



ИНСАЙТ

Газета факультета психологии и педагогики
ГГУ им. Ф. Скорины



№ 11 (33) 2015

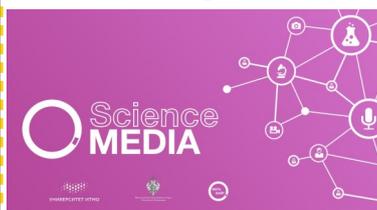
Читайте в этом номере:

О том, как проходила Неделя факультета психологии и педагогики



стр. 2

Студенты психологи приняли участие во Всероссийском студенческом форуме ScienceMedia



стр. 4

В нашей новой рубрике «Интересный студент» вы познакомитесь со студенткой 2-го курса специальности «Психология» — Светланой Колосовой



стр. 5

Узнайте, кем на самом деле приходится Снегурка Деду Морозу. Об этом и многом другом читайте в рубрике «Занимательные факты».



стр. 6

Узнай, что такое «Счастье» и умеешь ли ты быть счастливым?»

Счастье

стр. 8

Тест «Проверь свой уровень воображения»



стр. 12

Время узнать себя

ПОКАЖИ СВОЙ INSTAGRAM

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА ПО ЕГО «СЕЛФИ»



Instagram

Никогда еще самолюбование не достигало таких высот и масштабов, как с появлением соцсетей и смартфонов, которые подарили нам... «селфи». Психологи, в свою очередь, не могли обойти вниманием новомодные тенденции в обществе и принялись изучать, кто, зачем и почему снимает себя на фоне банных полотенец или настойчиво выкладывает сотое изображение себя в зеркале то дома, то в лифте... И результаты, надо сказать, пока неутешительные. Одно из исследований, недавно было опубликовано в журнале *Computers in Human Behaviour*. В эксперименте китайских ученых из Наньянского технологического университета в Сингапуре участвовали постоянные пользователи популярной в стране платформы для ведения микроблогов Sina Weibo. Исследователи проанализировали аккаунты 123 блогеров, которых дополнительно попросили заполнить опросники, чтобы выявить их личностные качества. После этого другой группе добровольцев, состоявшей из 107 студентов, предложили посмотреть селфи первых участников и по этим фото оценить их характеры. В своих наблюдениях исследователи обращали внимание на несколько показательных аспектов: сжимал ли фотографирующийся губы или складывал их «уточкой», выражал ли положительные эмоции, держал камеру сверху или в стороне, показывал ли полностью лицо или тело, демонстрировал ли на фото обстановку вокруг и редактировал ли фотографию перед публикацией. Выяснилось, например, что обладатели мягкого характера чаще излучают оптимизм и предпочитают располагать камеру чуть снизу. Анонимность больше свойственна добросовестным людям — они стараются не «светить» местоположение, сохраняя приватность. Ну а «уточки» в большинстве своем эмоционально нестабильные личности и склонны к невротизму. Интересный момент: студенты, которые оценивали чужие селфи, безошибочно смогли определить только такие черты, как искренность и экстравертность, другие качества давались им гораздо сложнее. А вот сами «самострельщики» довольно часто вполне адекватно оценивают свой характер.

Редколлегия (По материалам электронного журнала «Наша Психология» <http://www.psyh.ru>)



Новости факультета

Неделя факультета психологии и педагогики

С 16 по 20 ноября в университете прошла Неделя факультета психологии и педагогики. Полные энтузиазма и творческих идей студенты и преподаватели факультета организовали различные мероприятия, акции, тематические встречи, экскурсии для студентов университета. В заключение недели в актовом зале состоялся концерт, посвященный Дню факультета психологии и педагогики. Декан факультета В.А. Бейзеров отметил наиболее отличившихся студентов почетными грамотами и ценными подарками. Зрители смогли насладиться красочным и динамичным выступлением студентов факультета.



Не прожигай свою жизнь!



