



# ПСИХОЛОГИЯ

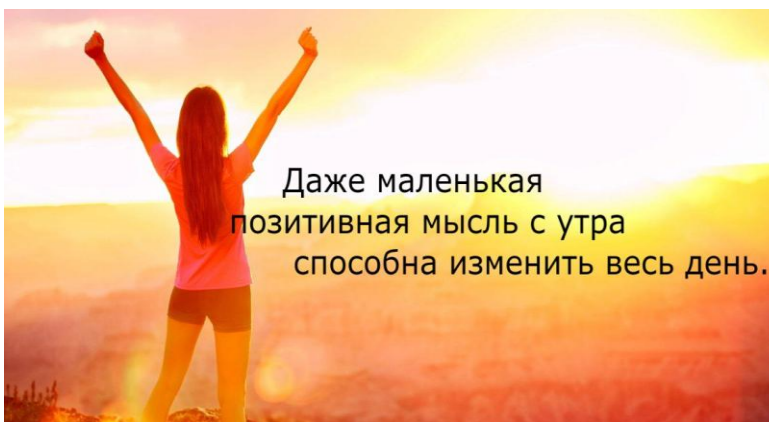
*Ежеквартальный выпуск  
Сентябрь-Октябрь-Ноябрь*

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

## Памятные даты

13 сентября — **День позитивного мышления.**

День позитивного мышления отмечается ежегодно 13 сентября. В отрасли позитивной психологии сейчас проводится огромное количество исследований. Все ищут секреты успеха и счастья. Позитивное мышление - концепция, применяемая на семинарах по мотивационному развитию личности, а также в соответствующей литературе.



Даже маленькая позитивная мысль с утра способна изменить весь день.

Начните записывать каждый день хотя бы 3 положительные события. Вас кто-то угостил кофе, сделал комплимент, просто улыбнулся? Это уже позитив! Чем больше таких моментов, которые вы фиксируете в памяти и на бумаге, тем лучше. В конце недели перечитайте список, и вы поймете, что не так все плохо.

Слезы, страдания, разочарование и обиды — это норма человеческой жизни, поэтому не нужно себя ругать за то, что позитивным не удастся быть все 24 часа в сутки. Просто поймайте себя на этой мысли и спросите: «Неужели мне нечего делать, как тратить столько времени на то, что вызывает у меня столько неприятных эмоций и чувств? Пора переключаться!».



Переключение с негативного на позитивное — это не скачкообразный процесс, а переходный, он требует времени. Проще из состояния злости перейти в состояние покоя, а уже потом радости. Поднимайтесь по ступеням вашей психоэмоциональной и энергетической лестницы постепенно, не насилуя себя быть счастливым и смеяться, когда вам этого не хочется.

10 октября — **День психического здоровья.**

*«Проблемы психического здоровья касаются не трех-четырех из каждых пяти людей, но пяти из пяти»  
Уильям Меннингер*



В России День психического здоровья проводится с 2002 года, по настоянию академика РАМН Татьяны Дмитриевой. В этот день проходят различные мероприятия: День открытых дверей психиатрических учреждений, конференции, пресс-конференции.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение и профилактика распространённых депрессивных расстройств, болезни Альцгеймера, эпилепсии, наркотической зависимости, умственной отсталости.

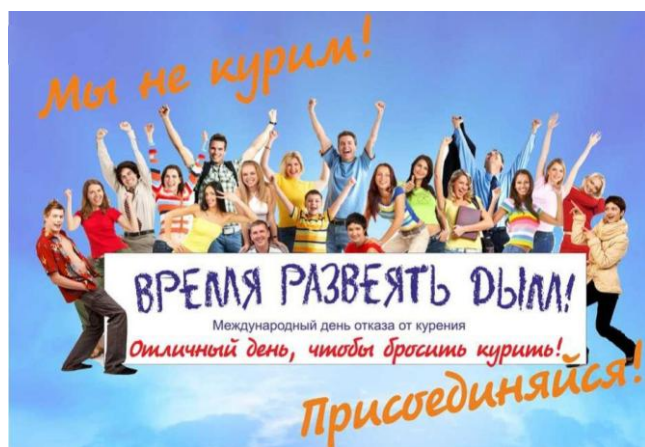
18 ноября — **Международный день отказа от курения.**

*«Нет ничего проще, чем бросить курить – я сам делал это сотни раз»  
Марк Твен*

Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или компании. С целью просвещения о вреде табака и поддержки желающих отказаться от пагубной привычки создан всемирный праздник.

