



# ИНСАЙТ



Газета факультета психологии и педагогики  
ГГУ им. Ф. Скорины

№ 8 (20) / 2013

**Инсайт** – (англ. insight – пронизательность, проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка) – интеллектуальное явление, суть которого в неожиданном понимании стоящей проблемы и нахождении ее решения

Выпуск студенческой научно-исследовательской лаборатории «Социально-педагогический проект»  
СП – проект

## Народная мудрость

Дела делают не шумом, а умом.  
За все браться – ничего не сделать.  
Мал почин, да дорог.  
На языке мед, да под языком лед.  
Слово держать – не по ветру бежать.  
В гостях хорошо, а дома лучше.  
В долгах как в шелках.  
Ваши бы слова – да богу в уста.  
Если по-русски скроен, то и один в поле воин.  
Если хочешь потерять друга – одолжи ему денег.

## Из истории афоризма

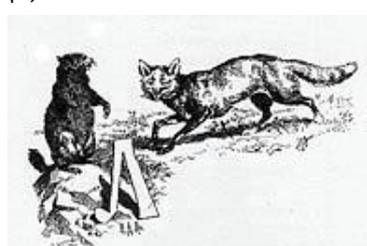
### Рыльце в пушку

Действительно, странное выражение «рыльце в пушку» ассоциируется с розовой хрюшкой и налипшими на пяточок одуванчиковыми пушинками. Однако же, значение этого афоризма далеко не безобидное. Разберемся, что к чему.

«Рыльце в пушку» оказывается у того, кто пусть и неявно, но замешан в нехорошем деле. Обычно при этом он пытается сей факт скрывать, демонстративно нападая на тех, чьи подобные прегрешения стали известны. При чем же тут рыло и пух? Ответ – в басне Ивана Крылова «Лисица и Сурок». Прогнанная за взяточничество с должности судьи в курятнике Лисица жалуется Сурку, что ее оклеветали, на что тот замечает, что все-таки частенько видел ее рыльце в пуху:

*...Хоть по суду и не докажешь,  
Но как не согрешишь, не скажешь:  
Что у него пушок на рыльце есть...*

Ну, а в том, что лисиная мордочка называется рыльцем, нет ничего удивительного: раньше так называли любые звериные мордочки. У кумушки-лисы зубушки острые, рыльце тоненькое, ушки на макушке, хвостик на отлете, шубка тепленькая (К.Д. Ушинский). Более того, рыльца, если помните из ботаники, бывают даже у цветов. Кстати, на них тоже налипает пушок – пыльца.



## Сегодня в номере

Социальному педагогу на заметку

«Цветные дети»

\*\*\*

Проба пера:

газете «Инсайт» посвящаем

\*\*\*

В рубрике «Полезное образование» узнаем  
о самых дорогих блюдах мира

\*\*\*

Из истории родного города:

история улицы и.м. С.М. Жирова

\*\*\*

Альтернативные циклы сна:

Растягиваем свои сутки

\*\*\*

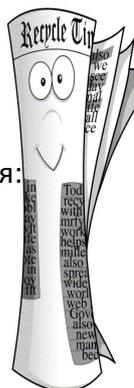
Сегодня в кинокадре реальная история:

«Хатико: самый верный друг»

\*\*\*

Говорим о правильном питании:

«Дамский клуб: наш рацион»



## Социальному педагогу на заметку: ЦВЕТНЫЕ ДЕТИ

С древних времен человечество придавало цвету символическое значение. Группа ученых разработала методику «Цветные дети», с помощью которой по цветам, которые ребенок чаще всего использует в рисунках, можно определить его характер, реакцию на жизненные ситуации и эмоциональный климат в семье, а главное – спрогнозировать, каким он вырастет. В зависимости от того, какой цвет чаще всего использует в своих рисунках ваш ребенок, а также какой цвет является для него самым любимым, можно выделить разные особенности его характера.

### «Желтые дети»

На языке цвета желтый – цвет духовности, но в то же время и опасности. Эти дети больше всего предрасположены к творчеству. «Желтый» ребенок – мечтатель, фантазер, сказочник, шутник. Он любит играть в одиночестве, любит абстрактные игрушки: камешки, веточки, тряпочки, кубики, оживляя их силой своего воображения. Когда он вырастет, он будет отдавать предпочтение разнообразной, интеллектуальной работе. Всегда будет во что-то верить, на что-то надеяться, стремиться жить будущим. В то же время у него могут проявляться такие черты характера, как непрактичность, стремление избежать принятия решений, безответственность.



### «Фиолетовые дети»

На языке цвета фиолетовый означает ночь, тайну, мистику, созерцание, внушаемость. Дети живут богатым внутренним миром и отличаются артистизмом, очень чувствительны. Их легко загипнотизировать, они возбудимы. Стремятся произвести впечатление, но при этом способны посмотреть на себя со стороны. Очень ранимы, более других нуждаются в поддержке и поощрении.

### «Зеленые дети»

«Зеленый» ребенок считает себя заброшенным и очень нуждается в материнской любви. Чтобы он не вырос в «зеленую» личность (консервативную, боящуюся перемен, которые у нее ассоциируются с потерями), требуется особое творческое воспитание, развитие открытости, интереса. Такому ребенку необходимо чувство защищенности, надежности.

### «Коричневые дети»

Приземленный, уютный и даже приятный в небольших дозах коричневый цвет у «коричневых» детей становится способом создать свой мир, надежный и закрытый, маленький мир, который будет создавать чувство безопасности. Существует много причин «коричневого» дискомфорта: слабое здоровье, семейные неурядицы, участие в драматических событиях и, наконец, умственная неполноценность.



