

Тиждень психології у Коледжі.

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ПАВЛОГРАДСЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ
КОЛЕДЖ» ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
РАДИ»

Практичний психолог: Іванова С.Є.

Мета:

- Психологія – наука про внутрішній світ людини.
- Предметний тиждень із психології організовується
- з метою реалізації психологічного супроводу,
- розширення і поглиблення знань студентів з психології,
- розвитку в них інтересу до цієї науки, збагачення
- знань про внутрішній світ власної особистості та
- особистості інших людей, прагнення до
- самопізнання, розкриття творчого потенціалу
- студентів, створення позитивного емоційного
- настрою.
- «Педагогіка – це майстерня, а
- психологія – інструмент, яким там працюють».
- “А. Макаренко “

Задачі:

- - Підвищення психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу;
- - надання комплексної психолого – педагогічної допомоги студентам в разі виникнення труднощів в навчанні та розвитку;
- - консультативна та інформаційна психологічна підтримка процесу навчання, виховання та розвитку студентів в коледжі;
- сприяння повноцінного особистісного та інтелектуального розвитку студентів на кожному віковому етапі;
- сприяння формування у студентів здатності до саморозвитку, самовизначення та самореалізації;
- сприяння при засвоєні студентами психологічних знань, умінь та навичок, необхідних для отримання професії, побудови кар'єри, досягнення успіху в житті.

Психолог рекомендує.

«Практичний психолог» розміщує інформацію, яка буде корисною для студентів, викладачів і батьків:

- ✓ Типи темпераменту.
- ✓ Зони спілкування.
- ✓ Поради батькам першокурсникам.
- ✓ Шляхи послаблення стресу.

Думки великих на щодень.

Пізнай себе – упізнаєш увесь світ. Сократ
Краще годину чесно жити, чим поганить цілий
день. Г. Сковорода

Поведінка – дзеркало, в якому кожен показує своє
обличчя. В. Гете

Як вдало проведений день приносить щасливий
сон, так плідно прожите життя вдало дарує втіху.
Леонардо да Вінчі

Ти оригінальний від народження. Не дай собі
вмерти блідою копією. Д. Мейсон

«Психологія кольору»

З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи її на взаємодію з оточуючим світом.

Колір притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Вплив кольору однаковий для всіх, незалежно від статусу, віку та рівня інтелекту. Але в той же час відношення до певного кольору може залежати від культурно-історичних традицій та обрядів, а також ефект від впливу певного кольору залежить від значення цього кольору і того, з чим він асоціюється у даної конкретної людини.

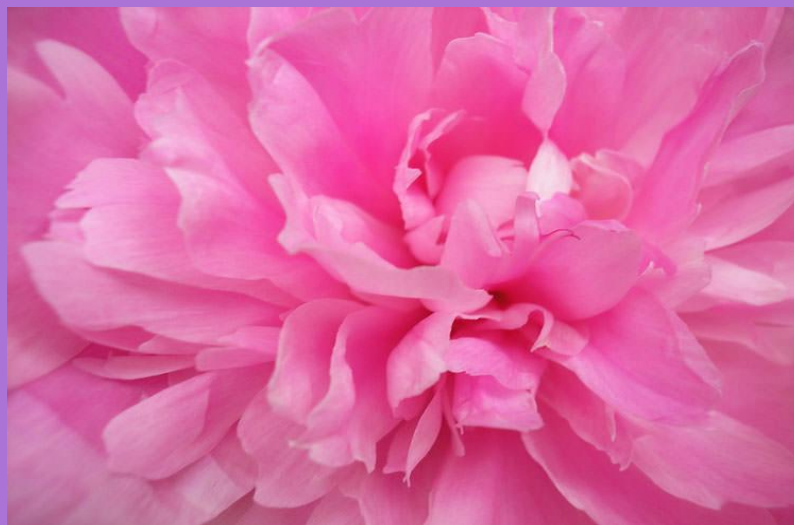
Червоний.



Можливо, перший помічений людиною колір. Це найбільш емоційно насичений колір. Асоціюється з сонцем, вогнем, кров'ю. Робить найвідчутніший вплив на сітківку - іншими словами, ми бачимо червоний колір раніше всіх інших. Червоний колір підвищує кров'яний тиск, прискорює серцевий ритм і робить частішим дихання. Він посилює агресивність і збуджує.

Рожевий.

Суміш червоного і білого. Цей відтінок червоного сприймається людьми як м'який, що відповідає жіночності. Це колір справжнього кохання та комфорту.



ЖОВТИЙ.



Жовтий пробуджує в нас енергію і оптимізм.
Але якщо з жовтим переборщити, ви почнете
відчувати занепокоєння та безпідставну, як вам
може
здатися, тривогу. До речі, найтривожнішим для
нашої психіки, попереджувальним про небезпеку
сполучення - жовтий з чорним. Небезпечні
тварини
часто мають такий окрас - згадайте ос та тигрів.

