



Декабрь 2024

Выпуск №2



Психологическая газета



Дайджест Центра психологической поддержки Института психологии ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет»

Праздничное интервью с ректором Ниней Игоревной Шапковой

Уважаемая Нина Игоревна!

Центр психологической поддержки готовит 2-й выпуск Психологической газеты, приуроченный к Рождеству и Новому году. Будем Вам очень признательны, если Вы ответите на несколько вопросов.

Интервью с Вами будет опубликовано во 2-м выпуске Психологической газеты.

1. Какое собственное достижение в выбранной сфере деятельности вызывает у Вас наибольшую гордость?

Любое достижение в нашем высокоскоростном ритме жизни носит чрезвычайно временный характер. То, что вчера вызывало гордость, сегодня может быть забыто или воспринято как должное. Главное достижение – это научиться переживать всей душой за свою работу в бесконечном поиске улучшений. Но вечером обо всем надо забыть, уделить время семье, почитать книгу с ребенком, поиграть с дворовой командой детей в мяч, просто успеть посмотреть хотя бы на звездное небо (потому что на голубое просто не успеваешь).

2. Есть ли у Вас особые воспоминания о праздновании Рождества Христова и Нового года в детстве? Как они повлияли на Ваше восприятие этого праздника?

Новый год и Рождество, которое запомнилось. Мне 13 лет. Поехала к одинокой пожилой, нашей бывшей соседке в другой конец города. Нажарили сковородку семечек, украсили квартиру дождиком и до утра разговаривали о человеческих судьбах.



3. Как Вы считаете, какие семейные ценности особенно важны в преддверии Нового года и Рождества Христова?

На протяжении всего года важно, чтобы семья, по возможности, собиралась вместе – родители, бабушки и дедушки, внуки и правнуки – вместе, за одним праздничным столом. Пусть даже в формате видеосвязи. Это – самые важные ценности: быть вместе с близкими и с трепетом беречь душевный покой каждого члена семьи. Не раздражать, не обижать, прощать, помогать. Это – осмысление временности бытия, ведь так будет не всегда...Поэтому надо ценить каждый миг, проведенный вместе!

4. Какое событие Вы считаете самым главным для университета в уходящем году?

Главных событий много – достигнуто практическое взаимодействие со школами, проводим совместные мероприятия с учащимися, открыли на базе Университета Малую академию наук, диссертационный совет. Можно отметить созидательную работу Киностудии ХГПУ в рамках проекта «Медиапедагогика», участие отряда ВСКС ХГПУ в федеральных молодежных мероприятиях, отметим и студентов, которые получили гранты на реализацию собственных инициатив, принимали участие в волонтерских движениях и множество других достижений.

5. Каковы долгосрочные цели и стратегия развития университета на ближайшие годы? Какие приоритетные направления Вы видите?

Херсонский государственный педагогический университет должен стать региональным просветительским Центром для всего населения Херсонской области. Мы должны максимально приумножить направления дополнительного образования и стать платформой реализации креативных идей и просветительских мероприятий.

6. Какое Ваше личное пожелание для студентов и преподавателей в новом году? Что бы Вы хотели, чтобы они запомнили и стремились реализовать в будущем?

Я бы пожелала всем нашим студентам и преподавателям мира – в душе, в семье, в стране. Все трудности воспринимать с любовью. Ведь они делают нас крепче. И, конечно, радостного восприятия действительности. За всё слава Богу!





Слово редакции

У каждого из нас свои ассоциации и воспоминания, связанные с Рождеством и Новым годом. Для одного это время перезагрузки и отдыха, для другого – наоборот, период суеты и стремления «все успеть». Для меня же Рождество и Новый год – это, прежде всего, праздники, связанные с семейными традициями, когда вся наша большая семья собирается вместе.

Уважаемые студенты и сотрудники университета, желаю каждому из нас, чтобы эти поистине волшебные зимние праздники прошли в атмосфере тепла и семейного уюта. Желаю всем нам благополучия и неиссякаемой энергии для реализации всех намеченных идей и планов!

С наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!



Редактор Психологической газеты
Попельчук Галина Алексеевна



Романченко Юлия Леонидовна

С приближением новогодних праздников мы все подводим итоги и делимся теми важными моментами, которые определили уходящий год. 2024-й стал для меня временем значительных изменений и роста. Я обрела работу мечты в нашем Центре психологической поддержки. Мы поддерживали друг друга и стремились к общим целям, вместе преодолевали трудности и радовались успехам. Это время дало мне возможность не только развиваться профессионально, но и обрести надежные связи внутри команды. Я искренне ценю ту атмосферу взаимопомощи и уважения, которая царит в нашем коллективе. Для меня этот год стал важным этапом в профессиональной жизни. Работа в ЦПП позволила мне реализовать свои амбиции и найти единомышленников, с которыми приятно и продуктивно работать. Я благодарна за возможность учиться и расти рядом с такими талантливыми и преданными своему делу людьми.

Новый год – это время, когда мы можем оглянуться назад и оценить пройденный путь, а также задуматься о будущем и, как всегда, на вопрос: «Что бы вы хотели изменить в прошлом?» я отвечаю: «Ничего!»

Дорогие читатели, желаю вам в наступающем году уверенности в своих силах, ясности в целях и гармонии в жизни. Пусть каждый новый день приносит вам новые возможности и положительные эмоции. Верьте в себя и свои способности, и пусть все задуманное сбудется. А я помогу вам – поддержку на пути самопознания и самоподдержки. С наступающим Новым годом!



В преддверии новогодних праздников хочется поделиться теплом и радостью, которые царили в нашем коллективе Центра психологической поддержки. Уходящий год стал поистине волшебным! Он наполнен яркими открытиями, смелыми начинаниями и незабываемыми моментами. Мы вместе прошли этот путь, поддерживая друг друга и радуясь общим успехам.

Для меня этот год ознаменовался значительным профессиональным ростом. Придя в Институт психологии, я словно вытянула счастливый билет! Без преувеличения могу сказать, что работа в Институте психологии – это осуществление моей давней мечты. Здесь я нашла не только интересную работу, но и настоящих единомышленников, готовых всегда подставить плечо.

Новый год – это время чудес, время новых надежд и планов. Дорогие читатели, от всей души желаю вам в наступающем году достичь поставленных целей, найти свой путь к счастью и гармонии. Пусть ваши мечты сбываются, а жизнь наполняется яркими красками и позитивными эмоциями! Верьте в себя, в свои силы, и тогда любые вершины станут вам по плечу! С наступающим Новым годом!

Мельникова Лада Вячеславовна



Живые встречи в разных городах

Студенческая жизнь – это не только лекции и экзамены, это еще и незабываемые моменты общения, возможность завести новых друзей и укрепить связи с преподавателями. Именно это и стало главной целью серии живых встреч, организованных Институтом психологии.

