

ПСИХОЛОГИЯ

Март-Апрель-Май

Ежеквартальный выпуск

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

Памятные даты

4 марта 1916 года родился **Ганс Юрген Айзенк (Hans Jurgen Eysenck)** -

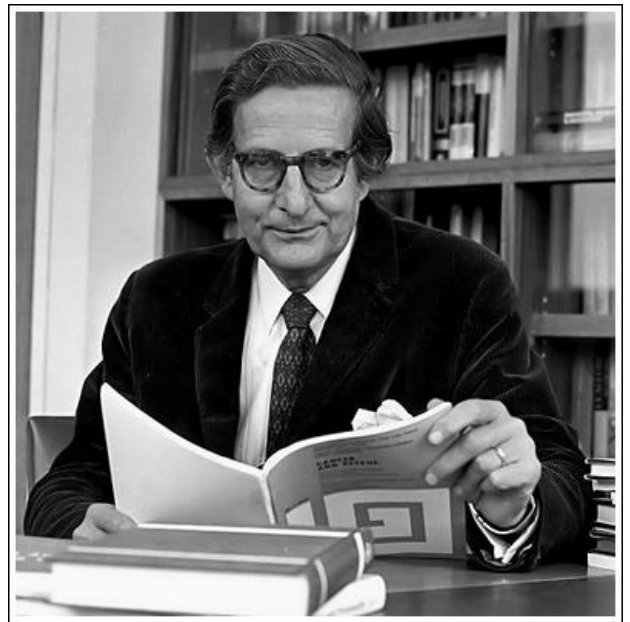
выдающийся английский психолог, автор теста коэффициента интеллекта IQ.

В течение жизни им опубликовано около 45 книг и 600 научных статей.

Основные теоретические работы:

- "Измерение личности" (1947);
- "Научное исследование личности" (1952);
- "Структура человеческой личности" (1970);
- "Личность и индивидуальные различия" (в соавторстве с М. Айзенком, 1985).

Основные исследования Г. Айзенка лежат в области теории личности, исследования



интеллекта, социальных аттитюдов, бихевиористской генетики и поведенческой психотерапии. Он рассматривал психологию с точки зрения естественных наук и враждебно относился к гуманистическому, психодинамическому и другим субъективным подходам. Опубликовал около 600 статей в психологических, биологических, генетических и других научных журналах, а также около 30 книг. Его автобиография издана отдельной книгой. Айзенк настаивал на том, что человек — продукт эволюции, который все еще сохраняет черты, унаследованные от ранних форм жизни миллионы лет назад. Эта точка зрения не всегда была популярна среди ученых, изучающих общество, склонных больше подчеркивать роль социальных факторов, но Ганс Айзенк считал ее единственно верной для правильного понимания человека.

7 апреля – с 1950 года ежегодно отмечается **Всемирный день здоровья**

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много — значит здоровье в их жизни.

Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Здоровье любого человека всегда стоит в приоритете над другими ценностями.

7 апреля
Всемирный
день здоровья!



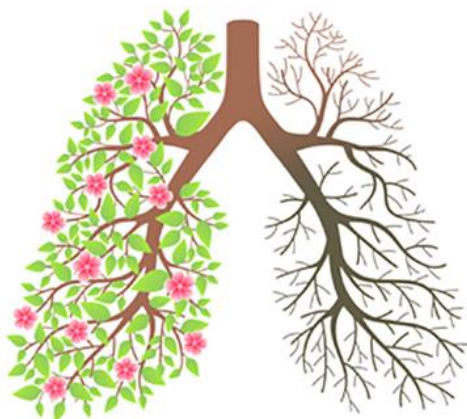
**ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ**

31 мая – **Всемирный день без табака**

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения табакокурение является причиной 7 000 000 смертей ежегодно. Более 80% курящих людей живет в странах с низким и средним уровнем жизни. И именно они наиболее подвержены заболеваниям, связанным с табаком. По этой

причине ВОЗ в 1987 году внедрила в календарь антитабачную дату (**World No Tobacco Day**).

Всемирный день без табака ежегодно отмечается в последний день весны, **31 мая**. Акция направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии. В этот день проводятся просветительские акции и мероприятия, спортивные соревнования и забеги, организовываются конференции и семинары. Это праздник всех тех, кто ведет здоровый образ жизни. Про день не забывают медики, наркологи, активисты, связанные с Всемирной организацией здравоохранения.