### «Красные дети»

Красный цвет – цвет крови, здоровья, жизни, энергии, силы, власти. Эти дети открыты и активны. Очень трудно родителям с «красными» детьми: живыми, непослушными, возбудимыми, непоседливыми, ломающими игрушки. Когда они вырастут, то высокая работоспособность будет определяться стремлением добиться успеха, получить результат, заслужить похвалу. Отсюда напористость, эгоизм. Интересы сегодняшнего дня для них превыше всего. Среди ярких политиков чаще всего встречаются «красно-желтые» (красный – наиболее любимый), среди умных – «желто-красные».

### «Синие дети»

«Синие» дети – полная противоположность «красным». Недаром «красных» детей можно успокоить синим цветом, а «синих» детей – красным. «Синий» ребенок – спокойный, уравновешенный, любит делать все не торопясь, обстоятельно. С удовольствием лежит на диване с книжкой, размышляет, все обстоятельно обсуждает. Он предпочитает задушевную дружбу с самоотдачей и самопожертвованием, потому что, в противоположность «красным» детям, ему приятно отдавать, а не получать. Часто дети выбирают синий цвет не потому, что они спокойны, а потому, что в данный момент очень нуждаются в покое.

### «Сине-зеленые дети»

На языке цвета сине-зеленый означает воду, лед, холод, глубину, гордость, тщеславие. Данный цвет – индикатор состояния нервной системы. У того, кому он нравится, нервы перенапряжены. Такое нервное напряжение определяется характером человека или может быть вызвано ситуацией, когда человек боится ошибиться, лишиться достигнутых

успехов, вызвать в свой адрес критику. Не случайно «сине-зелеными» являются все чиновники и администраторы.

Необходимо предоставлять ребенку больше свободы, поощрять инициативу, заменять наказание на поощрение, возможно, снизить требования (например, не требовать учиться только на пятерки).

### «Оранжевые дети»

Эти дети легко возбудимы, так же, как «красные» и «желтые», но это возбуждение не имеет выхода. И дети веселятся, шалят, кричат без всякой причины. Поэтому так опасен оранжевый цвет: когда к оранжевому солнцу добавляется оранжевое небо, да еще оранжевая мама – этот цвет становится визгливым, неприятным, он раздражает и опустошает.

### «Черные дети»

Черный цвет, как цвет угрозы, совершенно противопоказан детям. Дети редко предпочитают его, но если это происходит, то это свидетельствует о преждевременном созревшей сложной психике и о стрессе, перевернувшем жизнь ребенка. Чем предпочтительнее цвет, тем сильнее угроза и драматичнее состояние ребенка.

По материалам журнала «Семейное воспитание», №4, 2008 г.

Страницу подготовила В.П. Горленко

# ИНСАЙТ посвящаем...

Есть в нашем факультете изюминка такая  
Студенты-педагоги газету выпускают...  
И это вам не просто так – буклет!  
Здесь фактов интересных, статей, стихов не счесть.

## Проба пера...

Подобрано со вкусом и выбрано с умом!  
Читать «Инсайт»-газету студентам не в облом!  
И правда: не газета, а настоящий клад,  
Чего не пожелаешь – тут можно все сыскать!

«Факультета новости» – рубрика полезная,  
И студентам многим довольно интересная.  
Расскажет и покажет о жизни факультета  
И из событий наших не сделает секрета.

Раскроет все подробности о конкурсах, концертах,  
Объявит непременно о студенческих победах,  
Фото интересные также поместит...  
В общем, вам все новости нужно только здесь ловить!

«Идейно-нравственные ценности» запомни!  
Эта рубрика поведает о мужестве и верности,  
Раскроет человеческие качества и ценности!  
Научит быть заботливым и скромным...

«Хочу спросить» всегда готова на ваш вопрос найти ответ.  
Читателю всегда поможет, подарит дружеский совет.  
Что беспокоит – вы пишете! «Инсайт» не станет в стороне!  
Проблему вашу объясните и вам ответят – «Выход ЕСПЪ»!

Ну, а теперь немножечко веселья,  
И для поднятия вам настроенья  
Смешная рубрика «Давайте улыбнемся»  
Представит массу шуток, анекдотов.  
Подарит вам она минутку смеха  
И для студентов есть всегда потеха.  
Кто с чувством юмора не дружит,  
Наша рубрика тому не служит...

«Полезное образование» расширит кругозор  
И факты интересные представит на ваш взор  
О странностях великих, известных всем людей,  
О культовых традициях народов всех земель.

Вам много поведать еще я могу,  
Читаю газету «Инсайт» и люблю.  
Я вам рассказала лишь самое главное,  
Но много еще в газете приятного.  
Мы вас просим: «Ее вы прочтите», –  
И наши труды достойно цените



Инсайт – (англ. insight – пронзительность, проникновение и суть, понимание, озарение, внезапная догадка) – интеллектуальное явление, суть которого в неожиданном понимании стоящей проблемы и нахождении ее решения

Выпуск студенческой научно-исследовательской лаборатории «Социально-педагогический проект» СЛ – проект



Вероника Хремли, СП-24

## Полезное образование: самые дорогие блюда мира

### 1. Пельмени

У многих слово «пельмени» ассоциируется с русским блюдом, однако не о русских пельменях пойдет речь. Самые дорогие пельмени в мире можно попробовать в ресторане «Golden Gates» в Бронксе, Нью-Йорк. Особенностью этих пельменей является то, что помимо нежной телятины, свинины и лосося, в их состав добавляют железы рыбы-факел, которая обитает на большой глубине. Необычная добавка придает блюду синезеленый цвет, но это не мешает ему оставаться вкусным и съедобным. Цена за 8 пельменей равна 2400 долларов.



### 2. Орех

Самым дорогим орехом в мире является макадамия. На сегодняшний день существует только два вида этого ореха. Редкость продукта обозначена тем, что дерево макадамия хоть и плодоносит до 100 лет, но при этом нуждается в особом уходе. В год производится всего лишь 40 тонн этого ореха, поэтому и цена за 1 килограмм достигает 30 долларов.