Вдохновителем встреч выступила Светлана Павловна Ревенко. Неиссякаемая энергия нашего директора, глубокая вера в силу живого общения и безусловное желание сблизить студентов и преподавателей – стали ключевыми моментами этих встреч.

Живые знакомства были организованы в трех разных городах: динамичном Краснодаре, морозном Екатеринбурге и морском Новороссийске

Это были встречи, которые превзошли все ожидания, став ярким событием в жизни нашего Института. Это был настоящий праздник общения, пронизанный теплом, искренностью и невероятной энергетикой. Студенты делились своими впечатлениями, планами на будущее.

Преподаватели, в свою очередь, рассказывали о своем опыте, давали ценные подсказки по учебе и поддерживали студентов в их стремлении к достижению целей. Такое общение не только сблизило всех нас, но и укрепило чувство принадлежности к большому и дружному сообществу Института психологии.

Спасибо, Светлана Павловна, за вашу заботу и внимание! Начало добрых традиций положено.

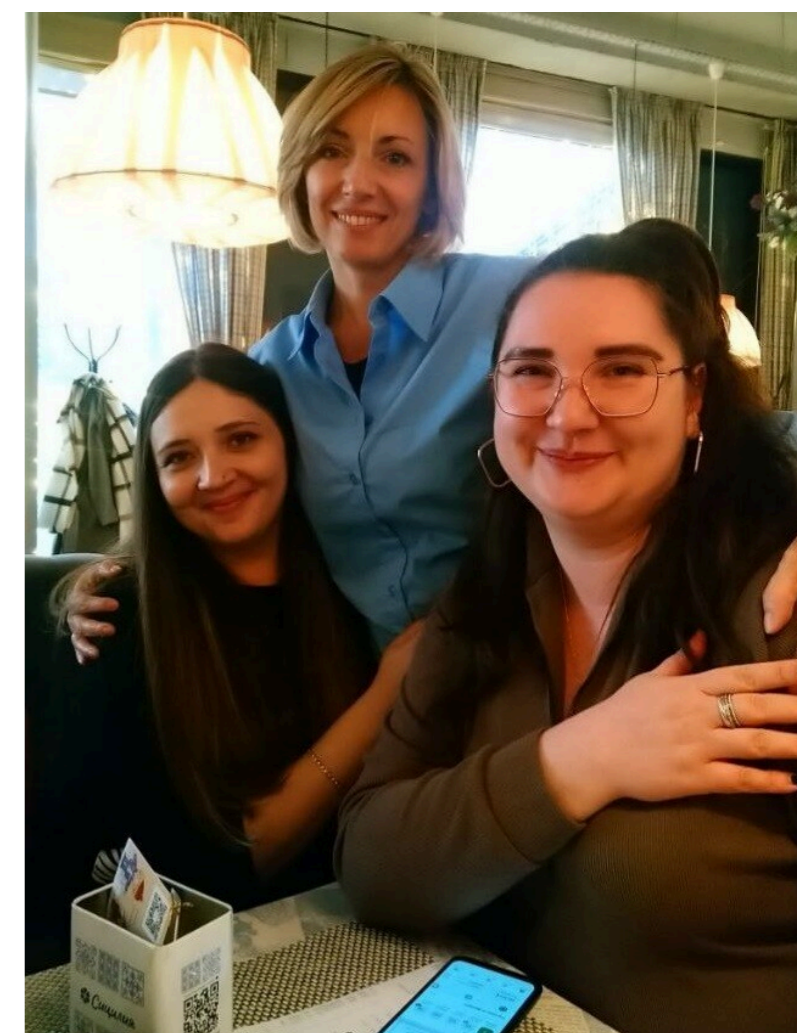


Кузьмицкая Инна, 224 группа. Встреча прошла тепло и по домашнему уютно! Общение в женском кругу позволило обменяться ценным опытом и идеями, что стало настоящим источником мотивации для меня. Я почувствовала единение и понимание среди коллег, что очень важно в нашей профессии. Такие встречи помогают не только развиваться профессионально, но и наполнять душу радостью и энергией. Большое спасибо всем участникам за поддержку!



Колодяжная Галина, группа 07-217. Хотела бы выразить огромную благодарность за нашу встречу! Она подарила мне массу положительных эмоций и вдохновения!

Зятева Виктория, группа 213 0-3. Встреча очень вдохновила, была невероятно тёплой атмосферой. Когда узнала, кто из преподавателей будет на встрече, приняла решение не задумываясь. Очень хотелось познакомиться лично и сказать от лица своей группы огромное спасибо за возможность находиться рядом с вами, получать знания. Наш мир изменился, обучение заполнило все не рабочее время. Всем кто не был на встрече хочу сказать, обязательно приезжайте на следующие. Это не передаваемое ощущение, особенно когда ты не просто слышишь голос через наушник, а можешь обнять и посмотреть в глаза. Дорогие преподаватели вы необыкновенные, именно так вас и представляла.



Отзыв от Елены Мироненко из г. Новороссийск:

Мне посчастливилось побывать на живой психологической встрече в г. Новороссийск. Это было моё первое личное знакомство с представителями университета и оно превзошло все самые приятные ожидания! Комфортное непринужденное общение, уйма полезной и познавательной информации – вот лишь малая часть всего того, что наполнило меня и мой день невероятным позитивом. Благодарю Веронику Анатольевну и Анну за душевность, открытость к общению и обилие полезной информации. МАК-карточки и работа с ними – отдельный аспект, воодушевивший меня на расширение познания мира психологии. Очень надеюсь, что мы ещё не раз встретимся в этой и более многочисленной компании.





Накануне Нового года мы решили пообщаться с магистрантами, которые имеют опыт в других профессиях и выбрали путь психолога. Эти студенты не просто учатся в университете, но и приносят с собой уникальный жизненный опыт, который обогащает их подход к психологии. В нашем интервью мы узнаем, как их предыдущие профессии влияют на их восприятие психологии, какие ожидания они связывают с новогодними праздниками и как они планируют использовать свои знания для поддержки других в это особенное время. Давайте погрузимся в их мысли и идеи, которые могут вдохновить нас всех на позитивные изменения в новом году!

 **Ева Ходос**

Что для вас символизирует Новый год, и как это влияет на ваше настроение в преддверии праздника?

Новый год – самое чудесное время для подведения итогов и планирования будущих задач. В детстве это было предвкушение волшебства, ожидание подарков и Деда Мороза, а сейчас это скорее возможность немного выдохнуть, провести время с семьей, погрузиться в атмосферу уюта.

Как вы считаете, какие психологические аспекты важны для подготовки к празднованию Нового года, и как они могут помочь в создании позитивного настроения?