25 ноября 2015 года была проведена встреча студентов групп ПС-11, ПС-12, ПС-13, ПС-52, ПС-53 с инспектором группы пропаганды и взаимодействия с общественностью Гомельского городского отдела по ЧС ст. лейтенантом А.В. Бобровичем. Во вступительном слове декана факультета психологии и педагогики В.А. Бейзерова было подчеркнута важность тесного сотрудничества с сотрудниками отдела пропаганды по ЧС, которое развивается в рамках проекта «Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях и охрана здоровья подрастающего поколения».

Во время встречи в рамках республиканской акции «Не прожигай свою жизнь» инспектором были озвучены правила безопасного использования электротехническими приборами в жилых помещениях, пояснен порядок действий при возникновении пожара и эвакуации из зданий. Наряду с яркими примерами был продемонстрирован фильм о пожарной безопасности в студенческих общежитиях. Просмотр фильма «Слезы Голубицы» напомнил студентам об опасности курения в постели и ярко проиллюстрировал динамику развития пожара в жилом помещении. Встреча была организована кураторами групп студентов первого курса Н.Н. Дудаль, Е.В. Приходько, А.Н. Певневой, а так же преподавателями О.Н. Мельниковой, О.В. Маркевич, С.В. Чайковой и Т.В. Скачинской.



«Слабое звено»

А.В. Морозова, ассистент кафедры психологии, провела в учебной группе ПС-22 интеллектуальную игру «Слабое звено», направленную на оценку знаний студентов о вреде курения, а также о проблемах ВИЧ и СПИД. Целями данного мероприятия стали: пропаганда здорового образа жизни; профилактика курения и заболеваний, передающихся половым путем; поведенческие мотивации к сохранению своего здоровья; рост самосознания и самооценки студентов; развитие умения анализировать и применять полученные знания в жизни.



ПСИХОЛОГИ ПРОТИВ ТАБАКА

19 ноября в Международный день отказа от курения студенты учебных групп ПС-32, ПС-53 и СП-54 под руководством преподавателей кафедры социальной и педагогической психологии Н.М. Ткач и О.А. Короткевич провели акцию «Психологи против табака!». Студентами были подготовлены информационно-просветительские буклеты «Курение: правда и ложь» и «Сделай выбор в свою пользу!» о пагубных последствиях зависимости от табака и способах ее преодоления. Буклеты раздавались молодым людям, которые желают побороть эту смертоносную привычку. Некурящим юношам и девушкам студенты-психологи завязывали зеленую ленточку как символ свободы от табачной зависимости и стремления к здоровому образу жизни. В рамках акции была создана инсталляция «Выбери свою сторону!»: студенты знакомили юношей и девушек с фотографиями и мини историями людей, зависимых от табака, которые, к сожалению, имеют печальное завершение. Как альтернатива студентами предлагались фотографии молодых людей, ведущих здоровый образ жизни и потому счастливых. Все желающие могли оставить свои подписи на плакате в поддержку отказа от вредной зависимости от табака. Акция помогла задуматься многим студентам о последствиях табакокурения и получить достоверную информацию о способах борьбы с этой губительной привычкой.



ОСТАНОВИМ СПИД!



1 декабря – во Всемирный день борьбы со СПИДом – студенты факультета психологии и педагогики провели акции «Я за Жизнь!» и «Остановим СПИД». В ходе акций каждый желающий мог проверить свою информированность о ВИЧ-инфекции, пройдя несложный тест о способах передачи и профилактики этой смертоносной болезни.