Помаранчевий.



Цей колір стимулює мозкову діяльність таким чином, що навіть сита людина відчуває постійне бажання щось пожувати. Тому цей колір широко використовують при оформленні та рекламі продуктів харчування. Крім того помаранчевий колір є найактивнішим із усієї гами.

Коричневий.



Символ впевненості та непохитності.

Люди сприймають коричневий колір як колір землі,

кори дерев - колір нашої матінки природи. Знак стабільності та згуртованості. Людина, що знаходиться під впливом коричневого кольору надзвичайно наполеглива.

Зелений.



В залежності від того, який відтінок в ньому переважає - теплий жовтий чи холодний синій, зелений колір збуджує або заспокоює. Це колір надії.

Крім того, зелений - колір процвітання.

Блакитний.



Колір спокою, благополуччя та стабільності. Це колір прохолоди і деякої пасивності.

За фен-шуєм - це колір творчості та індивідуальності. Також блакитний є втіленням духу

Істини, і є втіленням слова.

Фіолетовий.



Це колір емоцій. Фіолетовий асоціюється з царською владою. Цей колір є втіленням духовності та аристократизму духу. Надмірно цей колір застосовувати не можна, він дуже важкий для сприйняття.

Синій.



Синього так багато на нашій планеті і він має дуже важливе значення для нас. Це колір вічності, таємниці та глибокого спокою. Темні, глибокі відтінки синього характерні для медитацій - під впливом синього організм розслабляється, біологічні процеси в ньому уповільнюються. Синій вважається кольором інтуїції. Синій колір стимулює мислення.

Сірий.



Колір стабільності твердої, як скеля.

Негативний аспект цього кольору - печальта меланхолія. Позитивний - це реалізм та респектабельність. Це колір бізнесу в сучасному світі. Колір контролю емоцій.

Білий.



В минулому він не асоціювався з радістю і чистотою, як зараз, а був кольором смерті та мовчання. Зараз же - білий всевизнаний символ легкості, чистоти та втіленням світла. Білі предмети візуально здаються легшими.

Але якщо використовувати цей колір в великій кількості, то ви створите почуття холоду, стерильності та розчарування.

Чорний.



В наш час чорний в багатьох випадках сприймається як депресивний, похмурий, пригнічуючий, особливо в великій кількості. Тому треба слідкувати, щоб чорного було не занадто багато і занадто часто. В іншому випадку - колір налаштовує не агресію, суперечки та небажання слухати інших, вводить в стан депресії, навіює думки про смерть.

Кольоротерапія та її методи.

Але окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії - методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів. В своїй книзі „Магія кольору" Ліліан Бондс описує декілька дуже цікавих технік допомоги собі за допомогою кольору.

Пам'ятка батькам

- Спілкуватися з дітьми не менше 3-4 год . день.
- Ніколи не починайте розмову в люті, роздратуванні.
- Ніколи не відповідайте агресією на агресивну поведінку своєї дитини.
- Пам'ятайте ! Виховання – це робота, яка обов'язково має бути приємною.
- «Дитина найбільше потребує вашої любові саме тоді, коли найменше на неї заслуговує», незалежно від того чи їй 6 років чи 16.

ВАЖЛИВІ ФРАЗИ, ЯКІ ПОТРІБНО ГОВОРИТИ СВОЇМ ДІТЯМ

Покажіть дитині, що вірите в неї:

“Я тобі довіряю”.

“Я в тебе вірю”.

“Я поважаю твоє рішення”.

“Як тобі це вдалося?”

“Навчи мене. Як це в тебе виходить?”.

“У тебе виходить це краще, ніж у мене”

Допоможіть дитині самій оцінити свій результат:

“Що ти думаєш про це?”

“Уявляю, як тобі самому приємно!”

“А тобі самому як би хотілося?”

Вправи для подолання агресії у дітей

- «Чарівний мішечок»

- Виготовити його можна з будь-якого матеріалу. Чудово буде, якщо дитина прийматиме участь в його створенні. На мішечку обов'язково мають бути зав'язки, щоб мати можливість його закрити. Мішечок можна замінити спеціальною коробочкою, яка закривається.
- Під час збудження не варто дитину намагатися заспокоїти, подавляти її емоційні спалахи. Краще дати можливість викричатись прийнятним способом.
- Домовтеся з дитиною, що в разі потреби вона може викричатися в мішечок стільки, скільки їй потрібно, після чого його потрібно надійно зав'язати. Поклавши в сторону мішечок, дитина розмовлятиме спокійно – це правило також варто заздалегідь обговорити.
- Зберігайте мішечок в певному місці і використовуйте його виключно за призначенням.

-



Дякую за увагу.