Главное – не превращать предпраздничные хлопоты в какой-то бессмысленный марафон по закупке всевозможных деликатесов и подарков. Создать атмосферу, уют, неуловимое ощущение тепла и волшебства, которое будет витать в воздухе можно просто поставив ёлку, нарядив её старыми игрушками, в которых, быть может, отражаются воспоминания прошлых лет. У нас в семье есть традиция – каждый год пополнять коллекцию хотя бы одной новой новогодней игрушкой. И не забудьте написать письмо Деду Морозу в Великий Устюг (проверено – взрослым дедушка тоже отвечает)! Пусть душа отдохнёт от суеты, от вечных дедлайнов и тревог. Вот тогда-то и придёт настоящее праздничное настроение.

Как вы относитесь к новогодним обещаниям? Считаете ли вы их полезными или, наоборот, создающими дополнительное давление, и почему?

Накануне главного праздника многие пишут себе новогодние обещания. У меня это – итальянский и китайский языки в дополнение к имеющимся. Очень рекомендую ведение датированного ежедневника – это помогает не держать все задачи в голове и сосредоточиться на главном. А в Новый год и хотя бы несколько дней новогодних каникул хочется совсем другого – просто провести его в кругу близких и дорогих людей.

 **Елена Зданевич**

Как вы справляетесь со стрессом, связанным с предновогодней суетой и подготовкой? Есть ли у вас советы, которые могут помочь другим?

Весь стресс и суету «предновогодки» я оставила во времена работы управляющей общепитом. До сих пор с содроганием вспоминаю, как с начала декабря до середины января мы выживали без сна, отдыха и еды.

У людей, не связанных с event-сферой, на мой взгляд, вообще нивелировать стресс и суету в разы проще: не поддаваться общей панике и нагнетанию обстановки. С наступлением нового года НИЧЕГО кардинально не изменится. Дела никогда не закончатся, а вот вы легко можете выгореть. Важно выделить реальные приоритетные задачи и заниматься только ими.

Что бы вы посоветовали тем, кто испытывает одиночество в преддверии праздников? Как можно поддержать таких людей?

Ответьте себе честно на вопросы:

Я хочу праздновать в компании, потому что для меня это действительно представляет ценность? Или потому, что это традиция/навязано маркетологами/не вижу альтернативных вариантов?

Если для вас это реально ценно – возьмите ответственность за жизнь в свои руки и ищите тех, с кем можете разделить новогоднее настроение. Если же обнаружили, что на самом деле в глубине души даже радуетесь соло-празднествам, то выдохните – с вами всё в порядке! Вы имеете право устать от людей, помпезности и общения.

Как вы видите роль психолога в подготовке к праздникам и поддержке людей в это время? Какие методы вы бы рекомендовали использовать?

1. Помогать людям снижать тревожность, важность и стресс от подготовки к праздникам.
2. Учить разделять свои желания от навязанных маркетингом картинок.
3. Смещать фокус внимания человека в реальное удовлетворение ЕГО потребностей.

 **Юлия Берегова**

Как вы считаете, какие эмоции чаще всего возникают у людей в преддверии Нового года, и как с ними можно справиться?

Праздничное настроение в преддверии Нового года есть только у трети россиян. Отсутствие солнца, дедлайны – все это негативно сказывается на нашем эмоциональном состоянии. Поэтому так важно поддерживать позитивный эмоциональный фон. Используйте утренние и вечерние «ритуалы», например прослушивание любимой композиции с утра, настрой на день в виде позитивных утверждений или аффирмаций, легкая зарядка, а вечером чтение, травяной расслабляющий чай, принятие душа, зажженные свечи и легкий самомассаж. Мы не можем все контролировать, но мы можем создать оплот спокойствия и гармонии у себя в доме, начиная и заканчивая свой день приятными занятиями. Это помогает восстановиться, быть в режиме и настроить психику на позитивный лад.

Как вы планируете провести время с близкими в новогодние праздники? Есть ли у вас идеи для совместных активностей, которые могут укрепить отношения?

Подберите легкие веселые фильмы для всей семьи, настольные игры, соберитесь всей семьей в парк.

Приготовьте вместе с детьми новогоднее блюдо, украсьте дом, включите детей в совместную деятельность, дайте им задание.

Мы каждый год тремя поколениями ходим в цирк, на каток, дома играем в настольную игру УНО и МОНОПОЛИЮ, украшаем елку и готовим банановый кекс.



(Окончание. Начало на странице 4)



Как вы относитесь к традиции подведения итогов года? Какие методы вы бы рекомендовали для осмысленного анализа прошедшего года и планирования будущего?

Подведение итогов года - отличная традиция, которая помогает сделать жизнь более осознанной, полной и удовлетворенной, а планирование позволяет сконцентрировать усилия на действительно важных целях, создав все условия для их достижения. Направлять внимание нужно на позитивные события года и завершенные задачи, так мы накопим энергию для реализации следующих целей. Важно не отвлекаться и не распылять усилия. В зоне нашего контроля должно быть наше здоровье, физическая форма и настроение, режим питания и сна, выбор работы и отдыха. Сосредоточение на сфере контроля побуждает нас не рефлексировать впустую, а действовать, достигая того, что для нас по-настоящему важно.



Анастасия Задирака

Как вы видите влияние новогодних праздников на психоэмоциональное состояние людей?

Психоэмоциональные состояния людей в моменте новогодних праздников разнообразны. Безусловно, эмоции, испытываемые человеком индивидуальны, они зависят от самой личности, от опыта, пережитого личностью, от окружающей среды. Важно осознавать свои эмоции, принимать, проживать их и использовать доступные ресурсы для их регулирования.

Какие ресурсы могут помочь в этот период?

Доступные, на мой взгляд, ресурсы для поддержания психоэмоционального здоровья, это так называемая база, которая необходима человеку. Итак, базовые ресурсы:

1. Питание: Сбалансированный рацион, включающий продукты, богатые витаминами и минералами. Избегание избыточного сахара и кофеина, которые могут вызывать резкие колебания настроения и уровня энергии.
2. Сон: Регулярный режим поможет установить циркадные ритмы. Создание комфортной обстановки в спальне, избегание использования гаджетов перед сном.
3. Осознанное дыхание: Регулярные практики осознанного дыхания.
4. Физическая нагрузка: По силам и по интересу, главное - регулярность.

Сосредоточение на этих базовых ресурсах поможет вам поддерживать психоэмоциональное здоровье в период праздников. Забота о себе в эти моменты особенно важна для сохранения гармонии и радости в жизни.

Романченко Ю.Л.

Предновогодний адвент календарь



27 декабря:

Зимняя сказка близко! Сегодня посвятите время созданию уюта. Зажгите свечи, налейте себе чашку горячего шоколада и посмотрите любимый новогодний фильм. Не забудьте поделиться праздничным настроением с близкими!

28 декабря:

Время волшебства! Напишите письмо Деду Морозу (даже если вы уже не верите в него). Изложите свои мечты, планы и пожелания на будущий год. Это поможет вам сфокусироваться на своих целях и зарядиться позитивом. Техника написания письма есть в нашей газете.

