

ПСИХОЛОГИЯ

*Ежеквартальный выпуск
Июнь-Июль-Август*

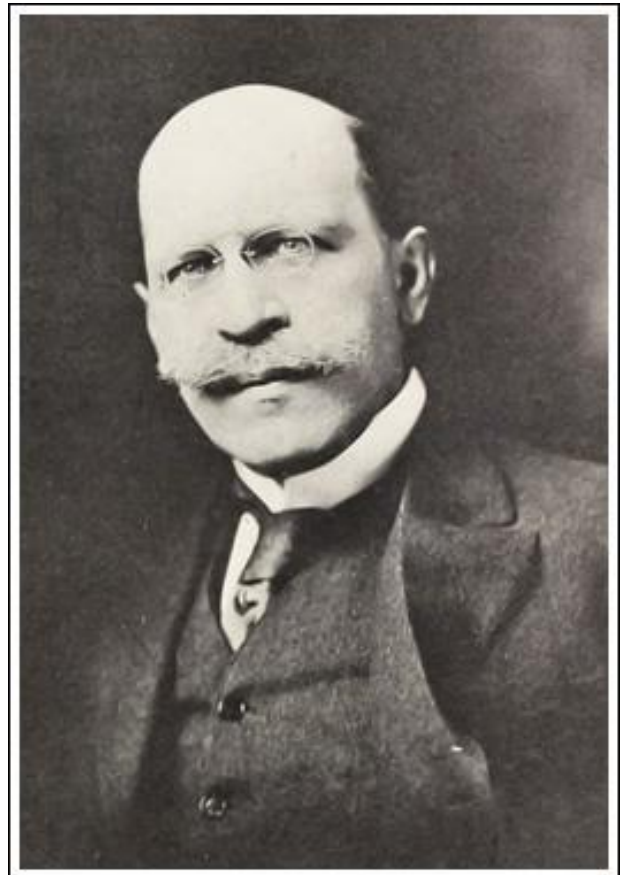
Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями...
(народная мудрость)

Памятные даты

1 июня 1863 года родился **Гуго Мюнстерберг** — философ и психолог немецкого происхождения. Был первопроходцем использования идей прикладной психологии в образовании, медицине и бизнесе. Один из основоположников прикладной психологии, названной им психотехникой, а также автор первых работ по определению профессиональной пригодности.

Работая в Гарвардском университете, ученый исследовал память, внимание, восприятие. Несмотря на то, что Мюнстерберг был блестящим экспериментатором и исследователем, его неудержимо привлекала эмпирическая сторона психологии, возможность применения психологических знаний на практике. В

период с 1905 по 1916 он сделал больше, чем кто-либо до и после него для определения и расширения поля деятельности практической психологии. Он был исследователем, обладавшим большой проницательностью. Гуго Мюнстерберг разрабатывал основы психотехники, изучал проблемы руководства предприятиями, профотбора, профориентации, производственного обучения, приспособления техники к психическим возможностям человека и другие факторы повышения производительности труда рабочих и доходов предпринимателей. Занимался также вопросами судебной психологии и свидетельских показаний, клинической психологией, психологией образования и оценки искусства. Разрабатывал методы и стратегии исследования трудовых процессов.



16 августа 1948 года

родилась **Дьяченко Ольга Михайловна** – советский и российский учёный в области педагогики и психологии, доктор педагогических наук.

Основная научно-исследовательская деятельность О. М. Дьяченко была связана с вопросами в области исследования развития творчества и познавательных способностей детей, развитием воображения и детской одарённости детей дошкольного возраста. Основное внимание уделяла вопросам в области разработки образовательных

программ для детей дошкольного возраста. О. М. Дьяченко являлась автором более ста пятидесяти научных работ, в том числе: «Родителям о психическом развитии дошкольников», «Воображение дошкольника», «Чего на свете не бывает», «Педагогическая диагностика по программе «Развитие»: младший и средний возраст»; «Диагностика умственного развития детей старшего дошкольного возраста» «Развитие воображения дошкольника», «День за днем. Хрестоматия для детей 3-5 лет», «Роль слова в развитии воображения дошкольника» и «Слово и образ в решении познавательных задач дошкольниками», «Одаренный ребенок», «Введение в дошкольную практическую психологию».

