



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЁРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



Неделя психологии

«Я все смогу!»



Цели:

- Повышение психологической компетентности преподавателей и студентов;
- Формирование представлений о важности психологической науки как одной из составляющих человекознания;
- Содействие развитию личности студентов, снятие эмоционального напряжения;
- Повышение уровня доверия между всеми участниками образовательного процесса;
- Развитие познавательных способностей и умения работать в команде.



Задачи:

1. Развитие способности эмоциональной саморегуляции.
2. Развитие творческого самовыражения в области психологии.
3. Формирование навыков совместной деятельности в, сплочение студенческого коллектива колледжа.

Неделя психологии в колледже – это совокупность психологических акций, подчиненных одной теме, одной идее, которая для включенного в нее человека разворачивается как некое целостное завершенное действие.

Принципы построения недели психологии:

- все проводимые мероприятия носили научно-популярный характер;
- каждый день плавно перетекал в следующий;
- все виды работ делали каждый день неповторимым;
- каждый день был целостным и законченным, то есть содержал некоторое центральное мероприятие, имел смысловую направленность, которая выражалась в девизе дня;
- события недели охватывали всех студентов и педагогических работников;
- мероприятия недели не вмешивались в учебный процесс и не нарушали его.

Вступление



Мы все желаем быть сильными. Мы не хотим, чтобы кто-то нас контролировал. Мы хотим показать другим, что мы что-то можем и умеем сделать в этом мире. К сожалению, у всех нас есть слишком много страхов. Они могут быть результатом неудачного жизненного опыта или просто излишней осторожности. В один прекрасный день, эти страхи могут просто "всплыть" и поймать нас врасплох.

Опасения бывают самых разных форм и размеров. Это может быть страх высоты или страх перед каким-либо животным или насекомым. Это может быть опасение совершить какую-либо ошибку. Но все возможные наши страхи могут быть способными остановить нас на вашем жизненном пути. Чтобы этого не произошло, мы подготовили и провели неделю психологии.

В неделе психологии «Я все смогу!» использованы все виды психологической работы со студентами: диагностика, просвещение, коррекционно-развивающая и профилактическая работа. Мероприятиями недели были охвачены студенты и педагоги. Положительным достижением Недели психологии можно считать то, что по сравнению с обычной ежедневной работой активность участников образовательного процесса значительно возросла.

На протяжении недели:

1. В коридорах размещены красочные листовки следующего содержания:

- «Будь самим собой!»
- «Любовь к людям начинается с любви к себе»
- «Врут тому, кому правду говорить опасно»
- «Ругань – это обычный мордобой. Вы в этом участвуете?»
- «Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может»
- «Они орут – следовательно, достойны жалости»
- «Стоп! Остановитесь. Оглянитесь. Вокруг Вас – мир, и он – прекрасен»
- «Плохих людей нет. Есть люди, на которых у вас не хватило душевной мощности»
- « Я все смогу! Я все сумею!»

2. Выставка «Они смогли!»

На выставке « Они смогли » , которую студенты сами же подготовили, они познакомились с фактами из жизни известных людей, попавших в трудную жизненную ситуацию и с честью ее преодолевших.



3. Стенгазета в холле следующего содержания:

Чтобы у вас многое получалось в жизни, надо быть уверенным в себе.
Для этого:

- **Приведите себя в порядок. Вы всегда должны хорошо выглядеть.**
- **Не завидуйте.**

Человек зачастую зарастает комплексами и неуверенностью из-за того, что начинает завидовать более удачливым коллегам, друзьям, родственникам. Вам нужно не злиться, а работать упорнее.

- **Мыслите позитивно.**

Настраивайте себя на успех, а не на проигрыш.

- **Совершенствуйте свои знания и умения.**

Похвалы окружающих и материальные бонусы придают уверенности.

- **Самосовершенствуйтесь.**

Изучайте иностранные языки, посещайте театры и музеи, читайте книги.

- **Не опускайте руки после первой же неудачи.**

Поймите, жизнь не может состоять из одних только побед. Так бывает только в сказках. В реале же люди постоянно должны преодолевать преграды.

- **Улучшите осанку, измените походку.**

Не ходите, сгорбившись и глядя себе под ноги, – со стороны это выглядит ужасно.

- **Чаще улыбайтесь, даже если хочется плакать!**
- **Не бойтесь!**

Глядя на некоторых людей, складывается впечатление, что они боятся жизни. Не уподобляйтесь им!



План недели психологии

«Я всё смогу!»

Понедельник

Тема дня: «Наша жизнь – в наших руках!»

1. Торжественное открытие недели психологии;
2. Тренинг для преподавателей «Я глазами других»;
3. Занятия йогой для студентов «Освобождение»;
4. Тестирование первокурсников «Уверены ли вы в себе?»;
5. Общий классный час на тему: «Психология – удивительная наука».

Вторник

Тема дня: «Мир прекрасен!»

1. Тренинг для преподавателей и студентов «Давайте бояться вместе!»;
2. Подвижные классические игры для студентов, развивающие навыки решения проблем: «Тонущий корабль», «Башня из спагетти», «Побег», «Фигуры»;
3. Тестирование студентов на тему: «Посади дерево»;
4. Релаксационный тренинг для педагогических работников «Профессиональное выгорание педагогических работников. Рекомендации по самодиагностике и самопомощи».



Среда

Тема дня: «Помоги себе сам!»

1. Игры для студентов, развивающие творческий подход к решению проблем: «Минное поле», «Взаперти»;
2. Акции «Подари улыбку» и «Заветное желание»;
3. Тестирование студентов на тему: «Крепкие ли у вас нервы?»;
4. Заседание круглого стола на тему: «Фобии знаменитых людей».

Четверг

Тема дня: «Идти по жизни легко и позитивно!»

1. Игры для студентов, развивающие умение адаптироваться, навыки Командной работы: «Перемена мест», «Что бы сделал Х?»;
2. Психологические тесты с ответами: выбери понравившееся яблоко;
3. Тренировка навыков уверенного общения. Деловые игры: «Другими словами», «Восточный базар»;
4. Тест для молодых преподавателей: «Способны ли выбить лидером?»;
5. Акция «Благодарность».

Пятница

Тема дня: «Мы все сможем!»

1. Заседание дискуссионного клуба. Дискуссия на тему: «О трудностях и их преодолении»;
2. Викторина «Знатоки психологии»;
3. Заседание круглого стола для преподавателей и старшекурсников «Психодиагностика и психокоррекция в работе учителя начальных классов»;
4. Акция «Радости жизни»;
5. Подведение итогов недели психологии.

Занятие йоги «Освобождение»

Одним из элементов учения неспешной жизни является йога – упражнения, которые помогают держать в форме не только тело, но и душу. Их рекомендуют людям, которые интересуются, как избавиться от депрессии. Сюда же относится специальная дыхательная гимнастика, дающая колоссальный эффект и помогающая быстро расслабиться. Многие рекомендуют занятие вокалом и желательно в больших коллективах. Вместе с песнями из человека выходят скопившиеся эмоции, он, образно говоря, очищается и открывается для новых достижений.



Телесно-ориентированная психотерапия – йога – это исцеление духовной составляющей человека через работу с телом. Все сознательные и бессознательные психологические травмы отпечатываются в теле. Страхи, обиды, стрессовые ситуации человек носит в своем теле в виде различного рода напряжений, блоков, скованных состояний. И со временем эти напряжения становятся абсолютно привычными для человека, хотя и являются патологическими и причиняют боль и дискомфорт. Большинство современных людей живут совершенно неосознанно, они воспринимают себя просто как тело и составляющие его части. Именно йога – это единственный путь понимания и осознания себя единением души, чувств, ума и тела. Только в состоянии гармонии всех этих составляющих человек может обрести здоровье – ментальное, душевное, психическое и телесное. И здесь отражается суть телесно-ориентированной терапии, которая представляет собой способ всестороннего развития человека и его духовного роста, который связывает воедино его тело, чувства и разум.



