

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Наша организация:
СПб ГБУСОН «КЦСОН Невского района»
ул. Седова, д. 122, тел. (812) 576-10-48.

Телефон отделения психологической помощи:
(812) 576-10-57.

ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫЕ УСЛУГИ:

- увлекательные тренинги;
- познавательные лекции и семинары;
- творческие мастер-классы;
- интеллектуально-развлекательные игры;
- индивидуальные психологические консультации.

Наша группа ВКонтакте: <https://vk.com/otdpsp>

Т

ренировка

О

бучение

Т

ворчество



Отделение экстренной
психологической
помощи

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:

- тренировка логического мышления;
- о рисовании пластилином;
- советы о здоровом образе жизни;
- и многое другое...

В
Ы
П
У
С
К
1

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

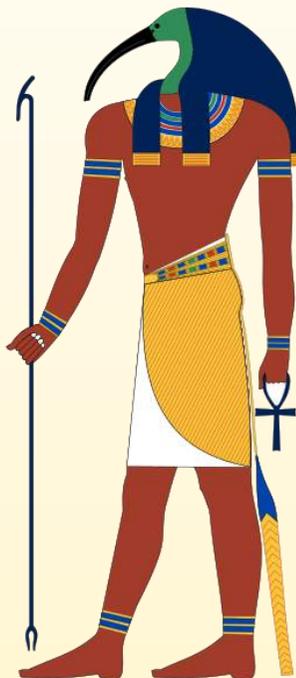
- тренировка памяти и внимания;
- о рисовании песком;
- советы о борьбе со стрессом;
- и многое другое...



О НАШЕМ ЖУРНАЛЕ.

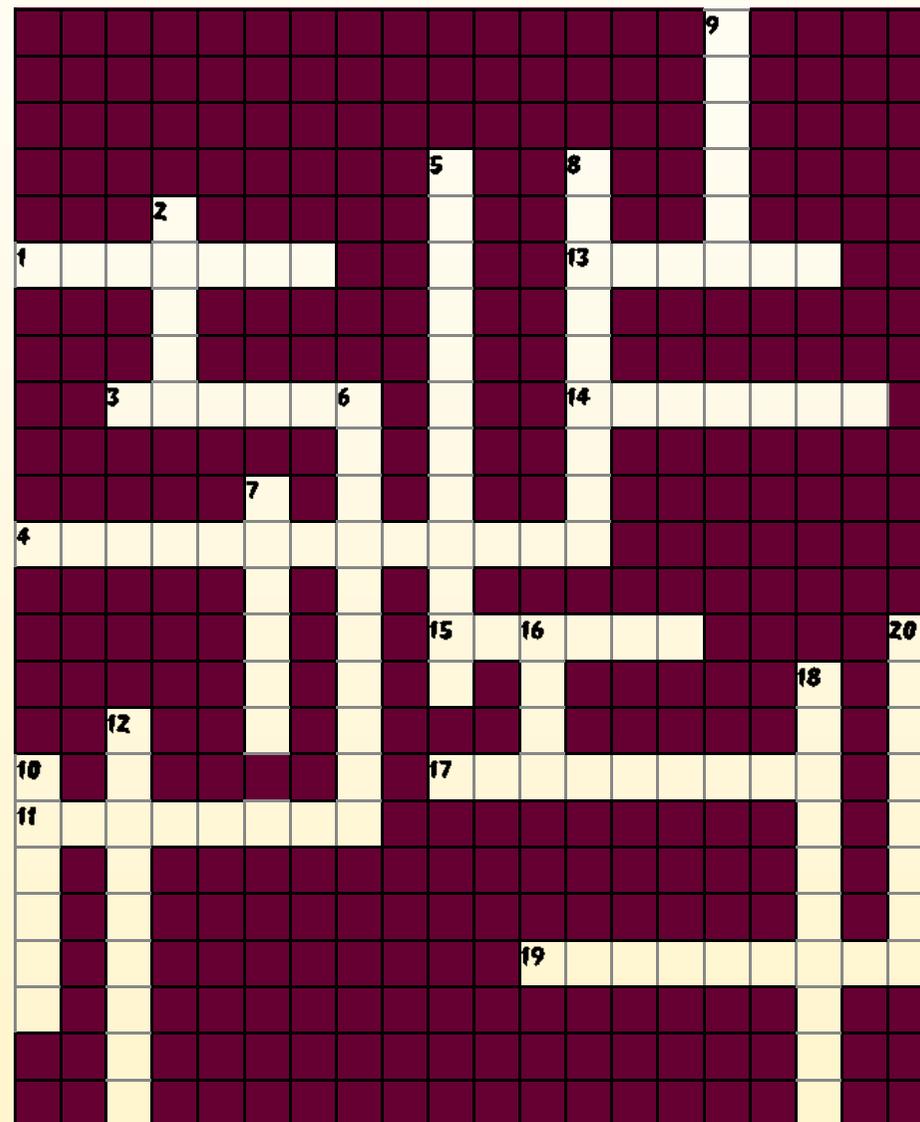
ПОЧЕМУ НАШ ЖУРНАЛ ТАК НАЗЫВАЕТСЯ?