**31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА**

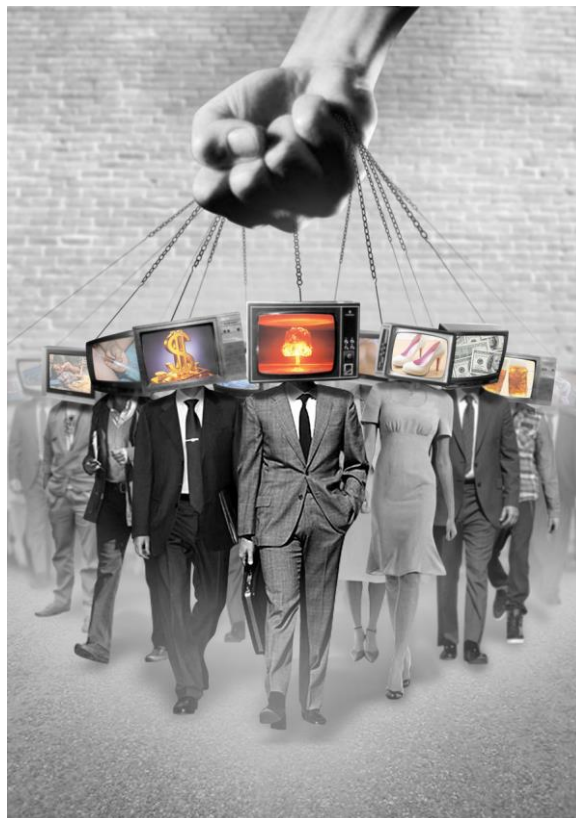
Психологический практикум

Способы защиты от манипуляций СМИ

Ни для кого не секрет, что многочисленные СМИ по всему миру манипулируют общественным мнением в угоду своим владельцам и власти в целом. Чтобы защитить себя и близких от потока манипулирования, нужно представлять, как этот поток работает и из чего он состоит. В этом случае становится легко наметить основные направления защиты и противодействия манипуляторному потоку.

Иногда СМИ формируют образ врага. Враг может быть мнимым и реально существующим. Важно то, что поиск врагов становится необходимым условием объединения. В результате "дружить против..." превращается в норму, подменяя нормальное стремление "вместе для". Поиск виноватых заменяет все остальные вопросы и задачи, стремление найти и наказать, отомстить и т.п. объединяет усилия многих людей, от этого объединения еще более усиливаясь. Огромное количество энергии тратится неконструктивно.

Рассмотрим наиболее распространенные способы манипулирования сознанием людей.



Манипуляция 1: Отвлечение внимания

Постоянное насыщение информационного пространства малозначительными пугающими сообщениями.

Защита от отвлекающих внимание маневров:

- ☞ умение отличать существенное от несущественно;
- ☞ умение удерживать внимание;
- ☞ умение наслаждаться тишиной, практики медитации, общение с природой;
- ☞ хороший вкус, культура, воспитание.

Манипуляция 2: Делать упор на эмоции в гораздо большей степени, чем на размышления

Воздействие на эмоции представляет из себя классический прием, направленный на то, чтобы заблокировать способность людей к рациональному анализу, а в итоге и вообще к способности критического осмысления происходящего. С другой стороны, использование эмоционального фактора позволяет открыть дверь в подсознательное для того, чтобы внедрять туда мысли, желания, страхи, опасения, принуждения или устойчивые модели поведения...

Защита от неуместной эмоциональности:

- ☞ умение думать и говорить по существу;
- ☞ умение за словами видеть цели и задачи;
- ☞ управление своими эмоциями.

Манипуляция 3: Держать людей в невежестве, культивируя посредственность

Добиваться того, чтобы люди стали неспособны понимать приемы и методы, используемые для того, чтобы ими управлять и подчинять своей воле.

Защита от невежества:

- ☞ учиться, учиться и учиться, особенно думать;
- ☞ учить тех, кто хочет думать;
- ☞ банальное повышение общего культурного уровня;
- ☞ позитивное мышление: умение видеть возможности роста и развития в конкретных ситуациях.

Манипуляция 4: Побуждать граждан восторгаться посредственностью

Внедрять в население мысль о том, что модно быть тупым, пошлым и невоспитанным...

Защита от посредственности:

- ☞ брезгливость;
- ☞ непосредственность, как правило, первая реакция здоровой психики самая верная, «немодно», «устарело», «не в мейнстриме»;
- ☞ эти и подобные мысли, вероятнее всего, продиктованы эмоциональной ленью, нонконформизмом или чем-то подобным, часто достаточно одному сказать «а король-то голый», чтобы выяснить все это заметили, только побоялись об этом сказать;
- ☞ классика, классическая музыка, литература, живопись, традиционная народная культура могут оказаться надежными защитниками от посредственности.



Манипуляция 5: Усиливать чувство собственной вины

Заставить человека уверовать в то, что только он виновен в собственных несчастьях, которые происходят ввиду недостатка его умственных возможностей, способностей или прилагаемых усилий.



