



ПСИХОЛОГИЯ

Декабрь

Январь

Февраль

2023 – 2024 г.

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями...

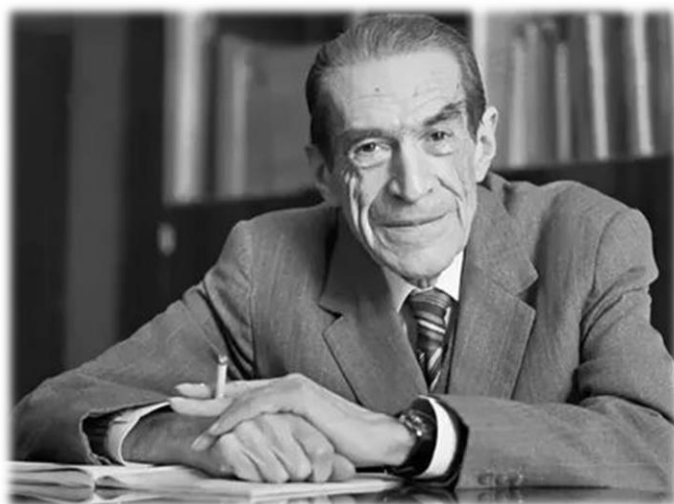
(народная мудрость)

Памятные даты



01.12.1929 – родился *Кирилл Васильевич Бардин*, отечественный психолог, специалист в области психофизики.

05.02.1903 – родился *Алексей Николаевич Леонтьев*, выдающийся отечественный психолог, автор общепсихологической теории деятельности.



Психологический практикум эффективного общения

Советы психолога

Общение с товарищами

1) *Узнай лучше самого себя.* Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

6) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

8) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

9) Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.



Отношения с родителями



1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

- 5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- 6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- 7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- 8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- 9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- 10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- 11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- 12) Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- 13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- 14) Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. ***По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся"***.
2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".
4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. ***Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.***
5. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении



Повышаем самооценку



Самооценка человека — это некий образ, который возникает в его подсознании, когда он о себе думает. Каждый человек сам создаёт оценку себя на протяжении всей жизни, от рождения и до старости. Он сам создает себе образ самого себя, поэтому именно он в силах повысить или понизить самооценку.

Завышенная самооценка встречается гораздо реже, чем пониженная. Это объясняется тем,

что человеку свойственно принимать хорошее и позитивное как данность, а на плохом и негативном надолго концентрировать внимание. Тем самым ухудшая свой образ и занижая себе оценку.

Ниже приведены советы, которые помогут повысить свою самооценку.

1. Выбери свой стиль. Не стоит слепо следовать модным веяниям и пополнять свой гардероб вещами, которые тебе совершенно не подходят. У тебя должен быть свой индивидуальный стиль одежды. Он будет уникальным и обязательно придаст тебе уверенности.
2. Удели внимание своим интересам. Если хочешь танцевать, рисовать, играть на гитаре, то это желание нужно реализовать.
3. Следи за личной гигиеной. Чтобы твоя самооценка была на высоком уровне, необходимо регулярно следить за личной гигиеной, заботиться о своём теле. Ежедневно чисти зубы, регулярно мой голову, пользуйся средствами личной гигиены (дезодоранты, духи).
4. Носи аккуратную и чистую одежду. За вещами, которые ты носишь, нужен регулярный уход. Стирать их нужно по мере загрязнения, удалять пятна, разглаживать мятые участки. Одежда должна подходить тебе по размеру, не стеснять движений.
5. Занимайся спортом. Регулярные спортивные занятия помогают подросткам сформировать фигуру, чувствовать себя энергичными и здоровыми. Выбери для себя оптимальный вид спорта (бег, прыжки, плавание) и занимайся им регулярно.
6. Сделай свой рацион сбалансированным. Правильное питание поможет тебе чувствовать себя здоровым, улучшит настроение, подарит больше энергии.
7. **Аутотренинг поможет стать увереннее. Каждое утро произноси перед зеркалом «волшебные слова»: «Я красива(ый) , я привлекательна(ый), я люблю себя, меня любят окружающие». Если ты будешь ежедневно напоминать себе об этих реальных вещах, то вскоре сможешь поверить в то, что говоришь, и поднимешь свою самооценку**

Как помириться с другом



Ссора с другом может произойти по разнообразным причинам. Как правило, чем дольше дружба, тем более глубоки причины ссоры. Попробуем разобраться и ответить на вопрос: как помириться с другом?