### 3. Шафран

Шафран считается самой дорогой пряностью. По сути, он представляет собой тычинки растения семейства крокусовых. Эту пряность собирают вручную, а потом высушивают. Чтобы произвести килограмм шафрана, потребуется около полумиллиона тычинок. Именно по этой причине цена за килограмм шафрана достигает почти 6 тысяч долларов.



### 4. Белый трюфель

Точной цены за этот гастрономический изыск не существует, так как каждый отдельный гриб продается на аукционе. Максимальная стоимость гриба составила более 30 тысяч евро.



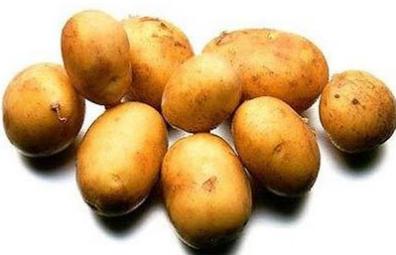
### 5. Темный шоколад

Chocologie by Knipschildt – это самый дорогой шоколад в мире. 453 грамма шоколада, родиной которого является Америка, обходится сладкоежке в 2600 долларов.



### 6. Картофель

Казалось бы, как картофель мог попасть в список самых дорогих блюд. Однако на острове Нурмуатье произрастает самый дорогой картофель сорта «La Bonnotte», стоимость которого примерно 500 евро за 1 кг. Собирается он вручную, а его особенностью является нежный вкус.



### 7. Говядина

Мраморная говядина японских коров Вагиу является самым дорогим мясом в мире. За этими животными ухаживают по-особенному. Каждый день им дают пиво и саке, а кормятся они исключительно лучшей травой. За 200-граммовое филе этого животного придется выложить от 100 до 1000 долларов.



### 8. Бутерброд

В сети отелей «Фон Эссен» можно полакомиться самым дорогим бутербродом в мире, который называется «Платиновый клубный сэндвич фон Эссен». В состав бутерброда за 200 долларов входят: хлеб на особой закваске, иберийская ветчина, белые трюфеля, перепелиные яйца, сушеные итальянские помидоры и Бресская пулярка (особое куриное мясо).



### 9. Пицца

В Италии, на родине пиццы, готовят самое дорогое это блюдо. Называется оно «Luis XIII», а цена за одну пиццу достигает 8300 евро. Эту пиццу обязательно готовят в присутствии заказчика, а для ее начинки используют сыр моцарелла, буйволя, краб, лангуст, три вида икры, омар и креветки.



### 10. Омлет

Самый дорогой экзотический омлет готовят в нью-йоркском отеле «Le Parker Meridien». Его стоимость достигает одной тысячи долларов. Помимо яиц в состав этого омлета входят целые лобстеры, подается блюдо на подушке из жареной картошки, и украшено это все севрюжьей икрой.



### 11. Икра

Как правило, самой дорогой икрой считается серая или черная. Но это не так, самая дорогостоящая икра в мире – это икра «Алмаз» белуги-альбиноса. Экспортируют это лакомство из Ирана в золотых баночках. Сто грамм икры обходится вам в 2 тысячи долларов.



## История одной улицы: улица имени С.М. Кирова

Улица Кирова – одна из старейших и главных дорог города. Улица начинается у площади Труда (возле вечного огня рядом с дорожно-строительным техникумом), идет на северо-запад параллельно улице Советской и через три с половиной километра, а точнее 3635 м., сливается с ней.

Активная жизнь на улице зародилась в XVIII в., тогда на ней появились первые дома. Улица образовалась на основе старой дороги на север, главным образом, на Могилев. И потому ее прозвали соответственно – Могилевская. Первое время Могилевская начиналась у Базарной площади (Ленина), однако постепенно некоторая ее часть стала отдельной улицей – Базарной (Трудовая).

Могилевская улица всегда выполняла, в основном, транспортную функцию: сегодня она полна грузовых автомобилей, а век-два назад эта дорога вела в губернский Могилев. В начале XX в. покрытие начальной части улицы Могилевской было выполнено булыжником, который частично сохранился и по сей день. Из заводов на ней был лишь один, который производил краски.

После Октябрьской революции Могилевская улица «продержалась» без переименований до 1923 г., когда была названа Кооперативной. В государстве стали проводить новую экономическую политику (НЭП), началось кооперативное движение, и улица попала «под раздачу». В

этом же году в Гомеле состоялся съезд работников потребительской кооперации. В здании современной зубной поликлиники (рядом с медицинским колледжем) обустроилось управление этой организации, бывшей в те годы очень крупной.

То есть, название улицы Кооперативной стало логичным в свете новых тенденций. Однако экономическая политика в стране начала поворачивать в другую сторону, кооперации быстро сворачивали свою деятельность. Получилось, что название улицы отстает от жизни. К тому же, был убит видный политический деятель того времени Сергей Миронович Киров, и улица была переименована в его честь.

В 1932 г. на пересечении улиц Рогачевской и Кооперативной был основан завод по производству вина. Напротив БелГУТа по улице Кирова находится пятиэтажный Дом специалистов, построенный в 1935 г. прошлого века и предназначенный для проживания 50 семей лучших специалистов Гомеля. Он считался лучшим в городе и имел удобную планировку квартир. Далее по улице находится 2-ой корпус Гомельского государственного университета, возведенный в стиле постконструктивизма в советское время по образцу дворца в итальянском городе Виченца (архи-



ул. Могилевская, 1911 г.

тектор – Яков Рогальский).

Во время Второй мировой войны большинство зданий было разрушено, но некоторые уцелели и сегодня являются памятниками архитектуры. Нынешний вид улицы Кирова складывался позже других улиц гомельского центра и приходится на период со второй половины 60-х и до конца 80-х годов XX в.