Конкурс научных и творческих работ, посвященный памяти Л.С. Выготского

Уже в пятый раз на нашем факультете прошел студенческий конкурс научных и творческих работ, посвященный памяти Л.С. Выготского. В этом году свои работы по шести номинациям представили 68 студентов. Организаторы конкурса, Н.Н. Дудаль и С.Н. Жеребцов, внимательно ознакомившись с экспонатами, приняли следующее решение. В номинации «*Психологическое эссе*» I место не было присуждено ни кому, II место заняли работы: Ксении Беляевой (ПС-43) и Дарьи Панариной (ПС-33). III место – работы: Екатерины Жуковской (ПС-33), Марии Прокопенко (ПС-33), Светланы Павловской (ПС-33), Евгении Биленко (ПС-41), Ольги Русой (ПС-41). В номинации «*Фотоматериалы*» I место заняла работа Александры Семко и Екатерины Жуковской из группы ПС-33, это фото календарь. Один экземпляр этой работы презентован Елене Евгеньевне Кравцовой, доктору психологических наук, директору Института психологии имени Л.С. Выготского (Москва). II место присуждено работе Анны Бодялко (настольный календарь), III – работе Виктории Случак и Натальи Игнатенко (ПС-33), это портрет ученого в технике пазл. В номинации «*Видеоматериалы*» коллективная работа Александры Будниковой, Татьяны Кустовой (ПС-43) и Ирины Пирожковой (ПС-42) заняла II место, видеорепортаж Кристины Коваль и Ольги Кунгер (ПС-32) завоевал III место. В остальных номинациях, к сожалению, победителей не выявлено. Все победители конкурса награждены ценными призами. Надеемся на дальнейшее сотрудничество!

Татьяна Юрченко, ПС-43 (По материалам сайта www.gsu.by)

Студенты ГГУ им. Ф. Скорины – участники Всероссийского студенческого форума ScienceMedia



Петербургский Университет ИТМО и медиагруппа «Мегабайт», при поддержке Министерства образования и науки РФ, провели первый *Всероссийский студенческий форум ScienceMedia*. Форум длился 3 дня с 27 по 29 ноября. Задача форума заключалась в следующем: привлечь внимание общественности к развитию вузовских медиа, а также стимулировать студенческие редакционные коллективы к освещению научных и образовательных тематик.

Программа форума была насыщенной и очень познавательной. На протяжении трех дней участники посещали тематические лекции, участвовали в дебатах, посещали технологические площадки и знакомились с Санкт-Петербургом. Работа проходила по четырем основным направлениям:

телепроект, радио, печатные издания и интернет-издания. Студенты группы ПС-32 *Евгения Крижанец* и *Анастасия Прокопенко* работали с печатными изданиями, представляя газету факультета «Инсайт».

Первый день медиафорума начался с научно-популярной лекции «Физика и физики», в которой профессор кафедры физики университета ИТМО Александр Чирцов раскрыл истинное предназначение адронного коллайдера, поведал об особенностях бокового зрения и о реальном и нереальном мире. После обеда участники отправились в редакцию газеты «Деловой Петербург», где для них организовали экскурсию, показали, как работают различные отделы редакции и рассказали о самой газете. Образовательная часть первого дня закончилась мастер-классами генерального директора «Лекториума» Якова Сомова.



Гендиректор «Лекториума» Яков Сомов

Во второй день Григорий Тарасевич, главный редактор журнала «Кот Шредингера», рассказал о работе журналистов, пишущих о науке. В рамках научно-популярной лекции «Наука как социальное взаимодействие» Егор Гурвиц – президент оптической ячейки Университета ИТМО – рассказал о концепции невидимого объекта в форме красивой математики, об условиях маскировки и о важности создания научных коммуникаций. После обеда студенты отправились в ФабЛаб Политеха. В ФабЛабе также была проведена экскурсия, где нам показали, как работают 3D принтеры, созданные студентами, автоматический полив для цветов и еще много чего интересного.



Последний день медиафорума начался с мастер-класса журналистов Юлии Смирновой и Веры Свиридовой – главного редактора журнала «Санкт-Петербургский Университет». Кроме того перед обедом мы постели секцию по теме «Научные коммуникации в университете».

Также участники прослушали лекцию «Новая эволюционная онкологическая теория» научного руководителя лаборатории «Молекулярной вирусологии и онкологии» СПбПУ им. Петра Великого Андрея Козлова.

В завершении дня представители проекта Science Slam организовали дебаты на актуальные темы: «Нужна ли этика в науке? А в СМИ?». Закрытие форума и подведение результатов состоялось в последний вечер в одном из Петербургских ночных клубов. Победителям в номинациях были вручены дипломы и подарки, а сами организаторы обещали нас ждать в следующем году.





