



ПСИХОЛОГИЯ

Декабрь-Январь-Февраль
Ежеквартальный выпуск

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

Памятные даты



1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом

Человек обладает биологическими механизмами по защите от микроорганизмов и саморегуляции. Нарушение в их работе является жизненно опасным и может вызываться генетическими нарушениями или воздействиями внешних факторов. Вирус иммунодефицита приводит к появлению синдрома, лишаящего организм сопротивляться болезням. Противостоянию

данной эпидемии посвящён международный праздник.

Всемирный день борьбы со СПИДом отмечается ежегодно 1 декабря. Он не является общегосударственным выходным в России, однако здесь проходят акции, связанные с датой. Действо учреждено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году.

В мероприятиях принимают участие все, кто имеет отношение к противостоянию синдрому. В их числе - иммунологи, исследователи, активисты общественных движений, инфицированные люди, их родственники, близкие, друзья. Присоединяются к акциям правительственные, научные учреждения и благотворительные фонды.

Всемирный день борьбы со СПИДом 2020 года сопровождается просветительскими акциями. 1 декабря проходят публичные лекции, семинары, выставки. Участниками могут быть все желающие. Здесь слушателям рассказывают о мерах защиты и предосторожности от болезни, механизмы заражения. Развенчиваются ложные представления и мифы о способах передачи смертельно опасного возбудителя.

Символом Всемирного дня борьбы со СПИДом является

КРАСНАЯ ЛЕНТА.

Красная лента приобрела символизм в 1991 году благодаря Франку Муру, который в то время жил в провинции штата Нью-Йорк. Идея возникла в его голове, когда он увидел соседскую семью. Они носили на груди ленточки желтого цвета, сложенные в виде буквы **V** и носившие в себе надежду на возвращение их дочери с войны. Тогда Франк и решил, что это именно тот символ, который бы смог привлечь внимание общественности к проблеме СПИДа в стране.



11 января - **Международный день**

«СПАСИБО»

Праздник справляют деятели благотворительных организаций, общественных фондов. К торжествам присоединяются работники и воспитанники образовательных заведений, сотрудники культурных учреждений.

Праздник зародился в западных странах по инициативе ООН и ЮНЕСКО. Его цель – борьба с грубым обращением, некультурным общением.

В этот день люди произносят друг другу теплые слова, выражают благодарность, обмениваются открытками с надписью: «Спасибо!». Устраиваются образовательные акции. Активисты рассказывают о культурных традициях, этике, хороших манерах. В образовательных учреждениях говорят о важности благодарности. Флешмобы побуждают участников к вежливому обращению. Проводятся благотворительные акции, участники которых собирают средства нуждающимся людям. СМИ готовят публикации о празднике. В эфире радио и телевидения транслируются тематические передачи и фильмы.



Международный день

спасибо.

Предшественником слов благодарности было «дякую». Оно содержится в «Велесовой книге».

Первые попытки ввести в повседневную речь «спасибо» предпринял протопоп Аввакум, употребив фразу «спаси Богъ».

«Спасибо» – главная тема многих поговорок: «Спасибо в карман не положишь», «Спасибом сыт не будешь», «Спасибо – великое слово» и т.д.

Дети начинают осознанно благодарить с 6 лет.

Выражение или получение признательности вызывает у человека повышенную выработку гормонов, в частности окситоцина. Он позитивно влияет на психоэмоциональное состояние организма.

В туристических путеводителях утверждают, что «спасибо» повышает скорость и качество обслуживания.

Праздник используют в детских образовательных и воспитательных учреждениях для развития этических принципов поведения.

11 января - *Всемирный день «спасибо»*



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ

СПАСИБО



Психологический практикум

Рекомендации обучающимся «Как повысить самооценку»

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение. Конечно, встречаются случаи, когда у человека завышенная самооценка, но, на мой взгляд, это характерно только для очень молодых людей. А для взрослых людей характерна обратная ситуация.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ. КАК У ТЕБЯ С САМООЦЕНКОЙ?

Отвечая на вопросы, укажи, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто – 4 балла;

Часто - 3 балла;

Иногда – 2 балла;

Редко – 1 балл;

Никогда – 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за своё будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень много.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Меньше 10 баллов – тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек сам или помог зажечь.

10 – 30 баллов – ты психологически зрелая личность, что проявляется в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил и возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела.

Дерзай!

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ



Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях. Обычно это связано с тем, что формирование самооценки происходит, в основном, в детстве, когда возможности человека

развиты слабо. Кроме того, серьезное влияние оказывает негативное окружение. Конечно, встречаются случаи, когда у человека завышенная самооценка, но, на мой взгляд, это характерно только для очень молодых людей. А для взрослых людей характерна обратная ситуация.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Однако сознательные попытки в формировании самооценки могут быть полезны практически каждому.

12 СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

☞ Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти.

☞ Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых другие аспектов вашей жизни, избегайте



самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

☞ Принимайте все комплименты и поздравления ответным "спасибо". Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: "да ничего особенного", вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

☞ Используйте аффирмации (утверждения) для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: "я люблю и принимаю себя" или "я привлекательная женщина и заслуживаю в жизни самого лучшего". Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Всякий раз, когда вы повторяете аффирмацию, почувствуйте положительные эмоции в отношении аффирмации. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.

☞ Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Доминирующая информация влияет на ваши поступки доминирующим образом. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.



