



# ПСИХОЛОГИЯ

Ноябрь  
2014

22 ноября –  
День психолога

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

## Кто такой психолог?

### Мифы и реальность

Миф 1. Если ты консультируешься у психолога - ты псих. Психолог и психиатр - одно и то же.

Реальность: психолог отличается от психиатра, как сумасшедший день от сумасшедшего дома. Врач-психиатр - это специалист в области лечения психических заболеваний (напр. шизофрения). Психолог - специалист, который консультирует ЗДОРОВЫХ людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (проблемы в обучении, семейные отношения, отношения в коллективе и многое другое).

Миф 2. К психологу приходят только слабые и глупые люди, которые сами не могут решить свои проблемы.

Реальность: К психологу обращается человек, который ощущает потребность изменить своё поведение, свою жизнь в ту или иную сторону и ищет грамотный способ, эффективный путь осуществления этих изменений. Если у вас болит зуб, вы ведь не находите ничего зазорного в том, чтобы обратиться к стоматологу?

Миф 3. Психолог решает за людей их проблемы.

Реальность: Психолог лишь создает такие условия, при которых человек способен сам решить свою проблему. Так же психолог может помочь только в том случае, когда клиент готов к изменению себя, а не окружающего мира, честен, и открыт перед психологом, готов работать как над проблемой, так и над собой.

Миф 4. Психолог способен дать такой совет, который решит мою проблему в одночасье.

Реальность: Профессиональный психолог не станет советовать даже за деньги, потому что совет дается с позиции советующего вам человека, исходя из его личного опыта. Только дело в том, что совет хорош для того, кто его дает. Психолог лишь старается помочь человеку найти в себе самый выход, увидеть его и осознать.

Миф 5. Если ты обратился к психологу - об этом станет известно всему колледжу.

Реальность: основное правило работы психолога, и особенно психолога в образовании - конфиденциальность. Это значит, что никто без вашего согласия не узнает, с каким вопросом вы обратились психологу, о содержании вашей с ним беседы, а зачастую даже и о самом факте вашего обращения. Это же касается и результатов психологического тестирования, которое проводится в

## Кем не является психолог?

*Психолог — это не врач. Почему — смотри выше.*

*Психолог — это не преподаватель, не наставник. Он не знает «как правильно». У каждого клиента своя правильность. Цель — найти вместе с клиентом лучшее решение.*

*Психолог — это не волшебник. Если вы пришли с «застарелой» проблемой, не стоит ждать, что она разрешится после одной консультации.*

*Психолог — это не друг. Психологи не работают с членами своей семьи и друзьями, т.к. это серьезно ухудшает эффективность процесса.*



*Так кто же такой психолог?  
Это специалист. Это человек, который может профессионально взглянуть на вашу проблему и помочь найти решение. Это проводник, который несет фонарь, пока вы не выйдете на свет.*

# Страничка смеха



Какая разница между психиатром и психологом?

Если вы скажете психиатру: "Я ненавижу вас всех."

Психиатр спросит: "Почему?"

А психолог скажет: "Спасибо, что Вы поделились этим со мной."

- Папа, а чего ты боишься?
- Темноты в комнате и психологов.
- Ну, психологов понятно! А темноты почему?
- А кто знает сколько в ней психологов?!!



На приеме у психолога молодой человек нервно объясняет, что его заставили обратиться родственники. И только потому, что он предпочитает хлопчатобумажные носки и не любит синтетические.

- Так в чем же дело? Я тоже предпочитаю хлопчатобумажные носки.

- Правда?! А как вы предпочитаете? С растительным маслом или с майонезом?

Клиент у психолога на приеме:

- Я свинья!

Психолог не моргнув глазом отвечает:

- Я тоже не подарок...

Клиент продолжает:

- Я настоящая свинья, даже хрюкаю! Вы будете меня лечить?

Психолог:

- Мы будем вас кормить, до Рождества...

Клиент у психолога на приеме:

- Мне кажется я собака.

- Ложитесь на кушетку, я проверю вас.

- Я не могу, мне нельзя лежать на мебели.

Какая разница между шизофреником и неврастеником?