ИНТЕРЕСНЫЙ СТУДЕНТ



Данная статья потрясет вас до глубины души, раскроет ваш потенциал и поможет вам улучшить вашу жизнь...

Конечно каждый сразу бы повелся на эти слова. Но эта статья совсем о другом.

Я решила написать статью про незатейливую девчонку с нашего факультета. Ее зовут Светлана Колосова. Возможно у вас возникнет вопрос, почему именно про нее я написала свою статью, так вот я вам сейчас все разъясню. Света довольно разносторонний человек. Одно из ее основных увлечений – это настольный теннис. Этим видом спорта она занимается уже 11 лет. Как рассказала сама Света, в данный вид спорта привела ее мама, а ее мама, между прочим, мастер спорта по настольному теннису. Вот такая спортивная семья.

Светлана многократно становилась призером Республики Беларусь, несколько раз была победительницей РБ по 1997 г.р. Еще Света побеждала на различных международных соревнованиях в таких странах как Россия, Украина, Германия и Эстония. А также она представляла РБ на Первенстве Европы во Франции и там заняла 15 место.

Но это не единственное что интересует нашу героиню, ей также нравится путешествовать, в будущем она планирует посетить множество

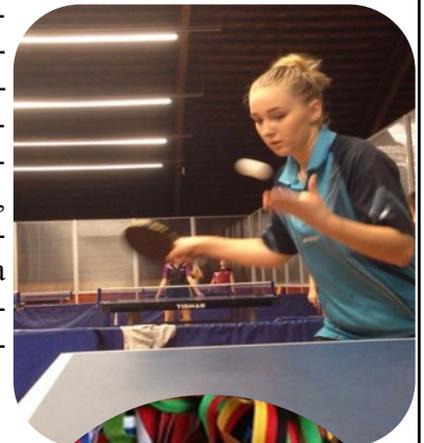


**Колосова Светлана,
студентка 2-го курса гр. ПС-23**

различных мест. Ну, конечно, как и все девочки она любит ходить по магазинам, в кино, гулять с друзьями. Она также любит танцевать и петь, хоть, как она сама мне призналась: «это у меня ужасно получается».

Меня с самого начала удивило, что Света делает на факультете психологии и педагогики, ведь именно спорт для нее все. И вот как сама девушка ответила на этот вопрос: «Если честно, то пойти на психологию я даже не планировала, это все получилось как-то спонтанно ... готовилась я к поступлению на физкультурный факультет, а там нужно сдавать 2 предмета русский и биологию, а 3 был свободный. Ну и я пошла писать историю, хоть я ее никогда не любила. Короче, сдала я ЦТ и только потом узнала, что с таким набором предметов можно поступить на психологию и решила рискнуть, и вот я оказалась здесь». Света не жалеет о сделанном выборе, она считает, что данная специальность поможет ей в будущем стать хорошим спортивным психологом.

Светлана очень целеустремленный, сильный человек, который в свои юные годы уже достиг многого. Некоторым стоит в чем-то на нее равняться. Хочется пожелать тебе, Света, дальнейших успехов как в спорте, так и в учебе.

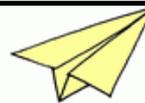




ЭТО ИНТЕРЕСНО!

"Занимательные факты" со всего мира

рубрика



В преддверии Нового года мы подобрали несколько забавных фактов, связанных с этим праздником!

В Рио-де-Жанейро (Бразилия) установлена 76-метровая искусственная елка, самая большая в мире.



А вы знали, что русскому Новому году уже триста лет!? Этот факт можно выявить из указа русского царя Петра I о том, что с 1700 года годы считать от Рождества Христова, а Новый год отмечать 1 января. В этом же указе говорилось: «По знатым и проезжим улицам у ворот и домов учинить некоторые украшения из древ и ветвей сосновых, еловых и можжевеловых ...» А это означает, что и русской новогодней елке тоже триста лет!