Огромное значение в йоге, как и в жизни, имеет осознание. Мы живем, думаем и совершаем действия на ментальном уровне. В результате практики хатха-йоги работа с телом дает возможность обнаружить истинную причину возникающих проблем. Йога представляет собой уникальный комплекс различных техник расслабления. Особую ценность имеет то, что здесь мы

работаем с тонкими и глубинными мышцами. В работу включается весь организм, все его составляющие. Происходит настройка на скоординированную работу всех систем организма. И если доктор лечит какое-то заболевание, в большинстве случаев принося вред другим системам и органам, то йога работает комплексно. Уравновешивая нервную систему, корректные регулярные практики приводят все системы организма в состояние баланса.

Придя на йогу, человек может даже не знать о такой науке как телесно-ориентированная психотерапия. И в процессе регулярной и постоянной практики с грамотным преподавателем он добьется расслабления спазмированных мышц и раскрепощения зажатых участков тела. Работая направленно и попеременно на напряжение и расслабление (либо на усиленное напряжение с последующим спонтанным расслаблением) какой-либо части тела для устранения связанной с ней психологической проблемой, человек обязательно достигнет желаемых результатов. В процессе обучения часто оказывается, что люди живут в абсолютно неосознанных телах, и они даже не могут

почувствовать определённые части тела. Начиная с работы со своим телом, осознавая его, выравнивая его путем корректирования природной асимметрии, приобретая баланс, мы воздействуем на психическую составляющую, эмоциональный фон становится более стабильным и позитивными. Восприятие себя не просто набором частей и органов, а многомерным существом, являющимся частью Вселенной – прерогатива только йоги. В процессе практики, в результате выполнения определённых асан, наблюдая за изменениями своего тела в состоянии сосредоточения, йогин отслеживает и обнаруживает свои ограничения. И постепенно, направляя внимание и концентрируясь на этих зонах, практикующий добивается полного расслабления и снятия блоков. Именно поэтому часто после занятий ощущается состояние внутреннего расширения, высвобождения, слияния с пространством, необыкновенной легкости, прозрачности тела, чувство полета и т.д. И эти состояния естественным образом переносятся в нашу повседневную жизнь. Мы освобождаемся от стереотипов, эмоциональных напряжений, наше восприятие мира действительно расширяется.



Упражнение на общение «Восточный базар»

Цель: потренировать навыки делового общения, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в деловом общении.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: группа из 10 студентов.



Инструкция:

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешиваем горку записок.

«Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

Обсуждение:

вопрос к победителям: — *Что вам позволило так быстро справиться с заданием?*

Вопрос ко всем участникам: — *Какую тактику вы использовали во время торга? (возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.)*

— *Какие выводы, если переносить все сказанное на нашу работу, можно сделать?*

Упражнение на общение «Другими словами»

Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Время: 20–25 мин.

Количество участников: любое.

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6

слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Обсуждение:

- Кому насколько сложно было выполнять это задание?
- С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то?
- В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?



Тест «Крепкие ли у вас нервы?»

Возможно вы замечали, что становитесь более раздражительными, вспыльчивыми. А все это негативно влияет на нервную систему, подрывая тем самым ваше здоровье. Насколько вы можете быть сдержанными и контролировать конфликтные ситуации, покажет данный тест. Ответьте на предложенные вопросы «да» или «нет».

Вопросы:

1. Легко ли вы расстраиваетесь?
2. Тяжело ли вам расслабляться?
3. Часто ли вас мучает бессонница?
4. Принимаете ли вы снотворное?
5. Страдаете ли вы какими-нибудь болезнями, которые усиливаются стрессом?
6. Бывают ли у вас приступы паники?
7. Беспокоитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?
8. Беспокоитесь ли вы о деньгах?
9. Легко ли вы смущаетесь?
10. Считаете ли вы себя скованными?
11. Часто ли вы вздрагиваете, когда звонит телефон?
12. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
13. Считает ли вы, что у вас много обязанностей?
14. Беспокоитесь ли вы по мелочам?
15. Раздражают ли вас пробки?
16. Боитесь ли вы темноты?
17. Дрожит ли у вас голос, когда вы волнуетесь?
18. Принимали ли вы когда-нибудь успокоительные лекарства?
19. Было ли у вас желание все бросить?
20. Склонны ли вы к беспокойству?
21. Часто ли вы волнуетесь?
22. Легко ли вы краснеете?
23. Часто ли вы расстраиваетесь, когда вам не везет?
24. Волнуетесь ли вы перед походом в гости, к друзьям, на вечеринку и т.п.?
25. Расстраиваетесь ли вы, когда над вами смеются?
26. Раздражает ли вас шум?
27. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми?
28. Раздражают ли вас различные требования?
29. Проверяете ли вы по нескольку раз перед сном, закрыта ли входная дверь?
30. Много ли времени вы тратите на подготовку какого-нибудь праздника, приема и т. п.?

Инструкции

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов.

Результаты теста

- 20-30 баллов. Вы неуравновешенны и легко возбудимы.
- 10-20 баллов. Вы слегка неуравновешенны.
- 5-10 баллов. Вы совсем не раздражительны.
- Менее 5 баллов. Вашему спокойствию можно только позавидовать.

Тест «Уверены ли вы в себе?»

Возможно вы замечали, что становитесь более раздражительными, вспыльчивыми. А все это негативно влияет на нервную систему, подрывая тем самым ваше здоровье. Насколько вы можете быть сдержанными и контролировать конфликтные ситуации, покажет данный тест. Ответьте на предложенные вопросы «да» или «нет».

Вопросы

1. Легко ли вы расстраиваетесь?
2. Тяжело ли вам расслабляться?
3. Часто ли вас мучает бессонница?
4. Принимаете ли вы снотворное?
5. Страдаете ли вы какими-нибудь болезнями, которые усиливаются стрессом?
6. Бывают ли у вас приступы паники?
7. Беспокоитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?
8. Беспокоитесь ли вы о деньгах?
9. Легко ли вы смущаетесь?
10. Считаете ли вы себя скованными?
11. Часто ли вы вздрагиваете, когда звонит телефон?
12. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
13. Считает ли вы, что у вас много обязанностей?
14. Беспокоитесь ли вы по мелочам?
15. Раздражают ли вас пробки?
16. Боятесь ли вы темноты?
17. Дрожит ли у вас голос, когда вы волнуетесь?
18. Принимали ли вы когда-нибудь успокоительные лекарства?
19. Было ли у вас желание все бросить?
20. Склонны ли вы к беспокойству?
21. Часто ли вы волнуетесь?
22. Легко ли вы краснеете?

23. Часто ли вы расстраиваетесь, когда вам не везет?
24. Волнуетесь ли вы перед походом в гости, к друзьям, на вечеринку и т.п.?
25. Расстраиваетесь ли вы, когда над вами смеются?
26. Раздражает ли вас шум?
27. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми?
28. Раздражают ли вас различные требования?
29. Проверяете ли вы по нескольку раз перед сном, закрыта ли входная дверь?
30. Много ли времени вы тратите на подготовку какого-нибудь праздника, приема и т. п.?

Инструкции

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов.

Результаты теста

- 20-30 баллов. Вы неуравновешенны и легко возбудимы.
- 10-20 баллов. Вы слегка неуравновешенны.
- 5-10 Баллов. Вы совсем не раздражительны.
- Менее 5 баллов. Вашему спокойствию можно только позавидовать.

Тест для молодых преподавателей «Способны ли вы быть лидером ?»

На нижеприведённые вопросы отвечайте либо «Да», либо «Нет».