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. В 2021 году он выпадает на 18 ноября. Праздник возник в 1977 году по инициативе Американского онкологического общества.

В этот день устраиваются благотворительные акции, раздаются листовки о вреде курения, проходят спортивные соревнования, викторины и другие мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.



# Психологический практикум

## Как себя мотивировать: 11 советов для успешной учёбы

### Мотивация к учебе и достижению хороших результатов

Мотивировать себя на учёбу не всегда легко, и весь список того, что требуется сделать, может показаться пугающим и отбить всякое желание заниматься. А малейшие неудачи могут привести к понижению самооценки и депрессии. Но без желания и мотивации невозможно хорошо учиться.

Подготовить себя к началу учебного года — непростая задача. Учеба, которой вы можете заниматься в свободное время — это последнее, что приходит на ум обычному студенту. Бывают дни подъёма, когда вы чувствуете прилив энергии и готовы многого добиться. Но большую часть дней вы настолько перегружены, подавлены и напряжены, что теряете весь свой энтузиазм и не можете выучить ни одного урока.

Поэтому важно мотивировать себя, чтобы не возникало апатий и вы не сомневались в своих способностях.

### 11 способов, как себя мотивировать на учёбу

Эти рекомендации могут показаться очевидными, но часто мы игнорируем простые советы, пытаемся отыскать волшебные таблетки для достижения целей. Сразу вспомнился фильм «Область тьмы». Поэтому отнеситесь серьёзно к способам, которые я описала ниже. Они мотивируют вас учиться и сделают экзамены такими же простыми, как шитье или пение.

### Составьте план

Любой крупный проект нуждается в чётком плане. План на день, на неделю, месяц или семестр. Вы должны знать, каких результатов собираетесь достичь и что для этого важно делать.

**НАПРИМЕР:** хотите поступить в престижный университет? Запишите последовательность действий для поступления: сдать ЕГЭ по математике, русскому языку минимум на 80 баллов. Дальше распишите, как вы собираетесь набрать 80 баллов по математике: выучить формулы, разобрать все типы заданий, каждый день прорешивать по 1 варианту.

Рекомендую посмотреть мотивирующий японский фильм «Двоечница Гяру». В начале фильма Кудо Саяка не знала, где север, а где юг, вела беспечный образ жизни и была в списке самых слабых учеников класса. Но благодаря мотивации, усердию и внутренней силе она смогла поступить в один из лучших университетов страны. История кажется сказкой, но вряд ли кто-то из вас



настолько безнадежный, как девушка из драмы, а значит шансов добиться желаемого у вас ещё больше!

## Просто сделайте это

Независимо от того, сколько мотивационных постов или цитат вы читаете, увы, ничего не произойдет, если вы не начнете этим заниматься. Приступить к работе, наверное, самая трудная, но самая важная часть. Если вы не знаете, с чего начать, или не можете себя заставить начать — просто сядьте за стол, установите будильник на 25 минут и попробуйте решить пример или написать вступление для эссе. После того, как время истечёт, скорее всего, вам захочется продолжить заниматься. А если нет — переходите к следующему способу.

## Подготовьте комфортное место для учёбы



Рабочее место должно быть чистым и тихим. Если у вас большая семья и у вас нет своей личной комнаты, но попросите родных не шуметь в определенные часы, когда вы занимаетесь. Если дома совсем неудобно и много отвлекающих факторов, то занимайтесь в школе или в библиотеке.