Мы привыкли считать Снегурочку внучкой Деда Мороза. Но, если копнуть поглубже, Снегурка Деду Морозу приходится бабушкой! Или даже пра-пра-бабушкой. Мы все знаем Снегурочку по пьесе-сказке Островского, куда она пришла из фольклора. Но в самых старых сказках ее, оказывается, зовут Кострома, которую, как и Масленицу, сжигают на костре. А обе они, и Кострома, и Масленица, не что иное, как древняя аграрная богиня славян.



Вот такая родословная у нашей Снегурочки. Сам Дед Мороз гораздо младше своей «внучки».

Конечно, все мы знаем самую новогоднюю песенку, ведь так? Правильно, естественно, это «В лесу родилась елочка». А вы знаете, кто ее автор? Ее звали Раиса Адамовна Кудашева. Учительница, библиотечкарь и поэт, она написала множество стихов-песенок, сочиняла и сказки. Но только написанная в 1903 году и положенная на музыку композитором-любителем Л. Бекманом (который решил сочинить песенку для своей дочки) «В лесу родилась елочка» стала неотъемлемой частью русского детства, праздника, ожидания чуда. «И много-много радости детишкам принесла...».



В Гренландии почти всегда холодно, и нет проблем с доступностью льда. Поэтому у местных эскимосов существует традиция дарить друг другу вырезанных из льда белых медведей и моржей, которые долго не тают.



Деду Морозу пенсионный фонд России присвоил звание «Ветерана сказочного труда». Недаром, конечно. Работенки у него хватает. И подарки развезти, и детишек повеселить вместе со Снегурочкой.



Источник популярности фейерверков – в древней вере в силу шума и огня в борьбе со злыми духами.



Евгения Музыченко, ПС-32

По дороге Счастья



«Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом»

– Пифагор

«Всякий человек – кузнец своей судьбы»

– Саллюстий, I в. до н. э.

«Забываясь о счастье других, мы находим свое собственное»

– Платон

«Не помогает счастье нерадивым»

– Софокл

«Человек счастлив лишь когда он на своем месте»

– Л. Вовенарг

«Наслаждаться счастьем – величайшее благо, обладать возможностью давать его другим – еще большее»

– Френсис Бэкон

СЧАСТЬЕ – ЭТО... * состояние довольства, благополучия, радости от полноты жизни, от удовлетворения жизнью;
* это чувство и состояние полного, высшего удовлетворения;

* это осознание внутренней удовлетворенности своим бытием, благосостоянием, удачей, полнотой обеспеченности и качеством жизни;

* это эмоциональное состояние (чувство), при котором человек испытывает внутреннюю удовлетворенность условиями своего существования, полноту и осмысленность жизни и осуществление своего назначения;

* проблема счастья являлась центральной категорией античной этики. Первым проблему счастья исследовал Аристотель, который определил его как «деятельность души в полноте добродетели». Добродетель определялась как то, что ведет к счастью.

Симптомы счастья:

- иллюзорное восприятие человеком внешнего мира (в сторону позитивного);
- ощущение психического и физического комфорта, довольство собой, переоценка своих умственных и физических способностей и возможностей;
- приливы тепла, энергии, силы, повышенной работоспособности, отсутствие усталости, состояние легкого приятного головокружения;
- исчезает стеснительность, скованность, подавляется тревога и волнение, появляется беспечность, отвлекаемость;
- глаза сверкают от счастья, улыбка;
- инициируется речевая активность в форме многословия, многоречивости, хвастливости, благодушия. Речь при этом четкая, громкая, несколько ускоренная.

Тест «Вы умеете быть счастливыми?»

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой вы задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:

а) все было скорее плохо, чем хорошо – 0 очков;

б) все было скорее хорошо, чем плохо – 1 очко;

в) все было отлично – 2 очка.

2. В конце дня Вы обычно:

а) не довольны собой – 0 очков;

б) считаете, что день мог бы пройти лучше – 1 очко;

в) думаете: «Все было отлично» – 2 очка.

3. Когда Вы смотрите в зеркало, то думаете:

а) могло бы быть и лучше – 0 очков;

б) а что, совсем неплохо – 1 очко;

в) все прекрасно – 2 очка.

