёх удивительных науках: возрастной психологии (которая изучает, как ты растёшь и меняешься), социальной психологии (которая объясняет, как ты ведёшь себя среди людей) и психологии личности (которая помогает понять, что делает тебя уникальным). В этой книге мы будем соединять все три направления, чтобы ты мог нарисовать свой собственный психологический портрет — точный, честный и научный. Начнём с самого фундамента: что такое личность и какой у тебя темперамент.

Возрастная психология: Что происходит с тобой в 10–11 лет?

Твой мозг сейчас переживает одну из самых мощных перестроек за всю жизнь. Учёные называют этот период «препубертатом» — временем перед началом подросткового возраста. Нейроны (клетки мозга) активно создают новые связи, а старые, которые ты не используешь, постепенно исчезают. Этот процесс называется «синаптический прунинг» (от английского *pruning* — обрезка). Представь, что твой мозг — это сад: садовник убирает лишние ветки, чтобы оставшиеся росли сильнее. Именно поэтому в пятом классе ты вдруг начинаешь лучше понимать сложные вещи, но при этом можешь стать более рассеянным или забывчивым — мозг занят «ремонтом».

Выдающийся российский психолог Даниил Борисович Эльконин (1904–1984) создал теорию, согласно которой в каждом возрасте у человека есть своя «ведущая деятельность» — то главное занятие, которое больше всего влияет на развитие психики. В начальной школе (7–10 лет) ведущей деятельностью была учёба. А вот сейчас, в 10–11 лет, начинает формироваться новая ведущая деятельность — общение со сверстниками. Это значит, что тебе становится всё важнее, что думают о тебе друзья, как ты выглядишь в их глазах, принимают ли тебя в компанию. Это абсолютно нормально и необходимо для твоего развития.

Швейцарский психолог Жан Пиаже (1896–1980) описал ещё одно важнейшее изменение: примерно в 11–12 лет дети переходят от стадии «конкретных операций» к стадии «формальных операций». На практике это означает, что ты начинаешь уметь думать о вещах, которых не видишь перед глазами. Ты можешь рассуждать о справедливости, о будущем, о том, что было бы, «если бы…». Именно поэтому в пятом классе ты впервые можешь по-настоящему задуматься о себе как о личности — о совокупности своих качеств, привычек, ценностей и особенностей.

Ещё одна важная черта этого возраста — эмоциональная неустойчивость. Гормональная система начинает перестраиваться, и твоё настроение может меняться несколько раз за день. Утром ты счастлив, на втором уроке тебе грустно, а на перемене ты уже хохочешь с друзьями. Это не каприз и не слабость характера — это биология. Твой организм готовится к подростковому возрасту, и психика адаптируется к этим изменениям.

Социальная психология: Как темперамент влияет на твою жизнь среди людей?

Социальная психология — это наука о том, как люди ведут себя в группах, как влияют друг на друга и как воспринимают друг друга. И вот что удивительно: то, как ты ведёшь себя в классе, на перемене, в семье, во многом зависит от твоего темперамента.

Представь типичную ситуацию. Учитель задаёт вопрос классу. Кто-то мгновенно вскакивает и выкрикивает ответ, даже не будучи уверенным, что он правильный. Кто-то тихо поднимает руку и ждёт, пока его спросят. Кто-то вообще не поднимает руку, хотя знает ответ, потому что боится ошибиться перед всем классом. А кто-то смотрит в окно и думает о чём-то своём. Это не значит, что первый — «умный», а последний — «ленивый». Это значит, что у них разный темперамент.

Темперамент влияет на то, какую роль ты играешь в группе. Выдающийся американский психолог Джейкоб Морено (1889–1974), создатель социометрии, показал, что в любом классе есть дети с разным социальным статусом: «звёзды» (их выбирают чаще всего), «предпочитаемые», «принятые», «непринятые» и «изолированные». Темперамент — не единственный фактор, определяющий твой статус, но один из самых важных. Активные, эмоционально яркие дети чаще становятся «звёздами» или лидерами, а спокойные, медлительные, чувствительные могут оказаться в роли «наблюдателей». Важно понимать: ни одна из этих ролей не является «плохой» или «хорошей». Каждая нужна группе для баланса.

Социальная психология также изучает явление, которое называется «первое впечатление». Исследования показывают, что люди формируют мнение о новом человеке за первые 7–30 секунд общения. И это мнение во многом основывается на темпераментных проявлениях: насколько быстро ты заговорил, как громко, улыбаешься ли ты, смотришь ли в глаза. Зная свой темперамент, ты можешь лучше понимать, какое впечатление производишь, и при необходимости осознанно управлять своим поведением — не притворяясь другим человеком, а просто понимая свои сильные стороны.

Психология личности: Что такое личность и темперамент?

Психология личности — это раздел психологии, который изучает, что делает каждого человека уникальным. Понятие «личность» в науке означает не просто «человек». Личность — это совокупность устойчивых психологических свойств, которые определяют поведение человека, его отношения с миром и с самим собой. Личность формируется на протяжении всей жизни, но её фундамент закладывается именно в детстве и подростковом возрасте.

Одной из самых древних и при этом удивительно точных характеристик личности является темперамент. Слово «темперамент» происходит от латинского *temperamentum* — «правильное соотношение частей». Ещё древнегреческий врач Гиппократ (460–370 до н. э.) предположил, что характер человека зависит от соотношения четырёх «жидкостей» (гуморов) в организме: крови, жёлтой желчи, чёрной желчи и флегмы. Конечно, современная наука давно опровергла эту конкретную идею, но сама типология оказалась поразительно устойчивой.