Архитектура улицы весьма разная – от деревянных одноэтажных домов до современных высоток. Помимо вышеназванных объектов, на улице Кирова располагаются медицинское училище, предприятие «БелАвтоДор», училище речного флота.



Здание бывшей мужской гимназии  
Пересечение улиц Кирова и Карповича

## 27 правил джентльмена XIX века

Удивительно, но более чем за 100 лет правила хорошего тона практически не изменились. Давайте рассмотрим их поподробнее.

Понятие слова «джентльмен» изменялось и развивалось с течением времени, пройдя путь от обозначения представителя высокого сословия до хорошо воспитанного и уравновешенного человека, придерживающегося определенных правил поведения. И, разумеется, главной отличительной чертой джентльмена являлись не одежда и шляпа, а строгая приверженность принципам «кодекса джентльмена».

Верхом невоспитанности есть отвлечение во время разговора на свои часы, трубку или записную книжку. Даже если вы устали и вам скучно, не показывайте этого.

Никогда не перебивайте того, кто говорит. Даже простое уточнение неправильной даты может быть невежливым. Еще хуже заканчивать за человека его мысль или торопить его любым способом.

Никогда не пытайтесь доказать свою правоту с помощью повышения голоса, высокомерия или уничижительного обращения.

Джентльмен, обладающий настоящим интеллектом и культурой, как правило, скромнен. Все, что он говорит, всегда отмечено вежливостью и уважением к чувствам и мнению других.

Не менее важно, чем умение хорошо говорить, умение с интересом слушать.

Никогда не слушайте разговор двух лиц, который не предназначен для вас. Если они так близко, что вы не можете не слышать их, вы можете соблюдая приличия просто перейти в другое место.

Старайтесь говорить, насколько это возможно, кратко и по делу. Если вы внимаете лести, то вы должны также открыть ворота глупости и чрезмерному самомнению.

Даже если вы уверены, что ваш оппонент совершенно не прав, ведите дискуссию спокойно, высказывайте аргументы и контрдоводы не переходя на личности.

Имейте, если хотите, стойкие убеждения. Но не выпячивайте их при любом случае и, ни в коем случае, не заставляйте других людей соглашаться с вами.

Говоря о своих друзьях, не сравнивайте их. Говорите о достоинствах каждого из них, но не пытайтесь усилить достоинства одного за счет противопоставления порокам другого.

Избегайте в разговоре любых

тем, которые могут травмировать отсутствующих. Джентльмен никогда не будет клеветать или слушать клевету.

Избегайте слишком частого употребления цитат и мыслей великих, особенно на иностранном языке. Как приправа к еде, они могут украсить беседу, но их чрезмерное количество портит блюдо. Избегайте педантизма. Это знак не интеллекта, а глупости.

Никогда не делайте замечания, если другие делают ошибки в своей речи. Обратив внимание словом или другим действием на такие ошибки собеседника является признаком невоспитанности.

Если вы специалист или ученый, избегайте использования технических терминов. Это является плохим вкусом, потому что многие их не поймут.

Никогда не стремитесь играть в компании роль шута, потому что вы рискуете приобрести славу «смешного человека».

Избегайте хвастовства. Говорить о своих деньгах, связях, возможностях является очень плохим вкусом.

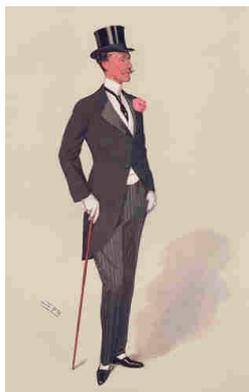
Не стремитесь придать своему образу излишнюю глубину и утонченность, презрительно отказываясь от веселых бесед, шуток и развлечений. Старайтесь действовать в соответствии с обществом, в котором вы находитесь, если это не противоречит другим правилам джентльмена.

Если вы чувствуете, что начинаете злиться в разговоре, то либо обратитесь к другой теме, либо замолчите. Вы можете произнести в пылу страсти слова, которые вы никогда бы не использовали в спокойном состоянии духа, и за которые вы потом будете горько раскаиваться.

«Никогда не говорите о веревке в присутствии человека, родственник которого был повешен» – это хотя и грубоватая, но верная народная пословица. Тщательно избегайте тем, которые могут быть слишком личными для собеседника, не вмешивайтесь в чужие семейные дела.

Хотя путешествия способствуют развитию ума и кругозора джентльмена, все же не стоит при всяком случае выделяться, вставляя фразы: «Когда я был в Париже...», «В Италии этого не носят...» и т. д.

Избегайте сплетен. Это и в женщине выглядит отвратительно, но для мужчины это абсолютно подло.



Информацию предлагает общественно-политический журнал «Планета»

## ТАКАЯ РАЗНАЯ ПЛАНЕТА

Может ли что-нибудь быть слаще сахара? Оказывается, да. В Парагвае произрастает кустарник стевия, чьи листья дают в 300 раз больше сладости! Но это вовсе не рекорд: мексиканская сахарная трава перекрывает этот показатель в 1000 раз, красные ягоды африканского растения тоуматокус даннелий – в 2000, а плоды диоскорефиллюм куминисии из лесов Нигерии – аж в 3000 раз. Однако чемпионом по сладости по праву может считаться кустарник кетемф. Содержащееся в нем вещество тоуматин превосходит сахар аж в 100 000 раз! И кто после этого скажет, что 8 кусочков рафинада на чашку чая – приторно?



Кустарник кетемф

Никто не сомневается в том, что мыши любят сыр! Однако этот миф развеять смогли британские ученые. Изучив диету грызунов, исследователи Манчестерского университета пришли к выводу, что мелкие домовые вредители предпочитают зерна и фрукты, богатые сахаром. А вот сыр, по мнению ученых, вызывает у них отвращение. «Уверенность в сырных пристрастиях мышей – широко распространенное заблуждение, – говорит Дэвид Холмс, специалист по поведению животных. – В действительности эволюция мышей проходила в условиях, практически лишенных сыра или чего-либо напоминающего сыр». Мыши реагируют на запах, структуру и вкус пищи. Поэтому недоступный для них в естественной среде обитания сыр не может вызвать у зверьков никакой реакции, убежден энолог.



