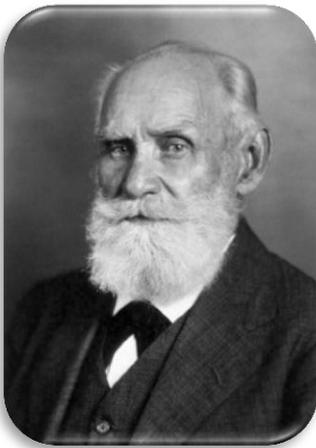


ПСИХОЛОГИЯ

Сентябрь - октябрь - ноябрь
Ежеквартальный выпуск

Психолог - это человек, который
говорит то, что известно
каждому, на языке, которого не
понимает никто.
Джозеф Джастроу

Памятные даты



26 сентября – день рождения Ивана Петровича Павлова (1849-1936), русского физиолога.

Павлов был почетным членом более ста академий и научных сообществ. В 1904 г. за работы в области физиологии пищеварения Павлов первым среди физиологов мира и первым среди российских ученых был удостоен Нобелевской премии. Открытия в области физиологии пищеварения и кровообращения, учение о высшей нервной деятельности вошли в золотой фонд мировой науки и сделали имя Павлова бессмертным. И. П. Павлов внес огромный вклад и в развитие психологии, фармакологии, педагогики. Его имя носят многие медицинские, научные и учебные заведения



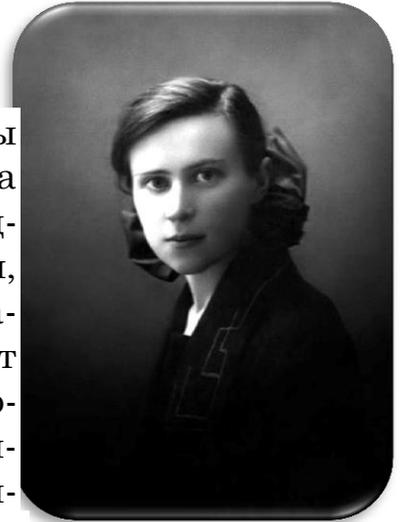
2 октября родился Гальперин Петр Яковлевич (1902-1988), советский психолог, заслуженный деятель науки РСФСР (1980). Доктор педагогических наук (1965), профессор (1967). Лауреат премии Президента Российской Федерации в области образования (1997).

Гальперин П.Я. в начале 1950-х гг. выступил с гипотезой поэтапного формирования умственных действий и новым пониманием основных проблем психологии. Дал оригинальное решение проблемы предмета психологии как науки о психической деятельности как ориентировочной по своей жизненной функции, представил все проявления психики (восприятие, память, мышление, внимание, волю и др. психические функции) как разные формы ориентировочной деятельности субъекта. Наметил решение таких трудных вопросов психологии, как вопрос об объективных критериях

психики и об отличии психики человека от животных, психофизическая проблема и др. Создал новый метод исследования психических процессов — метод их планомерного поэтапного формирования. Теория Гальперина имеет не только принципиальный методологический смысл, но и большое практическое значение.

27 октября (9 ноября) 1900 года родилась Блюма Вульфовна Зейгарник - советский психолог, основательница советской патопсихологии.

Широко известен результат дипломной работы Зейгарник, выполненной под руководством Курта Левина в Берлинском университете и ставшей одним из краеугольных камней гештальт-психологии, где она показала, что незавершённые действия запоминаются лучше, чем завершённые («эффект Зейгарник»). С 1931 года работала в психоневрологической клинике Всесоюзного института экспериментальной медицины в сотрудничестве с Л. С. Выготским.



Одна из создателей факультета психологии МГУ, кафедры нейро- и патопсихологии. Выдающийся вклад Блюмы Зейгарник в разработку психологических проблем был оценён Американской психологической ассоциацией, присудившей ей премию имени Курта Левина (1983). В СССР ей была присуждена Премия имени М. В. Ломоносова I степени (1978).

5 (17) ноября 1896 года родился Лев Семёнович Выготский - советский психолог. Основатель концепции изучения высших психологических функций и построения авангардной футуристической науки о «новом человеке» и новой психологической теории сознания.

Эта психологическая концепция стала известна начиная с критических работ 1930-х годов как «культурно-историческая психология» или культурно-историческая теория в психологии.

Автор литературоведческих публикаций, работ по педагогике, психологии, в том числе по когнитивному развитию ребёнка. Объединил вокруг себя коллектив исследователей, известный как «круг Выготского — Лрии». На основе исследований коллектива последователей Выготского созданы основные теории развивающего обучения.



Психологический практикум



15 советов, как бороться со стрессом и паникой, даже если кажется, что сил больше нет

Новости одна тревожнее другой, страх за самых близких и будущее — в новой реальности единственно верным кажется не выпускать телефон из рук и судорожно следить за происходящим. Но это не поможет. Как успокоиться и начать принимать решения без паники.