Защита от чувства вины:

☞ сознательный отказ от позиции «жертвы», поскольку обвиняющий себя принимает именно позицию жертвы, готовой нести кару за грехи свои и чужие, посыпать голову пеплом и ждать наказания, вместо того, чтобы просто исправить совершенную ошибку, не вдаваясь в подробности чью именно;

☞ саморазвитие, имеется в виду процесс, когда «я сегодня» чуть-чуть превосходит «я вчера» в знаниях, свершениях, умениях и т.п.;

☞ самостоятельность и ответственность, прежде всего, за самого себя;

☞ умение «думать, планировать, действовать» – важна последовательность, позволяющая двигаться вперед, вместо того, чтобы топтаться на месте, переделывать, кидаться из стороны в сторону;

☞ умение признавать, как право на ошибки, так и необходимость их исправлять.

Манипуляция 6: Знать о людях больше, чем они сами о себе знают

В течение последних 50 лет успехи в развитии науки привели к образованию все увеличивающегося разрыва между знаниями простых людей и сведениями, которыми обладают и пользуются высококлассные специалисты.

Защита от узурпации достоверной информации:

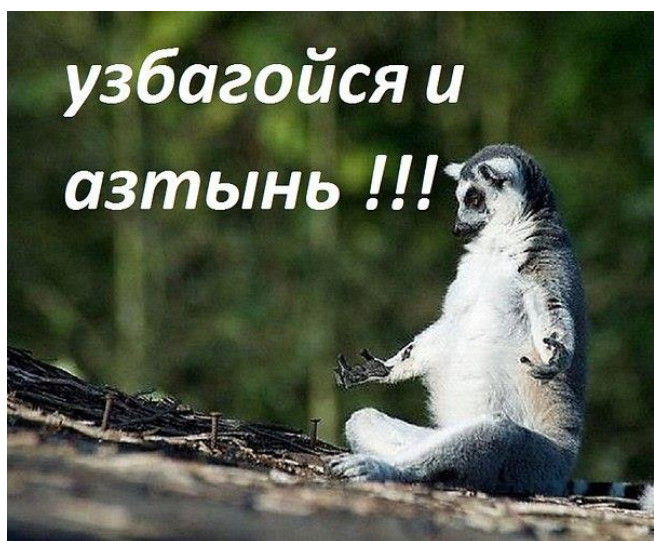
☞ умение искать, находить и делиться информацией;

☞ достоверные информационные источники;

☞ высшее образование.



Рекомендации педагога-психолога «Как не поддаться массовой панике»



Инфодемия захватила сознание множества людей. Некоторым людям свойственно несколько раз в день погружаться в тревогу о своём здоровье и жизни в свете всех новостей.

Даже психически устойчивый человек под напором панической информационной волны может в этой волне захлебнуться.

Рекомендации для того, чтобы ослабить тревогу и сделать приступы паники реже:

☞ фильтруйте информацию, совсем не обязательно читать все новости и проверять обновления каждые 5 минут, если нужно, заблокируйте на время особенно эмоциональные источники информации. Задача СМИ — чтобы кликали, наша задача — сохранить самообладание и не сойти с ума. Страшнее вируса — только ПАНИКА.



☞ если Вам страшно и тревожно, Вы можете обратиться за помощью, поговорить с близким человеком о том, что Вас тревожит, чего Вы боитесь? Только постарайтесь сохранить баланс и не заваливаться в агонию паники.

☞ сфокусируйтесь на здесь и сейчас, делайте Ваши обычные дела — это поможет освободиться от страха неизвестности будущего.

☞ отвлекитесь от информационного потока на что-нибудь приятное — читайте книги, посмотрите любимую передачу о путешествиях, включите музыку, позвоните другу/подруге/папе/сестре...



✪ если можете работать — работайте, сфокусируйтесь на интеллектуальном труде.

✪ позаботьтесь о своём теле — делайте физические упражнения дома — йога, пилатес, гимнастика, танцы и т.д., на YouTube множество бесплатных вариантов тренировок, которые можно делать дома без тренера. Физические упражнения и для иммунитета полезны, и для снижения тревоги.

✪ медитируйте или просто спокойно и глубоко подышите в течение нескольких минут, наблюдайте за своими чувствами и эмоциями — это тоже помогает сфокусироваться в настоящем и ослабить тревогу.

✪ если вы на карантине — постарайтесь получить пользу от этого времени уединения. Посвятите время себе, сделайте то, что давно хотели (посмотрите классный фильм, который Вам рекомендовали, разберите старые завалы в шкафу, запишитесь на онлайн-курс, который давно хотели прослушать, проведите время со своими близкими, посмотрите вместе сериал, почитайте ребенку книжку, сыграйте в семейные настолки и т.д.).

Если Вы чувствуете, что не можете справиться с тревогой самостоятельно, не стесняйтесь обращаться за помощью к профессионалам.

#психологпротивпаники

И берегите себя!



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»