Российский физиолог Иван Петрович Павлов (1849–1936) дал темпераменту научное объяснение. Он показал, что тип темперамента зависит от свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. На основе этого выделяют четыре классических типа:

Сангвиник— сильная, уравновешенная, подвижная нервная система. Это общительный, жизнерадостный, быстро переключающийся человек.

Холерик — сильная, неуравновешенная, подвижная нервная система. Это энергичный, порывистый, иногда вспыльчивый человек.

Флегматик — сильная, уравновешенная, инертная нервная система. Это спокойный, терпеливый, медлительный, но очень надёжный человек.

Меланхолик — слабая нервная система. Это чувствительный, ранимый, глубокий, вдумчивый человек.

А теперь — бытовая метафора. Представь, что тебе предлагают выбрать: арбуз или дыню. Казалось бы, это просто вопрос вкуса. Но психологи заметили, что наши предпочтения часто связаны с нашим сенсорным профилем и темпераментом. Холерик и сангвиник чаще выберут арбуз — яркий, сочный, хрустящий, который нужно с азартом разрезать и есть, пачкая руки. Флегматик и меланхолик чаще потянутся к дыне — нежной, ароматной, с мягким вкусом, которую приятно есть медленно, наслаждаясь каждым кусочком. Конечно, это не абсолютное правило, но такая «пищевая метафора» помогает запомнить главное: темперамент проявляется во всём — в том, как ты ешь, как играешь, как учишься и как дружишь.

Важно помнить: темперамент — это не характер. Темперамент даётся от рождения и почти не меняется. А характер формируется воспитанием, опытом и твоими собственными усилиями. Холерик может научиться сдерживать вспышки гнева, а меланхолик — преодолевать застенчивость. Темперамент — это фундамент, а характер — это дом, который ты строишь на этом фундаменте.

Классический тест: Определи свой тип темперамента

Методика: Экспресс-опросник для определения типа темперамента (адаптация для младших подростков).

Авторы: Белов В. А., Лазурко А. В.

Год: 1994

Источник: Белов В. А. «Психологические тесты». Минск: ООО «Харвест», 1994.

Инструкция: Прочитай каждое утверждение и ответь «Да» или «Нет». Отвечай быстро, не задумываясь долго — здесь нет правильных или неправильных ответов.

1. Я часто действую быстро и энергично, не дожидаясь, пока другие начнут.
2. Мне легко переключиться с одного дела на другое.
3. Я быстро загораюсь новой идеей, но могу так же быстро остыть.
4. Я говорю громко и быстро, часто перебиваю других.
5. Мне трудно усидеть на месте, когда нужно долго ждать.
6. Я легко знакомлюсь с новыми людьми и быстро нахожу общий язык.
7. Моё настроение часто и быстро меняется.
8. Я могу вспылить, но быстро отхожу и не держу обиду.
9. Я люблю шумные компании и активные игры больше, чем тихие занятия.
10. Когда я чем-то увлечён, мне трудно остановиться, даже если пора.

Интерпретация результатов

Подсчитай количество ответов «Да».

8–10 баллов «Да»: Скорее всего, ты холерик. Ты энергичный, решительный и страстный. Твоя суперсила — способность быстро действовать и заражать других энтузиазмом. Твоя зона роста — научиться останавливаться и думать, прежде чем действовать.

5–7 баллов «Да»: Скорее всего, ты сангвиник. Ты общительный, весёлый и гибкий. Твоя суперсила — умение легко адаптироваться к новым ситуациям и находить друзей. Твоя зона роста — доводить начатое до конца и быть более усидчивым.

3–4 балла «Да»: Возможно, ты флегматик. Ты спокойный, надёжный и терпеливый. Твоя суперсила — способность сохранять хладнокровие в сложных ситуациях. Твоя зона роста — не бояться проявлять инициативу и выражать свои чувства.

0–2 балла «Да»: Возможно, ты меланхолик. Ты глубокий, чувствительный и вдумчивый. Твоя суперсила — способность замечать то, что другие пропускают, и глубоко переживать. Твоя зона роста — не принимать всё слишком близко к сердцу и верить в свои силы.

Важно: Чистые типы темперамента встречаются редко. Большинство людей — смешанные типы с преобладанием одного. Этот тест даёт лишь первое приближение к твоему психологическому портрету.

Рефлексия: Задания для дневника

1. Нарисуй свой портрет темперамента. Если бы твой темперамент был цветом, каким бы он был? Если бы он был животным, то каким? Если бы он был погодой? Нарисуй или опиши.

2. Вспомни ситуацию за последнюю неделю, когда твой темперамент проявился особенно ярко. Что произошло? Как ты себя вёл? Что бы ты сделал иначе?

3. Спроси у двух близких людей (родителя, друга, учителя): «Какой у меня, по-твоему, темперамент?» Совпал ли их ответ с результатом теста?

4. Арбуз или дыня? Запиши свой выбор и подумай: как он связан с твоим темпераментом?

Словарь терминов

Личность — совокупность устойчивых психологических свойств человека, определяющих его поведение и отношение к миру.

Темперамент — врождённая основа личности, определяющая скорость, силу и устойчивость психических реакций.

Ведущая деятельность — основное занятие, которое в данный возрастной период больше всего влияет на развитие психики (по Д. Б. Эльконину).

Синаптический прунинг — процесс «обрезки» неиспользуемых нейронных связей в мозге для повышения эффективности работы оставшихся.

Формальные операции — стадия когнитивного развития (по Ж. Пиаже), на которой человек способен к абстрактному и гипотетическому мышлению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.