



# ИНСАЙТ



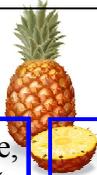
Газета факультета психологии и педагогики  
ГГУ им. Ф. Скорины

№ 7 (19) / 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

## УМНЫЕ МЫСЛИ



## Ананасы в шампанском

Отдаляет от нас друзей либо их счастье, когда они в нас уже не нуждаются, либо наше несчастье, когда мы в них слишком нуждаемся.

*Ж. П. Сан*

Когда ты наконец получаешь то, что хотела, оказывается, что это вовсе не то, чего ты хотела.

*Г. Стайн*

Слово, удержанное тобой, – раб твой; слово, вырвавшееся у тебя, – господин твой.

*Хафиз*

«Ананасы в шампанском». Данное выражение принадлежит поэту Игорю Северянину. В стихотворении «Увертюра», опубликованном в одноименном поэтическом сборнике (1915), есть такие строки:

*«Я трагедию жизни претворю в грезофарс...  
Ананасы в шампанском! Ананасы в шампанском!  
Из Москвы в Нагасаки! Из Нью-Йорка на Марс!»*

Это фраза-символ обывательской мечты о богемной, «красивой жизни».

## Это интересно: Живая кукла

Знаменитая кукла Окику, названная в честь девочки, которая давным-давно играла с ней, – это одетая в кимоно фигура высотой 40 сантиметров (16 дюймов) с черными глазами – бусинками – и с волосами, которые растут.

Говорят, что кукла первоначально была куплена в 1918 году 17-летним мальчиком по имени Ейкити Сузуки во время посещения морской выставки в Саппоро. Он купил куклу на Тануки-коджи – известной торговой улице Саппоро – как сувенир для своей 2-летней сестры Окику. Девочка любила куклу и играла с ней каждый день, но в следующем году она неожиданно умерла от простуды. Семья поместила куклу в домашний алтарь и молилась ей каждый день в память об Окику.

Некоторое время спустя они заметили, что волосы куклы начали расти. Это посчитали признаком того, что беспокойный дух девочки нашел убежище в кукле.

В 1938 году семья Сузуки переехала на Сахалин, и они передали куклу в храм в городе Ивамизава (префектура Хоккайдо), где она с тех пор и находится.

По утверждению храма, традиционная кукла вначале имела коротко подстриженные волосы, но со временем они выросли почти до 25 сантиметров (10 дюймов) в длину, до колен куклы.

Хотя волосы периодически подрезали, они, как сообщают, продолжают расти.

Никто еще не смог полностью объяснить, почему волосы куклы продолжают расти. Но одно научное исследование куклы якобы показало, что волосы куклы в действительности аналогичны волосам маленького ребенка.



## Сегодня в номере

Делимся впечатлениями о летней педагогической практике в лагере в рубрике

**«Новости нашего факультета»**

\*\*\*

Что вы знаете  
о **баррефутерах???**

\*\*\*



Все о возможностях  
**фототерапии**

\*\*\*



О психологии легко:  
**интересные факты о нашей психике**

\*\*\*

Что сегодня в кинокадре?

**Кинообзор от Натальи Ермолкиной**

## НОВОСТИ НАШЕГО ФАКУЛЬТЕТА

### Летняя педагогическая практика. Сельмашевец – 2013

Практика в летнем лагере стала для меня одним из ярких событий этого лета.

Отправляясь туда, я не знала чего ожидать и волновалась. Впервые мне предстояло пробыть такое долгое время с большим количеством детей. Но, увидев их в первый день, я поняла, что бояться мне нечего – у нас все получится!

За три недели было прожито много эмоций и много событий. Трудностей хватало: непослушание, капризы, детские ссоры между собой. Мы справлялись со всем. Где-то получалось лучше, где-то хуже. Мы поняли, что нам еще надо многому учиться.

Было много смешных и забавных моментов. И теперь слово «лагерь» вызывает у меня только улыбку. Я думаю, дети запомнили этот месяц так же, как и мы. Тем более, что с некоторыми сохранилась связь и сейчас.

*Светлана Каленкович, СП-44*

Было здорово, не смотря на трудности, которые были на протяжении смены: строгость начальства, чрезмерный контроль над воспитателями, долгие и нудные утренние планерки. Мы старались для наших детей: чтобы они получали почетные места, выигрывали пироги. Я приобрела бесценный опыт, многому научилась и сейчас без всякого страха пошла бы работать в лагерь воспитателем! Было грустно расставаться с детьми, с администрацией лагеря, не хотелось уезжать...

*Маргарита Василец, СП-44*



Поехал я в лагерь воспитателем впервые. Меня отговаривали, но я решил все-таки попробовать себя в роли воспитателя – не пожалел. Дети отличные, но, разумеется, в каждом коллективе есть свой «очаг возгорания» – ребенок, «ломающий систему». У нас их было 3 или 4, но это не напрягало, а лишь вносило свою окраску в серые будни, так сказать. Из-за того, что я по своей натуре тоже не очень усидчив, я был с этими ребятами солидарен и мы... Нет, мы не творили хаос, но в свободную минутку (разумеется со всеми правилами предосторожности) могли покидать мягкий мяч, побегать по коридорам, бросая его во всех попадающихся на пути... Конечно, я пытался их немного утихомирить, но так как вреда это принести не могло – отрывались как могли.

Многие мальчики не хотели ходить на дискотеку, поэтому приходилось брать мяч и идти играть в футбол. Да, и это тоже было клево. Когда не следуешь постоянным расписаниям и так далее...

Разумеется, с детьми были проблемы (куда же без них), но теперь я буду вспоминать о них с каплей грусти. Пусть на тот момент и было неприятно, сейчас понимаю – это было. Я был воспитателем. С хорошими детьми. На моих плечах лежала ответственность за их жизнь. И это хорошо. Ради таких моментов и стоит жить.