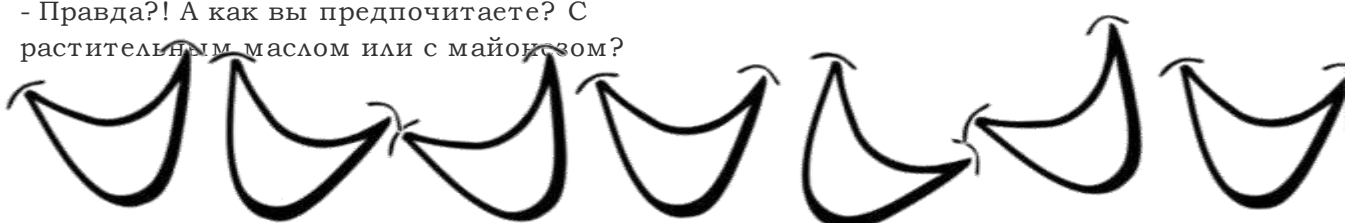
Шизофреник не знает, сколько дважды два, и спокоен. Неврастеник уверен, что дважды два - четыре, но нервничает.



Пирамида Маслоу, первая версия

Когда пессимист достаёт из стиральной машины нечётное количество носков, он думает: "Блин, носка не хватает...".  
А оптимист: "О, классно, запасной носок!"

- Так, вы кто?
- Наполеон.
- Этого в палату к Гитлерам, Муссолини и прочим.
- Но я тортик...



# Билль о правах и обязанностях Личности

*Я – это Я, ТЫ – это ТЫ*

*Я пришёл в этот мир не для того,  
чтобы соответствовать твоим ожиданиям.*

*Ты пришёл в этот мир не для того,  
чтобы соответствовать моим ожиданиям.*

*И если нам суждено встретиться  
и понять друг друга – это прекрасно.*

*Если, нет, – это не страшно.*

*Придёт кто-то другой,  
и мы сможем понять друг друга.*



*Вы имеете право:*

- \* иногда ставить себя на первое место;
- \* просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- \* протестовать против несправедливого обращения или критики;
- \* иметь своё мнение и свои убеждения;
- \* совершать свои ошибки, пока не найдёте правильный путь;
- \* говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- \* побыть одному, даже если другому хочется вашего общества;
- \* иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- \* менять свои решения и добиваться перемены договорённости, которая вас не устраивает

*Вы никогда не обязаны:*

- \* быть безупречным на 100%;
- \* следовать за всеми;
- \* делать приятное неприятным вам людям;
- \* извиняться за то, что вы были самим собой;
- \* чувствовать себя виноватым за свои желания;
- \* мириться с неприятной для вас ситуацией;
- \* жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- \* сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- \* нести ответственность за чужое поведение.

*При этом вы должны помнить, что:*

- \* другие люди имеют те же права, что и вы;
- \* нельзя жить в обществе и быть свободным от него;
- \* мнение, отличное от вашего, может быть верным;
- \* никто не обязан вести себя так, как того хочется вам;
- \* неприемлемый для вас образ жизни может быть нормой для кого-то другого;
- \* совет, основанный на чужом опыте, может уберечь вас от ошибок;
- \* ваше чувство вины может указывать на недопустимость вашего поведения;
- \* вы ничего никому не должны до тех пор, пока не взяли на себя обязательства;
- \* никакие правила не освобождают вас от ответственности за ваши поступки.



## Как узнать свой характер



Ваш характер и геометрические фигуры.

Прежде всего, хорошо всмотритесь в представленные изображения геометрических фигур. Выберите ту из них, которая вам нравится или подходит по виду больше других и узнайте к какому типу людей вы относитесь, прочитав соответствующую информацию ниже.

Выбранная фигура и определяет основные черты характера. А последняя фигура, в вашем пронумерованном списке, может обозначать персоны, контакты с которой будут наиболее затруднительными для вас. Следует отметить, что речь идет не столько о типах личности, сколько о привычных для человека установках и способах поведения. Также имейте в виду, что результат работает «здесь и сейчас», а не на протяжении всей жизни.



**Квадрат.** Люди — «Квадраты» обычно терпеливы, упорны и невероятно усидчивы. «Квадраты» будут методично двигаться к намеченной цели шаг за шагом, чем-то неумовимо напоминая асфальто-укладчик, и не остановятся, пока ее не достигнут. Благодаря этим качествам из них получаются отличные профи.



С их точки зрения «Квадратов», жизнь удалась, если только она идет по плану. Они обожают выстраивать логические построения и схемы, ненавидят сюрпризы, нововведения и любые перемены вообще, и те, что вносят коррективы в их логические построения, в частности.

**Прямоугольник.** Прямоугольник считается временной, переходной формой. Обычно ее выбирают люди, которые в данный момент крайне недовольны собой и своей жизнью и желают изменить эту ситуацию к лучшему. Основные качества «Прямоугольников» — это любопытство, смелость и интерес ко всему новому. Они жаждут перемен всем сердцем и впитывают новые знания, как губка. Люди крайне редко пребывают в «фазе Прямоугольника» длительное время — как правило, после того, как решение о том, что нужно сделать, принято, они «мутируют» в любую другую фигуру, из оставшихся четырех.