Краткосрочная помощь

Подышать. Прямо сейчас отложи телефон, глубоко вдохни, считая до четырех, а потом через рот сделай длинный выдох, считая до шести. Повтори несколько раз — хотя бы 10-15. Таким образом, ты дашь понять своему телу, что все не так уж плохо, и можно включать мозг.

Использовать технику 5-4-3-2-1: назвать 5 вещей, которые видишь, 4 — которые слышишь, дотронуться до 3-х вещей, почувствовать два запаха и что-то одно попробовать.

Перестань думскроллить. Прямо сейчас закрой телеграм или что ты там скролишь, и сделай три приседания. Думскроллинг дает ощущение ложного контроля. Но на то он и ложный, что ты только создаешь для себя дополнительные источники стресса вместо того, чтобы снижать его.

Помой посуду, приберись, вытри пыль или расставь книги по алфавиту — все эти нехитрые домашние дела занимают руки и сигнализируют испуганному мозгу, что все под контролем (по крайней мере, в моменте).

Ходи, плавай, бегай, прыгай — делай что-то, что делали бы твои древние предки в состоянии стресса. Двигайся. Сегодня движение — точно жизнь.

По очереди напряги мышцы, а потом их расслабь. Начинаем с

пальцев ног, постепенно поднимаясь вверх. Как в техниках расслабления во время медитации, но только с первоначальным напряжением.

Среднесрочная помощь

Позаботься о базовых потребностях: сон, еда, вода, движение, социальное взаимодействие. Это все должно быть в порядке. Если ты не подвергаешь свое тело дополнительным испытаниям, то мозгу проще справиться с тревогой. Опять же сон, вода и еда жизненно необходимы для поддержания нашего функционирования. Добавь в свою тарелку белка, овощей и углеводов — через пару дней скажешь себе спасибо.

Замечай, что происходит вокруг тебя в реальной жизни. Что сейчас за окном? Какого цвета машина, которая припаркована рядом с домом? Сколько веснушек у тебя на носу? Какое на вкус яблоко, которое ты ешь? Важно не допустить дереализации, а для этого необходимо обеспечить себе постоянный контакт с реальностью. Тук-тук, Нео. Пора выйти из матрицы.

Будь среди людей, но говорите не о тревоге, а о планах. Пусть эти планы и связаны с зомби-апокалипсисом, но они должны быть направлены в будущее. Надо в очередной раз показать мозгу, что будущее есть. Оно все равно будет, несмотря на то, что сейчас страшно.

Общайся с теми, кто тебя поддерживает, и не общайся с теми, чьи взгляды сейчас для тебя слишком болезненны. Переубедить друг друга уже вряд ли не удастся, а силы на это будут потрачены.

Долгосрочная помощь

Планируй. Сейчас планирование важно, как никогда. Допусти мысль, что планы могут не осуществиться — это нормально. Но планы должны быть. Можно составить план, как действовать, если первый план не сработает. Думай о будущем.

Продолжай делать то, что делаешь. Пусть медленнее, пусть с меньшим КПД, но последовательность действий — твой лучший помощник и сейчас, и в будущем.

Выполняй каждый день задание — «находить то, что меня радует». «Вы в своем уме? — скажете вы мне сейчас. — Что сейчас может радовать!» А вот такое. Приложите усилие. Наш мозг с легкостью падает в тьму беспросветности. А там нет ни сил, ни мотивации, ни перспектив. Поэтому надо делать усилия, чтобы замечать смысл в жизни. И сейчас самое время эти усилия применить.

Поддерживайте социальные связи. Рано или поздно это закончится, а люди останутся. И вам потом с ними как-то жить.