*Антон Гин, педагогический колледж им. Л.С. Выготского*



## НОВОСТИ НАШЕГО ФАКУЛЬТЕТА

### Летняя педагогическая практика. Сельмашевец – 2013

Лето выдалось ярким, насыщенным, незабываемым – и все благодаря атмосфере лагеря «Сельмашевец», в котором мне посчастливилось проходить практику в июне, а также еще и поработать в августе.

Это было волшебное время: у нас в отряде были чудесные подростки, мы готовили их к конкурсам, выступали сами, проводили мероприятия, ходили в походы, «зажигали» на дискотеках, рисовали, много смеялись, «получали» от начальства, общались, умудрялись находить индивидуальный подход к каждому и даже открыли свой тату-салон. Мы нашли отклик в сердцах наших детей – и это ни с чем не сравнится.

Лагерь – это особый мирок, попав в который однажды, хочется возвращаться вновь и вновь.

*Давыденко Анастасия, СП-44*

За несколько дней до начала практики, мне жутко не хотелось ехать в лагерь. Но уже на второй день практики я поняла, что мои волнения были напрасны. Лагерь произвел на меня большое впечатление в хорошем смысле. Дети были просто замечательными. Свободного времени практически не было. Мы все время что-либо делали: рисовали газету, делали рекламу, играли на свежем воздухе, участвовали в различных соревнованиях. И, конечно, не будем забывать про дискотеки, которые были каждый день. Мне не хотелось уезжать из лагеря, хотелось остаться там на все созывы. Желаю всем получить такой опыт – он ни с чем несравним. Хоть это и большая ответственность, но она того стоит. Сельмашевец – лучший лагерь!

*Чекан Оксана СП-44*



Так приятно чувствовать себя нужной и важной, проживать со своим отрядом каждый день, поддерживать их во всем: в их победах и поражениях, наблюдать за их взаимоотношениями, давать советы и просто проводить с ними время. Чувствовать, как ты для них становишься не просто воспитателем, а верным и преданным другом – это просто потрясающее чувство.

*Анна Ильющенко,  
педагогический колледж им. Л.С. Выгодского*



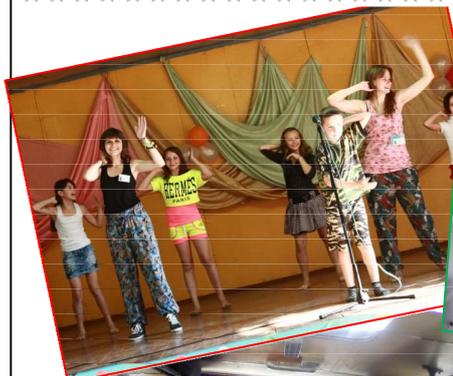
Сельмашевец – это лучший лагерь. В нем отдыхают самые лучшие дети, а также работают замечательные воспитатели. В этом лагере я нашла много друзей. Практика просто супер, если будет еще возможность туда вернуться, я это сделаю даже не думая. Хоть и большая ответственность лежала на нас, мы все равно как будто сами отдыхали. Дни очень загруженные, но тем не менее было весело. Дети плакали, когда уезжали, и мы вместе с ними.

*Таисия Степченко, ФТТ-32*



## НОВОСТИ НАШЕГО ФАКУЛЬТЕТА

### Летняя педагогическая практика. Сельмашевец – 2013



Приехав в лагерь, как мне сказали с «коммунистическим режимом», я не пытался что-то изменить ни в какую сторону, я просто узнал много выдающихся личностей, и жили мы дружно и весело. Те, кто был рядом со мной, после всех планерок стали мне дороже и ближе.

*Ярослав Козлов,  
Речицкий педагогический колледж*



Педагогическая практика в детских лагерях, бесспорно, является огромным подспорьем для начинающего педагога, который не имел полного контакта с детьми. Это своего рода боевое крещение для каждого, кто решил начать свой путь с постижения основ педагогики. Боевым крещением это стало и для меня. Еще незадолго до отъезда меня терзали мысли об огромной ответственности и непосредственно о самих детях. Первые дни все это представляло огромный ураган, который вытягивал из тебя все силы и энергию, что в конце дня ты в прямом смысле не чувствуешь своих конечностей. Но, не смотря на то, что это серьезная работа, это еще и хороший отдых. Если у тебя действительно замечательные коллеги, а так же замечательные дети, то весь этот ураган превратится в огромную веселую прогулку по парку, которая оставит в тебе огромное количество отличных историй, где одна история впечатлительнее другой. Непосредственный нон-стоп контакт с детьми и коллегами делает вас огромной семьей, а так же одним целым, с которым практически все не хотят расставаться.

*Егор Ефремов, АИ-45*

Первое, что на меня возлагалось – это ответственность за жизнь и здоровье детей. Моя цель была: создать коллектив, в котором бы взаимодействовала дружба, развивать детей через игру, выявлять их творческие способности, приобщать к труду. Но главным в отряде была дисциплина. Достаточно важную роль в общении с детьми и родителями играл психологический подход. Также дети участвовали в соревнованиях, конкурсах, в спортивных состязаниях, и иногда побеждали. Но самое главное это не участие, а не победа!

*Елизавета Стасенок,  
пед.кол. им. Л.С. Выготского*



## ТАКИЕ РАЗНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ СУБКУЛЬТУРЫ

**Барефутеры. Кто это?**

Итак, сегодня разговор пойдет о барефутерах – чудных ребятах и девчонках, которые любят ходить босиком. Летом по травке или теплому песочку на пляже – это понятно, но чтобы так – в метро или по городским улицам, где временами по загрязненному асфальту противно ступать даже в обуви, – нет уж! Наверняка, так думает едва ли не каждый из нас. Но то, что новая субкультура барефутинг (от английского bare – голый и foot – ступня) пользуется все большей популярностью – факт неоспоримый. Барефутерами называют себя люди, которые любят ходить босиком и стремятся как можно меньше времени проводить в обуви, а в идеале – вообще никогда ее не надевать.