29 декабря:

Проявите творческий потенциал! Сделайте своими руками новогодние украшения, нарисуйте праздничную открытку или приготовьте вкусный десерт. Поделитесь своим творением с друзьями или украсьте им свой дом.

30 декабря:

Предновогодняя вечеринка! Соберитесь с друзьями или семьей, поиграйте в настольные игры, послушайте музыку и просто насладитесь общением. Это отличный способ зарядиться энергией перед Новым годом!

31 декабря:

Волшебный день. Нарядитесь, приготовьте праздничный ужин и встречайте Новый год в кругу близких! Загадывайте желания, верьте в чудеса и пусть новый год принесет вам счастье и исполнение мечт. С наступающим!

Новая рубрика: Ребята с нашего двора

Наш Университет – это сотни историй, тысячи судеб, и среди них – яркие, неповторимые личности, которые учатся и работают рядом с нами. В стенах ХГПУ кипит жизнь, вдохновляют научные открытия, бурлят творческие идеи. И среди этого потока энергии мы открываем для вас удивительных ребят – талантливых, целеустремлённых, увлечённых своим делом. Именно поэтому мы запускаем новую рубрику в нашей газете – «Ребята с нашего двора»!

Здесь мы будем знакомить вас с интересными студентами и преподавателями нашего университета, рассказывать об их достижениях, увлечениях и мечтах. Уверены, что истории этих молодых людей не только вдохновят вас, но и покажут, насколько разнообразен и удивителен мир, скрывающийся за стенами родного университета. Приготовьтесь к знакомству с искренними, неординарными и действительно вдохновляющими персоналиями.



Знакомьтесь: Глеб Коноплёв, студент 2 курса Института информационных технологий.

Глеб, расскажите, как вы оказались в ХГПУ и почему выбрали именно программную инженерию как направление для обучения?

Как я оказался в ХГПУ? Это довольно забавная история. Сначала я учился в колледже на автомеханика, но там не было единомышленников, людей, с которыми можно было бы развиваться и двигаться вперед. В итоге, я подал документы в ХГПУ, меня зачислили, и я с радостью отправился туда. Почему я выбрал программную инженерию? Честно говоря, я не был уверен в своем выборе. Я посоветовался с родными, и они отметили, что эта профессия очень востребована и может быть полезна даже в автоспорте. Теперь я не жалею о своем решении. Для меня это интересный опыт, особенно учитывая, что у меня не было глубоких знаний в математике и других предметах. Я учился на уровне обычного ученика, получая оценки 3-4. Сейчас я стараюсь углублять свои знания, изучая специальную литературу и общаясь с людьми, которые хорошо разбираются в этой области.

Вы активно участвуете в проекте наставничества в университете. Как вы узнали об этом проекте и что побудило вас в него вступить?

Да, я стараюсь активно участвовать в проекте наставничества, участвовать в разных мероприятиях, конференциях. Как я узнал об этом проекте? Летом, в конце августа, прошла новость о том, что ищут наставников. Я принял решение пойти в проект, что бы помочь ребятам-первокурсникам, передать свой жизненный опыт, чтобы им было чуть-чуть легче.

Какой совет вы могли бы дать студентам, которые только начинают свой путь в университете и хотят активно участвовать в студенческой жизни?

Я бы дал два совета тем, кто начинает свою студенческую жизнь. Первый: если что-то непонятно, не стесняйтесь переспрашивать преподавателя. В этом нет ничего страшного, и вас не посчитают глупым. Второй: если вам поручили выполнить какую-либо работу – будь то практическая, лабораторная или домашняя – старайтесь делать это быстро. Объединяйтесь с товарищами, работайте вместе и отправляйте результаты преподавателю. Так вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Тем, кто хочет активно участвовать в студенческой жизни, я рекомендую проявлять инициативу: посещайте интересные мероприятия и делитесь своими впечатлениями, чтобы сделать их более увлекательными для других.



У вас есть интересные увлечения и достижения. Как вам удается совмещать учебу, автоспорт и участие в общественной жизни университета?

Да, у меня есть несколько интересных увлечений: автоспорт, чтение книг, моделизм и общение с разными людьми из различных сфер. На данный момент я могу гордиться своими достижениями в автоспорте. Я был частью профессиональной команды TimeUp и имел возможность пообщаться с нашими пилотами. Я также работал помощником у Дмитрия Семенка, основателя российской дрифт-серии, и у Андрея Аюхаева, бывшего пилота РДС Запад. Оба этих человека оставили на меня сильное впечатление. Кроме того, я смог отреставрировать свою любимую машину – Toyota Chaser. Что касается совмещения всех своих увлечений с учебой, я стараюсь ставить учёбу на первое место и выполнять все поставленные задачи. После этого посвящаю время автоспорту, стараясь заниматься им в выходные. Сейчас я также продолжаю изучать литературу, смотреть видео и общаться с заинтересованными людьми. Я стараюсь участвовать в общественной жизни университета, но, к сожалению, не всегда это получается.

Как вы стали работать автореставратором машин 30-х годов? Расскажите больше об этом опыте.

Это интересная история. Я начал искать мастерские и попал в одну, где работал с японскими машинами, в частности, с Nissan Skyline. К сожалению, я проработал там меньше месяца и уехал из Москвы. Вернувшись, я узнал, что этой мастерской больше нет, её снесли.

(Окончание на странице 7)

(Окончание. Начало на странице 6)

Затем я продолжил поиски и наткнулся на большую мастерскую, где работали с различными автомобилями. Я подошёл, рассказал о себе, и меня пригласили прийти. В то время я учился в 11 классе и на протяжении трёх месяцев набирался опыта, работая с такими старыми машинами, как Mercedes-Benz, Ford A и Gaz A. Я выполнял разные задачи: таскал и подготавливал детали для пескоструйки, работал на станках, снимал и устанавливал моторы. Этот опыт был для меня очень ценным, хотя мне хотелось бы работать и с современными автомобилями. В целом, это было интересное время, которое дало мне много знаний.

Глеб, нашим читателям было бы интересно узнать, есть ли у вас в жизни люди, на которых хочется равняться или хотели бы быть похожим? Какие качества в этих людях вас особенно привлекают?

Да, у меня есть люди, на которых я хочу равняться. Это мой учитель Павел Олегович Шолом, инженер-механик, который работал в кольцевых гонках и занимался моторами. Он также был инженером в команде Fresh Auto, где конструировал и обслуживал машины. Это очень интересный человек, с которым я поддерживаю диалог и стараюсь обсуждать технические темы. Он всегда доступно объясняет мне различные моменты.

Кроме того, я хочу быть похожим на Михаэля Шумахера. Это человек, которого знают все, и он достиг успеха благодаря упорным тренировкам и встречам с правильными людьми. Шумахер всегда отвечал за свои слова и действия, допускал ошибки на тренировках, но на гонках минимизировал их количество, что принесло ему множество побед. Из этих двух людей меня привлекают такие качества, как ответственность, бесстрашие, хладнокровие, целеустремлённость и коммуникабельность.