Во-первых, необходимо набраться терпения. Терпение понадобится для анализа произошедшей ссоры. Поскольку ссора уже закончилась

расставанием, то необходимо проанализировать и определить истинную причину ссоры, и только потом вспоминать аргументы, которые приводили вы и ваш друг.

Каждый человек имеет спектр личностных черт, потребностей, мотивов поведения. Выбор друга, как таковой, происходит осознанно. Возможно, человек чем-то заинтересовал, удивил, понравился и вызвал уважение, а также проявил уважение к вам. Дружба, основанная на уважении, сможет пережить все эмоциональные вспышки, мимолётные смены настроения и недовольства.

Самые близкие люди порой огорчают своими словами, поведением, поскольку не соответствуют возложенным ожиданиям. Наблюдая проявление отрицательных черт, многие задаются вопросом: «А почему я дружу с ним? Что общего у меня с другом?»

Конечно, всегда лучше предотвратить ссору, не доводя до острого конфликта. В спокойной обстановке постарайтесь понять, почему вы обижены и почему ваш друг обижен. Согласитесь, переживание ссоры всегда тягостно, поэтому лучше проанализировать ситуацию и сделать объективные выводы.

Во-вторых, чтобы помириться с другом, попробуйте представить его чувства, встать на его место в ссоре. Будет здорово, если вы сможете смоделировать причины поведения вашего друга, тогда станет легче найти подход к примирению.

В-третьих, если ситуация ссоры с другом была настолько горячей, что вы оба наговорили друг другу много всего, о чём сожалеете, то тут потребуется смелость для первого шага к примирению.

Помните! Чем больше времени проходит с момента ссоры, тем сложнее оставаться смелым и проявлять инициативу в примирении!

Если дружба взаимная, то возможно, ваш друг первым позвонит или зайдёт в гости. Проявите искренность, расскажите, как дороги вам эти дружеские отношения. Постарайтесь вместе найти общий выход из конфликтной ситуации.

Но вот если ваша попытка помириться окажется неудачной, и друг откажется от общения с вами – примите это как данность. Постарайтесь проанализировать его поведение и принять его. Все люди меняются, и возможно, ваш друг тоже изменился

настолько, что его стали интересовать другие темы и люди. Оставайтесь приятелями, поддерживайте связь, но не пытайтесь устанавливать тесный контакт.

Ссора с другом позволяет понять истинные мотивы ваших отношений, а став проверкой дружбы, поможет сформировать такие качества, как терпение, смелость, инициативность, понимание и уважение друг к другу.

Как перестать грубить

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, зачем нужна вежливость?

На самом деле, она играет большую роль, учит не выходить за рамки приличия, соблюдать уравновешенность, воспитывать совесть. Ещё с самого детства нас учили культуре, но становясь взрослыми, мы понимаем, что мир отличается от того, каким он нам казался раньше. Жизнь кажется сплошной неудачей, а проблемы так и налетают со всех сторон. Подростки начинают хамить, быть циничными и эгоистичными. Что делать, когда это уже переходит рамки приличия? Как перестать грубить на каждом шагу?



Сначала вам нужно понять, зачем вы всё это делаете. Что вы хотите своим поведением продемонстрировать? Если вы не можете родителям сказать, что вы их любите, значит, вы сильно на них за что-то обижены. Если бы это было не так, то вам не стоило бы никакого труда подойти к ним, обнять и сказать.

Далее вам нужно решить для себя, что вы уже достаточно взрослый и серьёзный человек, чтобы взять ответственность на себя за свои слова и поступки. Кроме того, вам нужно вспомнить и не забывать никогда, что женщина нуждается в поддержке, мужчина - в уважении. И чем дальше, тем больше, потому что чем старше человек становится, тем меньше сил остаётся, тем более, если приходится довольно часто расстраиваться из-за вашей грубости и обидных слов.

По всей видимости, вы и к себе имеете много претензий, злитесь на себя. Это очень плохо воздействует на вас. Вы настраиваете себя негативно и поэтому, скорее всего, у вас возникает много трудностей в жизни. А вам просто нужно простить себя, простить маму и всех близких. Начать уважать себя. Повысить свою самооценку. Следом за этим вы заметите, что у вас пропадёт желание грубить и дерзить, обижать кого-то и злить. Главное, захотеть. А дальше уже дело техники.