Рекомендую оформить свой уголок, сделать его максимально уютным и комфортным. Украсьте стену над столом, поставьте часы, чтобы следить за временем, обзаведитесь удобным креслом и позаботьтесь о качественном освещении. Это самый простой способ, как себя мотивировать учиться. Ведь хорошими ручками

хочется писать, аккуратные тетради хочется вести прилежно и получать в них только высокие оценки, а хмурым осенним вечером горячий чай из любимой кружки с единорогом поможет расслабиться и передохнуть.

## Разделяй и властвуй

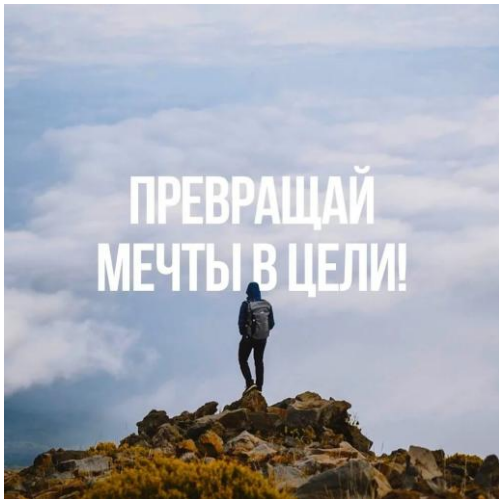
Уверена, что хотя бы раз в жизни вы откладывали важное дело на потом и хватались за его выполнение в самый последний момент. Такие ситуации вызывают сильный стресс, а после вы корите себя за то, что надо было сесть за задание раньше. Поэтому стоит заранее продумать своё расписание и равномерно распределить весь объём заданий, которые вы должны прорешать или выучить. Так вы защитите себя от бессонных ночей перед экзаменом.

## Учебный график

График — это способ привыкнуть к определенному времени, которое вам нужно для изучения материала. Таким образом, вы будете знать, когда пора учиться, и ваши друзья и семья также будут знать, что вас не стоит беспокоить, потому что вы заняты.



## Избавьтесь от отвлекающих факторов



Instagram, Вконтакте и другие соцсети мешают продуктивной работе. Вы зашли проверить одно сообщение, а попали в бесконечную ленту новостей и спустя два скролла забыли, зачем вообще туда зашли. Поэтому откажитесь от соцсетей, поставьте приложение, которое блокирует к ним доступ или фиксирует время, проведённом там.

Не берите в руки смартфон, если ещё не выполнили домашнее задание.

### Почему вы этого хотите?

Запишите причины и цели вашей усердной учёбы, это может повысить вашу мотивацию к выполнению заданий. Оформите и разместите эти посты на стене в спальне или на рабочем месте, чтобы всегда видеть и помнить, почему вы усердно учитесь и каковы ваши цели на будущее.

### Награждайте себя

Цена не должна быть большой. Это может быть так же просто, как перекус во время короткого перерыва или прослушивание любимой песни во время занятия. Когда вы закончите учиться, прогуляйтесь или пообщайтесь с друзьями, чтобы снять стресс от учебы. Таким образом, у вас будет что-то, чего стоит ожидать, и у вас появятся большие мотивации для достижения своих целей.

### Вы хотите учиться в группе?

Есть люди, которые предпочитают индивидуальное обучение, а есть те, кому нужна компания. Возможно, вам подходит именно групповое обучение. Оно действительно может помочь учиться лучше, если вы будете заниматься с другими заинтересованными людьми.