Мы назвали его в честь древнеегипетского бога мудрости и знаний Тота. Он является одним из самых ранних египетских богов и изображается в виде человека с головой ибиса, держащего в руках посох и анх. Священным животным этого бога являлась птица ибис, которую мы решили сделать нашим символом, соединив её с психологическим знаком Пси. Получился Псибис, которого вы можете увидеть на обложке журнала.



О ЧЕМ НАШ ЖУРНАЛ?

Наш журнал о психологии, а также обо всем, что с ней связано. В нем вы узнаете о свойствах и особенностях психики человека, познакомитесь с различными видами творчества, получите заряд хорошего настроения, а также потренируете свои когнитивные функции: память, внимание и мышление. Мы подготовили для вас много полезных упражнений и интересной информации!





РАЗГАДАЙТЕ КРОССВОРД!

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Один из типов темперамента.
3. Сильное чувство страха, подавляющее мышление.
4. Боязнь замкнутых пространств.
11. Чутьё или тонкое понимание.
13. Способность сохранения информации.
14. Чувство ответственности за своё поведение.
15. Дарование, выдающиеся природные способности.
17. Черта характера, побуждающая бескорыстно помогать.
19. Совокупность умственных способностей.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Предмет желаний, стремлений.
5. Неспособность внимания сконцентрироваться.
6. Закономерно возникающая связь между отдельными предметами или явлениями.
7. Состояние повышенного напряжения организма.
8. Серьезное заболевание, состояние подавленности.
9. Переживание, выражение человеком чувств.
10. Совокупность движений частей лица человека.
12. Побуждение к действию.
16. Недостаток трудолюбия.
18. Фундамент уверенности в себе.
20. Противоречие, возникающее между людьми.

О ПАМЯТИ

3-4

ДИАГНОСТИКА ПАМЯТИ

5-7

О ВНИМАНИИ

8

ДИАГНОСТИКА ВНИМАНИЯ

9-11

О СТРЕССЕ

12-13

МЕТОДЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

14

О РИСОВАНИИ ПЕСКОМ

15-16

КРОССВОРД

17-18



О ПАМЯТИ.

ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?

Память - способность запоминать, сохранять, в нужный момент воспроизводить информацию. А также забывать – удалять из памяти незначимое.

КАКАЯ ОНА БЫВАЕТ?

По продолжительности закрепления и сохранения информации память можно разделить на:

-*кратковременная* — это память после однократного, непродолжительного восприятия и с немедленным воспроизведением. Человек может удержать в кратковременной памяти 5-9 объектов (цифр или слов) в течении 20-30 секунд.

-*оперативная* — память, позволяющая сохранять информацию только лишь для выполнения текущих действий. Например, пока вы читаете письмо, она удерживает информацию в памяти до окончания прочтения.

-*долговременная* — это память, «рассчитанная» на длительное сохранение в сознании и последующее многократное использование в будущем.

В зависимости от индивидуальных особенностей, у каждого человека развит сильнее один из типов памяти: *зрительный*, *слуховой* или *двигательный*. Зная, какой тип памяти сильнее развит у вас, вы будете быстрее и легче запоминать информацию.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ РИСОВАНИЯ ПЕСКОМ:

- «*из кулачка*»: берем немного песка в кулачок, из него насыпаем линии. Чем ниже рука, тем точнее и тоньше может быть линия, чем выше рука, тем она прозрачнее и шире.
- «*мелкие детали*»: берем песок щепоткой двумя пальцами, большим и указательным, практически касаясь поверхности стола, вырисовываем нужный элемент.
- «*засыпание фона*»: с ладони с высоты более 40 см рассыпаем песок тонким слоем, быстро перемещая руку слева направо и справа налево, при этом песок просыпается между пальцами.
- «*линиями и пятнами*»: по засыпанному фону рисуем кончиком пальца, ногтем или ребром ладони, можно использовать предметы: кисти или палочки.
- «*кружочки*»: если пальчиком покружить по часовой стрелке (или против), получаются кружочки.