В 1863 году Жюль Верн написал книгу «Париж в XX веке». В ней он подробно описал устройства, поразительно напоминающие современные автомобиль, факс и электрический стул. Но издатель вернул писателю рукопись, обозвав идиотом. В итоге роман увидел свет только в 1994 году!



Жителям Великобритании и США слово «спам» знакомо еще с прошлого века. Правда, означало оно вовсе не бесполезную рассылку, а вполне питательный продукт – щедро сдобленную перцем консервированную ветчину «SPAM». В 30-е годы корпорация «Hormel» выпустила ее столько, что склады просто ломились от нераспроданного товара. Чтобы как-то реализовать уже начинавшие портиться консервы, в 1937 году компания передала залежи товара Пентагону. Но ни американская армия, ни флот так и не смогли «осилить» этот дар. В итоге консервированной ветчиной ошастливили союзников по антигитлеровской коалиции, а слово «спам» прочно вошло в английский язык.



Оказывается, алмазы горят. Это показала серия экспериментов, проведенных с самым твердым углеродом на планете. При очень высоких температурах (850–1000°C) алмазы превращались в углекислый газ. А если поместить минерал в струю чистого кислорода, то подобный эффект можно наблюдать и при 720–800 градусах. Первыми такой эксперимент провели в 1694 году итальянские ученые Дж. Аверани и К.-А. Тарджони. Правда, им опыт вышел боком: предприимчивые итальянцы хотели сплавить несколько мелких алмазов в один крупный, а остались ни с чем.

Как известно, время все измеряют по-разному. Например, на море – склянками. Что же это такое? При ближайшем рассмотрении загадочный предмет представляет собой... обычные песочные часы. За много веков до изобретения хронографа мореплаватели обнаружили, что ни солнечные, ни водяные часы не работают как надо в условиях морской качки. Только нехитрая конструкция из двух стеклянных колб (склянок) способна точно указывать время в любой шторм. Особенной популярностью у моряков пользовались песочные часы с 30-минутным интервалом «хода». Каждый раз, когда песок из одной колбы пересыпался в другую, вахтенный матрос переворачивал часы и бил в судовой колокол. Отсюда и пошло выражение «бить склянки».

## ФОТОтерапия в психологии

### Работа с детьми и подростками

Продолжение. Начало в № 7

В работе с детьми и подростками фотография помогает установить с ними контакт и активизировать их речевые навыки. Описан опыт применения фотографии в работе с детьми, передаваемыми в приемные семьи. При этом ребенок создает фотоальбом, отражающий его прежние связи и опыт. Альбом помогает смягчить остроту чувств утраты и тревоги. Большую ценность при работе с детьми и подростками может иметь их фотографирование психотерапевтом и другими детьми (если работа проводится в группе), а также создание ими фотографий разных ситуаций и предметов. Фотографирование ребенка может способствовать повышению его самооценки и удовлетворять его потребность во внимании и заботе.

Й.Э. Кук описывает некоторые приемы применения фотографии при работе с детьми. Она, в частности, отмечает, что «использование фотоаппарата в работе с детьми имеет множество достоинств. Ценны не только готовые снимки, но и сам процесс выбора кадров и съемки. Варианты применения этой техники включают создание «книги воспоминаний». Ребенок может скомпоновать специальный альбом, посвященный друзьям, любимому животному, увлечениям, успехам в личных делах. Он может создавать из серии фотокарточек «альбом-автобиографию» и различные рассказы в картинках, в которых он участвует в качестве главного героя».

Активная фототерапия позволяет подростку почувствовать свою самостоятельность и проявить инициативу. Создание ими фотоснимков может рассматриваться как своеобразный способ контроля над внешними объектами и ситуациями и дает подросткам ощущение собственной силы и значимости. Важное значение при этом имеет возможность самостоятельного выбора объектов для съемки, «игры» с реальностью, а также относительно безопасного исследования ми-

ра взрослых отношений и собственной внешности. Благодаря активной фототерапии подросток может ощутить себя художником и в лучшую сторону изменить представление о себе и своих возможностях.

Особой областью применения фототерапии является работа с детьми и подростками, перенесшими утрату или насилие, и пациентами с посттравматическим стрессовым расстройством. Это может касаться таких ситуаций, как смерть близкого человека, развод родителей, пережитое физическое или сексуальное насилие.

В некоторых случаях при работе с жертвами насилия используется техника диалога с фотографическими образами. Осознание собственной невиновности в случившемся иногда пробуждает в клиенте направленное на воображаемого насильника сильное чувство гнева. Никогда ранее не переживавшие и не выражавшие такое чувство люди могут дать ему выход.

### Возможности и задачи использования фотографии

Фотография может использоваться однократно или эпизодически. При этом участники работы могут быть движимы простым любопытством, желанием получить новый творческий опыт, достичь более тесного контакта с реальностью, несколько дистанцироваться от чувств, получить зримое подтверждение произошедшим изменениям.

Различные варианты лечебно-коррекционного, здоровьесберегающего и развивающего применения фотографии можно классифицировать с учетом состава участников: занятия могут быть индивидуальными или групповыми, а также проводится с семьями. Кроме того, при занятиях в группе техники и упражнения могут быть рассчитаны на индивидуальную, парную, микрогрупповую или общегрупповую работу.

Одни варианты применения фотографии могут быть связаны с использованием готовых



снимков, другие – с их созданием в ходе занятий или между занятиями. И в том и в другом случае работа может протекать относительно спонтанно и предполагать неограниченную свободу действий либо требовать более четкой постановки задач и использования конкретных техник, игр и упражнений.