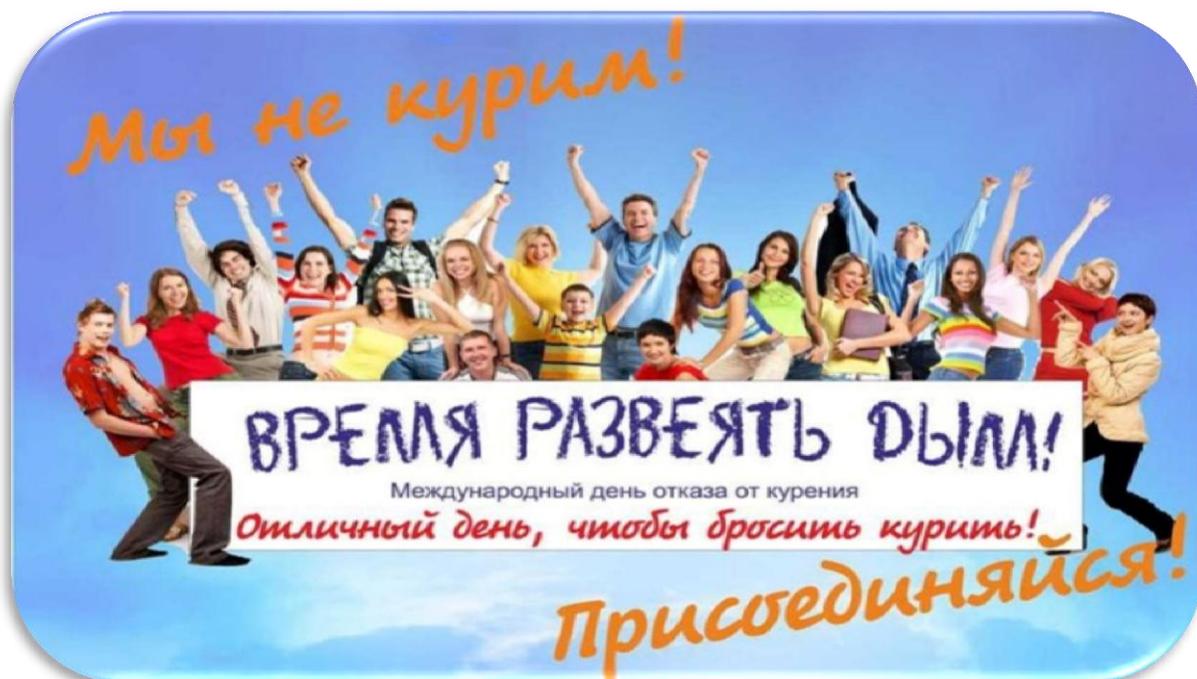
17 ноября —
Международный день отказа от курения.

*«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 2022 году он выпадает на 17 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.



Календарь знаменательных дат в деятельности педагога-психолога

сентябрь-ноябрь

- 1 сентября** - День знаний
- 3 сентября** - День солидарности в борьбе с терроризмом
- 21 сентября** - Международный день мира
- 27 сентября** - День работников дошкольного образования
- 30 сентября** - Международный день глухих
- 30 сентября** - День Интернета в России
- 1 октября** - Международный день музыки
- 2 октября** - Международный день социального педагога
- 4 октября** - Всемирный день улыбки
- 5 октября** - Всемирный день учителя
- 10 октября** - Всемирный день психического здоровья
- 11 октября** - Международный день девочек
- 13 ноября** - Всемирный день доброты
- 13 ноября** - Международный день слепых
- 14 ноября** - Международный день логопеда
- 17 ноября** - Международный день отказа от курения
- 16 ноября** - Международный день терпимости (толерантности)
- 21 ноября** - Всемирный день приветствий
- 22 ноября** - День психолога в России
- 25 ноября** - День матери в России
- 28 ноября** - День Бабушек и Дедушек

Минутка психологической разгрузки!



- Прекрасно! - говорит врач пациенту.
- Сначала я думал, что у вас шизофрения, а теперь твердо уверен, что только неврастения.
- А какая разница между ними, доктор?
- Видите ли, шизофреник уверен, что дважды два пять, и спокоен, а неврастеник же знает, что дважды два четыре, но так нервничает...

Сегодня пересаживали рыбок из одного аквариума в другой.

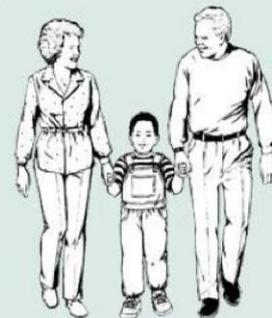
В ходе издевательства над животными в очередной раз подтвердились следующие житейские правила:

- сопротивление судьбе — главная причина стрессов;
- если вам кажется, что судьба обращается с вами грубо и немилосердно, это вовсе не значит, что вам желают зла. Просто вы заняли неудобную для нее позицию

Психолог спрашивает у пациента:

- Не бывало ли с Вами так, что Вы слышите голос и не знаете кто, говорит и откуда?
- Очень часто, доктор.
- О, это очень серьезно и когда это с Вами бывает?
- Когда говорю по телефону.

Ты не можешь выбрать свою семью.
Но ты можешь выбрать своего психотерапевта



Доктор, я разговариваю сам с собой...

- Так разговаривайте на здоровье, уважаемый...
- Эх, доктор, если б вы знали, какой я нудный....
- У вас в роду были проблемы с психикой?
- Вроде нет.
- Приятно быть первым, не правда ли?

**КАК ГОВОРИТ МОЙ ПСИХИАТР:
«ВСЕ В ПОРЯДКЕ. СДВИГ ЕСТЬ!»**

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	Мельникова Людмила Викторовна – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК»
8 (86393) 6-02-59	Отдел опеки и попечительства отдела образования 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:

Мельникова Л.В., 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