Узнать больше и записаться на мастер-класс по рисованию песком или другие наши занятия можно по телефону: 576-10-57.



РИСОВАНИЕ ПЕСКОМ НА СВЕТОВОМ СТОЛЕ

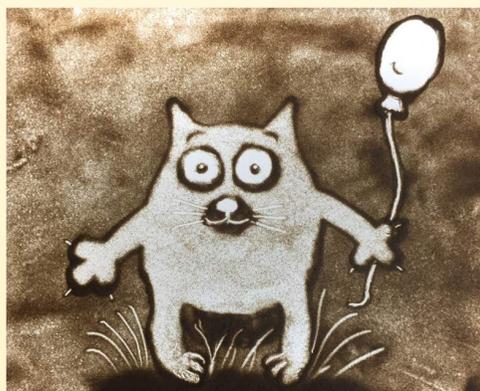
- необычное искусство создания картин с помощью песка, рисуются на специальном подсвеченном столе.

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

1. Эта форма художественного творчества помогает развить воображение, учит воплощать в реальность образы, рождающиеся в голове.
2. Помогает развить мелкую моторику и тактильную чувствительность.
3. Это медитативный материал, заземляющий на себе все негативные эмоции. Взаимодействие с песком применяется как средство для профилактики психоэмоционального напряжения и стресса.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

- световой стол или ящик, который можно сделать самостоятельно, натянув по периметру ящика изнутри светодиодную ленту и накрыв матовым стеклом;
- желательно мягкий речной песок, приятный на ощупь;
- совочек и щетка для собирания песка после рисования;
- желание творить!



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПАМЯТИ.

- 1) *Обычное чтение* может улучшить память. Больше всего подходит чтение научно-популярной литературы, желательно по одной теме.
- 2) *Разгадывание кроссвордов* значительно укрепляет память, потому что вынуждает держать в голове тысячи разных слов с пониманием их обозначения.
- 3) *Упражнения с буквами алфавита*. Например, когда на каждую букву нужно вспомнить имя или город. Или придумать текст, состоящий из слов на одну букву.
- 4) *Заучивание стихов и иностранных слов*. Запоминание ранее неизвестной информации активизирует мозг, так как её бывает сложно с чем-то ассоциировать.
- 5) *Занимайтесь спортом*. Недостаток кислорода, вызванный малой подвижностью, вреден для мозга.
- 6) *Высыпайтесь*. Выспавшийся организм запоминает информацию в 2 раза лучше.
- 7) *Нет мусору в памяти*. Не забивайте голову разговорами ни о чем, лишь бы "убить время".
- 8) *Не зацикливайтесь*. Если не можете вспомнить что-то, то отвлекитесь, и нужное слово всплывет само собой.
- 9) *Чаще улыбайтесь*. Смех способствует выработке эндорфинов, которые заряжают мозг.
- 10) *Никогда не говорите, что у вас плохая память*. Вы недооцениваете себя, а самовнушение превратит ваш мозг в решето.



ДИАГНОСТИКА ПАМЯТИ.

Сначала проверим зрительную память. Её также называют образной или фотографической. Это способность фиксировать, сохранять, использовать различную информацию, полученную в виде визуального (зрительного) образа, которую не всегда можно описать с помощью слов.

ЗРИТЕЛЬНАЯ КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ.

Инструкция: «Внимательно рассмотрите таблицу с рисунками, представленную справа, в течение примерно 20 секунд. Постарайтесь запомнить как можно больше из нарисованного. После того как время истечет, закройте журнал и запишите или зарисуйте все, что успели запомнить. Проверьте себя, подсчитайте количество правильно воспроизведенных образов».

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Наша кратковременная память может удержать от 5 до 9 объектов в течении 20-30 секунд. Поэтому, если вам удалось правильно воспроизвести данное количество нарисованных объектов, то у вас замечательная кратковременная память!

Данный способ диагностики кратковременной образной памяти взят из книги «Методика "Образная память"// Альманах психологических тестов. М., 1995, С.90-91.

МЕТОДЫ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА.

1. *15-минутный душ.* Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи.
2. *Поплачьте.* Не стесняйтесь проявлять свои эмоции и сразу почувствуете облегчение.
3. *Смена деятельности.* Займитесь какой-нибудь деятельностью - начните мыть посуду или делать уборку, если находитесь дома.
4. *Интеллектуальная деятельность.* Возьмите бумагу, запишите несколько случайных чисел и постарайтесь их сложить, а после перемножить.
5. *Преобразование негатива в безобидное физическое действие.* Побейте подушку, порвите бумагу, поломайте заранее заготовленные палочки.
6. *«Инвентаризация».* Медленно мысленно переберите все предметы в комнате один за другим в определённой последовательности.
7. *Смена обстановки.* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник стресс.
8. *Носите с собой расческу.* При признаках стресса расчесывайте волосы 5-10 минут.
9. *Съешьте что-нибудь вкусное:* мороженое или банан. Но не стоит «заедать стресс».
10. *Самомассаж.* Чтобы снять напряжение, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и центре ладони.