☞ Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми,

которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

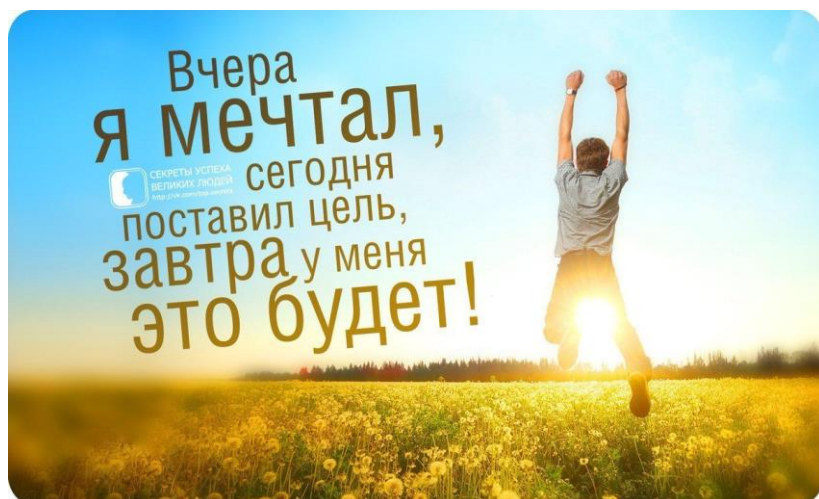
☞ Сделайте список ваших прошлых достижений. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

☞ Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

☞ Начните больше давать другим. Я говорю не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

☞ Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства если ваши дни проходят на работе, которую вы презираете. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша работа не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

☞ Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не



будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы не верны себе и у вас будет низкая самооценка.

☞ *Действуйте!* Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя. Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки.

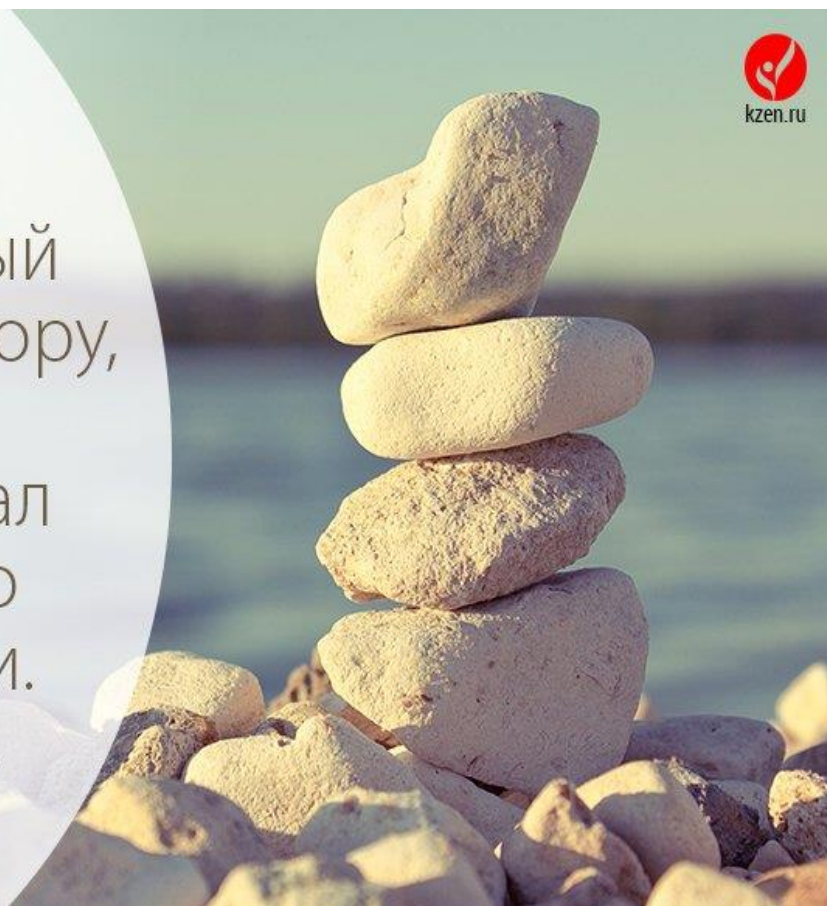
Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете принимать на себя больший риск и не бояться отказа; вы не будете ориентироваться на одобрение других людей; ваши взаимоотношения будут намного полезней как для вас, так и для других; вы будете делать то, что приносит вам радость и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет вам душевное спокойствие, и вы действительно по-настоящему оцените самого себя.



kzen.ru

Человек, который
смог сдвинуть гору,
начинал с того,
что перетаскивал
с места на место
мелкие камешки.

КИТАЙСКАЯ ПОГОВОРКА



Минутка психологической разгрузки!

Говорят, что студенческие годы, самые лучшие в жизни, а еще они самые веселые. Иногда возникают настолько курьезные ситуации, что они стали поводом для написания анекдотов:

Во время экзамена. Тема прошедшего семестра: "Звук и свет". Заходит первый студент. Профессор спрашивает:

- Что быстрее - звук или свет?

- Студент отвечает:

- Свет.

- Отлично, а почему?

- Когда я включаю радио, сначала появляется свет, а потом уже звук!

- Вон!

В аудиторию входит второй студент. Профессор задает тот же вопрос. Ответ:

- Звук.

- Обоснуйте!

- Когда я включаю телевизор, сначала появляется звук, а уж потом картинка.

- Вон!!!

Профессор задумался: "Или студенты очень уж глупые, или я задаю очень сложные вопросы?"

Появляется третий студент. Профессор спрашивает:

- Вы стоите на горе. На противоположной горе стоит пушка. Из нее стреляют. Что вы зафиксируете сначала - пламя из ствола или грохот выстрела?

- Конечно, пламя из ствола!

Профессор с облегчением спрашивает:

- И как это можно объяснить?

Студент задумался на секунду и отвечает:

- Глаза же намного впереди ушей!

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

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

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»