1. Вам трудно воспринимать идеи и мысли других?
2. У вас аналитический склад ума и вы умеете планировать?
3. Вы любите общаться с людьми?
4. Способны ли вы убеждать людей и заражать их уверенностью в правильности ваших решений?
5. Всегда ли вы последовательны в своих действиях?
6. Обычно вы справляетесь со своими эмоциями?
7. Готовы ли проявлять настойчивость и твердость в принципиальных вопросах?
8. Часто ли ваши поступки идут вразрез с тем, что вы говорите и (или) обещаете?
9. Вы теряетесь, если решение не лежит на поверхности, а время на его принятие строго ограничено?
10. Умеете ли эффективно распределять полномочия?
11. Во всех случаях следуете принципу: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»?

12. Если вы боитесь чего-то, всегда ли стараетесь преодолеть свой страх?
13. Готовы идти на разумный риск?
14. Являетесь ли вы генератором идей?
15. Вы открыты для новых знаний, все время стремитесь совершенствоваться?
16. Если вам предстоит какая-то сложная работа, вы не ищете отговорок, а просто делаете ее?
17. Необходимо ли вам постоянное одобрение окружающих?
18. Как правило, вы доводите начатое дело до конца, несмотря на все препятствия?
19. Считаете ли, что удовлетворение от хорошо выполненной работы уже само по себе награда?
20. Способны ли вы создать вокруг себя атмосферу доверия?

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей, и ознакомьтесь с выводами.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Да	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Нет	0	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2

- 26-40 баллов. Вы, судя по всему, по натуре не лидер. Гораздо легче вам будет достигнуть намеченных целей под чьим-нибудь руководством.
- 12-24 балла. Ваш успех в качестве лидера не так очевиден. Быстро принимать важные решения, отстаивать свое мнение с риском нажать недоброжелателей, нести ответственность за других людей – согласитесь, это нелегкий труд. Ответьте себе честно на вопрос: готовы ли вы к этому? Если без колебаний отвечаете – да, значит, у вас есть шанс реализовать лидерские амбиции.
- 0-10 баллов. Вы энергичный, верящий в успех человек. Кроме того, вы коммуникабельны, не боитесь ответственности и в малой степени подвержены влиянию извне. Одним словом, у вас есть необходимые качества, чтобы быть лидером.

Тест личности по картинкам.

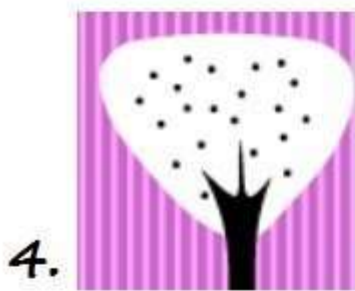
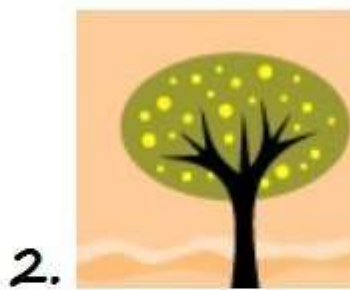
Ниже представлен один из необычных психологических тестов для определения скрытых черт твоей личности.

Посади 1 дерево в сад, а потом еще 1 дерево. Посмотрим какой ты садовник? Определим скрытые части твоей личности?

Для этого представьте себя садовником большого и красивого сада. Представили?

Что-то давно садовник не высаживал новые деревья в свой красивый и ухоженный сад. Скоро весна и нужно, Свобода от паники! ехать в питомник, чтобы выбрать новое и загадочное дерево-саженец в свой сад.

Загляните в питомник, напрягая все струны души своей личности и выберите не задумываясь 1 дерево для своего сада.



Выбрали? Отлично! Отвлечитесь от картинки на минутку...

Вам так не хочется уезжать из питомника только с 1 деревом и вот теперь, Вы шарите по своим потайным карманам и находите несколько золотых монет, которых хватит Вам еще на 1 дерево.

Теперь Вы очень внимательно осматриваете оставшиеся 8 из 9 деревьев и тщательно выбираете еще 1 дерево дополнительно.

И вот только теперь мы узнаем характеристики личности этого садовника и потайную сторону его души.

Результаты:

1. Беззаботный, игривый, неунывающий.

Жизнь для вас – свобода и спонтанность. Вы стараетесь насладиться каждым моментом сполна. Ваш девиз: «Мы живем всего лишь раз!». Вы открыты новым впечатлениям, любознательны и любите перемены. Нет ничего хуже, чем ощущать себя связанным, ограниченными обстоятельствами. Вы всегда рады сюрпризам.

2. Независимый, чуждый условностям, непосредственный.

Вы всегда идете своей дорогой. Вы не признаете сдерживающих факторов, которые мешают выбрать свой курс. У вас есть артистические способности, которые вы проявляете в работе или в свободное время. Ваш образ жизни очень индивидуален. Вы никогда не будете бездумно перенимать то, что сейчас «в моде». Вы живете в соответствии со своими собственными представлениями о жизни и убеждениями. Даже если это значит – плыть против течения.

3. Склонный к самоанализу и размышлениям, чувствительный.

Вы чаще чем большинство людей погружены в мысли о себе и мире вокруг вас. Вы не переносите поверхностность. Вы предпочтете побыть наедине с самим собой, нежели терпеть пустую болтовню и разговоры ни о чем. Но ваши отношения с друзьями очень насыщенные, что и дает вам внутреннее спокойствие и чувство гармонии, так необходимые вам для хорошего самочувствия. Вас не тяготит длительное уединение: вы редко скучаете.

4. Жизненный, уравновешенный, гармоничный.

Вы цените естественность и простоту. Людям с вами комфортно, потому что вы крепко стоите на земле и на вас можно положиться. Тем, кто вам дорог вы даете чувство защищенности, но в то же время не давите на них. Вас видят как человека мягкого и сердечного. Вы скептически относитесь к прихотям моды. Одежду вы предпочитаете практичную и ненавязчиво элегантную.

5. Прагматичный профессионал, уверенный в своих силах.

Вы держите жизнь под контролем и не полагаетесь на удачу – только на свои собственные действия. Вы решаете проблемы простыми способами, избегая лишних сложностей. Вы реалистично смотрите на жизнь и повседневные заботы, принимаетесь за них решительно. Вам доверяют на

работе, возлагая ответственную часть, так как знают, что на вас можно положиться. Ваша сила духа ощущается окружающими. Вы никогда не чувствуете удовлетворение, пока не доведете до конца начатое.

6. Миротлюбивый, рассудительный, не агрессивный.

Вы легки в общении, но в то же время очень осторожны. Вы без труда заводите друзей, но в то же время любите уединение и независимость. Время от времени вам необходимо отдохнуть от всего на свете и побыть наедине с самим собой, чтобы поразмыслить над смыслом жизни и насладиться уединением. Вам необходимо пространство, но вы не одиночка. Вы в гармонии с самим собой и окружающим вас миром, цените то, что предлагает вам жизнь.

7. Уверенный в своих силах аналитик, на которого можно положиться.

Ваша молниеносная чувствительность помогает вам распознать то, что представляет собой настоящую ценность – качественную и долговечную. Вы постепенно окружаете себя настоящими жемчужинами, которые были выпущены из поля зрения тех, кто не так проницателен и внимателен. Культура играет особую роль в вашей жизни. У вас есть свой собственный стиль – эксклюзивный и элегантный, свободный от ширпотребной моды.

8. Романтичный, мечтательный, эмоциональный.

Вы очень чувствительная натура. Вы отказываетесь смотреть на вещи исключительно с рациональной точки зрения. Вам важно то, что говорят чувства. Для вас важно иметь мечты. Вам не интересны люди, которые отрицают романтизм и основываются только на разуме. Вы не принимаете ничего, что может ограничить разнообразие ваших эмоций и чувств.

9. Динамичный, активный, экстраверт.

Вы склонны принимать риски и связывать себя некоторыми сильными обязательствами в обмен на интересную и разнообразную работу. Рутинная работа вас парализует. Больше всего вы жаждете играть ведущую роль в событиях. Вы ярко проявляете инициативность при подобных обстоятельствах.