ПРИЗНАКИ ДЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности.
- Плохой, беспокойный сон.
- Физическая слабость, усталость.
- Снижение концентрации внимания, проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к близким.
- Слезливость, тоска, пессимизм, жалость к себе.
- Снижение аппетита или чрезмерное поглощение пищи.
- Нервные тики и навязчивые привычки.

СТАДИИ СТРЕССА

1) *Мобилизация*. Повышается внимание и активность, силы расходуются экономно. Такой стресс называется эустресс, он только закаляет, а не разрушает человека.

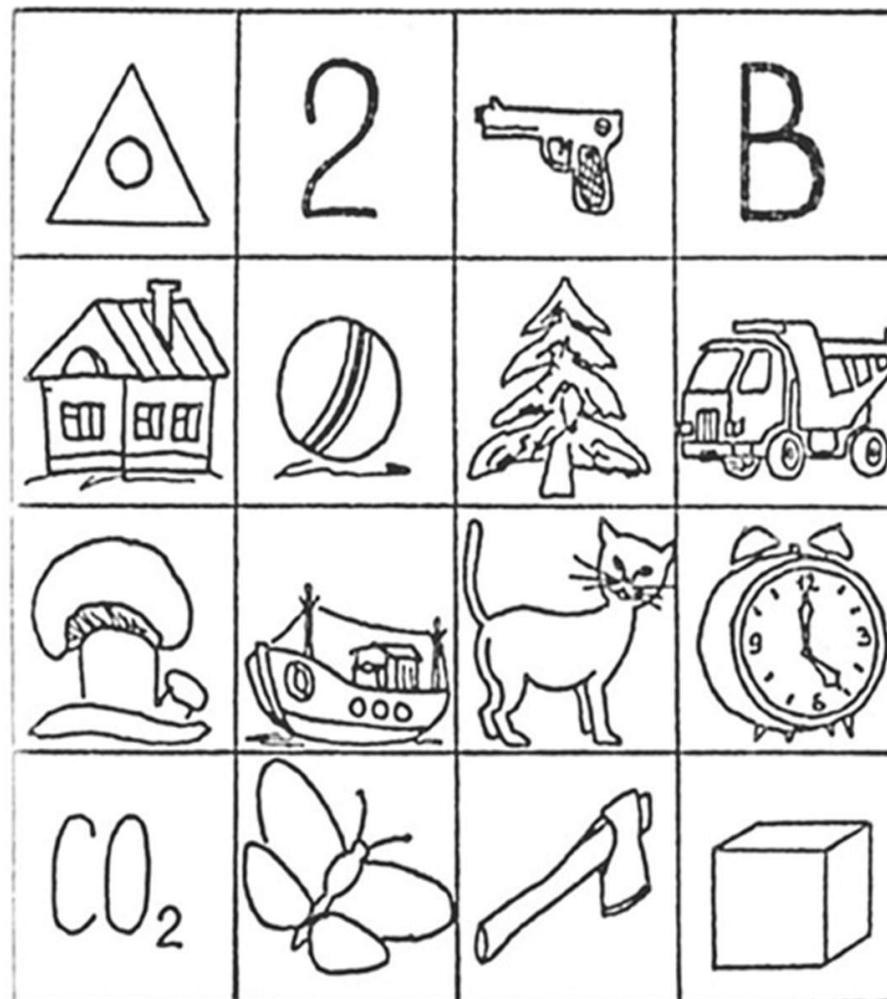
2) *Стеническая (активная)*. Возникают гнев, агрессия, ярость, силы начинают расходоваться неэкономно.

3) *Астеническая (пассивная)*. Возникает вследствие чрезмерного расходования собственных сил. Человек тосклив, не верит в свои силы.

4) *Истощение*. Человек смиряется с поражением, становится безучастным. Может перерасти в различные заболевания (стенокардия, гипертония и т.д.).

Три последние стадии - это вредный стресс, дистресс. Возникает при критическом состоянии напряжения или как результат «накопленного» стресса.

КАРТИНКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ





СЛУХОВАЯ КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ

(эхоическая или аудитивная) - память для удержания, обработки, понимания звуковых образов.