**Кто был первым?**

Все мы не против иной раз побаловать свои ноги – например, пробежаться босиком по росистой травке около своей дачи. Но нас не назовешь первооткрывателями барефутинга, ведь даже наши предки еще измазывали стопы глиной и прохаживали сотни километров без обуви – тогда это было жизненной обыденностью. Прародительницей же этого движения стала Джейн Фонда. В конце 80-х она заявила в одном из интервью, что дома ходит без обуви и даже заставляет гостей обходиться без нее. Пуристы Америки тут же ополчились на актрису. В ответ она обратилась в Конгресс США с заявкой на учреждение праздника «Хождение босиком». Теперь это официальный праздник США.

**Босые знаменитости**

Со времен Джейн Фонды звезды массово начали разуваться. То ли это способ привлечь к себе внимание репортеров, то ли обуви настолько много, что не из чего выбрать, но знаменитости тоже не прочь прогуляться босиком. Кейт Мосс, Сиена Миллер и Бритни Спирс неоднократно были засняты папарацци без обуви, Голди Хун даже на серьезные мероприятия не надевает туфли.

Джулия Робертс в 1993 году венчалась с певцом и музыкантом Лайлом Ловеттом. Красотка шла под венец в роскошном свадебном платье и... босая. Исполнители Генри Роллинз и Бьорк нередко выступают на сцене разутыми.

**Босыми по миру**

Босохождение в цивилизованных странах нынче весьма модно.

Для любителей барефутинга на Западе даже придумали специальные парки, где проложены дорожки с разными покрытиями: выпуклыми и гладкими, песчаными, каменными, деревянными – ходи и ощущай на здоровье! Особенно много таких парков в Германии, есть они также в Голландии и Бельгии.



В Штатах и Европе появились специальные рестораны, куда без проблем пускают босоногих. Причем такая побрякка совсем не исключает дресс-кода: например, в ресторане The Barefoot Bar в Лос-Анджелесе, куда очень любят заходить голливудские актеры, по вечерам в джинсах нельзя, а без обуви – пожалуйста.

Касательно нашей ближайшей соседки – России, то здесь барефутинг собрал немало приверженцев. Конечно же, они вызывают удивление и недовольное бормотание прохожих, но это не мешает им эпатировать публику. А в сети Интернет найдется множество форумов и российских сайтов, где босоногие чудaki делятся ощущениями о первых смелых прогулках без обуви по улицам Москвы или Питера.

**Изымаем пользу**

Кроме удовольствия, барефутеры видят в таком способе жизни и оздоровление. Ведь неудобная обувь нам натирает, причиняет столько неудобств и неприятных мозолей, что иногда думать о чем-



то, кроме большого пальца на ноге, просто невозможно. А вот хождение босиком имеет много приоритетов. Правильно формируются кости, мышцы и связки стопы и как результат – правильная, красивая форма ступней, здоровое состояние кожи. Также стимулируется кровообращение, да и закалывающий эффект немаловажен.

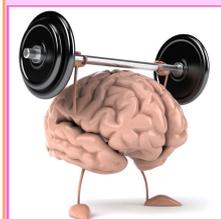
При хождении босиком также снижается болевой порог, что умело используют приверженцы экстремального барефутинга. Для натренированных «босяков» затушить о стопу сигарету или пройтись по битому стеклу – дело привычное. Так что уже говорить о каких-то камушках или шершавом асфальте?

Бытует мнение, что барефутинг очень подстегивает эротические фантазии. Да и не секрет, что ноги для многих – это своеобразный сексуальный фетиш. Ведь обнаженные женские ноги издревле считались воплощением сексуальности. Так, Жозефина Богарне вызвала восхищение своего супруга Наполеона Бонапарта тем, что ввела среди французской знати того времени моду на посещение ресторанов и балов... босиком. Причиной всему не только красота босых ступней, но и то, что, кроме точек, отвечающих за здоровье, на наших стопах есть три точки, отвечающие за сексуальность.



Что такое ходить босиком – знает каждый. Кто-то перебежит по холодному полу на кухню, кто-то погрееет ступни на пляже, другие будут зажигать на босоногих вечеринках или впервые с высоко поднятой головой и совершенно босые зайдут пообедать в ближайшем городском кафе... Скажешь, барефутинг – чудакский способ обратить на себя внимание?! А может, стоит иногда сбросить все городские каноны и неудобную обувь и растормошить босоногим видом суетливые улицы?!

Материал подготовила Наталья Ермолкина, СП-54

**ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ****Как развить неограниченные возможности мозга?**

Возможности вашего мозга беспредельно широки. Не верите? Попробуйте заняться тренировкой собственного серого вещества. Это позволит вам достичь больших успехов в бизнесе, карьере и общении.

Всем своим достижениям в работе, учебе или обществе человек обязан упорной работе мозга. Мозговая активность важна для всех, школьников и студентов, бизнесменов и служащих. Всем известно, что положительно влияет на мозг изучение нового, чтение книг, просмотр познавательных передач. Как же развить нестандартное мышление, активируя части мозга, которые не были задействованы раньше? Тренировка мозга не требует от вас много времени, достаточно потратить всего 15 минут в течение дня. Возьмите 4 белых листа бумаги. На первом напишите что-нибудь привычной для вас рукой слева направо. На втором – тоже привычной рукой, но уже в обратном направлении. На 3 и 4 листах сделайте то же самое другой рукой. Первый лист – это образец, к которому вы должны стремиться. Повторяйте свои попытки день ото дня и вы увидите, что начали мыслить по-другому. Это простое упражнение заставляет работать недействующие в повседневной жизни области мозга. В итоге такая тренировка позволит вам принимать нестандартные решения и находить простой выход даже из самых сложных ситуаций, что неоднократно потребуется на работе и дома.

