



# ПСИХОЛОГИЯ

*Июнь*  
2020

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

## Памятные даты

7 июня 1906 года родился **Платонов Константин**

**Константинович** —

отечественный психолог. Проводил новаторские исследования в области психологии труда. Разработал новые методы психологического анализа деятельности летчика, в частности создал самолет-лабораторию. Занимался проблемами авиационной психологии. После войны начал читать курс лекций по психологии труда на кафедре психологии МГУ (1950–1958). Сотрудник сектора психологии Института философии АН СССР, Института психологии АН СССР. Доктор медицинских и психологических наук, заслуженный деятель науки РСФСР.

### Сочинения:

- "Человек в полете" (1957);
- "Психология летного дела" (1960);
- "Вопросы психологии труда" (1962);
- "Авиационная психология" (1963);
- "О системе психологии" (1972);
- "Проблемы способностей" (1972).



16 июля 1902 года родился **Лурия Александр**

**Романович** — выдающийся советский психолог. Профессор (1944), доктор педагогических наук (1937), доктор медицинских наук (1943), действительный член Академии педагогических наук РСФСР (1947), действительный член АПН СССР (1967). Внес важный вклад в развитие

психолингвистики, психофизиологии, детской психологии, этнопсихологии. Создал новое направление – нейропсихологию. Основатель и главный редактор "Докладов АПН РСФСР". Член Национальной академии наук США, Американской академии наук и искусств, Американской академии педагогики. Почетный член ряда зарубежных психологических обществ (британского, французского, швейцарского, испанского и других).

### **Сочинения:**

- "Речь и интеллект в развитии ребёнка" (1927);
- "Учение об афазии в свете мозговой патологии" (1940);
- "Травматическая афазия" (1947);
- "Восстановление функций мозга после военной травмы" (1948);
- и мн. др.;



7 августа 1929 года

родилась **Хомская Евгения Давыдовна** – отечественный психолог. Заслуженный профессор МГУ (1996), одна из ближайших учениц А.Р. Лурия, специалист в области нейропсихологии.

Автор более 300 научных публикаций (более 80 – в иностранной печати), в том числе четырех монографий. Под ее редакцией опубликовано 14 сборников по нейропсихологии.

### **Сочинения:**

- "Мозг и активация" (1972);
- "Нейропсихология. Учебник" (1987);
- "А.Р.Лурия. Научная биография" (1992);



# Психологический практикум

## Рекомендации педагога-психолога

### «Как избавиться от стресса?»

**Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!**

- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

А сейчас предлагаем вам несколько упражнений, которые помогут преодолеть стресс.

## 1. Дыхательные упражнения для снятия стресса.

### «Медленные вдох и выдох».

Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.



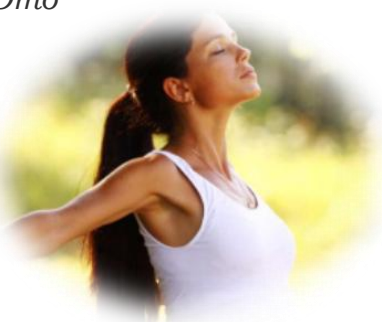
## **«Дыхание» животом.**



Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

## **«Вдох и выдох» через разные ноздри.**

Примите расслабляющую для вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Закройте пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, закрыв при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.



## **Стимуляция работоспособности мозга:**

- ❖ улучшить память (морковь, ананас, авокадо);
- ❖ сконцентрировать внимание (креветки, репчатый лук, орехи);
- ❖ достичь творческого озарения (инжир, тмин)
- ❖ успешно грызть гранит науки (капуста, лимон, черника);
- ❖ поддержать хорошее настроение (паприка, клубника, бананы)



## **Приемы психологической защиты**



- 1) Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- 2) Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- 3) Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у вас даже маленькую радость.
- 4) Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу. (Вспомните М. Задорнова: "Когда смешно, тогда не страшно.")
- 5) Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».

- 6) Разрядка (физическая работа, любимые занятия).
- 7) Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

## Упражнения для снятия стресса.

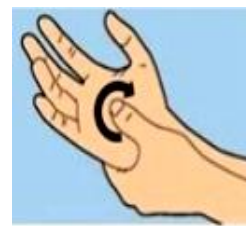
### Комплекс упражнений № 1.

1. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
2. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
3. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
5. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Нахмурьте лоб, сильно напрягите мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

### Комплекс упражнений № 2.

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте живот.
7. Расслабьте спину и плечи.
8. Расслабьте кисти рук.
9. Расслабьте предплечья.
10. Расслабьте шею.
11. Расслабьте лицевые мышцы.
12. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.



Когда вам покажется, что вы медленно плывете, – вы полностью расслабились.

### Комплекс упражнений № 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете, делая вдох и медленно выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30, еще через две недели – от 50.

**В завершение всех антистрессовых упражнений и для укрепления вашего психологического состояния, предлагаем вам самостоятельно провести релаксационное упражнение.**

### **Рефлексия "Ластик"**

Данное упражнение применяется для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных психосоматических расстройств.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.



# Внимание!

**Если Вам необходима помощь, можете обратиться!**

№ телефона	Службы
<b>8-800-200-01-22</b>	Единый общероссийский номер детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей
<b>8 (86393) 2-39-56</b>	Телефон доверия ГБПОУ РО «КонстПК», общежития
<b>8-951-828-32-98</b>	<b>Керенцева Людмила Николаевна</b> – уполномоченные по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК»
<b>8-988-530-00-98</b>	<b>Ефимова Юлия Евгеньевна</b> – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК»
<b>8 (86393) 6-02-59</b>	Отдел опеки и попечительства отдела образования Администрации Константиновского района
<b>8 (86393) 2-18-71</b>	<b>Полищук Инна Сергеевна</b> – ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Константиновского района
<b>8 (86393) 2-24-41</b>	Инспекция ПДН Отдела МВД по Константиновскому району
<b>8-928-166-62-55</b>	<b>Соколова Анна Валерьевна</b> – заместитель директора по ВР
<b>8-938-105-33-65</b>	<b>Пасечникова Наталья Александровна</b> – социальный педагог ГБПОУ РО «КонстПК»

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