При создании новых фотографий участники могут самостоятельно выбирать для себя тему и любые объекты для съемки. Полезной будет организация съемки в той среде, которая выступает в качестве значимого внешнего ресурса. Например, съемка на природе сама по себе способна обеспечить сенсорную стимуляцию, вызвать положительные эмоции и эстетические переживания.

Варианты использования фотографий могут также варьироваться в зависимости от того, какими еще формами творческой деятельности клиента или участников группы она дополняется. Так, изготовление снимков может сочетаться с созданием фотоколлажа или ассамбляжа, плаката или иллюстрированной фотографии «книжки» и в этом случае будет предполагать изобразительную деятельность. Также фотография может сочетаться с сочинением историй или миссценариев, что будет связано с литературным творчеством.



По материалам газеты «Школьный психолог», №4, 2008

Страницу подготовила Н.Н. Зенько

**Решаем социально-педагогические задачи****ЗАДАЧА 1**

**В классе – мальчик из многодетной семьи, который при каждом удобном случае напоминает о своих правах и привилегиях. Как на это реагировать социальному педагогу?**

- а) на подобные «выступления» реагировать спокойно, но «на поводу» у бесцеремонного ребенка не идти;
- б) однажды строго осадить мальчика, сказав, что его права весь класс уже выучил наизусть;
- в) однажды резко сказать: «Я тоже из многодетной семьи, ну и что из того?»
- г) остается апеллировать к гордости ребенка: «Веди себя достойно – ты же мужчина!»
- д) терпимо относиться к притязаниям ребенка – многодетные семьи у нас – большая редкость, и школа должна таких детей всячески поддерживать.

**ЗАДАЧА 2**

**К социальному педагогу приходит мама девочки – незаметной "серой мышки" и рассказывает, что девочка без памяти влюбилась в одноклассника, который ее не замечает. Мама просит совета у социального педагога. Что посоветовать?**

- а) успокоить маму и попросить подождать развития событий;
- б) попросить маму предостеречь дочь от чрезмерной восторженности по отношению к юноше;
- в) серьезно предупредить маму, что если еще и юноша обратит внимание на «серую мышку», то может произойти всякое;
- г) самое надежное – перевести влюбившуюся девочку в другую школу;
- д) подсказать маме, чтобы посоветовала дочери ярче и моднее одеваться, подкрашиваться и свободнее себя вести – тогда у девочки шансов прибавится!

Растянуть сутки до 36 часов, конечно, нельзя,

но вот спать меньше и бодрствовать дольше очень даже реально! Потому что кроме привычного для большинства цикла «6-8 часов сна, 16-18 часов бодрствования» есть еще четыре, которые как раз и позволяют творить чудеса.

**Альтернативные циклы сна: растягиваем свои сутки****Убермен Цикл**

Этот цикл включает в себя сон по 20-30 минут через каждые 4 часа. В итоге получается, что вы спите 6 раз в день. Убермен цикл считается очень эффективным – люди чувствуют себя более здоровыми, ощущают прилив сил и видят очень яркие сны. Но у него есть один существенный недостаток: если вы пропустите хотя бы одну фазу сна, будете чувствовать себя не выспавшимся и уставшим.

Стив Павлина практиковал этот цикл в течении 5,5 месяцев, но после этого вернулся к обычному сну для того, чтобы жить в унисон со своей семьей.

**Обыкновенный цикл**

Этот цикл включает в себя один «основной» долгий сон (1–1,5 часа) и 3 или 4–5 коротких сна по 20 минут. Оставшееся время после основного сна делят так, чтобы короткие передышки происходили через равные промежутки времени. Этот график считается более гибким, к нему проще приспособиться и его можно совмещать с однофазным циклом сна по 3–4 часа. Кроме того, иногда можно пропускать «короткие сны» без вреда здоровью.

**Димаксион Цикл**

Баки Фуллер вывел этот цикл сна на основе своей веры в то, что у человека есть два резервуара с энергией. И если первый резервуар очень легко пополнить, то второй (второе дыхание) пополняется гораздо не охотнее. В итоге он стал спать по 30 минут 4 раза в день каждые 6 часов, что в сумме составило всего 2 часа сна! При этом он заявил, что еще никогда не чувствовал себя более энергичным. Доктора обследовали Баки после 2 лет такого цикла и объявили его полностью здоровым.

На данный момент это самый экстремальный из 4 альтернативных, но при этом еще и самый эффективный цикл сна.

**Двухфазный цикл или сиеста**

Этот сон практикуется многими учениками старших классов и студентами и включает в себя 4–4,5 часа сна ночью и около 1–1,5 днем. Данный цикл не сильно отличается от однофазного, но все же немного более эффективен.

Перейти на новые многофазные циклы будет не так просто и примерно с третьего по десятый день вы будете чувствовать себя словно зомби. Просто наберитесь терпения, ешьте здоровую нежирную пищу и все будет хорошо. Примерно через две недели вы почувствуете обещанный результат.

Подобные эксперименты можно проводить только в том случае, если вы точно знаете, что у вас есть в запасе две-три абсолютно свободных недели и что ваша работа и учеба смогут сожительствовать с вашим новым графиком. Как, в прочем, и ваша семья.



## Сегодня в кинокадре



## Хатико: самый верный друг

«Подлинная история веры, преданности и вечной любви»

Год: 2008

Страна: США

Жанр: драма

В ролях: Ричард Гир, Джоан Аллен, Кэри-Хироюки Тагава, Сара Ремер, Джейсон Александр, Эрик Авари и др.

Сюжет: художественный фильм

Лассе Халльстрёма, основанный на реальной истории Хатико – японского пса породы акита-ину, который в течение девяти лет каждый день в одно и то же время приходил на вокзал встречать умершего хозяина.