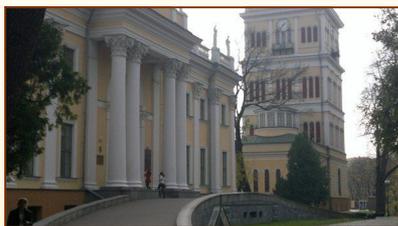
## ФОТОРЕПОРТАЖ

## По дорожкам осеннего парка



Есть в Гомеле место, которое привлекает жителей и гостей города в любую пору года – городской парк. Особенно красив он в это время года. Солнечные теплые денки, деревья, роняющие золотые капельки листьев, создают особое настроение покоя, умиротворенности.

Кажется, что время здесь замедляет привычный для себя ход. Некоторые уголки парка все так же тихи и красивы, как много лет назад.



Спокойные, залитые солнцем, они радуют нас своим убранством, прежде чем погрузиться в долгий сон.

Любопытная жительница парка – белка. Маленький юркий зверек с огромным трудом любит готовится к приходу зимы.



Совсем немного – и деревья сбросят свой наряд. Но посетителей парка не станет меньше. Они будут заходить сюда, чтобы прогуляться в тишине, отвлечься от будничной суеты, подышать «воздухом столетий».

Фоторепортаж подготовила  
Юлия Дашковская, ПС-23.

Опытный психолог объясняет молодому коллеге:  
Психолог – все равно, что сыщик: никогда преступления не видел, но должен все о нем рассказать...



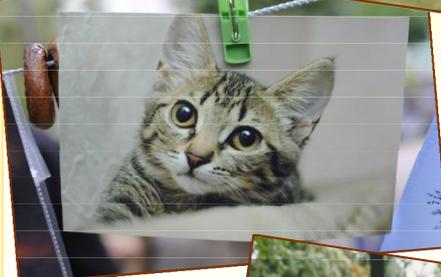
## Фотосушка ;)

«Фотосушка» – акция по обмену фотографиями – прошла 25 августа в сквере имени А.А. Громыко. Суть «фотосушки» в следующем: любой участник может повесить свои фотоработы на веревки с помощью бельевых прищепок. В обмен на свои фотографии можно забрать любые другие. Свою фотографию можно подписать, оставить на обороте координаты для связи или необычное послание ее будущему обладателю.



«Сушка» – формат выставки, объединяющий фотографов самого разного калибра – любителей и профессионалов, ломографов и сторонников традиционной съемки. В Гомеле это уже третья «сушка». В этот раз в выставке приняли участие более 100 фотографов не только из нашего города, но и из области. Как многие заметили, появилась музыка, официальные таблички «Фото-Сушка». По словам организаторов, в начале акции было вывешено около 800 фотографий. И даже пасмурная погода не помешала состояться обмену маленькими и большими произведениями.

Анастасия Давыденко, СП-44



## ПОЭТИЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА

Психологическая помощь

Понять человека так важно и сложно,  
 Порою нам кажется, что невозможно.  
 Раскрыть его тайны веками пытались:  
 Философ, ученый, мыслитель старались.  
 Но в этом психолог успеха добился  
 И человек перед ним же открылся.  
 Творили психологи труд свой годами –  
 Психологическая помощь вошла перед нами.  
 Она разрешает конфликты в семье,  
 Она раскрывает проблемы в «себе».  
 Дает человеку возможность понять,  
 Что важно ценить в этом мире, прощать.  
 Она подтолкнет человека к тому,  
 Как нужно из кризиса выйти ему.  
 Поможет исправить особенность ту,  
 С которой жить людям нелегко.  
 Душевный комфорт она укрепит  
 И нарушения предупредит.  
 Помощь эта должна быть всегда,  
 Поможет она всем во все времена.  
 Ведь в мире сегодняшнем трудно понять:  
 Как правильно жить, проблемы решать,  
 Умело ответить так, чтоб не обидеть,  
 В любой ситуации разное видеть.  
 И после сложившихся бед, катастроф,  
 Психолог помочь пережить все готов.  
 Психологическая помощь важна для людей,  
 Как детям родители, мать для детей,  
 Как дереву – корни, как морю – вода,  
 Жить с помощью этой должны мы всегда.

*Диана Карнейчик, ПС-41*

Социальным педагогам

Во исполнение программы Поднебесной  
 «Душа ребенка под защитой Бога»  
 Спустились ангелы, у школы выбрав место,  
 Под видом социальных педагогов.  
 В глазах огонь, диплом сжимают руки,  
 Как символичен школьный был порог.  
 Переступил, не слыша сердца стуки.  
 Теперь ты – социальный педагог.  
 Звенит звонок – известный сторож школы,  
 Но в этот раз все дрогнуло внутри,  
 Оставив в памяти простые три глагола.  
 Три наставленья, заповеди три.  
 НЕ РАНЬ ребенка трепетную душу,  
 Нежнее Бог не создал ничего.  
 Будь милосердным, строгим, если нужно,  
 Но не унизь, не оскорби его.  
 Вторая заповедь звучала: ПОМОГИ!  
 Да просто протяни ребенку руку.  
 Любовь, добро, надежду подари,  
 Стань для ребенка самым лучшим другом.  
 Оберегай его и ЗАЩИТИ,  
 Расправь над ним свои большие крылья.  
 Порой такое можешь только ты,  
 Будь за ребенка, что б ни говорили.  
 Стань для него простым и теплым солнцем,  
 Ведь дети – это, в сущности, цветы,  
 Что будут и царапать и колотиться,  
 Пока доверье их не заслужили вы.  
 Отдать, что есть, не ожидая малость,  
 Когда б дипломы выдавал нам Бог,  
 Профессия бы наша называлась  
 Ангел-хранитель – социальный педагог!