Глеб я знаю, что вы много читаете и увлекаетесь разными направлениями литературы, можете поделиться и порекомендовать нашим читателям ваши топ 5 книг.

Начнём с пятого места. Это книга Джорджа Клейсона «Самый богатый человек в Вавилоне». Это интересное произведение о том, как стать финансово грамотным. Всё объясняется доступно и понятно, поэтому я рекомендую её к прочтению.

На четвертом месте – книга Виктора Франкла «Сказать жизни да». Франкл, будучи психологом в концлагере, делится своими переживаниями и размышлениями о жизни в экстремальных условиях. Книга основана на реальных событиях, и я уверен, что она вам понравится.

Третья книга, которую я рекомендую, – «Моя кровь – бензин» Вилли Вебера. В ней рассказывается о его пути к становлению менеджером в автоспорте, а также о том, как он был личным менеджером Михаэля Шумахера на протяжении всей его гоночной карьеры.

На втором месте находится книга Дэна Милмана «Мирный воин». Слоган этой книги – «Книга, которая меняет жизнь», и в этом есть доля правды. Я также советую её к прочтению.

И на первом месте я рекомендую книгу Брайана Трейси «Иди и делай. 12 принципов жизни, полной побед и достижений».

Какие планы у вас на будущее, как в профессиональной сфере, так и в личных интересах?

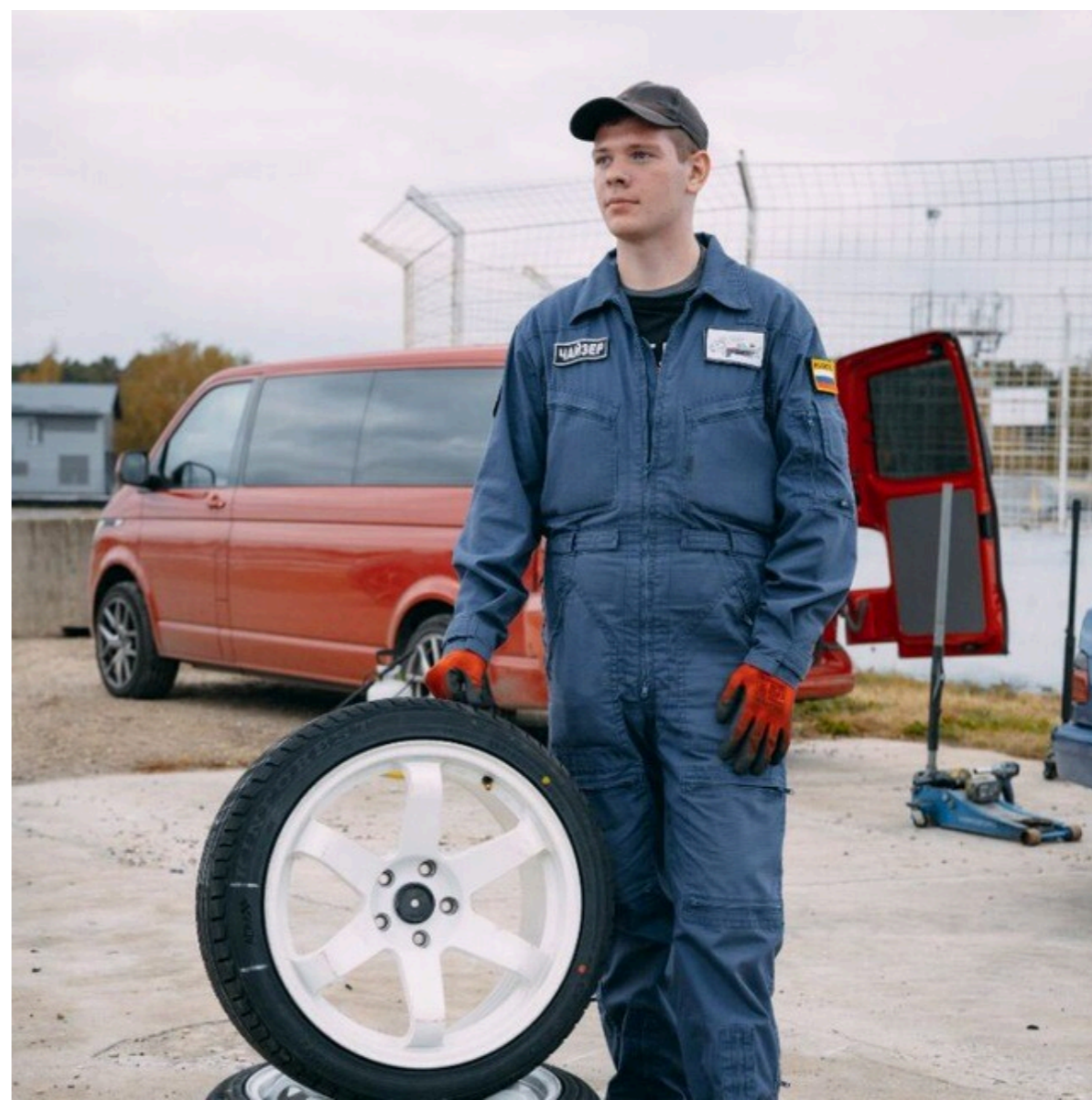
Конечно, загадывать не будем, но скажу так, что это дальше развиваться, дальше изучать специализированную литературу, общаться с квалифицированными людьми и участвовать в разных мероприятиях. Я, наверное, так скажу.

Что для вас означает успех, и как вы его достигаете?

Что для меня означает успех? Для меня он означает, что человек всего сам добился с минимальной помощью. Как я его достигаю? Усердная работа и вера в себя. Вот что нужно для успеха.

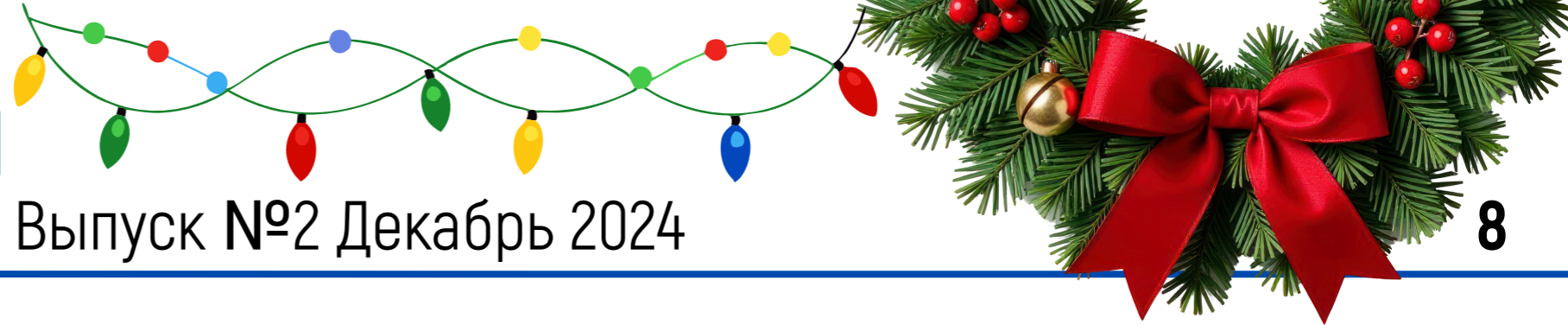
И последний вопрос: что вы пожелаете нашим читателям в новом году?

