

ПСИХОЛОГИЯ

Январь
2018

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

Памятные даты

8 января 1902 г. родился **Карл Роджерс**

К. Роджерс является одним из основателей гуманистической психологии.

Что же такое гуманистическая психология?

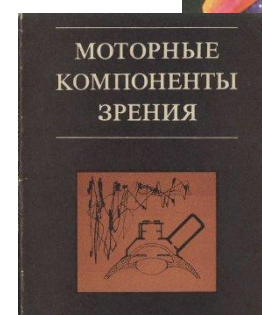
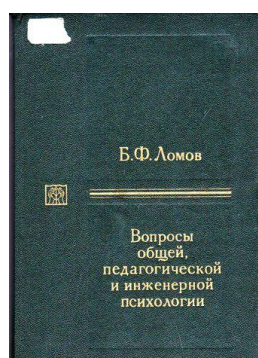
“Гуманистическая психология, или “третья сила” в психологии, как научное течение возникла в 50-х годах 20-го века, противопоставляя себя двум уже существующим направлениям - бихевиоризму и психоанализу. На основе гуманистической ориентации появилось движение за развитие потенциала человека.



20 января 1927 г. родился **Борис Фёдорович Ломов**.



Ломов Б.Ф. - советский психолог, специалист в области общей, инженерной и педагогической психологии, а также психологии познавательных процессов. Один из инициаторов разработки инженерной психологии и психологии труда.



Новости психологии

Детские игры подобны экспериментам ученых.

Последние исследования, проведенные учеными, в области детского самообразования показали, что дети часто прибегают к использованию **статистических шаблонов**. Естественно они не осознают и не делают это целенаправленно, использование такого сложного метода из статистики происходит во время того, когда дети играют и экспериментируют, а полученные данные с легкостью используют для решения возникающих «проблем». Иными словами многие детские игры на самом деле помогают им познавать окружающий их мир, *детские игры подобны экспериментам ученых.*

Для того чтобы прийти к таким выводам, ученые в одном из экспериментов установили в детской комнате два музыкальных автомата. Если устанавливать на специальную поверхность этих автоматов игрушку, то он проигрывает мелодию. Причем один автомат проигрывает мелодию в двух случаях из трех, а вот второй в двух случаях из шести. В



эксперименте участвовали дети возрастом около двух лет. Естественно никаких понятий о статистике они не имели, но уже через несколько минут автомат чаще отказывающийся детям в исполнении мелодии, оказался без детского внимания. То есть маленькие дети максимально быстро **опытным путем** установили, что первый автомат гораздо «выгоднее».

В тех случаях, когда детям приходится самим (или с небольшой помощью) понять, как устроен и работает некий механизм, достичь успеха получится гораздо быстрее, если все будет происходить на практике.



Попытка обучить детей без предоставления возможности исследовать что-либо самостоятельно *отбивает у них интерес к обучению.*

Психологический практикум

Как поднять себе настроение

Каждый человек испытывает определенные эмоции, причем они могут быть как позитивные, так и негативные. Иногда так случается, что отрицательные переживания овладевают сознанием и настроение с самого утра ужасное. Ничего не радует, ничего не хочется делать. Мир видится не в очень хороших красках. Но, оказывается все можно исправить. Любой человек с легкостью может каждое утро **поднять себе настроение** и возвращать в своем сознании добрые жизнеутверждающие мысли и положительные эмоции.

Давно уже известно, что позитивное видение мира оказывают благоприятное влияние не только на наше настроение, но и на общую энергетику нашего организма. Добрые светлые мысли положительно воздействуют на здоровье.

Научный факт!

Оказывается, люди, которые мыслят позитивно, реже болеют.

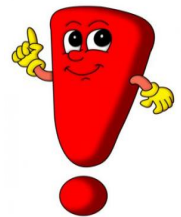
Юмор и легкость в отношении к жизни – лучшее средство для долголетия.

Чем больше в человеке
хорошего,
тем меньше плохого
он замечает в других.



И еще!

Чем у человека лучше настроение, тем у него лучше складываются взаимоотношения с людьми.



Какие же существуют способы для того, чтобы легко улучшить настроение?