*Выпускница Галина Коваль*

## СТУДЕНЧЕСКАЯ КУХНЯ

**Яичница с сыром и колбасой**

Какие рецепты проще простого приготовить студенту? Конечно, яичница в самых разных ее вариантах. Например, с сыром и колбасой.

Берем колбасу вареную и режем кружочками. Обжариваем с двух сторон. Далее на сковороду разбиваем яйца (4 шт). Оставьте целым желток. Теперь можно посолить. Далее очередь помидора. Нарезьте его кружочками и положите сверху яиц. За минуту-две до готовности сверху положите натертый сыр. Можно перед подачей посыпать яичницу зеленью.



Когда на улице с каждым днем становится холоднее, тебя согреет чашка ароматного горячего чая.

**Имбирный чай**

Чай из имбиря обладает тонизирующим свойством, он возвращает ясность мысли и, благодаря этому, особенно показан людям интеллектуального труда и творческих профессий. Горячий имбирный чай с лимоном – это одно из самых лучших средств для профилактики простуды.

**Ингредиенты:** 1 л воды, 3 ст. л. мелко натертого имбиря (или порезанного ломтиками), 3 ст. л. меда, щепотка молотого черного перца, 1 лимон или апельсин, нарубленные листья мяты (по желанию)

**Приготовление:** в закипевшую воду бросаем натертый имбирь. Когда он пару минут покипит, тщательно процеживаем в чашку. Затем добавляем перец, лимон (апельсин), мяту и мед. Подаем горячим!



## ФОТОтерапия в психологии

**Применение фотографии в целях оздоровления, прояснения и терапии. Она может включать решения психологических проблем, а также развития и гармонизации человека нередко связывают с понятием фотографиями и создание оригинальных авторских снимков.**

### Современные терапевтические приемы

Фотография иногда успешно используется в психоанализе, примером этого может служить книга Л. Берман «Что скрывается за улыбкой». Автор пишет, что «благодаря работе с фотографиями, пациент может осознать те чувства, поведение и опыт, которые связаны с его прошлым и пережитыми психическими травмами. Фотография также ценна тем, что стимулирует различные воспоминания». Фотография задействует «визуальную память», которая преобладает в раннем детстве. Если в распоряжении клиента имеется множество фотографий, создаются предпосылки для того, чтобы проследить по ним повторяемость событий и характерных для человека реакций на разные ситуации, что способствует осознанию им своего поведения и источников своих проблем.

Помимо готовых фотографий, которые клиент приносит из дома, пациент может создавать новые снимки. Такая практика носит название *активной фототерапии*. Такие произведения выступают как своеобразный стимульный материал, позволяющий изучать фантазии клиента и через них выходить на его неосознаваемые внутренние конфликты и потребности.

Одним из примеров терапевтического использования фотографии является книга Д. Вейзер «Техники фототерапии: исследование тайн личных фотографий и семейных альбомов». Автор подчеркивает, что для большинства людей фотография может быть средством визуального творчества, являясь частью их повседневного опыта.

Имеется также некоторое количество русскоязычных публикаций, отражающих опыт

применения фотографии на основе авторского метода М. Е. Бруно – *терапии творческим самовыражением*. Применяя данный метод, Д. Е. Голевич сочетает фотографию с такими частными методиками, как методика творческого коллекционирования (пациенты коллекционируют свои впечатления, связанные с посещением каких-либо мест), ведение дневника записей, создание творческих произведений (например, написанный пациентами рассказ, который затем иллюстрируется фотографиями).



### Семейный альбом

Элементы фототерапии нередко привносятся в процесс лечения благодаря обращению к семейным альбому клиентов. Семейные альбомы являются ценным источником информации об истории жизни клиента и его семьи, отношениях между ее членами. При знакомстве с фотодокументами клиента следует обратить внимание на общую эмоциональную атмосферу снимков, выражение лица, позы, пространственное расположение людей относительно друг друга.

Следует рассматривать каждый снимок вместе с клиентом и внимательно следить за его реакциями. Надо также уточнить, кто создавал семейный альбом, т. е. кому принадлежала решающая роль в отборе снимков и какие осознаваемые и не-

осознаваемые потребности лежали в основе их выбора. Большое значение будет иметь выяснение того, кто фотографировал различные семейные ситуации; как часто и кто смотрит семейный альбом; какие ситуации представлены в альбоме, а какие – нет; какие члены семьи в нем фигурируют чаще, какие – реже.

Семейный альбом делает наглядными отношения эмоциональной близости или, напротив, отчуждения между членами семьи. Нередко в процессе совместного просмотра клиентом и психотерапевтом фотографий из семейного альбома происходит оживление воспоминаний о разных моментах семейной истории клиента, проявление чувств и осознание отношений. Роли и позиции детей в семье, в зависимости от порядка появления их на свет, хорошо проявляются в том, как они располагаются на фотографиях.

Процесс семейной социализации, т. е. привития ребенку определенных норм поведения и ценностей, также можно проследить по фотографиям из семейного альбома. Семейные нормы и ценности могут отражаться в том, каким снимкам отдается предпочтение при создании семейного альбома и как он организуется.

Большая ценность применения фотографии в работе с семьей заключается в возможности для ее членов увидеть нарушения в своих взаимоотношениях, тем самым обеспечивая их фокусировку на определенной проблеме. Нередко совместный просмотр и обсуждение фотографий активизирует взаимодействие членов семьи друг с другом и позволяет тем из них, которые обычно находятся в тени, обозначить свою позицию.