Вспыльчивый характер приносит немало огорчений, как его обладателю, так и окружающим людям. Несдержанный человек может сказать грубость в сильном эмоциональном порыве, о чём потом будет сожалеть.

1. Попробуйте взглянуть на себя со стороны в тот момент, когда вы произносите очередную грубость. Ваше лицо наверняка в этот момент выглядит непривлекательно: глаза выпучены, рот искривлен, кожа излишне красна или бледна. Подумайте над этим - грубость никого не украшает.

2. Оцените своё душевное состояние во время собственных грубых высказываний: ваши эмоции накаляются, сердце начинает биться чаще, возможно, начинается тахикардия и повышается артериальное давление. Организм страдает физически, вряд ли вам это нужно.

3. Контролируйте свои эмоции во время словесной перепалки, замолчите, представьте вашего врага в самом ужасном состоянии, в каком он только может быть, посочувствуйте ему – злость пройдёт сама собой.

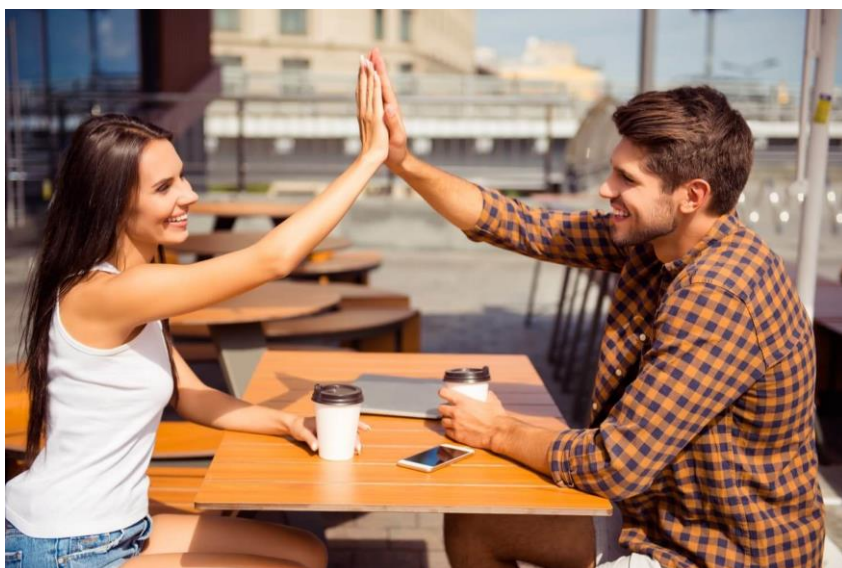
4. Давайте разрядку своей негативной энергии: устраивайте бои подушками, занимайтесь фитнесом, бегом и т. п. Если вы постоянно срываетесь на домашних после тяжёлого рабочего дня или получаете удовольствие и приток энергии, если с кем-то поругаетесь, осторожно – вы можете стать энергетическим вампиром. Люди, пребывающие в подобном состоянии, чувствуют себя очень несчастными, пока не сделают таким же кого-то другого.

5. Попробуйте, когда вам захочется произнести очередную грубость, представить, что у вас кляп во рту, или что он заклеен скотчем, и вы не можете сказать ни слова. Или возьмите за правило считать до десяти, когда вам захочется нагрубить. Возможно, за это время злость пройдёт.

6. Развивайте в себе человеколюбие, позитивное отношение к миру, приучайтесь уважать чужую позицию. Помните, что грубость – удел невоспитанных желчных людей, что вы находитесь выше подобных проявлений плохого характера.

7. Умейте не отвечать грубостью на грубость. Этим искусством редко кто обладает, именно поэтому оно высоко оценивается большинством людей. Уметь вовремя сдержаться, быть хозяином своих эмоций – уже одно это вызывает уважение окружающих.

***Запомни самое главное правило:
«В ЖИЗНИ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ТЫ СЕБЯ
ВОСПРИНИМАЕШЬ!»***



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»
8-988-944-35-07	Маммаева Дарья Давидовна – 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»
8 (863)249-24-77	Телефон доверия ГУ МВД России по Ростовской области
8-800-100-02-27	«Ребенок в опасности»
8-800-700-06-00	Всероссийский бесплатный телефон доверия
8 (863)237- 48-48	Молодежный телефон доверия