ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Орган издания: "Психологическая служба СРМК"

сентябрь 2018

Обратите внимание!!!

Первокурсникам сообщаем, что социально-психологическая служба колледжа находится на первом этаже главного корпуса.

Специалисты службы рады видеть вас в своем кабинете с 8 до 16 часов ежедневно.

Вопросы, с которыми приходят к нам студенты самые разнообразные: проблемы в учебе; во взаимоотношениях со сверстниками, педагогами и родителями; взаимоотношения с близким другом и т.д. и т.п.

Сегодня в номере:

Учимся работать над собой: ***Как пережить неудачу***
Учимся понимать себя и других: ***Типы людей, с которыми трудно общаться***

Занимательная страничка: ***Доминирующее полушарие мозга***

Новости: ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогие студенты, преподаватели и сотрудники колледжа, психологическая служба колледжа сердечно поздравляет вас с началом нового учебного года!

Этот праздник открывает путь в удивительный мир, дарящий радость познания и бескорыстной дружбы.

Уважаемые студенты! Во все времена студенчество было особым народом, немного авантюрным, веселым и беззаботным, но жаждущим знаний и подающим большие надежды! Сколько великих были когда-то студентами, так почему бы и среди вас не найтись тем, кто однажды совершит великое открытие и сделает мир светлее и лучше, ведь за вами – будущее! Настойчиво овладевайте знаниями, старайтесь мыслить творчески, самостоятельно решать самые сложные задачи и достигать намеченной цели.

Уважаемые преподаватели! Пусть вам всегда сопутствует успех в благородном служении идеалам мудрости, просвещения и добра.

Желаем всем студентам, преподавателям и сотрудникам колледжа крепкого здоровья, новых достижений в учебе и труде, счастья и благополучия. Вперед, в страну Знаний и новых открытий!

Учимся работать над собой:

Как пережить неудачу

Жизнь человека состоит из взлетов и падений, и далеко не после каждого падения ему удается быстро прийти в себя. Между тем именно те люди, которые максимально быстро перешагивают через свои неудачи, какими бы сокрушительными они ни были, имеют больше шансов на дальнейший успех. Итак, давайте будем учиться приходить в себя как можно скорее после всевозможных ударов судьбы, будь то ссора, увольнение, развод, банкротство, - ведь в жизни они, увы, периодически случаются.

Руины

Упражнение актуально в тех случаях, когда ситуация, воспринимаемая как крах, произошла только что либо совсем недавно.

Соберитесь с мыслями и подумайте, что разрушилось не полностью в данной сфере вашей жизни. Можно ли это спасти и перенести в новый период так, чтобы оно там работало, функционировало и приносило какую-то пользу? Если да - безотлагательно спасайте. Если нет или вы в этом не уверены - дорушивайте до конца. И тоже безотлагательно. Делайте это с тем чувством, с каким, как вам кажется, сжигают мосты - решительно и радостно: вы освобождаетесь от пережитков неудачного прошлого.

Крик

Если произошедшее причиняет вам боль, ее нужно непременно выпустить наружу. Это упражнение в тех или иных интерпретациях наверняка знакомо каждому.
Дайте себе волю! Можно плакать, кричать, бить подушку или делать что угодно еще, но только без вреда для вашего и не вашего здоровья. Лучше делайте это без свидетелей либо при ком-то очень близком - если это вам необходимо и вы на сто процентов уверены, что произошедшее останется между вами. Выплеск должен быть полноценным, то есть, как говорится, до последней капли - чтобы вы просто устали плакать, кричать и т.п. Показателем того, что упражнение прошло удачно, станет чувство полного изнеможения.

Дневник

Пролистайте страницы рухнувшего прошлого. Что вы из него запомнили? Какие сделали выводы? Чему научились и чего больше не допустите? Проговорите эти моменты вслух. А еще лучше записывайте в дневник. Откажитесь от эмоций - сейчас вы лишь архивируете ценные знания, чтобы в нужный момент легко извлечь их из памяти.