4. Если вы узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, то думаете:

а) ну, мне-то никогда не повезет – 0 очков;

б) а, черт, почему же не я – 1 очко;

в) однажды так повезет и мне – 2 очка.

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо трагическом происшествии, говорите себе:

а) вот так однажды будет и со мной – 0 очков;

б) к счастью, эта беда меня миновала – 1 очко;

в) эти репортеры умышленно нагнетают страсти – 2 очка.

6. Когда Вы просыпаетесь утром, чаще всего:

а) ни о чем не хочется думать – 0 очков;

б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит – 1 очко;

в) довольны, что начался новый день – 2 очка.

7. Думаете о своих друзьях:

а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы – 0 очков;

б) конечно, у них есть недостатки, но в целом, они очень терпимы – 1 очко;

в) замечательные люди – 2 очка.

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

а) меня недооценивают – 0 очков;

б) я не хуже остальных – 1 очко;

в) гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все – 2 очка.

9. Если ваш вес увеличится на 4-5 кг:

а) впадете в панику – 0 очков;

б) считаете, что в этом нет ничего особенного – 1 очко;

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями – 2 очка.

10. Если случилась неприятность, вы:

а) клянете судьбу – 0 очков;

б) знаете, что плохое настроение пройдет – 1 очко;

в) стараетесь развлечься – 2 очка.

Обработка результатов

Посчитайте общую сумму набранных вами баллов и сравните результат с интерпретацией.

17–20 баллов. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно. Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности

и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13–16 очков. Наверное, вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8–12 очков. Счастье и несчастье для вас выражаются формулой «50 : 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не паниковать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0–7 очков. Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».





ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Часто человек не может найти слова для описания своих трудностей. Он не понимает причин происходящего с ним и своеобразная песочная терапия дает возможность человеку представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. «Игра в песок» высвобождает заблокированную энергию и *«активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике»* – так считал **Карл Густав Юнг**, основатель **аналитической психотерапии**. Создание песочных композиций стимулирует фантазию человека, позволяя ему понять свои собственные внутренние процессы, которые рассматриваются в символике ландшафта и выбираемых человеком миниатюрных фигурок людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого.

Песочная терапия – это невербальная форма **психотерапии**. Пересыпание песка, создание отпечатков, картин с использованием предметов, – все это формы песочной терапии. Фигурки могут символизировать как субличности человека, создающего песочные образы, так и реальных людей, с которыми он связан. Выстраивая героев песочного города, человек строит новые взаимоотношения с самим собой. Такой подход используется в **гештальт-терапии** и **психосинтезе**. Если человек может осознать свои переживания, найти им объяснения, он успокаивается, обретает чувство определенности и уверенности. Он может ответить себе на вопросы: почему он так чувствует себя, почему так делает, почему так думает. В процессе песочной терапии проявляются творческие возможности человека, благодаря чему происходит отреагирование внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне.

Песочные композиции создаются без предварительного планирования и соответствуют внутреннему миру их создателя. В процессе создания мира с использованием песка, воды и фигур у клиента возникает решение, которое его бессознательное передает рукам. Таким образом, клиент создает мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего к внешнему миру, от духовного к физическому и от невербального к вербальному. Бессознательное воплощается в том, как человек взаимодействует с песком и в образах фигурок, которые он выбирает. Создавая композицию в подносе с песком, человек становится участником взаимоотношений четырех стихий, понятие о которых зафиксировано во всех человеческих культурах. Песок – это земля; голубые стенки подноса, символизирующие небо – воздух; синее дно подноса – вода; огонь – взаимодействие клиента с песком, его энергичное размешивание, раскапывание, построение своего мира, творческое вдохновение и активизация психической энергии.