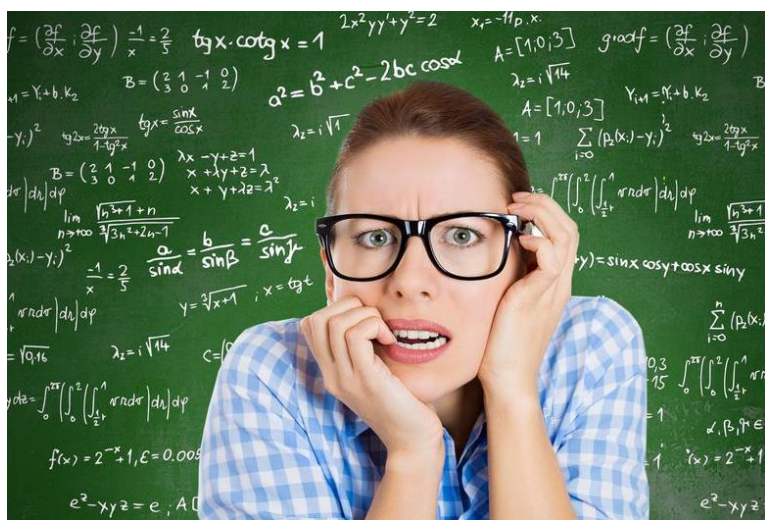


Дьяченко О.М. и Венгер Л.А. на лекциях в Японии

Психологический практикум

Стресс перед экзаменами: как распознать и победить!

Как понять, что у меня стресс?



Стресс — это состояние нервной системы в периоды, когда с человеком происходит что-то необычное.

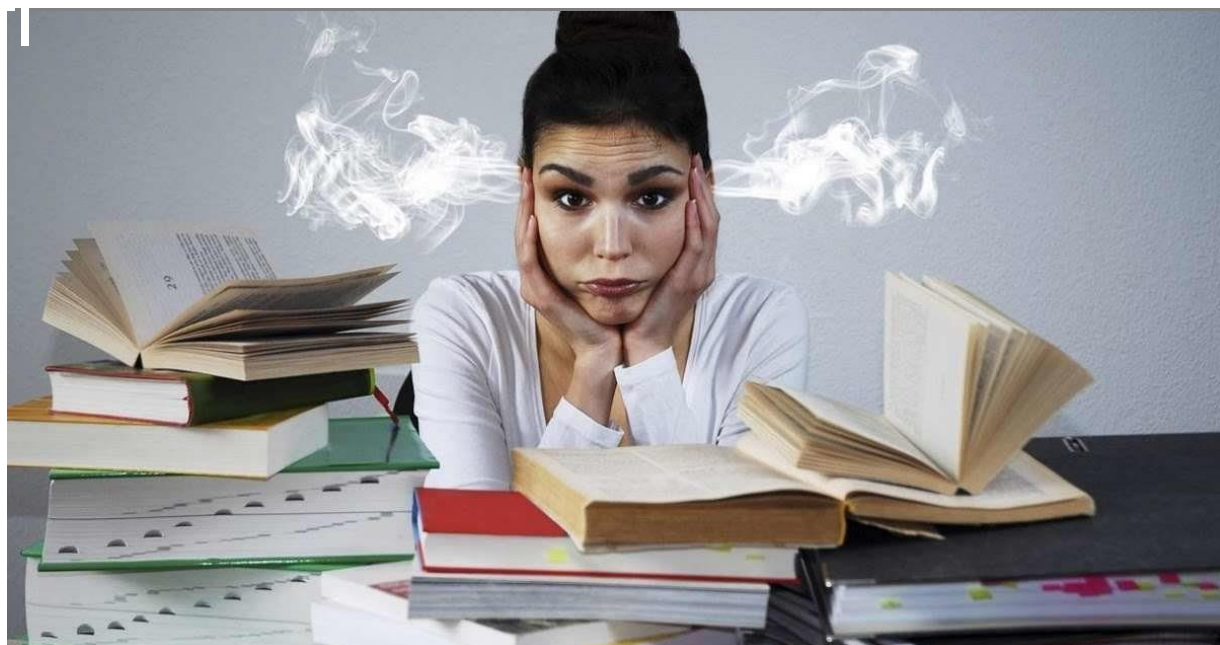
Экзаменационный стресс, по данным исследователей, встречается чаще всего. Результаты клинических испытаний показали, что в этом состоянии 60% девушек и 48% парней стремятся терять вес и испытывают повышение артериального давления. Надо сказать, что результаты касаются не только школьников, но и были получены, когда ученые изучали экзаменационный стресс у студентов.