День тишины

Очень важное упражнение. После того как вы окончательно распрощались с останками рухнувшего прошлого, выделите себе один день, когда вас никто и ничем не будет тревожить.
Выезжайте на природу. Лучше всего, конечно, к воде, в горы, в лес, в поле, в крайнем случае - в какой-то не шумный парк. Полностью отграничьте себя от любого шума, отключите телефон и постарайтесь слиться с природой. Наблюдайте за птицами и насекомыми, нюхайте цветы, прикасайтесь к стволам деревьев. Старайтесь особо не думать о произошедшем. Но и не отталкивайте от себя мысли - будьте максимально расслаблены и естественны. Это упражнение - своего рода возрождение. После него вы ощутите прилив сил для новых начинаний.
Если у вас имеется возможность превратить день тишины в неделю или месяц - отлично, такая поездка на природу скажется благотворно. Только помните: это должен быть в первую очередь отдых, а не гастрономический тур.

Ножницы

Представьте большие ножницы, или обычный садовый секатор, которым обрезают побеги сорняков и сухие ветки. Точно так же вы будете обрезать любые побеги мыслей на тему «Как ужасно, что все мои планы рухнули».
Как только разрушительная мысль, вгоняющая вас в тоску по разрушенному прошлому, появится на горизонте вашего сознания - отсекайте ее. Старайтесь представлять этот образ, ведь зрительные ассоциации прекрасно сохраняются в подсознании, и со временем «секатор» будет работать без вашего непосредственного участия.

Аффирмации

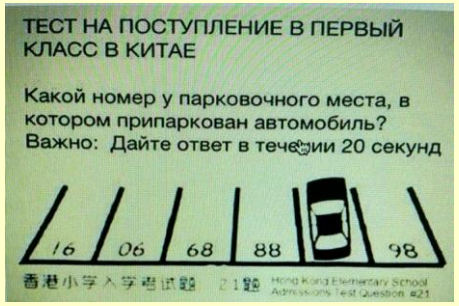
Выберите одно или несколько утверждений, которые вам подходят, и произносите их (вслух или про себя) по мере необходимости или профилактически - по нескольку раз в день. Ваш тон при этом должен быть ровным, спокойным и уверенным.
• Я получил опыт, и это очень хорошо.
• Мой провал - плата за обретенные знания и опыт.
• Кто не теряет, тот не приобретает.
• То, что произошло, должно было произойти, потому что это естественный этап моего развития.
• Если б не разрушилось прошлое, не построилось бы будущее.
Что бы ни произошло в вашей жизни, это дает вам опыт. Спокойно и с холодной головой приступите к данному упражнению.

Учимся понимать себя и других:

Типы людей, с которыми трудно общаться

1. «Паровой каток» считает, что все должны ему уступать, и убежден в своей правоте. Боится сделать ошибку, которая подорвет его имидж, поэтому грубит.
Как общаться.
Уклонитесь от конфликта или приспособьтесь. Если конфликт неизбежен, не перечьте «паровому катку» и позвольте выпустить пар. Не критикуйте его. Затем спокойно изложите свою точку зрения.
2. «Скрытый агрессор» причиняет вред закулисными махинациями. Считает, что он прав и восстанавливает справедливость.
Как общаться.
Уклонитесь от общения. Если это невозможно, уличите его в действии, которое он совершил против вас. Сохраняйте спокойствие, приведите доказательства. Определите скрытые причины его поведения и найдите решение.
3. «Разгневанный ребенок» может взрываться, когда чувствует себя беспомощным или испуган. Он боится не справиться с ситуацией и потерять авторитет.
Как общаться.
Если вы не можете уклониться от контакта с «разгневанным ребенком», не перечьте ему и выслушайте. После вспышки он почувствует смущение. Не упрекайте его и постарайтесь решить проблему.
4. «Жалобщик» охвачен какой-либо идеей и обвиняет всех окружающих. Он хочет, чтобы его выслушали.
Как общаться.
Выслушайте жалобы. Спросите, что он хочет сделать в этой ситуации и чем вы можете помочь. Попробуйте найти решение вместе.
5. «Молчун» не высказывает свое мнение. Он может враждебно относиться к вам, плохо себя чувствовать или просто быть интровертом.
Как общаться.
Спросите, что он думает о проблеме. Не торопите, подстройтесь под темп разговора, который ему удобен. Не вовлекайте в разговор против воли.
6. «Сверхпокладистый» поддерживает любую вашу идею, уступает в спорах, старается всем понравиться, но может не выполнить свои обещания.
Как общаться.
Объясните, что вы будете относиться к нему хорошо, если он будет говорить правду и выполнять обещания, а не просто соглашаться с вами.