Терапевт помогает понять, что душевные процессы нуждаются не столько в точных интерпретациях, сколько в новом опыте трансформации. Во-первых, каждая фигура, многозначна, например, рыбка символизирует и молчание, это и знак зодиака, и символ Христа. Рыбка может быть золотой, и тогда – это исполнительница желаний. Важно и то, где и как расположена фигурка: рыбка в воде или, быть может, она задыхается на песке? Во-вторых, готовая интерпретация вызывает у клиента или подчиненную, беспомощную позицию, и тогда он ведом терапевтом, или побудит его сопротивляться и отвергать любую интерпретацию, что бы при этом не было сказано терапевтом. Прежде всего искажен смысл фигурки, который вкладывает сам автор своей работы. Клиент сам создает и наблюдает свой мир, а терапевт помогает справиться с нахлынувшими чувствами, понять смысл, найти в созданном не только проблемы, но и ресурсы. Терапевт предлагает клиенту рассказать о его картине и фигурках, побуждая свободно ассоциировать, и помнит об уникальности каждой личности. Таким образом, клиент становится активным и сознательно вовлеченным в процесс терапии.

Песочная терапия может проводиться с людьми любого возраста, начиная с трехлетию детей. Показания к песочной терапии для детей и взрослых: немногословность, когда человек затрудняется объяснить словами то, что чувствует или думает; неуместное проявление чувств, замкнутость или эмоциональные взрывы, перепады настроения; переживание экзистенциального и возрастного кризиса; многословность, когда человек много говорит, как бы «закрывая» проблему словами; психологическая или физическая травма; проблемы в выборе и принятии решения.

Материал подготовила ассистент кафедры социальной и педагогической психологии Н.Г. Новак



«Старый» Новый год»

Если вы старой закалки и не прочь пересмотреть «Один дома» перед Новым годом, то я думаю таких любителей новогодних фильмов большое количество. Посмеяться за монитором компьютера и понастольгировать весьма не плохо, но стоит посмотреть еще один стоящий фильм – «Старый Новый год». Фильм, связывающий несколько историй воедино, ощущение, что это американские-русские «Елки», только с другим названием. Воодушевляющий фильм! Посмотрев его, хочется закупить бесконечное количество подарков своим близким и делать много добрых поступков

В фильме часто говорится о прощении, видимо, режиссер хотел акцентировать на этом слове всю суть фильма. Именно в этом фильме показывается, что нужно прощать, уступать, верить и давать второй шанс и что все мы его заслуживаем. История каждого человека особенная и не нужно об этом забывать, уж точно не в Новый год. Ведь это самая непредсказуемая ночь, как и показано в фильме. С вами может произойти, что угодно желаете вы этого или нет, что-то да произойдет: застрянете в лифте, опоздаете на самолет, не успеете на работу в этот день или же вас уволят, это все не имеет значения, этому суждено произойти именно в эту новогоднюю ночь. И герои не отчаиваются, ну может на малейшее мгновение, но они осознают, что все еще только впереди. Так и с вами, ожидаете сказку на Новый год? Если вы так сильно этого желаете, так оно и произойдет, загадывайте желания, веселитесь и отдыхайте, в Новый год это позволено, потому что Новогодняя ночь бывает только раз в году. И думаю одна из любимых частей многих фильмов, это смешные, неудачные сцены в конце фильма под воодушевляющую песню Pink, которая задает то еще настроение после просмотра.



«Лучшее во мне»



В романе всего хватает – и любви, и трагедии, и радости, и сюрпризов, и даже немного мистики. Книга просто нереальная, именно для тех, кто любит душещипательные истории, поплакать над книгой и захлебнуться в горечи. Книга читается поначалу не легко, но с большим интересом, ты все ждешь, что же будет дальше. Это как раз та книга, которую хочется прочитать сидя дома под одеялом или в кресле, пить чай и не думать о заботах. Ты проникаешься в эту историю. История о невероятной любви двух людей, которые смогли сохранить свои чувства, не смотря ни на что и пронести сквозь годы. Теперь у каждого из них своя жизнь, но он все по прежнему любит ее, а она... ну конечно, также по-прежнему любит его. В книге очень много душевной боли – это трагедия длиною в жизнь. Молодость, глупость, вспыльчивость, максимализм... расплата, раскаяние. Невероятно, сколько может подарить людям счастья и в то же время столько боли – любовь.