Прочитайте сперва описание номера 1 дерева, который выбрали вы-садовник.

1 дерево которое выбрал садовник — это та личность, какой Вы воспринимаете себя, то что Вы цените в себе.

Затем прочитайте описание 2 номера дерева, который выбрал садовник внимательно.

2 дерево — это потайная часть Вашей личности, которая скрыта от Вас, но которую видят в Вас другие люди.

Тесты с ответами.

Пройти психологические тесты на личность очень просто. Посмотрите на рисунок, выберите один из шести плодов, какой кажется самым аппетитным.



Прочитайте расшифровку теста, и вы узнаете о себе много интересного:

1. Ваши слова соответствуют вашим мыслям, вы считаете, что можете позволить себе роскошь быть самим собой. Философское отношение к жизни позволяет вам одинаково достойно переживать и взлеты, и падения, вы фаталист и предпочитаете достигать результата своим трудом.

2. Вы любите разнообразие и приключения. Вашей энергии тесно в повседневности, поэтому вы ищете шанс раскрасить будни. Скука самый страшный ваш враг, вы стремитесь к познанию всего нового. Вы скупаете все технические новинки и разбираетесь в них.

3. Ваше общество интересно для окружающих. Оптимизм и открытость притягивают к вам даже тех людей, без которых вы смогли бы обойтись. Ваши суждения вызывают доверие, а репутация на самом высоком уровне, хотя вы и не предпринимаете особых усилий к ее сохранению.

4. Равновесие в мыслях и поступках позволяют вам сохранять спокойствие в самых сложных ситуациях. Ваши действия осмысленны и поэтому вы редко проигрываете. Немногословный и очень надежный человек, с которым не страшны никакие испытания.

5. Вы радостно дышите полной грудью и берете от жизни по максимуму. Каждый день для вас наполнен счастьем, в любой повседневной ситуации вы способны найти повод для оптимизма, поэтому вы не ищете приключений, ведь каждый день хорош сам по себе.

6. Высокий уровень интеллекта, хорошая память и тяга к познанию, привлекает к вам людей, готовых учиться. Ваш ум скор, вы способны быстро сделать выводы из небольшого количества исходных данных, поэтому люди готовы доверять вам свои тайны и советоваться в сложных ситуациях.

Заседание круглого стола «Фобии знаменитых людей»



Некоторые страхи настолько прочно засели в бессознательном человека, что найти откуда корни растут довольно сложно

И все-таки есть фобии, происхождение которых можно проследить. Они зародились в ситуации, которая сильно напугала. Достаточно, чтобы неприятное событие каким-либо образом напомнило о себе или сложилась подобная атмосфера, и срабатывает условный рефлекс, а с ним и укореняется привычка бояться.

Если вы хотите одержать победу над фобиями, «вырвать» их с корнем, то придется потрудиться. **Первое, что нужно сделать – произвести ревизию страхов и признать, что они у вас есть.** Возьмите тетрадь и составьте список того, что мешает вам жить.

Можно создать своеобразный рейтинг страхов. На первом месте напишите **фобии-гиганты**. Справиться с ними непросто, единственное средство – избегать, например: боюсь летать на самолетах, поэтому не летаю никогда. **Страхи меньшего масштаба** беспокоят время от времени. Скажем, опасаюсь, что не закрыл дверь, выключил утюг и постоянно возвращаюсь проверить. А есть незначительные **«страшилки»**, которых мы отгоняем, словно назойливых мух, боясь собственных негативных фантазий. Спросите, зачем нужно вписывать незначительные страхи? Во-первых, на них легко тренироваться – так сказать, выпалывать сорняки, пока не разрослись. Во-вторых, энергия тревоги имеет свойство перетекать из одного страха в другой: и кто знает, во что в дальнейшем превратится маленькая «глупость», которая закралась в голову.

Дальше напишите, **что** вы теряете, идя на поводу у страхов? **Важно не играть роль жертвы собственной фобии. Возьмите ответственность за нее, вы же сами ее «вырастили».** Например: страх летать на самолетах (**аэрофобия**) лишает меня возможности увидеть новые места и страны, приятно отдохнуть. Пусть друзья приезжают такие довольные. А я буду сидеть на даче и поливать сорняки страха слезами несбывшихся надежд. Не говорите: «Да мне это и не надо». Просто признайте: «Надо, но боюсь!» Дело в том, что почти любой шаг человека связан с неизвестностью, а это вызывает тревогу. Как сказал доктор философии **Джеймс Холлис**: *«Тревога – это цена билета на жизненное странствие; нет билета – нет странствия; нет странствия нет жизни. Мы можем бежать от тревоги сколько хватит сил, но это значит, что бежим от своей жизни, которая у нас одна».*

Не питайте свои страхи

Список страхов у вас перед глазами. Понятно, что есть фобии-гиганты, с которыми нужно долго и серьезно работать. Здесь, конечно, следует прибегать к помощи специалистов – психологов и психотерапевтов. Но что-то можно попробовать сделать и своими силами.

По статистике 40% людей опасаются летать на самолетах, но все же делают это, тем самым лишая свой страх силы. А 10% избегают авиапутешествий, даже бояться думать о них. **Бегство от неприятных эмоций с каждым разом делает страх сильнее, это своеобразное удобрение для фобии.** Вы подпитываете страх. И он растет. Здесь срабатывает такой закон: убегая от того, что вызывает ужас, человек получает облегчение, сродни удовольствию, которое закрепляет привычку бояться. Как и любая привычка, она держится на моментах кайфа. Допустим, вы боитесь ездить на лифте и от одной мысли о том, что это надо сделать, затряслись поджилки. И вы потопали 15 этажей пешком – трудно, но на каком-то физиологическом уровне есть ликование – зато не страшно! Итак, чтобы обезвредить страхи – большие и маленькие – нужно, прежде всего, не поддаваться им, идти навстречу с поднятым забралом. **Любое действие вопреки собственным страхам, ослабляет их.** И делать это нужно сознательно: почувствовали, как страх поднимает голову, скажите: **«Я все равно это сделаю!»** Поднимусь над облаками, прокачусь в лифте, войду в эту дверь...

Важно почувствовать себя сильнее страха, поэтому его полезно нарисовать (на бумаге или в воображении), дать ему комичное имя, контактировать с ним, как с реальным объектом, и гнать прочь, когда появляется и мешает вам жить.

Тренируйте воображение

Если вы поставили перед собой цель победить фобию, **начните изживать страхи в безопасной обстановке**. Занимайтесь **визуализацией** по 15 минут в день, рисуя в сознании картины и события, в которых вы ведете себя естественно. При этом можно подобрать **аффирмации** – позитивные утверждения: « Я легко и свободно гуляю по улицам, мне все удастся, я в безопасности!» Ведь, что такое страхи – это те же привычки. А от любой дурной привычки, по утверждению доктора психологии **Терри Коул Виттакер**, можно избавиться за 21 день. Важное условие – делать не так, как привыкли, а наоборот.

Есть еще одно упражнение, которое «выбивает» фобию с насиженного места. Обратитесь за помощью к близкому и знающему вас человеку, пусть он приводит аргументы в пользу вашего страха. Ваша же задача переубедить его в этом. К примеру, попробуем разбить в пух и прах **«акрофобию»** (страх высоты). Приятель говорит: «Подниматься высоко опасно, можно упасть!» Вы: «Это неправда!» И приводите свой контраргумент. Он выдвигает другую фразу, вы в ответ свой довод. Психологическая игра должна проходить в бодром темпе: за 5 минут найдите 10 реплик «за» и «против». Сами не заметите, как подсознательная программа изменится.