**Треугольник.** Зимой и летом, независимо от капризов погоды, люди — «Треугольники» облачены в желтую майку лидера. Это настоящие «Энерджайзеры», только в отличие от батареек, обладают честолюбием и прагматизмом. Они расчетливы, амбициозны, не только знают, чего хотят, но и как этого добиться. «Треугольники» частенько грешат тем, что уверены в существовании двух точек зрения — неправильной и их собственной. Они — сильные личности и опасные конкуренты.



**Круг.** Человек — «Круг» как никто другой умеет сопереживать и сочувствовать, он легко может представить себя на месте другого человека, «вжиться» в чужие эмоции и разделить их. Добрые и отзывчивые «Круги» могут ощущать себя счастливыми только в том случае, если все в порядке не только у них самих, но у их родных и друзей. «Круги» предпочитают не конфликтовать с окружающими, а «сглаживать» недоразумения.



**Зигзаг.** «Зигзаги» — личности творческие, креативные, оригинальные. Они отвергают проторенные тропинки, штампы и стереотипы, предпочитая делать все по-своему, изобретая нестандартные ходы и решения. «Зигзаги» достаточно легко выходят из себя, а их настроение порой меняется быстрее, чем курс валют во время торгов на бирже. «Зигзаги» — прекрасные ораторы, которые готовы поделиться идеями, пришедшими им в голову, со всеми желающими (впрочем, и нежелающими тоже).



## Как «приручить» свой характер

### Откуда берется характер?



Характер складывается в процессе жизни личности из четырех источников: генетика, воспитание, влияние окружения и собственный выбор человека. Важно помнить: гены определяют только склонность человека к чему-то, а не предопределенность его поведения. Важнейшим в формировании характера является воспитание. Дети формируют себе характер, подбирая с младенчества средства влияния на родителей. Родители формируют характер детям, подкрепляя определенные способы поведения. В более старшем возрасте приобретение и обновление черт характера - может происходить и осознанно и нет. Полезно считать, что характер - это в первую очередь наши привычки, и тогда взрослый человек сам может и должен отвечать за свой характер.

То, что характер изменить нельзя - это миф. Характер не является жесткой системой, он определяет только склонность поступать так или иначе. Свой характер можно корректировать, свой характер можно менять, своим характером можно управлять. **У сильного и развитого человека, у человека-личности, его характер - это его выбор.**

Первое, что вам необходимо сделать, это взять лист бумаги, ручку и составить список: сначала укажите те черты, которые, как вам кажется, мешают вам жить, а затем напишите те, которые вы хотели бы приобрести.

Чтобы поточнее определить, что же в вас есть негативного, спросите у своих близких. Пусть они скажут вам, что в вас их раздражает. Так вы сможете посмотреть на себя со стороны. А то ведь зачастую мы сами за собой не видим каких-то недостатков, а в этом случае мы можем выявить в себе ещё парочку черт характера, которые сможем заодно подкорректировать.

Следующим действием после составления списка нужных и ненужных черт характера, укажите рядом с желаемыми способы, как это осуществить. Например, лень можно побороть только активной деятельностью, пессимизм - позитивным настроением, злость - воспитанием в себе доброжелательности, и т.д. Подумайте над тем, какие изменения вам принесет изменение характера. Это будет вас мотивировать. Но знайте, что характер изменить - дело долгое и трудоемкое, но отлично развивает силу воли.

Иногда изменение внешнего вида может изменить характер человека. Это особенно хорошо знакомо женщинам. Меняя, например, свой цвет волос, женщина начинает замечать, что со временем и отношение к жизни у неё изменилось в соответствии с этим цветом. Также имеет место и обратная взаимосвязь. Когда в вашем сознании происходит переоценка ценностей, появляется желание изменить и свою внешность в соответствии со своим новым «Я».

Задача изменить свой характер не из легких, помните об этом, и в стремлении улучшить характер обращайте внимание ещё и на то, чтобы не приобрести другие отрицательные черты. Контролируйте это и вовремя от них избавляйтесь. Удачи вам!



Уважаемые студенты, преподаватели и сотрудники!

В колледже работает педагог-психолог – Алехина Анна Сергеевна.

Если у вас есть вопросы или проблемы, обращайтесь, я всегда буду рада вам помочь!

Кабинет педагога-психолога №36 «б» - 3 этаж.



*Редактор:*

Алехина А.С., педагог-психолог

*Ответственный секретарь:*

Абозина Г.А., зам. директора по ВР

Адрес колледжа: 347250 Ростовская обл.

г. Константиновск, ул. Калинина 93

Тел. 8(86393)2-39-56. Факс: 8(86393)2-29-22