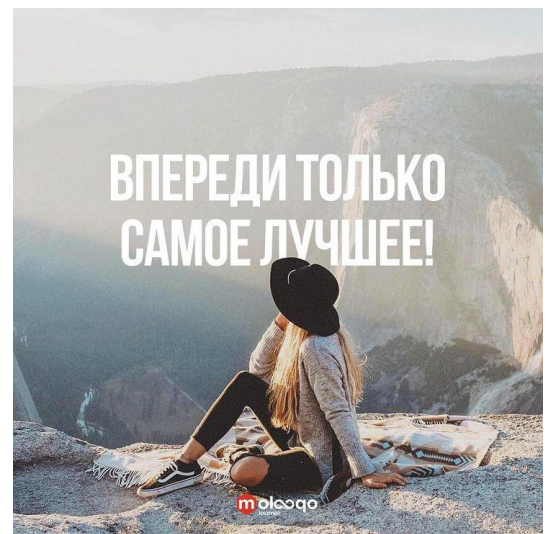
Учебные группы не должны превышать 4 человек. Здесь вы можете провести мозговой штурм, чтобы узнать разные точки зрения на конкретный урок или попрактиковаться, чтобы получить знания по теме. Можете попросить помощи при выполнении задания или попытаться объяснить материал, чтобы разобраться в теме ещё лучше.

Занятия могут быть с учителем-репетитором, но такие уроки стоят денег. Поэтому вы можете договориться со своими одноклассниками, которые изучают те же предметы, что и вы, и готовиться вместе с ними.

### Дни без мотивации

Бывают дни, когда, как ни старайся, не получается мотивировать себя. И это нормально иногда быть уставшим и равнодушным. Но даже в этой ситуации иногда приходится смотреть правде в глаза и выполнять определенные задачи, независимо от того, мотивированы они или нет.

Это правда, что никто не чувствует мотивации каждый день. Вот почему так важно иметь твердый распорядок дня, чтобы вы могли продолжать учиться, даже если иногда вы чувствуете себя демотивированным.





## Верьте в себя

Большую часть времени учеба может быть сложной и напряженной, но вы должны знать, что это не будет длиться вечно. В какой-то момент вы закончите учебу, сдадите экзамены и достигнете своих целей и мечтаний.

Небольшие жертвы и тяжелая работа сегодня будут иметь большое значение в будущем.

## Как не терять концентрацию во время занятий

- Занимайтесь в удобной одежде. Пусть это будет пижама или домашний костюм — главное, чтобы вам было комфортно и ничего не отвлекало.
- Заранее приготовьте закуски и снеки, если собираетесь заниматься на протяжении нескольких часов. Это могут быть фрукты, орехи, батончики.
- Запаситесь водой. Это может быть бутылка или даже кувшин. Если вы будете делать прогулки до кухни, то велика вероятность, что вы можете потеряться где-нибудь в районе дивана, и потом будет сложно прийти в нужное состояние для учебы.
- Включайте фоном музыку. Белый шум — это тихий звук, который может быть звуком дождя, пения птиц или разговоры людей в кафе. В одном исследовании было подтверждено, что небольшой шум помогает повысить концентрацию внимания. Часто я включаю на YouTube прогулки по разным городам мира и фоном у меня идут звуки города.