Лечение парадоксом

Есть такой прием в психотерапии: **парадоксальная интенция**. Клиент говорит: «Доктор, я боюсь!», а врач ему: «Вы не могли бы бояться чуточку больше». К примеру, человек должен выступать перед аудиторией и до колик боится «провалиться», голос дрожит, руки трясутся. Что предлагает добрый доктор? Усилить эти ощущения. Страдая фобией, люди боятся симптомов, в конце-концов, самих страхов. А их инструктируют: «Старайтесь бояться, ждите страха, желайте его!» Получается, что мы берем фобию в узду, начинаем ее контролировать, и она исчезает. Кроме того, юмористический подход всегда разряжает обстановку.

Спокойствие, только спокойствие!

Когда фобия накрывает с головой, человек испытывает состояние паники: сердце выскакивает из груди, руки-ноги холодеют, дыхание сдавливается. Что делать в такой ситуации? Важно **заранее научиться расслабляться и правильно дышать, одновременно переключая внимание на другую тему**. Держите в памяти наготове лучшие истории из своей жизни, когда вам было хорошо,

комфортно, вы ощущали себя уверенно. Допустим, вы боитесь ездить в метро. В момент, когда подкрадывается приступ паники, подумайте: «Как я дышу?» И переводите внимание на дыхание, выравнивая его. Одновременно включайте «золотой запас» впечатлений – красивые картинки из прошлого, погружаясь в них вплоть до ощущений и поз. Улыбайтесь! Согласно теории американского психолога **Уильяма Джеймса, эмоции следуют за телом**. Мимика, поза, жесты создают нужную волну и меняют настроение.

Напоследок хочется сказать, что нужно быть очень отважным человеком, чтобы победить собственные фобии. Придется пройти через кошмары и ужасы, преодолеть чувство тревоги. Но жизнь без страхов стоит того!

Сальвадор Дали



Панически боялся... кузнечиков! «Если б я был на краю пропасти и кузнечик прыгнул мне в лицо, я предпочел бы броситься в бездну, чем вынести эти прикосновения», – писал художник. Он всегда пил кофе на крыльце дома, а не на лужайке, боясь встречи с этой «мерзкой тварью». «Тяжелый неуклюжий скок этой зеленой кобылки, – пишет Дали в «Тайной жизни», – повергает меня в оцепенение. Мерзкая тварь! всю жизнь она преследует меня как наваждение, терзает, сводит с ума!»

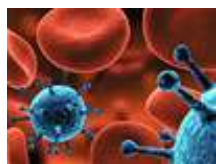
Боязнь насекомых, особенно пауков, весьма распространена в мире великих. Пауки пугают Бреда Питта, Тома Круза, Скарлетт Йохансон и даже исполнителя главной роли в фильме «Человек-паук» Тоби Магуайера.

Николай Гоголь



Великий писатель боялся, что его похоронят заживо. Нужно сказать, что кое-какие основания для этого у создателя «Мертвых душ» были. Дело в том, что в молодости Гоголь перенес малярийный энцефалит. Болезнь давала о себе знать всю жизнь и сопровождалась глубокими обмороками с последующим сном. Николай Васильевич опасался, что во время одного из таких приступов его могут принять за умершего и похоронить. В последние годы жизни он был напуган настолько, что предпочитал не ложиться в кровать и спал сидя, чтобы сон был более чутким. Кстати, Гоголь был не одинок в своих опасениях. Быть заживо погребенным боялся и первый американский президент Джордж Вашингтон. Он неоднократно просил своих близких, чтобы похороны состоялись не раньше чем через два дня после его смерти.

Владимир Маяковский



Боялся подцепить инфекцию. Именно поэтому поэт никогда не прикасался к дверным ручкам и постоянно носил перчатки. Куда бы ни отправлялся Маяковский, он везде носил с собой небольшую мыльницу, йод и несколько чистых платков. Точно так же боялся микробов и инфекций король популярной музыки Майкл Джексон. Такой же фобией страдал и Адольф Гитлер. Фюрер по нескольку раз на дню принимал ванну и панически боялся людей с насморком.

Стивен Кинг



Король ужасов боится летать самолетами, черных кошек и числа «тринадцать». Когда он пишет, он никогда не останавливается на тринадцатой или кратных ей страницах. Также он очень боится темноты, не может заснуть без света.

Зигмунд Фрейд



Боялся смотреть людям в глаза, именно по этой причине он придумал свой «фирменный» способ работы с пациентами. Тот самый, когда больной лежит на кушетке, а врач сидит сзади него. К тому же отца психоанализа повергало в трепет число 62. По этой причине Фрейд никогда не останавливался в отелях, где больше 61 комнаты, чтобы его случайно не поселили в «несчастливый номер». Помимо разговоров тет-а-тет и цифры 62, Фрейда пугало оружие и папоротники. Страх перед оружием психоаналитик считал следствием позднего сексуального созревания, а до причины пугающего воздействия на себя безобидных растений он так и не докопался.

Наполеон Бонапарт



Боялся белых лошадей. Картины, где император восседает на белом скакуне, – всего лишь фантазия автора. Впрочем, к коням и кобылам других мастей император тоже не питал особой любви. Современники свидетельствуют, что полководец был весьма посредственным кавалеристом. Он неоднократно падал с лошади и как-то раз, взявшись собственноручно править каретой, чуть не убил свою дочь и супругу, сидевших в экипаже. Император «не справился с управлением», лошади понесли, и карета врезалась в ограду одного из окрестных домов. А еще Наполеон боялся котов. Говорят, что в детстве мальчику на грудь прыгнула

бездомная кошка, и с тех пор будущий полководец возненавидел усатых-полосатых.

Альфред Хичкок



Знаменитый режиссер триллеров и фильмов ужасов боялся... яиц! За всю жизнь он не попробовал ни одного омлета или яичницы. Предметы овальной формы, напоминающие ненавистные яйца, тоже доводили режиссера до паники.

Вуди Аллен



Больше всего известный режиссер боится... обзавестись какой-нибудь фобией. Его можно понять – список его страхов и так обширен. Аллен боится высоты, толпы, микробов, солнечного света, оленей и много другого.

Оноре де Бальзак



Великий писатель Оноре де Бальзак больше всего на свете боялся жениться. Долгие годы он был влюблен в замужнюю даму – графиню Эвелину Ганскую. Однако случилось так, что спустя 10 лет после того, как влюбленные встретились, Эвелина овдовела. Бальзак сопротивлялся еще 8 лет, но все-таки графиня настояла на свадьбе. От страха писатель заболел, и даже написал невесте: дескать, здоровье мое таково, что скорее вы сопроводите меня на кладбище, нежели успеете примерить на себя мое имя. Но свадьба состоялась. Правда, под венец Оноре доставили в кресле, поскольку сам он идти не мог. А через пять месяцев после венчания умер.

Студенты рассказали о своих страхах и получили от преподавателей рекомендации как с ними бороться.

Заседание круглого стола «33 факта о психологии человека»



1. Мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда мы отдыхаем. В этот момент происходит фильтрация того, что действительно нужно отложить в памяти, а что убрать «про запас». Проснувшись утром вы никогда не забудете то, что действительно важно для вас, но и не вспомните того, на чем остановили свое внимание вчера. Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят. Более того, серое вещество не интересуется монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую. Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым.

2. Вы не можете не обращать внимание на еду и опасности. Замечали ли вы, что люди всегда останавливаются, чтобы посмотреть на сцены несчастных случаев. На самом деле, мы не можем не обращать внимания на ситуацию опасности. У каждого человека есть особая часть мозга, которая отвечает за выживание и спрашивает: «Могу ли я это съесть? Может это меня убить? ».

3. Исследователи доказали, что если в юности человек умел отказываться от того, чего сильно хотел, жизненные испытания даются проще и с минимальными потерями.

4. Для того, чтобы к чему-то привыкнуть необходимо не более 2-х месяцев, а точнее — 66 дней. Именно такой период понадобится человеку для того, чтобы сформировать и довести до автоматизма любое действие. Например, если вы хотите перейти на правильное питание, то вам может понадобиться чуть меньше — примерно 55 дней. А вот к спорту придется привыкать дольше — до 75 дней.