Пусть в новом году вас окружают только добрые и искренние люди, а все трудности и преграды легко преодолеваются. Желаю вам новых открытий, ярких впечатлений и незабываемых путешествий. Пусть ваши мечты становятся реальностью, а каждый день приносит что-то новое и удивительное. С Новым годом!



Мельникова Л.В.

фото из личного архива Глеба



Игра как терапия



Часто игра воспринимается как нечто несерьезное, что-то такое, чем дети занимают свое свободное время. Однако это совершенно не так. Игра является важнейшим, критически важным атрибутом детского развития. По мере взросления ребенка игра трансформируется, соответствуя стадиям детского развития. Игра помогает формировать мозговые цепи, способствует эмоциональной регуляции, развивает социальные навыки, обучает стратегиям поведения в конфликтных ситуациях и т.д. Л.С. Выготский считал, что наиболее важным аспектом, который развивает игра, является способность к саморегуляции. Мария Монтессори рассматривала игру как работу детей, а игрушки – как инструменты, помогающие познавать мир.

Именно благодаря такому широкому спектру целительных свойств игры разрабатываются различные терапевтические подходы, основанные на игре, для решения эмоциональных, психологических и поведенческих проблем детей. Игра, используемая в качестве терапевтического инструмента, стала практиковаться еще в 1930-х годах, когда М. Кляйн и А. Фрейд начали использовать игровые техники в детской терапии. На данный момент техники игровой терапии проникли практически во все психотерапевтические подходы, они активно используются в КПТ, нарративной игровой терапии, семейной игровой терапии, в клиентоориентированном и личностно-ориентированном подходах и т.д.

Установлено, что игровая терапия полезна при широком спектре трудностей, с которыми сталкиваются дети: тревога разлуки, генерализованное тревожное расстройство, СДВГ, депрессивные эпизоды, проблемы с самооценкой. Также было доказано, что выздоровление госпитализированных детей, с которыми проводятся сеансы игротерапии, проходит намного быстрее, чем без использования игры.

Может показаться, что игровая терапия актуальна только в работе с детьми, однако это не так: игра – абсолютно универсальный инструмент работы, просто взрослые слишком «повзрослели» и часто считают несолидной подобную практику. Игры активно используют в групповой работе, при проведении тренингов, в личной терапии при работе с ПТСР, детскими травмами, проблемами в отношениях, психосоматических состояниях и т.д. Игра может стать отличным развлечением за семейным обедом, способом занять ребенка в дороге или в очереди к врачу, поможет наладить напряженные отношения, победить прокрастинацию, замотивировать и сплотить коллектив.

«Конкурс подписям к фотографиям»

Длинные выходные – отличное время для семейных и дружеских посиделок. И чтобы не набрать лишних килограммов от оливье и наполеона, предлагаю проявить креативность и от души посмеяться. Для этого нужно подобрать несколько забавных фотографий, это могут быть ваши общие фото, интернет-мемы или вырезки из журналов. Команда подбирает самые интересные подписи к каждому изображению. Результаты можно собрать в коллаж или презентацию и оставить как источник приятных воспоминаний и ресурсов на будущий год.

«Утренний кофе»

Чтобы повысить свою мотивацию в работе или учебе, а может, наконец записаться в спортзал и не бросить после двух занятий, поделюсь с вами забавной игрой. Утром за чашкой любимого напитка представьте себя в роли кого-нибудь. Например, вы придете на работу, как человек преклонного возраста, которому осталось 3 года до пенсии, и будете работать как он. Или вы отправитесь на учебу сегодня, как самая заумная отличница, а завтра как отпетый охломон. Представьте, как вы приходите на тренировку в роли Арнольда Шварценеггера или Дженифер Лопес. Играйте выбранную роль, меняйте амплуа, фантазируйте. В какой-то момент вы почувствуете, что такой сложный еще месяц назад процесс превратился в удовольствие.



Дорогие читатели! Желаю вам отдохнуть со смыслом, найти свою "батарейку" и справляться со всеми трудностями играючи. Пусть Новый год станет для вас насыщенным, ярким и щедрым! С праздниками!

Магистрант Института психологии
Психолог-консультант, Член АКПП,
Отчерцова В.О.



Инспирация и наследие: к дню рождения Валерии Сергеевны Мухиной



22 января отметим день рождения выдающегося ученого и педагога – Валерии Сергеевны Мухиной, которая оставила неизгладимый след в мире психологии и образования.

Ее жизненный путь – это история о стремлении к знаниям, преодолении трудностей и становлении одной из значимых фигур в советской и российской науке.

Валерия Сергеевна Мухина – советский и российский психолог, педагог и философ, основатель и руководитель научной школы «Феноменология развития и бытия личности». Академик РАО (1992), доктор психологических наук (1972), профессор (1973), заслуженный деятель науки Российской Федерации (1992), заслуженный работник высшей школы Российской Федерации (2007), почётный профессор МПГУ (2015), научный руководитель кафедры психологии развития личности Московского педагогического государственного университета. Главный редактор журнала «Развитие личности», председатель секции «Развитие личности» Российского психологического общества.

По признанию Валерии Мухиной, учебу в школе она не любила. Однако в подростковом возрасте она нашла отрасль знания, с которой связала биографию и в которой достигла всех мыслимых научных высот.

Будущая звезда психологии появилась на свет 22 января 1935 года в городе Никольске-Уссурийском, который был административным центром Уссурийской области. Сейчас малая родина Мухиной называется Уссурийск, это второй по населению город Приморского края после Владивостока.

Отец Леры был кадровым военным. В 1942 году Сергей Андреевич, будучи заместителем начальника штаба 39-й армии, погиб на фронте.

Интерес к биологии у дочери офицера пробудился после прочтения книги «Друзья соперники», подаренной матерью. Повесть рассказывала о судьбах и вкладе в науку Чарльза Дарвина и Альфреда Уоллеса. Особая интересная глава в юности Мухиной связана с Надеждой Ладыгиной-Котс, которую она встретила на лекции в Дарвиновском музее. Искра интереса, зажженная Ладыгиной-Котс, превратилась в пламя. Валерия стала заниматься в кружке при музее и ежедневно по 7-8 часов проводила перед клеткой с грызунами и фиксировала свои наблюдения.