*Продолжение следует...*



Страницу подготовила Н.Н. Зенько

## О ПСИХОЛОГИИ ЛЕГКО

## Интересные факты о нашей психике

**Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно**

Существует правило «магического числа 7 плюс минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно. Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова. Хотя большинство людей может удержать в памяти около 7 цифр на короткий период, практически всем нам сложно удержать в уме 10 цифр.



Последние исследования показывают, что мы способны хранить еще меньше: около 3-4 блоков информации одновременно. И хотя мы стараемся группировать данные, которые получаем, наша кратковременная память все же остается достаточно ограниченной.

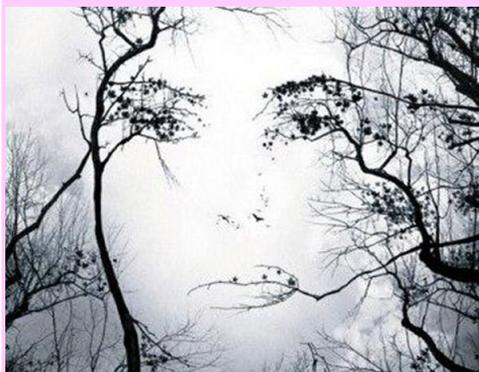
Так например телефонный номер разбит на несколько наборов чисел, для того чтобы мы могли его легче запомнить.

**Ваш мозг также активен во сне, как во время бодрствования**

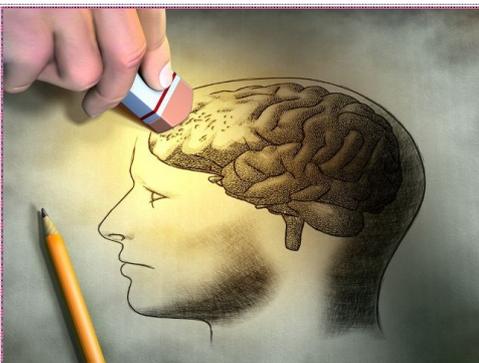
Когда вы спите и видите сны, ваш мозг перерабатывает и объединяет опыт всего дня, создает ассоциации из полученной информации, решает что запомнить, а что забыть. Наверняка вы часто слышали совет «хорошо выспаться» перед экзаменом или важным событием. Если вы хотите запомнить то, что выучили, лучше всего ложитесь спать после того, как вы выучили материал и до того, как вам нужно это запомнить.

**Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете**

Согласно исследованию Кембриджского университета, «независимо в каком порядке расположены буквы в слове. Самое важное, это чтобы первая и последняя буква были на своих местах».



Даже если остальные буквы будут перемешаны, вы сможете прочесть предложение. Это происходит потому, что человеческий мозг читает не каждую букву, а слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (спутанные буквы).

**Вы переделываете свои воспоминания**

Мы воспринимаем наши воспоминания, как небольшие «фильмы», которые мы проигрываем в нашей голове и считаем, что они хранятся так же, как видео в нашем компьютере. Однако это не так. Каждый раз, когда вы мысленно возвращаетесь к какому-то событию, вы его изменяете, так как нервные пути каждый раз иначе активизируются. На это могут влиять и более поздние события, и желание восполнить пробелы в памяти. Так вы, например, не помните, кто еще был на встрече родственников, но так как ваша тетя обычно присутствовала, вы можете со временем включить ее в ваше воспоминание.

**Мы предаемся мечтам 30% времени**

Любите витать в облаках? Согласно психологам, мы все любим предаваться мечтам, но меньшей мере 30% времени. Некоторые из нас еще больше, но это не всегда плохо. Исследователи утверждают, что люди, которые любят помечтать, как правило, более изобретательны и лучше решают различные проблемы.

**Вы счастливы, когда чем-то заняты**

Представьте, что вы находитесь в аэропорту и вам нужно забрать багаж. При этом вам нужно около 12 минут, чтобы добраться до зоны получения багажа. Когда вы подходите к ленте выдачи багажа, вы сразу забираете свой чемодан. Насколько истеричным вы себя чувствуете?



Теперь попробуйте представить аналогичную ситуацию, но только вы добираетесь до ленты выдачи за 2 мин. и ждете свой багаж 10 мин. Хотя в обеих ситуациях получение багажа заняло у вас 12 минут, во втором случае вы наверняка были более нетерпеливы и несчастны.

Если у человека нет причин быть активным, он решает ничего не делать. И хотя это помогает нам сохранять энергию, безделье заставляет нас чувствовать себя нетерпеливыми и несчастными.

## КИНООБЗОР ОТ НАТАЛЬИ ЕРМОЛКИНОЙ

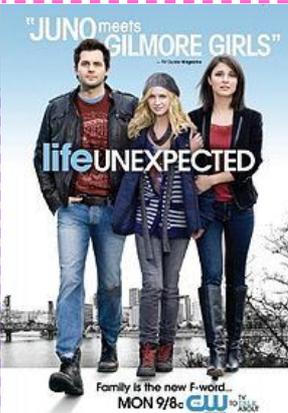


Год выпуска: 2009-2011  
Страна: Канада  
Жанр: Фэнтези, Драма, Комедия  
Продолжительность: 4 сезона

**Описание фильма:** Жизнь у еще молодой Эрики Стрэйндж не задалась в силу плохих решений в прошлом. Ей приходится обратиться к психотерапевту, доктору Тому, который мало того, что обожает сыпать известными и не очень цитатами, оказывается не только ее спасителем, но и худшим кошмаром. Длинный список ключевых моментов своей истории, которые, как ей кажется, все испортили, Эрика и предоставила доктору Тому. Бедняжка и не подозревала, что Том собирается делать с этим списком. А он задумал переместить ее в каждый из этих моментов в прошлом, чтобы она, учитывая все, что известно о настоящем, смогла цепочкой верных решений наладить свою жизнь.

*Несколько причин по которым этот сериал стоит посмотреть:*

– Во-первых, это отличное драмеди, очень душевное, неглупое и приятное. Мне такого давно не попадалось. Только несколько девчачье, так что парням я бы не стала горячо рекомендовать.