Причины экзаменационного стресса

Считается, что на появление экзаменационного стресса влияет комплекс причин:



- умственная деятельность повышенной интенсивности
- постоянная нагрузка на одни и те же группы мышц, органы, вызванная длительным сидением
- нарушение режима дня (позднее засыпание, недостаточно времени, выделенного на отдых).



Но ключевой фактор, запускающий стрессовое состояние, – **отрицательные переживания** (тревожность, напряжение, страх неудачи). Потому экзамены становятся проверкой нервной системы на прочность и выносливость. Узнать, подвержены ли вы экзаменационному стрессу, можно с помощью тестирования. Например, для этого существует Шкала ситуативной тревожности (СТ) Ч. Д. Спилберга.

Симптомы экзаменационного стресса

Симптоматику обычно классифицируют на 4 группы.

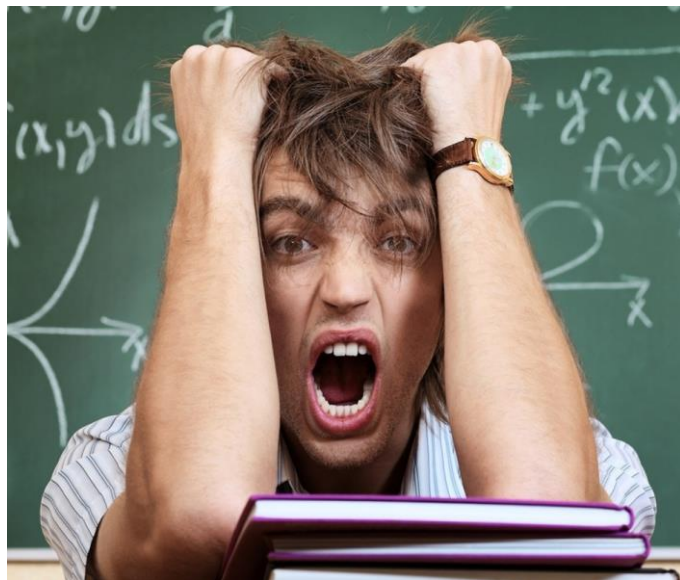
Физические симптомы:

- головная боль,
- учащенный пульс,
- тошнота,
- скачки давления,

- сбивчивое дыхание,
- сыпь на коже,
- напряжение мышц.

Эмоциональные СИМПТОМЫ:

- тревога,
- паника,
- подавленность,
- недомогание,
- страх,
- растерянность,
- неуверенность,
- раздражительность,
- депрессия.



Когнитивные СИМПТОМЫ:

- сложности с запоминанием,
- тревожный сон с кошмарными сновидениями,
- рассеянность внимания, неспособность сконцентрироваться,
- разыгрывание в воображении сцен проваленных экзаменов (лишение стипендии, отчисление),
- постоянная самокритика, непрерывное сравнение своих знаний и навыков со способностями других (не в лучшую сторону),
- постоянное прокручивание в мыслях прошлых неудач на экзаменах (не только своих, но и чужих).



Поведенческие СИМПТОМЫ:

- чрезмерное употребление кофе;
- постоянное стремление забыть о предстоящих экзаменационных испытаниях;
- регулярные разговоры только на тему мнимых неудач в учебном процессе;

- занятие чем угодно, кроме подготовки к сессии;
- существенно сниженная успеваемость в учебы в экзаменационный период.