Первые шаги Валерии Сергеевны Мухиной в науке пришлось на конец 1950-х годов, когда она провела значимый эксперимент на базе Московской психиатрической больницы имени Петра Петровича Кащенко, ныне носящей имя Николая Алексеева. В рамках эксперимента особая роль в лечении душевнобольных детей отводилась взаимодействию с животными. Этот этап в её карьере завершился после ухода животных-терапевтов по естественным причинам; заменять их дочь офицера не желала. К тому же, Валерия осознала, что сильная привязанность к питомцам и детям влияет на её личную жизнь. После рождения сыновей-близнецов она поступила в аспирантуру МГПИ имени В. И. Ленина и начала преподавать в вузе. В 29 лет защитила кандидатскую, а в 37 – докторскую диссертацию. Ее уникальный дневник, фиксировавший развитие сыновей-близнецов с рождения до семи лет, был издан как «Близнецы: Дневник жизни близнецов от рождения до 7 лет».

Одним из ключевых вкладов Мухиной в психологию стала работа над научно-популярным фильмом «Я и другие», выпущенным в 1971 году. Цель фильма заключалась в демонстрации разницы в зависимости от общественного мнения между советскими и американскими гражданами.

Ярким экспериментом в фильме стал эпизод «Две пирамидки». Группа из семи студентов, трое из которых были заранее обученными участниками, обсуждала цвета двух пирамидок: черной и белой. На вопрос Валерии Сергеевны о цветах, шестеро студентов единогласно отвечали: «Обе белые». Настоящий испытуемый, не зная о подвохе, повторял ответ группы. Лишь один человек указал на различие в цветах пирамидок. Этот эксперимент поднимает важные вопросы о том, насколько часто мы поддаемся влиянию окружающих, принимая их точку зрения вопреки собственным убеждениям. Валерия Мухина через свою работу показала, как важно сохранять критическое мышление и самостоятельность, даже в сложных ситуациях. Как основатель научной школы «Феноменология развития и бытия личности», Мухина разработала

концепции, которые на многие годы определили развитие детской и подростковой психологии в России. Она учила видеть в каждом ребенке личность с неограниченным потенциалом и способностью к самовыражению. День рождения Валерии Сергеевны – это не просто дата в календаре; это повод вспомнить о важности ее вклада в науку и образование. Ее жизнь служит вдохновением для тех, кто стремится не только к личностному росту, но и к улучшению мира вокруг.



Кадр из фильма «Я и другие»

14 января - Старый Новый год: история и традиции праздника



В России старый Новый год – это ещё один повод собраться за праздничным столом и отметить наступление нового года, но уже по старому стилю. Этот праздник приходится на ночь с 13 на 14 января. Он появился в результате перехода страны на григорианский календарь. До XX века Россия жила по юлианскому календарю, который отличался от европейского григорианского календаря. Разница между двумя календарными системами создавала неудобства в международных отношениях. Чтобы исправить эту ситуацию, 14 февраля 1918 года было принято решение перейти на григорианский календарь. Однако из-за этого перехода дата Нового года сдвинулась на 13 января. Русская православная церковь не приняла новый календарь и продолжила жить по юлианскому. Поэтому Рождество в России отмечают 7 января, а Новый год РПЦ – 14 сентября. Название «старый Новый год» звучит немного странно, но оно очень логично. Это праздник, в который отмечают Новый год по старому стилю. Впервые его отметили в ночь с 13 на 14 января 1919 года.

В старину 14 января отмечали Васильев день, который считался важным праздником. Именно в этот день начинался отсчёт нового сельскохозяйственного года. Люди чтили святого Василия, который был покровителем аграриев. Вечером накануне праздника люди накрывали на стол и приглашали гостей. Обязательными блюдами были кутья и свинина.

Традиции старого Нового года.

Колядки. Вечером 13 января молодые люди надевали маски и выходили колядовать. Считалось, что если встретить Новый год весело, то он будет счастливым.

Застолья. Старый Новый год празднуют так же, как и Новый год: красиво наряжаются, накрывают на стол и зовут гостей. По телевизору часто показывают повторы передач, которые вышли в новогоднюю ночь.

Желания. Считается, что в этот день можно сделать то, что человек не успел сделать в ночь на 1 января. Например, поздравить друзей и близких с праздником или загадать желание. Для этого нужно написать его на бумажке, которую затем сжечь и бросить в бокал с шампанским. Или обменяться подарками: их можно положить под ёлку, которую принято разбирать после этого праздника.

Вареники с сюрпризами. Эта традиция сохранилась до наших дней. Как и раньше, многие люди готовят вареники с сюрпризами.

Мельникова Л.В.

С чего вы начинаете рабочий день? Кофе? Короткий разговор с коллегой? Чтение новостей?

У многих людей есть свои утренние ритуалы, которые помогают им настроиться на работу. Однако новое исследование предлагает новый способ подготовки к трудовым будням. Для этого нужно всего лишь несколько минут тишины (нет, это не медитация).

Метод под названием reattachment («повторное присоединение») описан в блоге «Greater Good Science Center», который посвящён позитивной психологии и издаётся Калифорнийским университетом в Беркли. Эта практика способна значительно повысить вовлечённость и продуктивность в течение всего дня.

Постоянные мысли о работе могут привести к выгоранию, поэтому люди стараются отвлечься от рабочих забот вечером. Однако проблема, как показало исследование, опубликованное в «Journal of Management», заключается в том, что многие не осознают необходимость «повторного подключения» к работе утром. Они просто берут ноутбук и начинают составлять список дел.

Это неправильно, как показывает исследование. Учёные опросили 151 сотрудника об их ежедневной рутине и о том, какие чувства у них вызывает работа. Те, кто сознательно тратил несколько минут на то, чтобы настроиться на рабочий лад, размышляя о целях и приоритетах, испытали «каскад положительного опыта в течение дня».

«Время, потраченное на то, чтобы снова подключиться к работе, делает наши цели более заметными, что подталкивает нас сосредоточиться. Когда мы думаем о том, как достичь целей, мы больше осознаём нашу автономию для их достижения, а также ресурсы и людей, которые поддерживают нас. Все эти факторы способствуют повышению вдохновения и заинтересованности в работе, что, как показывают другие исследования, важно для продуктивности», – говорит автор статьи Джессика Линдси.

Вот три вопроса, которые помогут вам настроиться на нужный лад:

- Почему моя работа так важна для меня? Размышления над ответом на этот вопрос помогут вам лучше понять свои профессиональные цели и мотивацию. Не переживайте, если пока вам нечего сказать. Исследования показывают, что творческое осмысление может превратить практически любую работу в значимый способ помочь другим.

- Кто те люди – на работе и в личной жизни, – которые поддерживают меня и мой профессиональный успех? Подумайте над этим вопросом, и вы поймёте, что вы не одиноки в своих проблемах.

- На чём бы я хотел сосредоточиться сегодня? Многие забывают об этом важном моменте, когда готовятся начать трудовой день.