Жанр: Драма  
Страна: США  
Год выпуска: 2010 г.  
Продолжительность: 2 сезона

**Описание фильма:** Рано повзрослевшая 15-летняя Лакс решила предпочесть приемным семьям самостоятельную жизнь. Чтобы выйти из правовых лабиринтов к собственной независимости, девушке даже пришлось разыскать в Портленде своего тридцатилетнего биологического отца, а позже и маму. Но суд непреклонен, вместо долгожданной свободы, вплоть до наступления совершеннолетия, Лакс поручает подроска на воспитание несостоявшимся родителям.

*На самом деле Life Unexpected очень жизненный сериал. Он учит нас одной простой истине – в мире нет ничего постоянного. Все может измениться в один момент. И пусть эти перемены некстати, но ведь они не всегда плохи... Да, именно так получилось с главными героями. Характеризовать личности каждого из них, я думаю, излишне – несмотря на откровенно стереотипную оболочку, каждый обладает богатым внутренним миром и собственными переживаниями. Будь то Бейз, Кейт, Лакс, Райан или даже отец Бейза – все персонажи логически и эмоционально завершены. Они полны неожиданностей, они открыты, они готовы взаимодействовать друг с другом...*

## ~ БЫТЬ ЭРИКОЙ ~

– К тому же это фантастическое драмеди, с темой перемещения во времени. Правда, фантастическая составляющая тут практически элемент декора – если представить, что она возвращается в прошлое мысленно, с помощью гипноза, например, то можно вообще как реалити-шоу смотреть.

– Этот сериал настоящий популяризатор психотерапии. Доктор Том тут всюду применяет технику НЛП и психодраму, прекрасно освещая всевозможные комплексы, болячки, проблему отцов и детей, и вообще все, что мешает жить героине. Она же, от серии к серии преобразуется из затюканной семьей неудачницы в сильную и уверенную женщину. И наблюдать за этим страшно интересно.

В общем, я в восторге, еще не видевшим – рекомендую посмотреть.

## Цитаты из фильма

- \* Без риска нет исследований, нет открытий, восторга. Не тратьте время напрасно, рискуйте и посмотрите, что произойдет...
- \* Сказать правду – это как поджечь спичку: она может дать вам свет, но так же может поджечь весь мир вокруг вас...
- \* Учись быть тем, кто ты есть на самом деле, и учись избавляться от того, кем ты не являешься.

## ~ ЖИЗНЬ НЕПРЕДСКАЗУЕМА ~

*Если честно, то первоначально я купилась на необычную историю. Среди доброй сотни копирующих друг друга сериалов о взаимоотношениях, любви, ненависти, предательстве – этот, словно белая ворона. Он необычен. И он заставляет задуматься над собственной жизнью. Нет ничего вечного. Люди, которых мы считали близкими, приходят и уходят, чувства, которые казались изумительно яркими – угасают, а отношения, кажущиеся нерушимыми, – рассыпаются в прах.*

*Но даже не это самое главное. Красной нитью через все серии проходит мысль так или иначе затрагивающая всех героев повествования: «Готов ли ты взять ответственность на себя? Готов ли меняться ради тех, кого любишь?»*

*Так или иначе, Life Unexpected сочетает в себе все, что необходимо. Поверьте, этот сериал заслуживает похвал. Так что смотрите – не пожалеете!*

## Цитаты из фильма

Жизнь непредсказуема, что будет дальше, заранее не узнаешь. В твоей власти лишь твои действия, и они определяют, кто ты есть.

Нет ничего хуже, чем невозможность доверять тем, кого любишь.

– Да что с тобой не так?

– А что с тобой не так?? Так нельзя! Нельзя просто подкрадываться к людям незаметно и делать им предложение, когда они держат в руках лыжи!

ПРИЯТНОГО ПРОСМОТРА!

## КАК СНЯТЬ СТРЕСС???

Стресс – это состояние напряжения всего организма, его реакция на внешние раздражители.

## 1. Контроль дыхания

Как вы знаете, физические и эмоциональные состояния организма тесно связаны между собой.

Когда вы беспокоитесь, ваше дыхание учащается. Сосредоточьтесь на дыхании, медленно сделайте глубокий вдох и после секундной паузы – такой же медленный выдох. Обратите внимание, выдох должен быть в два раза дольше, чем вдох. Старайтесь дышать не грудью, а животом. Главное – не торопитесь.

У этого упражнения двойной эффект. Оно успокаивает вас за счет глубокого дыхания и одновременно за счет самого сосредоточения на дыхании.

## 2. Прогулка

Физическая активность поможет вам снять стресс. Лучший способ – небольшая прогулка по парку или тихой улочке, где вы сможете отвлечься от негативных мыслей. Главное, не сидите на месте.

Активность во время стрессовой ситуации – это лекарство местного действия. Для профилактики стрессовых состояний следует заниматься спортом, даже регулярные занятия йогой сделают вас более стрессоустойчивым.

## 3. Теплая ванна

Примите теплую ванну или постоит под душем. Вода очень эффективно снимает напряжение.

Водные процедуры в прямом смысле смывают весь накопившийся за день негатив.

## 4. Позитивные мысли

Один из лучших способов избавиться от стресса – перестать накручивать себя и заикливаться на негативных мыслях, которые заставляют вас нервничать, иначе вы попадете в замкнутый круг.

Когда появляется отрицательная мысль, соберите волю в кулак и заставьте позитивную мысль вытеснить все, что вам не нравится.

Подробнее об этом мы скоро напишем в статье «Как управлять своими мыслями».

## 5. Чаепитие

Устройте чаепитие со сладостями. Лучшее всего выбрать зеленый чай, он поможет вам быстрее успокоиться. В качестве сладости можно выбрать шоколад, который поднимет вам настроение.