Многие из нас, просыпаясь в будний день, испытывают недовольство, что надо вставать, идти на работу или в колледж. Они мечтают о том, чтоб быстрее пришли выходные. И в такие минуты настроение не очень хорошее. И очень важно научиться с самого утра настраивать свое сознание на позитивное видение мира. А делается это легко. Посмотрите сами и обязательно попробуйте.

Сделать утро добрым!

1. Сразу, после пробуждения, наполняйте свой ум позитивными мыслями.

Составьте для себя несколько любимых установок и проговаривайте их с улыбкой. И пусть вам не очень хочется улыбаться, все равно улыбайтесь. Улыбка – это важный сигнал, который помогает головному мозгу создавать и поддерживать хорошее настроение.

Вот пример положительных мыслей:

- ✓ Сегодня замечательный день!
- ✓ Я полна (полон) энергии и радости!



✓ У меня отличное настроение!

2. Не пренебрегайте утренней зарядкой.

10 - 20 минут любимых упражнений обеспечат вам заряд бодрости и замечательного настроения.

3. Подарите себе улыбку во время утренних процедур. Улыбайтесь своему отражению в зеркале в течение 2 минут. И скоро вы заметите, как на душе стало веселее и радостней.

4. Включите вашу любимую музыку. Она поможет вам поднять свое настроение.

5. Перед тем как выйти на улицу, еще раз посмотрите в зеркало. Расправьте плечи, выпрямитесь, улыбнитесь, скажите себе что-нибудь приятное.

А чтоб вам не было скучно в пути, придумайте себе какое-нибудь занятие. Например, следите за другими людьми, за их лицами, за их действиями. Это вас позабавит, и настроение станет еще веселее.

7 способов улучшить настроение после напряжённого дня!

1. Совершить прогулку

Когда нет настроения, хорошо помогают пешие прогулки быстрым шагом. Просто оденьтесь, выйдите на улицу и идите в любом направлении.

Для усиления эффективности проговаривайте во время движения аффирмацию, например: «Я ощущаю радость». Только не делайте это механически. Ваша задача на самом деле почувствовать позитивные эмоции.

Затраты времени – 30-60 минут.



2. Попеть в караоке

Песнопение – хороший способ зарядиться позитивом. Включите караоке и выбирайте любимые музыкальные композиции.

Несколько песен + танцевальные движения и настроение вернется в норму.

Потребуется около 15-30 минут.

3. Принять душ

Быстрый способ сбросить негативную энергию и вернуть хорошее расположение духа. Желательно встать полностью под струи воды, то есть вместе с головой. И во время приема душа воспользоваться психотехниками, например аффирмациями. А еще лучше визуализировать, как потоки воды смывают с вас грусть. И вам становится все лучше и лучше...

Временные затраты – 10-15 минут.

4. Вспомнить приятную историю

Здесь можно очень быстро поднять себе настроение, главное вспомнить что-то очень смешное, что вызывает у вас улыбку.



5. Зарядиться позитивом от общения

Это прекрасное лекарство от плохого настроения.



Если нет такой возможности, то можно пообщаться с домашними животными. Поиграть с ними. Они источник радости.

6. Посмотреть комедию

Долго, потребуется около 1,5 часа, но приятно и интересно. Я обожаю комедии. Я думаю, вы тоже. Главное выбрать фильм подходящий. Чтоб действительно было смешно и весело.

7. Шопинг-терапия

Покупки приятных вещей помогают ощутить позитивные эмоции. Причем не обязательно покупать что-то дорогое. Если нет на это средств, то можно осуществить простую покупку.

Суть всех методов заключается в том, чтоб переключить свое внимание с плохого на хорошее. И не бездействовать, так как в такие моменты в голову лезут всякие депрессивные мысли. Их победить трудно, проще переключиться.

Минутка психологической разгрузки. Улыбнись!

В отделе кадров:

- **Что закончили?**
- **Мореходку.**
- **Плавали?**
- **По всем предметам.**

Студент:

— **Очень жаль, но на этот вопрос я не смогу ответить.**

Преподаватель:

— **Вы говорили то же самое и в прошлый раз.**

Студент:

— **А разве я не сдержал слова?**

Редактор:

Соколова А.В., педагог-психолог

Ответственный секретарь:

Острожнова С.В., 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