## Успехов в учёбе! Вы всё сможете!

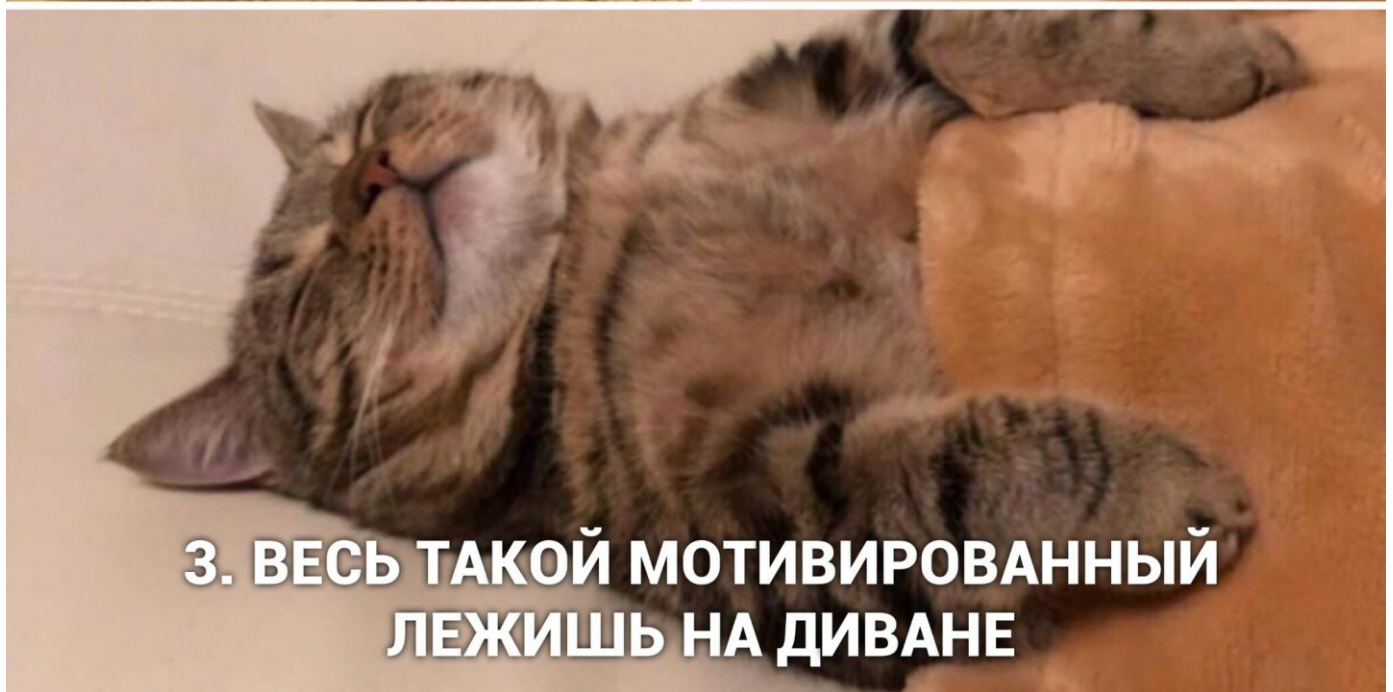
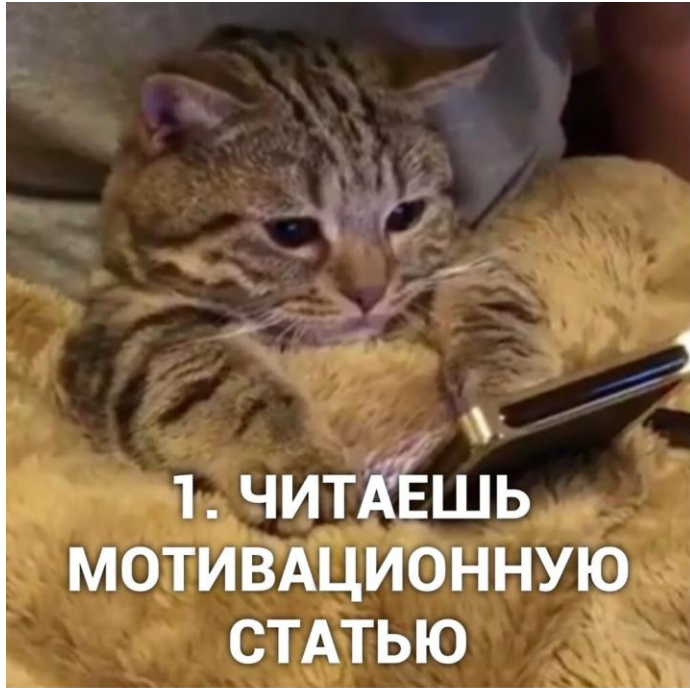
Ничто не происходит,  
пока не начинается  
**ДВИЖЕНИЕ.**

— Альберт Эйнштейн



# Минутка психологической разгрузки

P.S. Только не делайте так:



## **Внимание!**

**Если Вам необходима помощь, можете обратиться!**

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