5. Если вы думаете, что можете иметь неограниченное количество друзей, вы глубоко ошибаетесь. Оказывается, что человек за всю свою жизнь может дружить до 150 раз.

6. Бывают случаи, что вы хотите сделать человеку приятное, подарив подарок, но не знаете что ему нужно. Решение есть! Скажите ему, что купили подарок и предложите отгадать, что это. Он перечислит то, что хочет.

7. Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы мерзнете во сне. Научный факт — чем холоднее в спальне, тем больше шансов увидеть дурной сон.

8. Даже положительные события, такие как окончание университета, вступление в брак или новая работа, могут привести к депрессии.

9. Лучшим средством от забот, тревожности и стресса является чтение. Это занятие оказывает более быстрый эффект на организм. Удивительно, но этот способ намного лучше приема алкоголя, намного эффективнее прогулки, чаепития или прослушивания музыки.

10. В психологии есть принцип: чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования. Более ждешь — меньше получаешь, меньше ждешь — больше получаешь.

11. Большинство людей в незнакомом месте держится справа. Если вы не хотите быть в толпе или простоять долго в очереди, то зная этот факт, смело идите налево или занимайте очередь, которая левее.

12. Согласно наблюдениям экспертов, люди с голубыми глазами могут влюбиться всего за несколько минут, а люди с карими глазами могут одновременно любить двоих. Чтобы влюбиться зеленоглазым, необходимо много времени, иногда на это уходят годы. Люди со всеми цветами могут влюбиться всего за час.

13. Интересно то, что хорошие оценки человек запоминает во много раз лучше, чем плохие. С вероятностью 89% люди вспомнят отметку «5» и только 29% — оценку «3». Как следствие, кажется, что оценка была выше, чем на самом деле

14. Интересно, что судьи в спорте наказывают чаще те команды, форма которых черного цвета. Это подтверждает статистика, которую ведут НХЛ, ФИФА.

15. Известный факт, что женщины, находясь в магазине одежды, больше акцентируют внимание на полке и вешалки, на которых царит беспорядок. Подсознательно им кажется, что именно там находится что-то лучше, интереснее.

16. Если в доме разбито стекло, то вскоре ни одного целого окна в нем не останется, а потом начнется мародерство — такова основная мысль теории разбитых окон. В более широком смысле эта теория заключается в том, что люди гораздо охотнее нарушают правила и нормы поведения, если видят явные признаки беспорядка вокруг — это было неоднократно экспериментально доказано.

17. Люди неохотно противоречат спокойной, уравновешенной человеку. Наоборот, когда кто-то яростно и агрессивно отстаивает свое мнение — ему сопротивляться и будут с ним спорить.

18. Люди, страдающие депрессией, нередко говорят, что воспринимают окружающий мир в серых тонах. Оказалось, что это не просто психологический феномен — серость красок при депрессии имеет под собой физиологическую основу. Немецкие ученые из университета Фрайбурга, обнаружили строгую зависимость — чем сильнее депрессивные симптомы, тем слабее реагирует сетчатка глаза на стимуляцию показом контрастных изображений.

19. Каждый раз, когда вы мысленно возвращаетесь к какому-то событию, вы меняете ее, так как нервные пути каждый раз иначе активизируются. На это могут влиять и более поздние события, и желание восполнить пробелы в памяти. Так вы, например, не помните, кто еще был на встрече родственников, но так как ваша тетя обычно присутствует, вы можете впоследствии включить ее в ваше впечатление.

20. Некомпетентные люди часто оказываются выше по карьерной лестнице своих более квалифицированных коллег в силу эффекта Даннинга-Крюгера. Согласно ему, люди с низким уровнем квалификации склонны переоценивать свои способности, а, принимая неудачные решения, часто неспособны осознать ошибочность вследствие опять же слабой компетенции. Люди с высоким уровнем квалификации смотрят на вещи более трезво и, наоборот, склонны занижать свои способности, а также считают, что окружающие невысоко их оценивают. Эти выводы были экспериментально подтверждены психологами Даннингом и Крюгером из Корнельского университета в 1999 году.

21. Оптимистичный или пессимистический взгляд на мир каждого конкретного человека программируется генетически и определяется концентрацией нейропептидов Y в мозгу: пониженная концентрация заставляет воспринимать окружающий пессимистично и депрессивно.

22. Если человек пытается что-то вспомнить, но при этом продолжает смотреть вам в глаза, будьте уверены, вас обманывают.

23. Между внешним видом и преступностью есть прямая зависимость. Преступники менее привлекательны, чем средний человек. А люди, которые более привлекательны, гораздо реже идут на преступления.

24. Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете. Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважно в каком порядке размещены буквы в слове». Главное, чтобы первая и последняя буквы были на своем месте. Даже если другие буквы будут перемешаны, вы сможете прочитать предложения. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (перепутаны буквы).

25. Вы знаете, как делать вещи, которые никогда раньше не делали. Представьте, что вы никогда не видели iPad, но вам его дали и предложили почитать на нем книги. Еще до того, как вы включите iPad и начнете им

пользоваться, в вашей голове уже будет модель того, как читать с его помощью книги. У вас будут предположения того, как будет выглядеть книга на экране, какими функциями вы сможете пользоваться, и как вы это будете делать.

26. Ребенок начинает воспринимать свое отдельное «Я» только после двух лет рождения, а до этого он чувствует себя одним целым со всем окружающим миром. Так, как мы с вами считаем свою руку, ногу «собой», так и малыш считает весь окружающий мир частью себя.

27. 90% всех заболеваний несут в себе психологический характер, а окончательно вылеченной человек может быть только при восстановлении своего душевного равновесия.

28. Наблюдение психологов показывают, что при личных контактах собеседники не способны смотреть друг на друга постоянно, а лишь не более 60% общего времени. Однако время зрительного контакта может выходить за эти пределы в двух случаях: у влюбленных и в агрессивно настроенных людей. Поэтому если малознакомый человек долго и пристально смотрит на вас, чаще всего это говорит о скрытой агрессии.

29. Продолжительность визуального контакта зависит от расстояния между собеседниками. Чем больше расстояние, тем более длительные контакты глаз возможны между ними. Поэтому общение будет более эффективным, если партнеры сидят по разные стороны стола — в этом случае увеличение расстояния между ними будет компенсироваться увеличением длительности контакта глаз.

30. Женщины дольше смотрят на тех, кто им симпатичен, а мужчины — на тех, кто симпатизирует им. Как показывают наблюдения, женщины чаще мужчин используют прямой взгляд, а поэтому они менее склонны воспринимать пристальный взгляд как угрозу.

31. Не следует думать, что прямой взгляд является признаком честности и открытости. Человек, умеющий врать, может фиксировать взгляд на глазах собеседника, а также контролировать свои руки, не позволяя им приближаться к своему лицу.

32. Сужение и расширение зрачков НЕ подчиняется сознанию, поэтому их реакция очень четко показывает заинтересованность партнера в вас. Расширение зрачков показывает усиление интереса к вам, о враждебности расскажет их сужение. Однако подобные явления следует наблюдать в динамике, так как размер зрачка зависит также от освещенности. При ярком солнце зрачки у человека узкие, в темном помещении зрачки расширяются.

Деловые игры, развивающие умение решать проблемы

Деловые командные игры могут быть направлены на развитие определенных качеств и умений, в том числе на развитие навыков коммуникации и командной работы, умения адаптироваться или на укрепление способностей к совместному принятию решений. В списке ниже перечислены различные занятия, каждое из которых посвящено тому или иному приоритетному навыку.

Любой процесс решения проблемы начинается с ее выявления. Когда проблема обнаружена, команда должна оценить возможные направления действий, а затем выбрать наилучший способ решения. Для этого требуется глубокое понимание своей команды и ее сильных сторон. Цель упражнений на решение проблем заключается в выявлении этих сильных сторон и в формировании навыков и стратегий, помогающих решить самые сложные проблемы, а заодно и в том, чтобы развлечься вместе со студентами!