Размышления о целях поначалу могут вызвать стресс или апатию, но признание эмоциональных блоков – это нормальная часть процесса повторного подключения к работе. Преодолейте их, пытаясь представить, как вы выполняете эту задачу спокойно, сосредоточенно и продуктивно, советует Линдси.

Мельникова Л.В.



Техника Волшебное письмо



Представьте себе, что вы живете в реальности, где ваши цели достигнуты.

Вы счастливы, наслаждаетесь жизнью в полной мере, так как все ваши стремления и желания реализованы.

Вы окружены близкими людьми, занимаетесь любимым делом и получаете удовольствие от каждого прожитого дня. В этой реальности вы уверены в своем будущем и знаете, что когда-то сделали правильный выбор.

Нравится вам такая картина вашего мира?

Сейчас самое время заглянуть в эту реальность и написать себе письмо из будущего. Это очень простая, но работающая техника, которая поможет определить точку А, где я нахожусь сегодня, и точку В, куда я хочу прийти.

Почему письмо работает: когда ты пишешь, то прикладываешь усилия, чтобы сформировать мысли правильно. Подсознательное «выходит» в зону осознанного и из расплывчатых «мазков» получается полный образ. Хочу напомнить, что наше бессознательное воспринимает только образы, не цифры.

В самом начале очень важна подготовка.

Выберете время чтобы вам не мешали, подготовьте бумагу и ручку, по желанию можно добавить цветные карандаши и картинки из журналов. Декабрь это время, когда весь мир готовится к Новому году. Кругом наряжаются елки, украшаются дома и улицы. Люди спешат купить подарки и порадовать близких.

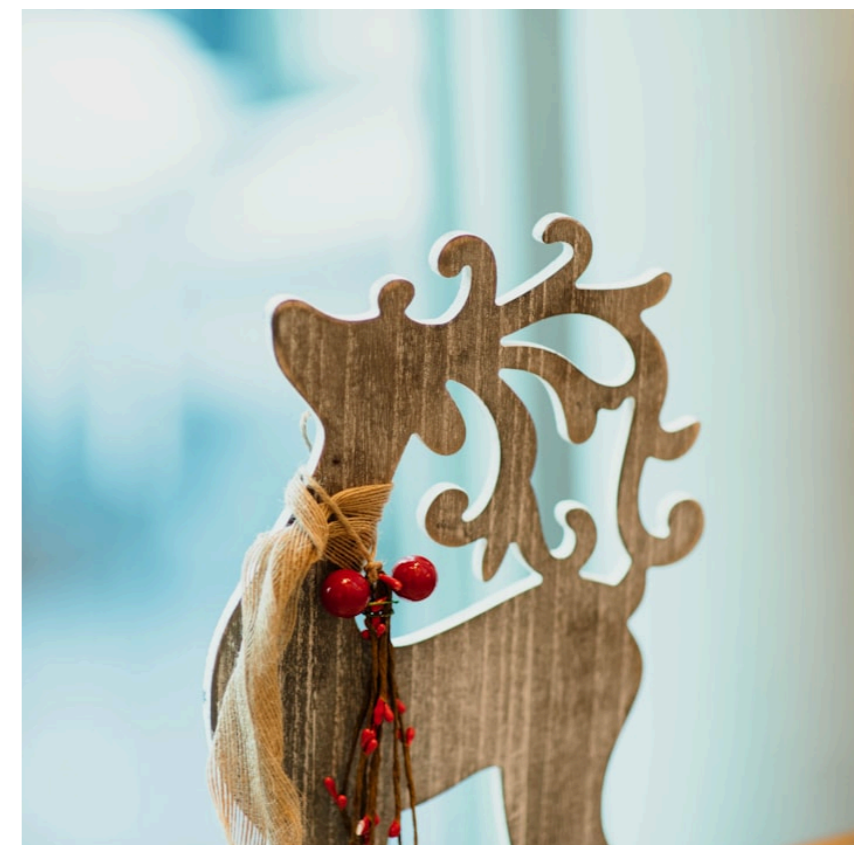
Погрузитесь в это волшебство, представьте, что волшебные снежинки закружили вас в хоровод и перенесли на 2 года вперед. И вы пишете себе письмо из декабря 2026 года. Либо выберете другой период как нравится. Пишем письмо так, будто будущее и есть ваше настоящее. То есть все мечты уже сбылись.

Например: привет Наташа, я живу..., я замужем..., у меня Описываем свои мысли подробно, прорисовывая все детали. Например, если ты хочешь в будущем жить в своем доме, в письме опиши какой это дом, сколько в нем комнат, что видно из окна и другие подробности. Важно ярко представлять себя нового: какой я, чем занимаюсь, как выгляжу, где живу, мой круг общения, мои интересы, мои планы.

Какой волшебный результат получим? Письмом мы прорисуем целиком свою жизнь, увидим, что необходимо сделать для реализации задуманного. Послание на бумаге сформирует и дорисует образы, которые отрывочно мелькают в нашем сознании и соберет в четкий образ.

Такая работа поможет решить несколько задач:

- Выделить и осознать основные моменты, которые делают твою жизнь счастливой и гармоничной. Укрепить веру в мечты, повысить самооценку.
- Создать позитивный настрой и виртуальный посыл в будущее.
- Позволит увидеть целостную картину твоей жизни, возбудит здоровый энтузиазм, направленный на результат.
- Изменит в некоторых вопросах твой образ мыслей, внесет свежую струю в твое мировоззрение. Подтолкнет к смелым фантазиям и разовьет воображение.
- «Притянет» к тебе желанные перспективы, откроет новые пути для их достижения.
- Снизит напряжение, связанное с волнениями и тревогами о будущем.



Написанное письмо сохраните, и спустя время вы будете удивлены, насколько точно исполнились ваши желания.

Мельникова Л.В.

Анонс мероприятий в Центре психологической поддержки январь 2025



Январь 2025 года в нашем Центре будет посвящен теме самоподдержки. В течение месяца мы предлагаем групповые психологические консультации и тренинги, которые помогут вам развить навыки самопомощи и укрепить внутренние ресурсы. Мы подготовили увлекательные занятия, где вы сможете научиться эффективным методам эмоциональной саморегуляции. Специалисты Центра поделятся проверенными техниками, которые помогут вам справляться с повседневными вызовами и поддерживать жизненный баланс.

14 января 2025 г. Групповая консультация для обучающихся на тему «Заложники скроллинга и думскроллинга, как перестать растрчивать время»

16 января 2025 г. Тренинг для обучающихся на тему «Основы самопомощи: понимание себя и своих потребностей»

21 января 2025 г. Групповая консультация для обучающихся на тему «Синдром хорошей девочки»

23 января 2025 г. Тренинг для обучающихся на тему «Адекватная самооценка: как понять свои сильные и слабые стороны»

28 января 2025 г. Групповая консультация для обучающихся на тему «Перекресток: искусство выбора»

30 января 2025 г. Тренинг для обучающихся на тему «Креативное мышление и решение проблем»