**Задание 3 тура для 11 классов**

**Назмутдинова Виктория, 11 класс, МБОУ СОШ №7 г.Туймазы**

**I . Перечислите отрасли современной психологии.**

Основные отрасли современной психологии:

Общая психология, социальная психология, возрастная психология, педагогическая психология, психология труда, клиническая психология, дифференциальная психология, психофизиология, когнитивная психология, биопсихология, сравнительная психология, кросс-культурная психология, экспериментальная психология, судебная психология, психология здоровья, психология личности, психология отношений.

**II. Задание 1**

*В психологии под ценностными ориентациями понимается:*

- отражение в сознании человека стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров;

**Задание 2**

*Прочитайте внимательно притчу и ответьте на вопрос:*

Как вы думаете, какие слова Мудреца не дослушал спешащий человек:

- выбор либо жить, либо всю жизнь потратить на поиски этого самого смысла;

**Задание 3.**

*К какому возрастному периоду относятся границы возраста 18-23 года?*

- юность.

**Задание 4**

*Под личной идентичностью российский социолог и философ И. С. Кон понимает:*

- единство и преемственность жизнедеятельности, целей, мотивов, смысложизненных установок личности, осознающей себя как «самость»;

**Задание 5**

 Личностный смысл это – переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива.

**Задание 6**

*Одним из важнейших новообразований интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становится развитие:*

-теоретического мышления;

**Задание 7**

*Для кризиса 17 лет характерны:*

- максимализм в оценках, страстность в отстаивании своей точки зрения;

**Задание 8**

*Типичными особенностями самооценки в юношеском возрасте является:*

- относительная устойчивость и адекватность самооценки

**III.**

 *Сформулируйте рекомендации для решения проблемы:*

 «Как справиться с влюбленностью?»

Прежде чем разбираться, как справиться с влюблённостью, нужно понять, стоит ли это делать. К сожалению, это прекрасное чувство не всегда идет человеку на пользу. Бороться с ним стоит в следующих случаях:

* если объект обожания не отвечает взаимностью на ваши чувства;
* если влюбленность негативно отражается на вашем психическом и физическом состоянии;
* если вами движет патологическая ревность;
* если вы испытываете маниакальную привязанность к человеку;
* если романтическое чувство мешает вашей учебе или карьерному росту.

Профилактика поможет вам предотвратить нежелательное состояние. Если вы считаете, что сейчас не время для любви, старайтесь бороться со всеми ее проявлениями: не читайте романы, не смотрите слезливые сериалы, не слушайте грустную музыку, а главное - ограничьте общение с противоположным полом.

Логическое осмысление подразумевает, что нужно взглянуть на сложившуюся ситуацию со стороны. Постарайтесь оценить все плюсы и минусы вашего состояния.

В соответствии с методом Лопе де Вега, рекомендуется критически оценить объект своего обожания. Вполне возможно, что негативных качеств в нем окажется намного больше, чем положительных.

Метод экстраполяции позволит вам заглянуть в будущее. Представьте, как будут развиваться ваши отношения через неделю, месяц, год. Если вы не видите в будущем положительных моментов, срочно избавьтесь от влюбленности.

Чтобы разложить мысли по полочкам, ведите правильный образ жизни. У вас должны быть обязанности, ответственность, увлечения. Вполне возможно, что в голове больше не останется места для романтических фантазий.

Откровенный разговор с другом, родственником или психологом - это лучшее лекарство от любви. Подробно рассказав свою историю, вы, скорее всего, сами придете к выводу, что чувство идет вам во вред.

Фрейд уделял особое внимание такой особенности психики, как сублимация. Влюбленность дает человеку энергию. Если данное чувство по тем или иным причинам является нежелательным для вас, попробуйте преобразовать его в другую форму. Направьте эту энергию, например, в искусство, спорт, образование и прочие сферы. Вполне возможно, что вы сможете добиться потрясающих результатов.

Лучшее лекарство - это перемены

* Как известно, чтобы справиться с тем или иным душевным состоянием, нужно сменить внешние обстоятельства. Так, влюбленная девушка может избавиться от навязчивого чувства, прибегнув к следующим мерам: кардинальная смена имиджа (прически, гардероба и так далее);
* поиск новых увлечений (или же вы можете вернуться к хобби, которые занимали вас в детстве);
* новые интересные знакомства (возможно, с перспективой романтических отношений);
* смена обстановки (если у вас нет возможности путешествовать, постарайтесь исследовать свой город в поисках новых маршрутов и мест для прогулок);
* внесение изменений в быт (например, можно сделать перестановку мебели или научиться готовить новые блюда).

Без помощи близких не обойтись

Если вы ищите способы, как избавиться от влюбленности, заручитесь поддержкой родных и друзей. Дело в том, что с сердечными переживаниями очень трудно справиться в одиночку. Иногда проблема стоит настолько остро, что лишь при помощи окружающих ее решение становится возможным. Именно поэтому не стоит стесняться обращаться за помощью.

Самый лучший вариант - это душевный разговор. С другом, родственником, коллегой по работе - не важно. Главное - откровенно рассказать о всех своих переживаниях. Вы удивитесь, но сразу же станет легче. Кроме того, вполне возможно, что и ваш собеседник ранее был в подобной ситуации. Не исключено, что к концу разговора вы будете вместе смеяться над проблемой, которая еще пару часов назад казалась неразрешимой.

Признание

Как избавиться от навязчивой влюбленности? Порой нужна шоковая терапия. Если ваш возлюбленный еще не в курсе ваших чувств, то почему бы не сказать о них прямо? Конечно, это нелегко, но зато в вашей жизни наступит определенность. Вариантов развития событий не так много:

* он (или она) отвергнет ваши чувства, что, безусловно, послужит сильнейшим разочарованием, но поможет вам освободиться;
* вполне может оказаться, что объект вашей привязанности точно так, как и вы, испытывает влюбленность, но стесняется в этом признаться (в этом случае у вас появится шанс выстроить прочные отношения с перспективой дальнейшего развития).