Еще один аспект, который нужно учитывать при участии в командных играх и мероприятиях, заключается в следующем: здесь нет ни победителей, ни проигравших. Конечно, в некоторых играх остается один победитель, но их истинная цель заключается в том, чтобы научиться работать в команде и выработать гибкое мышление. В целях обучения после каждой игры участники команды-победителя должны рассказать о стратегии, которая привела их к победе, и о действиях, которые они предприняли.

1. Тонущий корабль

Развивает умение адаптироваться.

Необходимый инвентарь: веревка, одеяло или клейкая лента, чтобы обозначить место на полу.

Правила игры.

Отметьте с помощью веревки (одеяла, клейкой ленты) ограниченный участок на полу, и пусть ваша команда на него встанет. Постепенно сокращайте это пространство в течение 10-15 минут, а участники пусть ищут способ удержать друг друга внутри и не «вывалиться за борт».



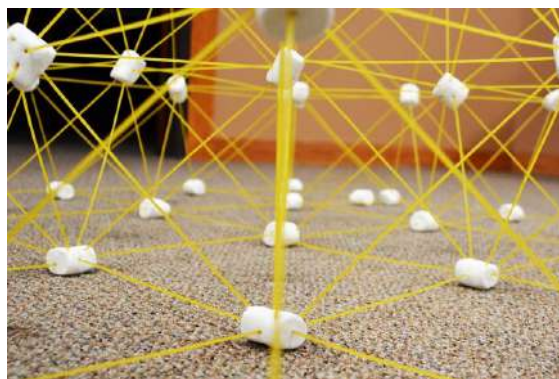
2. Башня из спагетти и зефира

Развивает навыки командной работы.

Необходимый инвентарь: по 20 штук сырых спагетти, одному мотку клейкой ленты, метровому куску веревки и одному зефиру на каждую команду.

Правила игры.

Ваша цель — построить самую высокую башню, способную стоять самостоятельно, опередив команды соперников. Если хотите усложнить игру, поставьте дополнительное условие: зефир должен находиться на вершине башни и использоваться в качестве «купола». Это упражнение учит активному мышлению, а также укрепляет командный дух и развивает лидерские способности.



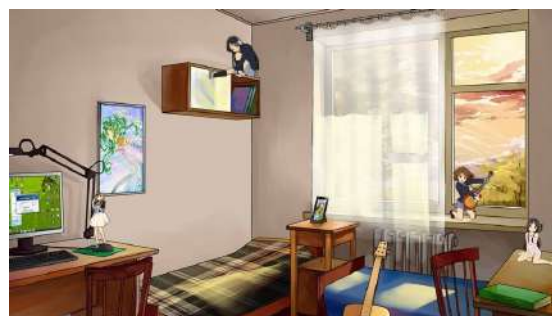
3. Взаперти

Развивает коммуникационные навыки, умение принимать решения.

Необходимый инвентарь: аудитория

Правила игры.

Команда студентов оказалась запертой в аудитории. Все двери заблокированы, ломать их или выбивать окна нельзя. За 30 минут участники команды должны выбрать 10 обычных предметов из аудитории, которые необходимы им для выживания, и расположить их по степени значимости. Цель заключается в том, чтобы за тридцать минут обсудить предложенные списки и порядок предметов и прийти к согласию.



4. Побег

Развивает навыки командной работы.

Необходимый инвентарь: 1 веревка, 1 ключ, запертая комната и 10 загадок или головоломок.

Правила игры.

Цель этого упражнения состояла в том, чтобы выбраться из запертой комнаты за отведенное время, отыскав ключ с помощью подготовленных подсказок.



Ключ и подсказки были спрятаны заранее. Команду заперли в комнате, и за один час игроки должны были найти ключ с помощью спрятанных здесь же подсказок. Для успешного прохождения игры студенты действовали сообща и устраивали мозговые штурмы, пытаясь понять, что означает та или иная подсказка.

5. Минное поле

Развивает коммуникационные навыки.

Необходимый инвентарь: коридор, повязки на глаза, пластиковые бутылки и набор канцелярских принадлежностей.

Правила игры.

Разбросали на полу предметы (коробки, офисные стулья, бутылки с водой и т. д.) случайным образом, чтобы нельзя было пройти из одного конца комнаты в другой и ни на что не наткнуться. Разделили участников по парам, и завязали глаза одному из партнеров. Второй должен был провести своего напарника из одного конца «минного поля» в другой так, чтобы не задеть ни одну мину. При этом он не имеет права прикасаться к напарнику. Запустили на «минное поле» все пары одновременно, чтобы игрокам приходилось внимательнее прислушиваться к указаниям своих «проводимых».



6. Перемена мест

Развивает умение адаптироваться, навыки командной работы.

Необходимый инвентарь: мел, веревка, клейкая лента, бумага (чтобы отметить место, где можно встать).

Правила игры.

Группу игроков разделили на две команды и построили их в две шеренги лицом друг к другу. Используя мел, клейкую ленту, веревку и листы бумаги отметьте место, где стоит каждый из игроков, а также один дополнительный пустой участок между двумя шеренгами. Цель заключалась в том, чтобы шеренги поменялись местами.



- педколлектив оказывал содействие развитию личности студентов колледжа;
- помощь при построении межличностных отношений со старшими и со сверстниками.

Неделя психологии прошла как неотъемлемая часть психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса. При планировании Недели психологии мы опирались на следующие принципы:

1. Целостность – неделя была целостной и законченной, имела психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз;
2. Последовательность – каждый день плавно перетекал в следующий;
3. Доступность – все мероприятия недели имели определенную возрастную адресованность;
4. Комплексность – события недели охватывали весь колледж, всех участников образовательного процесса;
5. Активность и сознательность – мероприятия Недели активизировали познавательные процессы участников, а не носили лишь развлекательный характер.

Неделя психологии основывалась на идее содействия развитию у участников образовательного процесса таких основных духовных, нравственных качеств, как любовь, дружба, взаимопонимание, терпимость, уважение, взаимоподдержка, интерес к себе, как к личности, и к окружающим людям.

Исходя из основной идеи и вышеперечисленных принципов, были определены центральные мероприятия каждого дня Недели и сквозные, связывающие между собой все дни (такие как оформление стендов, подготовка выставки, проведение тестов, акций, деловых игр). Все мероприятия Недели не отвлекали студентов от учебного процесса, а, напротив, способствовали формированию благополучного психологического настроения и позитивной мотивации обучающейся молодежи.

Я все смогу!

Под таким девизом в Шахтерском педагогическом колледже стартовала Неделя психологии. Тема дня: "Наша жизнь – в наших руках!"

Утром состоялось торжественное открытие мероприятия. Студенты получили наставления, пожелания и сладкие сюрпризы от преподавателей с прикрепленными пожеланиями. Тяжелый понедельник на деле таковым не оказался! Расслабляющее занятие йоги; общетематический воспитательный час и выставка о людях, изменивших не только собственные судьбы, но и повлиявших на ход истории человечества; тренинг для преподавателей, тестирование студентов, – все эти в чем то забавные, а в чем то серьезные, но одинаково важные для становления личности наших студентов мероприятия, прошли сегодня в течение насыщенного и интересного дня.



Мир прекрасен!

Как справиться с осенним настроением? Как преодолеть "черную полосу" в жизни? Как восстановить душевное равновесие? Как научиться жить полноценной жизнью в нашем суровом и тревожном мире? Как можно контролировать тревожность? На эти и другие важные вопросы искали ответы студенты и преподаватели колледжа во второй день Недели психологии, прошедшего под девизом: "Мир прекрасен!"

Наши страхи и фобии негативно сказываются на качестве жизни. Об этом шла речь во время круглого стола "Давайте бояться вместе!" Мы предлагаем вам простые способы борьбы с плохим настроением.

Занимайтесь спортом.