Помните, не столь важно, какой будет чай и что будет дополнять его, сам процесс поможет вам отвлечься от безрадужных мыслей.

Разумеется, находиться наедине нужно только с позитивными и созидательными мыслями. Остальные – выгоняйте.

**P.S.** Не заикливайтесь на отрицательных мыслях. Постарайтесь освободить себя от перегрузок, как физических, так и эмоциональных. Всего должно быть в меру. Пусть стрессы обходят вас стороной.



## С КЕМ НЕ НАДО ПУТАТЬ ПСИХОЛОГА

## ПСИХОЛОГ

Помогает психически здоровому человеку САМОМУ разобраться в своих проблемах и в дальнейшем самостоятельно их решать

## ПСИХИАТР

Лечит психически больного человека или человека, находящегося в критическом состоянии

## ПСИХОЛОГ

Работает с личностью в ее естественном, свободном состоянии

## ПЕДАГОГ

Учит, и для этого организует деятельность, создает специальные условия, по необходимости ограничивая свободу личности

## ПСИХОЛОГ

Не принимает участия в дискриминационных мероприятиях, не порицает и не наказывает, контролирует состояние клиента только при помощи профессиональных методик и только при личной встрече

## ПОЛИЦЕЙСКИЙ

Санкционирует и осуществляет порицание и наказание, контролирует и ограничивает действия гражданина, нарушающего закон

## ПСИХОЛОГ

Предлагает на выбор несколько рекомендаций, соответствующих возможностям личности

## ЮРИСТ

Дает однозначную рекомендацию

## ПСИХОЛОГ

Не допускает оценочных ситуаций

## СВЯЩЕННИК

Отпускает грехи, имеет право оценивать поступки личности с точки зрения постулатов веры

## ПСИХОЛОГ

Опирается только на профессиональные знания, личный профессиональный опыт и несет личную ответственность за результаты

## ЭКСТРАСЕНС

Использует информацию, полученную из сомнительных источников, и не может нести полной ответственности за результаты

## ПСИХОЛОГ

Не действует втайне от клиента, рассчитывает на реальные возможности – свои и клиента

## МАГ

Не объясняет клиенту, что и как он будет делать, рассчитывает на внешние силы

## ПСИХОЛОГ

Может не все

## ГОСПОДЬ БОГ

Может все



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его

# Студенческие афоризмы

## Притворись, и тебе обязательно поверят!

### Жизнь

Жизнь – это то, что с вами случается как раз тогда, когда у вас совсем другие планы (Джон Леннон).

Тот факт, что будильник не прозвенел, изменил уже много человеческих судеб. (Агата Кристи).

### Любовь

Если ты готов сдаваться, значит, ты не достоин любви (Из фильма «Больше, чем любовь»).

Любовь бежит от тех, кто гонится за нею, а тем, кто прочь бежит, кидается на шею (Уильям Шекспир).

Секс – это скучно: я читала! (Валерия Новодворская).

### Деньги

Тот, кто ищет миллионы, весьма редко их находит, но зато тот, кто их не ищет, – не находит никогда! (Оноре де Бальзак).

Если у вас нет денег, вы все время думаете о деньгах. Если у вас есть деньги, вы думаете уже только о деньгах (Поль Гетти).



Понять, притворяется человек или нет, бывает чрезвычайно сложно, особенно, когда это касается таких тонких вещей, как умственное помешательство.

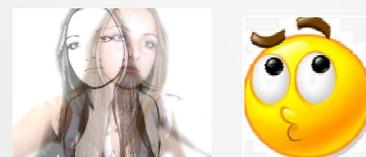
Чаще всего люди изображают сумасшедших, чтобы избежать ответственности за тяжкие преступления, а иногда – чтобы продемонстрировать несовершенство методов психиатрии, и вот один любопытный случай.

В 1970-х годах психолог из Стэнфордского университета Дэвид Роузнан поставил любопытный эксперимент: пять абсолютно здоровых людей пытались встать на учет в психиатрических учреждениях пяти разных штатов, рассказывая врачам, что испытывают галлюцинации.

Все добровольцы были госпитализированы с диагнозом «психическое расстройство», после чего стали вести себя, как совершенно нормальные люди. Постепенно факт «улучшения состояния» был зафиксирован психиатрами, но покинуть стены лечебницы участники эксперимента могли, лишь признав наличие умственного расстройства в прошлом, то есть согласившись с официальным диагнозом – «шизофрения».

Сотрудники одной клиники не поверили, что Роузнан обвел их вокруг пальца: они попросили прислать еще одного «сумасшедшего», и на этот раз комиссия была намерена выявлять малейшие признаки симуляции – психолог сообщил, что эксперимент продолжается. За следующие три месяца, из 193-х поступивших пациентов психиатры признали обманщиками 41, и еще 42 были под подозрением.

Однако Роузнан признался, что так никого и не прислал.



## ИНСАЙТ

ГАЗЕТА ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ

☐ Мы ищем таланты!!! Все кто пишет стихи, прозу – пишите нам по адресу [insight2012@mail.ru](mailto:insight2012@mail.ru)

☐ У вас в группе произошел интересный случай? Расскажите о нем нам. И мы опубликуем его в газете.

☐ Если вы попали в сложную ситуацию, если вам требуется помощь, напишите в рубрику «Хочу спросить». Мы готовы вам помочь!

☐ Если у вас есть какие-то пожелания газете или размышления на тему ... , не полнитесь, напишите нам. Для нас важны любые ваши идеи!

Заходите на нашу страницу ВКонтakte:

[http://vk.com/insight\\_gsu](http://vk.com/insight_gsu)

### 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  
Анастасии Давыденко,  
Юлии Дашиковской,  
Диане Карнейчик,  
Галине Коваль