**Содержание фильма:** Профессор университета Паркер Уилсон находит на вокзале потерявшегося щенка, отправленного из Японии в Америку. Так как никто за ним не является, Паркеру приходится оставить щенка у себя. За то время, что собака живет у профессора, между ними возникает крепкая дружба. Паркер очень сильно привязывается к своему новому приятелю. Каждый день Хатико провожает хозяина до вокзала, когда тот отправляется на работу, а вечером приходит к вокзалу, чтобы встретить его. В один из дней профессор скоропостижно умирает на лекции в университете от сердечного приступа. Не дождавись хозяина, Хатико продолжал приходить на станцию, не пропуская ни дня.

Несмотря на то, что пса пытались забрать родственники профессора, он неизменно продолжал возвращаться на станцию. Местные торговцы и железнодорожники подкармливали Хатико, восхищаясь его упорством и преданностью. Вскоре о необычном псе узнают газетчики, и Хатико становится героем прессы. До конца своих дней Хатико ежедневно приходит на станцию к прибытию поезда, и ждет до самого вечера, что вот-вот его хозяин выйдет из очередного поезда. Он так и не приходит, но Хатико – верный пес – не оставляет своего места. На той станции преданный пес и умер, не дождавись хозяина.

## Историческая справка

На фото – тот самый известный многим пес Хатико.

В реальности хозяин Хатико, профессор Токийского университета, каждый день ездил на работу в город, а пес провожал его до входа на станцию Сибуя, а затем в 3 часа дня вновь возвращался туда, чтобы встретить хозяина. Так продолжалось около года.



21 мая 1925 года у профессора случился инфаркт в университете, и его не стало. Хатико в тот день не дождался хозяина. Но пес продолжал каждый день приходить на станцию и терпеливо ждать своего хозяина до позднего вечера.

Хатико приходил на станцию каждый день в течение девяти лет вплоть до своей смерти в марте 1935 года.

## Рекомендуем почитать...



«Педагогическая поэма» – широко известное и наиболее значительное произведение советского педагога и писателя А. С. Макаренко. Воспитание в коллективе и через коллектив – это центральная идея его педагогической системы, красной нитью проходящая через всю деятельность и все его педагогические высказывания. Педагог считал, что воздействовать на отдельную личность можно, действуя на коллектив, членом которого является эта личность.

В «Педагогической поэме» рассказывается о попытке создания полной педагогической системы на примере колонии для несовершеннолетних правонарушителей, преобразованной в ходе педагогического опыта в детскую трудовую колонию. Большинство главных действующих лиц в Поэме названы со слегка измененными фамилиями. Исключения составляют сам Антон Семенович Макаренко и Калина Иванович Сердюк.

В данном произведении вы, как будущие педагоги, найдете много познавательных историй, познакомитесь с системой методов воспитания, предложенной автором, сможете проанализировать способы разрешения конфликтных ситуаций и пути продуктивного взаимодействия с «трудными» подростками. Кроме того, по мотивам данной книги снят художественный фильм «Педагогическая поэма» (1955 г.).

Обязательно почитайте. Рекомендуем...



## Антон Семенович Макаренко

(1 марта 1888, Белополье, Сумской уезд, Харьковская губерния, Российская империя – 1 апреля 1939, станция Голицыно, Московская область)

«Научить поведения есть самое преступное вредительство человека быть счастливым – \*\*»

нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно» \*\*»

«Воспитание происходит всегда, даже тогда, когда вас нет дома» \*\*»

«Словесное воспитание без сопровождающей гимнастики \*\*»

«Труд был всегда основанием человеческой жизни и культуры» \*\*»

«Самая трудная вещь – требование к себе» \*\*»

«Хорошее в человеке приходится проектировать, и педагог это обязан делать» \*\*»

## ДАМСКИЙ КЛУБ: НАШ РАЦИОН

Основываясь на многолетних исследованиях, диетологи сделали вывод, что эффективность в достижении результата при похудении напрямую зависит от типа темперамента. Перефразируя известную поговорку, можно сказать: что флегматику хорошо, то холерику, нет, не смерть, конечно, но дополнительные килограммы стопроцентно. Итак, каких правил питания стоит придерживаться людям с разными темпераментами, чтобы оставаться в отличной форме, – выясняем вместе.

### Холерики

Холерики – личности изменчивые, порывистые, активные. Им свойственна быстрая смена настроений, они всегда находятся в движении, пытаюсь всюду успеть и зачастую всюду опаздывая. Отсюда их основная проблема с питанием: им просто некогда сесть и спокойно позавтракать или пообедать. Они привыкли перекусывать на ходу и тем, что оказывается под рукой. А под рукой оказываются, как правило, фастфуд или полуфабрикаты.

Чтобы сохранить организм здоровым, а тело стройным, при походе в магазин холерикам рекомендуется держаться подальше от полок с чипсами, сухариками и разными сладостями. Лучше заменить их овощами и фруктами – если уж перекусывать, то полезными продуктами. А еще возьми себе за правило хотя бы один из выходных посвятить готовке. Суп, бульон или гуляш здорово поддержат тебя в течение всей недели.

Диета подойдет любая, главное, не слишком длинная



и строгая – досидеть на ней до конца у холерика просто не хватит терпения.

### Сангвиники

Представители этого типа темперамента – люди в основном спокойные и уравновешенные. В еде сангвиники – гурманы. Любят изысканные, необычные блюда. Основная причина набора веса сангвиником – это различные высококалорийные соусы, подливки и добавки.

Если ты – сангвиник, старайся не злоупотреблять излишне калорийными продуктами для приготовления блюд. А еще тебе точно стоит отказаться от поздних ужинов, как бы приятно ни было засидеться до глубокой ночи с изысканным блюдом.

В случае экстренной разгрузки организма показаны овощные или крупяные диеты.