Это уже не психология, а чистая физиология – во время физических упражнений, нравятся они нам или нет, мозг вырабатывает эндорфины – гормоны счастья и радости, дефицит которых и провоцирует упаднические состояния.

Творите!

Арт-терапия – целый раздел психотерапии. Творчество действительно помогает справиться с депрессией. Любой результат творческой работы повышает самооценку, при этом важен и сам процесс. А вот художественная ценность особого значения не имеет.

Радуйте себя.

Начните вести дневник, в котором вы будете отмечать все приятные моменты, даже если они были совсем мимолетными и незначительными. Обратите внимание на то, что радует вас чаще всего, и стремитесь к этому.

Нередко в основе плохого настроения лежит банальная нехватка витаминов группы В, D, С и цинка. Мультивитаминный комплекс станет хорошим подспорьем, но лучше сдать анализы и уточнить, каких именно витаминов и минералов вам не хватает.

Тестирование "Выбери дерево" подняло настроение и студентам, и преподавателям. Мир действительно прекрасен!



Помоги себе сам!

"Я просил: "Спаси!", – но лень бежать." Эти слова из популярной песни отражают настроения некоторой части людей и, особенно, молодежи, поэтому, не случайно, темой третьего дня Недели психологии стала такая: "Помоги себе сам!"

Всё люди на планете – психологи. Все – независимо от пола, возраста, образования, а также культурного и интеллектуального уровня развития.

Почему так? Психология, если внимательно присмотреться, есть везде: в учёбе, в работе, в семье, в общении и взаимодействии с людьми, воспитании детей – жизнь любого человека, рад он этому или нет, просто пронизана психологией.

С раннего детства и до глубокой старости все люди, по сути, только то и делают, что пытаются решать самые разнообразные психологические задачи, которые перед ними ставит жизнь. Та же картина наблюдается не только в масштабе жизни, но и в масштабе одного дня, и даже в масштабе одного часа. Хороший психолог – это человек, который научился эти задачи успешно решать, при этом совершенно не важно, есть у него диплом или нет.

Что же это за задачи? Почему они главные и почему надо пытаться их успешно решать? Если попытаться как-то обобщить и упорядочить всё разнообразие психологических задач нашей повседневной жизни, то можно выделить 4 главные, из которых будут вытекать все остальные.

Задача 1. Разобраться в себе. Во-первых, разобраться в себе – это значит осознать свои эмоции, состояния, переживания и мысли, а также понять их причину. Во-вторых, – это значит определить свои возможности и ограничения, достоинства и недостатки. В-третьих, разобраться в себе – это значит понять, кто ты такой и чего, в конце концов, ты хочешь от этой жизни. Любому человеку необходимо разобраться в себе? Для того, что иметь возможность осмысленно строить свою жизнь и судьбу и осознанно направлять их в желаемое русло. Люди, которые этим вопросам в своей жизни уделяют недостаточно внимания, очень редко бывают успешны и никогда не бывают по-настоящему счастливы. «Не знающему, куда плыть, никакой ветер не будет попутным». И наоборот, людям, которые разобрались с вопросом «Кто я такой и что мне нужно?», жить становится гораздо проще и спокойней. Потому что появляется ясность, становится понятно, куда нужно идти и что необходимо делать.

Задача 2. Управлять собой. Человек – единственное живое существо на планете Земля, которое может по собственному желанию и по собственной воле управлять своей активностью, поведением и состоянием, самоосознает себя и может наблюдать за своими мыслями, эмоциями и поведением? Без наработанных навыков сознательного самоуправления человек редко бывает успешен и эффективен. А без реализации стремления к самосовершенствованию он никогда не бывает по-настоящему счастлив –

счастливые люди, это люди, которые добились мастерства в управлении своими способностями.

Задача 3. Влиять на других. Человек живёт среди людей и связан с ними. От других людей: их действий, поступков, поведения зависит удовлетворение многих его желаний и потребностей. И чтобы эти желания удовлетворялись, человек вынужден так или иначе влиять на других людей и управлять их поведением.

Эта задача отнюдь не проста, поскольку у людей, на которых нам необходимо повлиять свои желания, свои интересы и свои планы. Но, тем не менее, жизнь ставит её перед нами каждый день помногу раз, поэтому людей вокруг себя необходимо постоянно убеждать и уговаривать, заинтриговывать и заинтересовывать, контролировать и направлять, наказывать и принуждать – т.е. оказывать на них влияние.

Задача 4. Понять других. С детства человек оказывается «погружён» в очень плотное и интенсивное взаимодействие с другими людьми. Детский сад, школа, институт, работа – и везде люди! И всё от тебя постоянно что-то хотят, а ты, в свою очередь, постоянно чего-то хочешь от них. Для того, чтобы нормально продуктивно взаимодействовать с людьми: общаться, работать, отдыхать, крайне необходимо понимать, кто они такие, как они устроены, что ими движет, чем они дышат и чем живут. Или, выражаясь психологическим языком, нам необходимо разобраться в особенностях их характера, в мотивах их действий и поступков, в причинах и содержании их эмоциональных переживаний, в их представлениях о Мире и людях и т.д.

Вывод напрашивается следующий: крайне необходимо быть сферически образованным человеком, тогда некоторые проблемы вообще не возникнут, а возникающие будет проще решать. Помоги себе сам – занимайся образованием и самосовершенствованием! Как мы сегодня работали в этом направлении расскажут видеосюжеты и подборка фотографий.

Деловые игры, развивающие творческий подход к решению различных жизненных ситуаций и умение работать в коллективе; нескучные акции и веселое тестирование – интересное и полезное содержание третьего дня Недели психологии в ШПК.



Идти по жизни легко и позитивно!

Идти по жизни позитивно, легко и с оптимизмом учились сегодня вместе студенты, сотрудники и преподаватели ШПК. Программа четвертого дня недели психологии соответствовала его девизу. Вместе "распутывали" задания, проблемы, фобии, пили чай с печеньем, улыбались друг другу и даже рисовали с закрытыми глазами. С закрытыми же глазами проходили "тропу препятствий" при поддержке друзей. Студенты довольны и наставникам оттого отрадно: не зря тяжелый хлеб избрали, зато профессия наставника молодежи одна из самых почетных!



Итоги Недели психологии: "Мы всё сможем!"

Закончилась Неделя психологии в ШПК "Я все смогу!" Все вместе мы, действительно, многое можем и сможем еще! Проблемы духовности стали сегодня одними из самых существенных в обществе. Пришло понимание необходимости духовно-нравственного развития молодежи в общественном сознании. В современном обществе нарастают тенденции бездуховности, проявляющиеся как в отношении к жизненным проблемам, к культуре, к образованию, так и в поведении, во взаимоотношениях в детской и во взрослой среде. Кризис духовности создает осложненную ситуацию воспитательной деятельности школы, ОУ СПО, способствует потере нравственных ценностей современной молодежи, поэтому так остро встала проблема формирования духовности школьников, студентов перед педагогами Республики. Наставники должны помочь современным молодым людям научиться руководствоваться в жизни общечеловеческими ценностями. Наши учителя ищут пути разрешения этой проблемы. Одним из таких путей является проведение Республиканской Недели психологии. В ходе цикла мероприятий педколлектив нашего колледжа осуществил главную цель: содействие духовному развитию участников образовательного процесса.

Неделя психологии прошла как неотъемлемая часть психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса в колледже.

В соответствии с поставленной целью были реализованы задачи:

- Педагоги работали над повышением психологической компетентности студентов, сотрудников, родителей;
- Преподаватели психологии формировали представления о важности психологической науки, как одной из составляющих человекознания;
- Педколлектив оказывал содействие развитию личности студентов колледжа и помощь при построении межличностных отношений со старшими и со сверстниками.

Завершилась неделя психологии акцией «Радости жизни!» Участники акции отвечали на вопрос, что для них является радостью жизни. Каждого участника ждал сладкий сюрприз.