Зарядка для ума.



Занимательная страничка:

Доминирующее полушарие мозга

Учеными давно доказано, что если из двух полушарий ведущим (выполняет больше функций) является правое полушарие мозга, то у человека преобладает эмоциональная сфера. Если левое полушарие, то у человека аналитический склад ума преобладает над эмоциональностью.

Предлагаемый тест направлен на выявление соотношение ролей функций полушарий мозга. Для этого используются 4 признака, которые являются врожденными и, как правило, не меняются до конца жизни. Но при сильном волнении ведущие полушария могут меняться ролями. Поэтому для чистоты тестирования требуется определенная умиротворенность настроения.

Приступаем!

1. Переплетите несколько раз пальцы рук, и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец. У эмоционального человека сверху будет левый палец, при преобладании аналитического склада ума - правый.
2. Попробуйте, взяв карандаш или ручку, на вытянутой руке совместить его (ее) с какой-либо вертикальной линией (дверь, окно). Теперь поочередно закрывайте левый и правый глаз. При закрывании "ведущего" глаза предмет, который вы держите в руке, сместится относительно линии прицеливания. Правый ведущий глаз говорит о твердом, настойчивом, более агрессивном характере, левый - о мягком и уступчивом.
3. Если при переплетении рук на груди наверху оказывается левая рука, то вы способны к кокетству, правая - склонны к простоте и простодушию.
4. Если Вам удобно хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой - вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение.

Если полученные результаты обозначить буквами П (правое) и Л (левое), в зависимости от ведущего глаза или руки, получится сочетание из 4-х литеров. Каждое сочетание соответствует психологическому минипортрету.

А теперь расшифруем типы!

ПППП - для типа характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотип). Не любит конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ - определяющая черта характера данного типа - нерешительность.

ППЛП - для типа характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность. Это очень контактный тип характера. У женщин он встречается наиболее часто.

ППЛЛ - редкий тип. Близок к предыдущему, но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера.

ПЛПП - тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще встречается у женщин - тип "деловой" женщины. Медленное привыкание, осторожность, в отношениях терпимость и некоторая холодность.

ПЛПЛ - слабый и самый редкий тип. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены различному влиянию. Встречается чаше у женщин.

ЛППП - такое сочетание встречается очень часто. Основная черта - эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Тип поддается чужому влиянию, и это позволяет приспосабливаться к различным условиям жизни. Счастлив в друзьях, легко сходится с людьми.

ЛППЛ - характерны мягкость, наивность. Требует особого, внимательного отношения к себе - тип "маленькой королевы".

ЛЛПП - типу присуще дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛЛПЛ - в характере типа преобладают простодушие, мягкость доверчивость. Очень редкий тип, плчти не встречается у мужчин.

ЛЛЛП - эмоциональный, энергичный и решительный тип. Но часто наспех принимает решения, которые приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ - человек способен на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость.

ЛПЛП - самый сильный тип. Его трудно в чем-либо убедить. С трудом меняет свою точку зрения. Энергичен, упорно добивается поставленных целей.

ЛПЛЛ - настойчивость в достижении поставленных целей, переубедить их невозможно. Склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей.

ПЛЛП - у типа легкий характер. Счастливо умеет избегать конфликтов, любит путешествовать. Легко находит друзей, часто меняет свои увлечения.

ПЛЛЛ - типу присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает успешно решать сложные задачи. Обычно кажется мягким, но становится требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела.