



ПСИХОЛОГИЯ

Декабрь-Январь-
Февраль

2022-2023г

Научить человека быть счастливым-нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.

А.С. Макаренко

Памятные даты

1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом.

Ежегодно 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы с синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Идея проведения Всемирного дня борьбы со СПИДом впервые была предложена Всемирной организацией здравоохранения; ее поддержали представители 140 стран мира.

Впервые этот день отмечался 1 декабря 1988 г. после того, как на Встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу.

Эта дата была установлена для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к распространению ВИЧ-инфекции, которая приняла масштабы глобальной пандемии, распространяющейся по всем регионам мира.

Международным символом борьбы со СПИДом является «красная ленточка» — кусочек шелковой ленты, сложенный особым образом. Ни одно мероприятие в области СПИДа сейчас не обходится без «красной ленточки», которую используют как логотип ВОЗ, агентства ООН и различные благотворительные фонды.





ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Данный вирус живет только в организме человека и при попадании на открытый воздух погибает в течение нескольких минут. Следует отметить, что в использованных нестерилизованных шприцах вирус может сохранять жизнеспособность в течение нескольких дней за счет находящихся внутри иглы остатков крови или другой жидкости. Однако для того, чтобы

произошла передача вируса, необходима инъекция содержимого такого шприца в кровоток человека.

Как передается ВИЧ

Пути передачи:

1. Незащищенный сексуальный контакт с человеком, зараженным ВИЧ.
2. Кровь — в — кровь – при совместном употреблении наркотиков, общем использовании нестерильных медицинских инструментов.
3. От матери к ребенку, если у матери ВИЧ, и на протяжении беременности она не наблюдается у врача, не принимает прописанные препараты, кормит ребенка грудью.

Памятные даты

16 декабря 1971г. - создан Институт психологии РАН

20 декабря 1965г. - открыт факультет психологии МГУ

19 февраля 1824г. - родился Ушинский К.Д., выдающийся педагог, психолог

29 февраля 1904г. - родился Эльконин Д.Б., специалист в области детской психологии.

5 февраля 1903г. - родился Леонтьев А.Н., знаменитый психолог.

Психологический практикум

Синдром эмоционального и профессионального выгорания



Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, работающего в социальной сфере.

По данным Всемирной организации здравоохранения установлено, что от «профессиональных стрессов» страдает около трети специалистов разных профессий, более всего – учителя.

Большое количество детей в классе, продолжительный рабочий день, маленькие перерывы между уроками, большая отчетность по проведенным занятиям, организация внеклассных мероприятий для детей, зачастую неправильное питание, проверка ученических работ на дому, взаимодействие с родителями и администрацией школы – все эти компоненты оказывают определенное влияние на психологическое и физиологическое здоровье учителя.

Основные признаки выгорания:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к ученикам, коллегам;
- негативные установки по отношению к своей работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увеличение объема психостимуляторов;
- уменьшение аппетита или переедание;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности;
- усиление пассивности;
- чувство вины.



Эмоциональному выгоранию подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость.

Способы эмоциональной саморегуляции

- улыбка, юмор (эмоциональная разрядка через смех - смехотерапия)
- размышления о хорошем, приятном
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий (арт-терапия, фототерапия)
- тренинговые, медитативные упражнения на релаксацию («купание» в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха, чтение стихов)
- похвала, комплименты кому-либо, доброе дело
- любимое занятие, хобби
- домашние животные (зоокомнаты)

Основа успешной профилактики выгорания – создание личной стратегии!



Поздравление с Новым годом!!!

Желаем вам, чтобы Новый год принес каждому новые свершения и удивительные открытия. Чтобы год был ярким и солнечным, легким и стремительным, созвучный вашему сердцу. Чтобы наступающий год подарил вам самые волшебные и невероятные мечты, которые вы запросто воплотите в реальность.

В предновогодние дни все мы подводим итоги уходящего года и строим планы на год наступающий, от души надеясь на то, что он будет лучше и удачнее предыдущего (это называется синдромом Нового года). Но дело, конечно же, не только в удаче...

Все мы понимаем, как важно еще уметь чутко прислушиваться к своим желаниям, ставить перед собой цели и уверенно продвигаться к их осуществлению. Одним словом, необходимо не только хотеть, но и действовать.

Что же конкретно нужно делать, чтобы мечты наверняка сбылись? Как снова поверить в себя, даже если уходящий год был для вас не самым удачным и счастливым? Ответы и новогодние пожелания предлагаю в виде притчей.

Психологическая притча

Мечты. Однажды, царь Соломон сидел в своём прекрасном саду возле пруда. Он был задумчив и любовался тем, как плещутся в воде рыбы. К нему подошёл один уважаемый человек и сказал: - Мне нужен твой совет! Ты очень мудрый, всё знаешь. Помоги мне, пожалуйста. Я стал несчастен. У меня замечательная семья, лавка на рынке приносит мне хороший доход. Но я не ощущаю прежнего счастья. Я не отличаю рассвет от заката, каждый мой следующий день похож на предыдущий. И он тяжело вздохнул. Соломон немного задумался. А потом сказал: - Многие мечтали бы оказаться на твоём месте. Обладать твоим домом, твоим положением, твоими богатствами, знаниями. Немного помолчав, Соломон добавил: - А о чем мечтаешь ты? Мужчина ответил: - Сначала я мечтал освободиться от рабства, потом я хотел, чтобы моя лавка приносила мне хороший доход, потом мечтал встретить красивую и добрую женщину. А теперь я не знаю, о чем мечтать. У меня и так всё есть. Тогда Соломон ответил: - Человек, который живёт без мечты,

подобен рыбам в этом пруду. Они не отличают закат от рассвета, все дни их жизни одинаковы. Они не ведают счастья. Но в отличие от рыб, ты сам запер себя в своём пруду. И царь добавил: - Если в твоей жизни нет благой мечты, значит, в ней нет смысла. Ты будешь бесцельно шататься по своему дому и зря проживать жизнь. И только в конце ты спросишь себя: а для чего всё это? чего я хотел и что я достиг? Но если жизнь твоя наполнена смыслом, ты знаешь, о чём мечтать, знаешь, что ты хочешь получить от жизни, то каждый твой шаг будет или приближать тебя к намеченной цели, или отдалять. И это будет наполнять тебя азартом и жаждой жизни. Мужчина на минуту нахмурился, но потом просветлел: значит, я, всякий раз, достигая одной цели, должен загадывать другую? Но у меня нет столько желаний. - А ты подумай! Куда сможет привести тебя твоя цель? Пусть каждая мечта открывает новые горизонты для следующей. Только в поиске и в постоянном росте ты сможешь обрести счастье!



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»
8-951-828-32-98	Керенцева Людмила Николаевна – уполномоченный по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК»
8-988-944-35-07 8-952-602-72-31	Маммаева Дарья Давидовна, Ермакова Татьяна Геннадьевна - педагоги-психологи 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»

Редакция:
Соколова А.В., замдиректора по ВР,
педагог-психолог Мельникова Л.В.

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