### Флегматики

Флегматики – люди медлительные, предпочитают спокойный образ жизни. Целая проблема сдвинуть такого с места – отсюда и проблемы с лишним весом. Обычно флегматики не любят возиться на кухне – им проще съесть простой кусок хлеба. Если ты флегматик и хочешь быть в хорошей форме, тебе придется насильно приучать себя готовить и есть полноценно и едва ли не по часам. Особое внимание следует уделять первым блюдам. Старайся исключить из рациона жирную и острую пищу, а также ограничь употребление сладкого и



мучного. Чтобы сбросить пару-тройку лишних килограммов, обрати внимание на диеты, состоящие из супов или каш

### Меланхолики

Меланхолики – натуры тонкие, ранимые, с хрупким душевным равновесием. В силу своего неустойчивого

темперамента зачастую бросаются в крайности – сначала едят все подряд сутками напролет, а потом наказывают себя за обжорство

строжайшим голоданием. Как раз этого делать меланхоликам ни в коем случае нельзя. Диеты должны быть либо однодневными и щадящими, либо (что еще оптимальнее) можно худеть при помощи разгрузочных дней. Старайся есть больше фруктов. Кстати, в отличие от представителей других типов темперамента, меланхоликам не только не запрещается, но даже рекомендуется есть сладкое (в разумных пределах, разумеется). Кусочек шоколадки или пара-тройка ложек меда не только согреют меланхолику душу, но и добавят энергии и желания вести активный образ жизни, что главным образом и требуется в борьбе с лишним весом.



# Давайте улыбнемся МУДРОСТЬ СОЦИУМА

## © Сократе

Самое интересное на экзамене началось после того, когда на вопрос преподавателя: «Вопросы есть?», кто-то спросил: «Как дела?»

Опытный продавец арбузов одним щелчком по голове сына может определить, готов тот к экзамену или нет.

Экзамен. Преподаватель:

– Итак, начнем. Кто знает на 5?

Поднимается несколько несмелых рук, преподаватель берет у них зачетки и ставит ОТЛ.

– Ну а кто знает на 4? – рук уже больше, довольные студенты получают ХОР и уходят. То же самое – с Удами. В результате в аудитории остается несколько студентов, рвущих на себе волосы за нерешительность.

– А вы, значит, знаете на 2. Значит, хотите на пересдачу.... Ну что ж, пересдача. Кто знает на 5?

Украина. Автобус. К одиноко сидящей, грустной, уставшей женщине обращается мужчина:

– Dode pa?

Все золото мира не светит ярче, чем она в этот миг! Француз! Настоящий ФРАНЦУЗ В ЕЕ ЖИЗНИ! Все конец серым будням! Прощайте, украинские мужчины со своими хоккеем, рыбалками и разбросанными носками! Теперь будут шампанское и танго у подножия Эйфелевой башни, солнце и белый морской песок. И, разумеется, Шанель! Но! Но надо же что-то ответить!

– Пардон мсье! Кес ке се?

– Автобус, кажу, до депа йде?!

### Умные мысли...

Убеждение должно быть потому только, что оно истинно, а совсем не потому, что оно наше (В.Г. Белинский)

Мы познаем человека не по тому, что он знает, а по тому, чему он радуется (А. Бергсон)

Философ – это человек, который знает цену каждому: стоит ли удивляться, что его суждения не нравятся никому (Н. Шамфор)

Кто отказывается от многого, может многое себе позволить (Ж. Шардон)

Смысл порождается не значением, а жизнью (А.Н. Леонтьев)

Однажды знаменитый греческий философ Сократ (469-399 гг. до н.э.) встретил на улице знакомого, и тот ему говорит:

– Сократ, знаешь, что я только что услышал об одном из твоих учеников?

– погоди, прежде, чем ты мне это расскажешь, я хочу провести небольшой экзамен, который называется «Испытание тройным фильтром».

– Тройным фильтром?

– Да, — продолжил Сократ.

– Прежде, чем ты мне расскажешь что-либо о моем ученике, было бы неплохо, чтобы ты минутку подумал и профильтровал то, что ты собираешься мне рассказать. Первый фильтр – на Правдивость. Ты абсолютно уверен, что то, что ты собираешься мне рассказать, является абсолютной правдой?

– Нет, Сократ, я услышал об этом от одного знакомого и решил...

– Значит, – сказал Сократ, – ты точно не знаешь, правда это или нет. Тогда давай применим второй фильтр – на Добродетель. То, что ты собираешься мне сказать о моем ученике, – это что-нибудь хорошее?

– Нет, как раз наоборот...

– Итак, – говорит Сократ, – ты хочешь мне сказать о нем что-то плохое, но ты не уверен, правда ли это. Однако, ты по-прежнему можешь пройти испытание и сообщить мне эту информацию, если она пройдет через третий фильтр – на Полезность. Принесет ли мне то, что ты собираешься рассказать, какую-либо пользу?

– Скорее всего, нет...

– Таким образом, – подвел итог Сократ, – если ты собираешься рассказать мне что-то отрицательное, неправдивое и бесполезное о моем ученике, то зачем это рассказывать вообще?

– Да, Сократ, как всегда ты абсолютно прав.

Именно поэтому Сократа считали великим философом и премного за это уважали.



### Без ошибок: Главный и заглавный

Главный – самый важный, основной, центральный, старший по положению (главный врач, главный вход, главный штаб).

Заглавный – содержащий заглавие (заглавная роль, заглавная буква)

### ИНСАЙТ

Студенческая газета  
факультета психологии и педагогики  
ГГУ им. Ф. Скорины  
E-mail: [Insight2012@mail.ru](mailto:Insight2012@mail.ru)

Главный редактор и оформитель:  
Наталья Ермолкина  
Выпускающий редактор:  
Олеся Межуева  
Консультанты-преподаватели:  
Н.Н. Зенько,  
В.П. Горленко

Редакция газеты выражает  
особую благодарность  
Веронике Хремлю, СП-24  
Анастасии Давыденко, СП-44