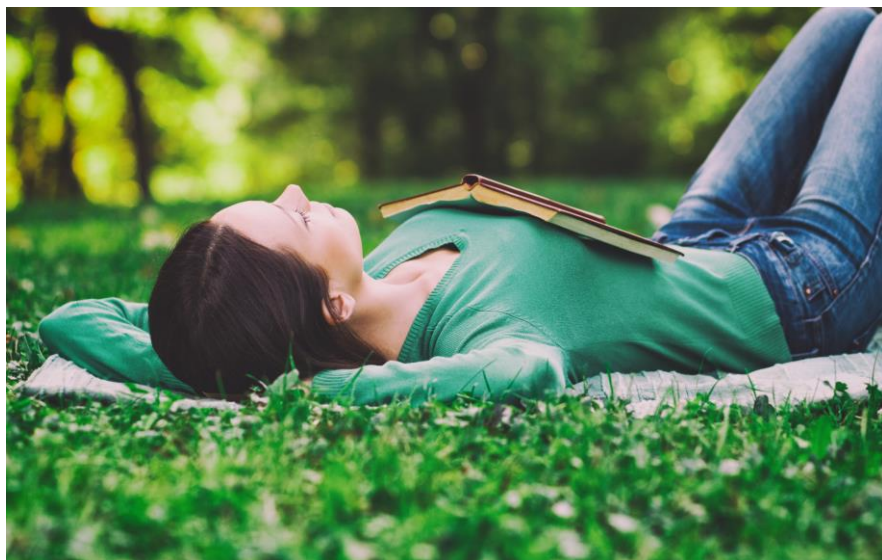
Экзаменационный стресс и пути его преодоления

Рассмотрим способы наиболее эффективно справиться со стрессовыми состояниями, вызванными учебным процессом. Также, если вы освоите их заранее, это будет отличная профилактика экзаменационного стресса.

Релаксация

Помогает частично и полностью снять физическое и психическое напряжение.

Важно, чтобы вы освоили их заранее, чтобы вовремя противостоять истощению и раздражению.



Например, можно практиковать упражнение «Озеро». Для этого надо представить прогулку в лесу. Важно мысленно ощутить сухие иголки и траву под ногами, представить деревья вокруг, их запах. Вы идете сквозь деревья, оказываетесь на поляне, посреди которой раскинулось озеро с прозрачной водой. Важно ощутить спокойствие и глубину, исходящие от озера. Представьте, что вы это озеро, легкое и тихое. Постарайтесь оставить себе возникшие чувства невозмутимости и равновесия.

Дыхательные техники



Позволят перестать концентрироваться на состоянии стресса, переключиться, быстро насытить мозг кислородом, что очень важно **ДЛЯ БАЛАНСА ЭМОЦИЙ**. Самое простое упражнение заключается в длинном выдохе, по сравнению с вдохом, а затем сменой порядка: резкий выдох после замедленного вдоха.

Особая диета

Специалисты советуют есть:

- паприку, которая способствует выработке эндорфина,
- бананы, содержащие серотонин, вызывающий ощущение счастья,
- клубнику, которая улучшает настроение,
- капусту, снимающую нервное напряжение, поскольку влияет на щитовидную железу.



Гимнастика для мозга



Нужна для активизации межполушарного взаимодействия головного мозга, чего так не хватает при интеллектуальной перегрузе. Одно из упражнений – «Перекрестные шаги». Для этого надо локтем левой руки потянуться к колену

правой ноги. То же самое проделать с левой ногой и правой рукой. Делать упражнения можно и сидя, и стоя. Затем делают то же самое, но уже за спиной.

Ароматерапия

Считается, что правильно подобранный запах способен вызвать нужную эмоциональную реакцию. Эфирные масла растений освежают, успокаивают, расслабляют, обладают стимулирующим воздействием. В качестве антистрессовых можно использовать масла жасмина, бергамота, герани, лаванды, кориандра, пачули и мимозы



Внимание!

Если Вам необходима помощь, можете обратиться!

№ телефона	Службы
8-800-200-01-22	Единый общероссийский номер детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей
8 (86393) 2-39-56	Телефон доверия ГБПОУ РО «КонстПК», общежития
8-951-828-32-98	Керенцева Людмила Николаевна – уполномоченные по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК»
8-988-530-00-98	Ефимова Юлия Евгеньевна – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК»
8 (86393) 6-02-59	Отдел опеки и попечительства отдела образования Администрации Константиновского района
8 (86393) 2-18-71	Полищук Инна Сергеевна – ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Константиновского района
8 (86393) 2-24-41	Инспекция ПДН Отдела МВД по Константиновскому району
8-928-166-62-55	Соколова Анна Валерьевна – заместитель директора по ВР
8-938-105-33-65	Пасечникова Наталья Александровна – социальный педагог ГБПОУ РО «КонстПК»

Редактор:
Ефимова Ю.Е., педагог-психолог
Ответственный секретарь:
Соколова А.В., зам. директора по
ВР

Адрес колледжа: 347250 Ростовская
обл.
г. Константиновск, ул. Калинина 93
тел.: 8 (86393) 2-39-56
факс: 8 (86393) 2-29-22