



# ПСИХОЛОГИЯ

Октябрь  
2017

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

## Памятные даты

### 10 октября – Всемирный день психического здоровья

Всемирная федерация психического здоровья в 1992 году явилась инициатором ежегодного проведения Дня психического здоровья. Имея статус международного, эта дата отмечается во всем мире ежегодно 10 октября.

Активными участниками различных акций, организуемых в этот день, являются Организация Объединенных Наций, Международная организация труда, и другие. В России День психического здоровья отмечается с 2002 года.

Спокойствие — это так важно!  
Всегда нужно нервы беречь,  
Ведь вы все поймете однажды:

Не стоит игра эта свеч!



*«Единственная красота,  
которую я знаю, это здоровье»*  
Генрих Гейне



Намного важнее здоровье,  
Гармония в вашей душе,  
Заполните сердце любовью,  
Не стоит вам жить в мираже!

Депрессиям «нет!», улыбайтесь,  
Дружите, цените, любите!  
Шагайте вперед, развивайтесь,  
И счастливо, ярко живите!

# **Психологический практикум**

## **Советы психолога студентам-первокурсникам**

1. Постарайтесь произвести благоприятное впечатление при первом знакомстве с преподавателями и студентами. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то учиться и работать в коллективе будет легче.

2. Не ведите себя высокомерно. Смена места, обстановки – это всегда стресс. Первый месяц в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать – как высокомерие. Поэтому старайтесь не «закрывать» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.



3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора. Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбнитесь.

4. Принимайте коллектив таким, каков он есть. Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

6. Будьте готовы помогать другим. Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.



7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь. Помните, «всё тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё раскроется и вас накажут.

8. Не обсуждайте других. Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно обидеть.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.

10. В первом же семестре следите за объявлениями и не пропускай ничего интересного. Не бойтесь принимать участие в мероприятиях, которые хоть немного увлекают Вас: спорт, искусство. В кружках и секциях - полно потенциальных друзей! Совместные занятия объединяют и помогают подружиться.

## **Минутка психологической разгрузки**

### **Улыбнись!**

Говорят, что студенческие годы самые лучшие в жизни, а ещё они самые веселые. Иногда возникают настолько курьезные ситуации, что они стали поводом для написания анекдотов.

Выходит студент из аудитории. Товарищи волнуются:

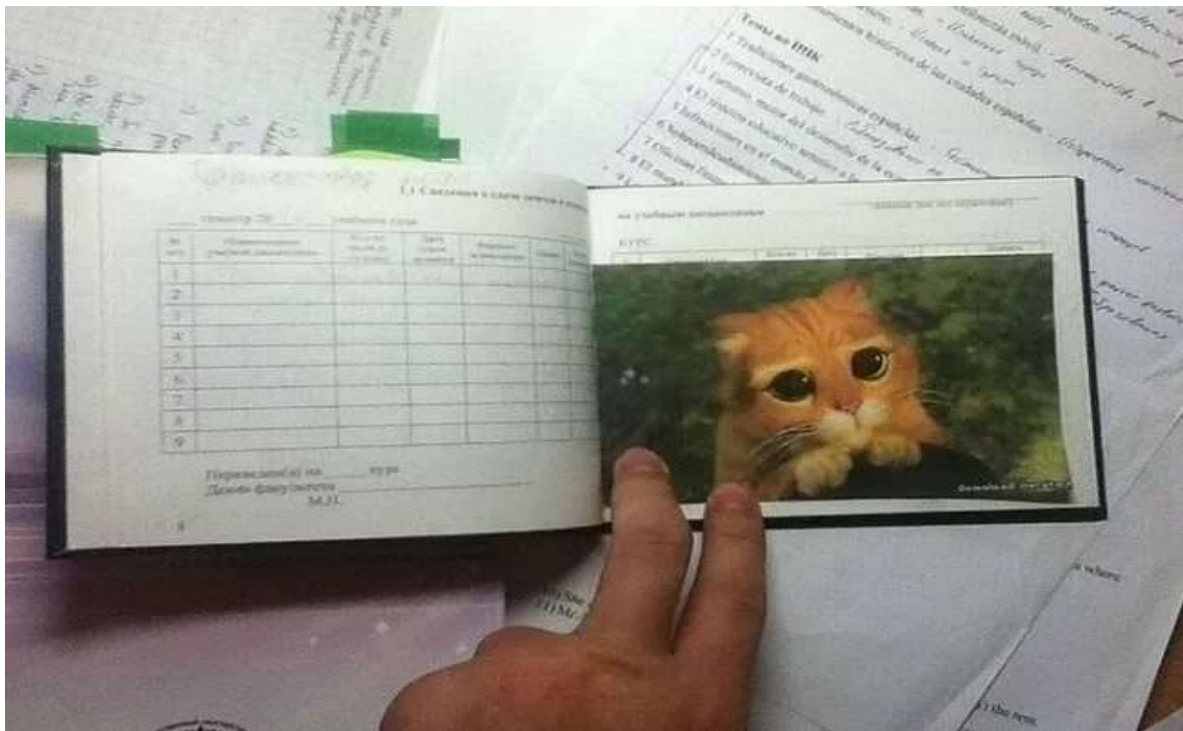
- Ну, как, сдал?

- Кажется, сдал...

- А что он спрашивал?

- А кто его знает, он же спрашивал по-английски.

**Отличительная особенность памяти у студента: не знал, но вспомнил.**



Редактор:

Соколова А.В., педагог-психолог

Ответственный секретарь:

Острожнова С.В., зам. директора по  
ВР и СЗ обучающихся

Адрес колледжа: 347250 Ростовская  
обл.

г. Константиновск, ул. Калинина 93

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