Инструкция: «Прочитайте медленно и громко вслух представленный ниже ряд из 10 слов. После зачитывания всех слов, закройте журнал и постарайтесь записать запомнившиеся слова, проверьте себя». Хорошим результатом является правильное воспроизведение 5-9 представленных слов.

**ПЕРО, ГОРА, ДЕРЕВО, ЗАМОК, ПАЛКА, КАРТОН, ЧЕРНИЛА,
ПЧЕЛА, КАПУСТА, СТЕКЛО.**

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ

- запоминание информации о двигательных системах и их воспроизведение в реальной жизни, основа для навыков, связанных с практической деятельностью.

Инструкция: "К каждому из представленных ниже 10 словосочетаний нужно сделать схематичный рисунок. После закройте журнал и постарайтесь по своему рисунку вспомнить данные словосочетания». Оцениваются слова с точным воспроизведением.

**УМНАЯ КОШКА, ТРУСЛИВЫЙ МАЛЬЧИК, ВЕСЕЛАЯ ИГРА,
КАПРИЗНЫЙ РЕБЕНОК, ХОРОШАЯ ПОГОДА, ТЕМНЫЙ ЛЕС,
ГЛУХАЯ СТАРУШКА, СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР, ИНТЕРЕСНАЯ
СКАЗКА, БЫСТРЫЙ ЧЕЛОВЕК.**

Зинченко Т. П. Методы исследования и практические занятия по психологии памяти. – М.: Душанбе, 1974. – 120 с

О СТРЕССЕ.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Слово «*стресс*» произошло от французского слова, означающего «узость», «ограничение» или «сжатие».

Стресс – состояние повышенного напряжения организма, как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету). Стресс в небольших количествах нужен всем, но если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы. Сильный стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний.

ПРИЧИНЫ СТРЕССА ИЛИ СТРЕССОРЫ.

Выделяют три группы стрессоров:

Первая – неподвластные нам стрессоры. К ним относят: погоду, цены, инфляцию, привычки и действия других людей, действия правительства, налоги.

Вторая включает явления и события, которые мы добровольно превращаем в проблемы. К этой группе относятся все виды беспокойства о прошлых событиях, которые уже не в силах изменить, и о будущем.

Третья – стрессоры, которые нам подвластны. К ним относятся: неспособность планировать свое время, неумение определять приоритеты, трудности в межличностном взаимодействии.



1

2

3

4

5

6

7

8

О ВНИМАНИИ.

ЧТО ТАКОЕ ВНИМАНИЕ?

Внимание — избирательная направленность восприятия на тот или иной объект. В зону внимания попадают объекты, имеющие в данный момент для человека устойчивую или ситуативную значимость, которая определяется соответствием свойств объекта актуальным потребностям человека. Внимание не представляет самостоятельного психического процесса. Мы внимательно или невнимательно слушаем, смотрим, думаем, делаем. Таким образом, внимание является лишь свойством различных психических процессов.

КАКИМ ОНО БЫВАЕТ?

В зависимости от наличия сознательного выбора направления и регуляции выделяют:

- *непроизвольное внимание*, устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения, в основе лежат неосознаваемые установки.

- *произвольное внимание*, сопровождается переживанием волевого усилия, причём длительное поддержание вызывает утомление.

- *после-произвольное*, устанавливается когда сначала человек прилагает усилие воли, концентрируя своё внимание, понимает содержание, а дальше без волевого напряжения следит за изучаемым материалом. Значительно облегчает процесс усвоения знаний.



ДИАГНОСТИКА ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ.

ЧТО ТАКОЕ ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ?

Объём — количество объектов, которые охватываются вниманием, одновременно, одновременно. Объём внимания обычно колеблется у взрослых в пределах от 4 до 6 объектов. Человек с большим объёмом внимания может заметить больше предметов, явлений, событий.

МЕТОДИКА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ

Инструкция: «Внимательно посмотрите в течении 5 сек, на первую из восьми карточек с точками, которые вы видите справа, запомните расположение точек. После переверните страницу и отметьте в соответствующем квадрате, где, по вашему мнению, находились точки. Повторите со всеми оставшимися квадратами.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проверьте воспроизведенные вами точки в каждом квадрате, ставя галочки рядом с правильно отмеченными точками. Подсчитайте количество поставленных галочек в каждом квадрате отдельно. Выберите тот квадрат, на котором было воспроизведено безошибочно самое большое количество точек. Это и есть ваш объём внимания. 6 и более точек – высокий объём, 4-5 точек – средний, 2-3 точки – низкий.

*Методика "Запомни и расставь точки" / Богомолов В.
Тестирование – Ростов-на-Дону, 2006. С.28.*

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	