Николаас Спаркс – вдохновляющий писатель, все его романы очень чувственные, сюжеты не похожие друг на друга. Эту книгу стоит прочитать и когда вы дочитаете до конца вы настолько изумитесь, концовка просто шокирует вас, ведь всю книгу вы были уверены, что знаете, как все произойдет, но писатель просто изменил ход игры и направил ваши мысли в другую сторону, чтобы вы даже и не могли подумать о том, что будет в финале. Но даже если прочитав эту книгу вы окажетесь правы, то ближе к концу книги вы будете чувствовать такое же напряжение как и я, что все это подходит к концу и вы оказались правы, вы будете чувствовать смесь эмоций, бурлящее переживание, горечь, счастье, гордость и после прочтения этого романа не думаю, что он выйдет у вас из головы. Он будет прокручиваться в вашей голове еще миллион раз, пока вы не начнете читать новую книгу, а если вы даже не знаете с чего начать, то в этой статье я буду вам рада помочь подавать идеи для прочтение новой книги.

Анастасия Прокопенко, ПС-32

КИНО В ГОМЕЛЕ



«Мафия: игра на выживание»

Страна: Россия

Год: 2015

Жанр: Боевик, Фантастика

В кинотеатрах Гомеля до 13 января

Москва. Далекое будущее. Психологическая игра МАФИЯ стала самым популярным в мире телешоу. Одиннадцать человек соберутся за столом, чтобы выяснить – кто из них Мирный Житель, а кто безжалостная МАФИЯ. На глазах всего мира готовится коктейль из эмоций и чувств: хитрости, страха, лжи, ненависти, презрения, боли, гордости, страсти, любви и смерти. Ведь выигравший в схватке получит огромный денежный приз, а проигравший просто умрет...



КОНЦЕРТЫ В ГОМЕЛЕ



КОНЦЕРТ УЧАСТНИКОВ ШОУ «ТАНЦЫ НА ТНТ»

Стоимость билетов: 290 000 – 650 000 руб.

Дата: 5 марта 2016

Игра света, красивый и интересный видеоряд, музыкальное сопровождение и прекрасное взаимодействие танцовщиков - это будет поистине удивительное и безумно красивое шоу, которое увидеть должен каждый. Зритель сможет соприкоснуться с кумирами и почувствовать себя частью нашего проекта, - рассказывают организаторы шоу – продюсеры Comedy Club Production.



СПЕКТАКЛИ В ГОМЕЛЕ

Женщина ждет, или исповедь эгоистки



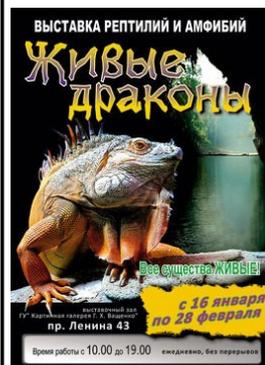
Жанр: Мелодрама

Стоимость билетов: 50 000 – 55 000 руб.

Молодежный театр

Ты знаешь, что такое любовь? На протяжении всего сценического действия героиня не однажды задает нам и себе этот вопрос... Может быть это не когда друг без друга нельзя, а когда друг с другом можно, когда не на словах, а на деле принимаешь любимого таким, каков он есть, и стараешься... Действительно стараешься помогать ему во всем, дополнять его, словно половинка половинку. Это когда отпустишь, если того попросит любимый.

ВЫСТАВКИ В ГОМЕЛЕ



Дата: 16 января – 28 февраля

Место проведения: Выставочный зал Г.Х. Ващенко

Стоимость билетов: Полный – 50 000 руб. Льготный – 35 000 руб. Организованные группы – 30 000 руб.

Вы увидите живых драконов, гекконов, варанов, игуан, черепах, питонов, удавов, хамелеона и многих других позвоночных и беспозвоночных животных разных континентов, которых смело можно назвать живыми драконами. На выставке «Живые драконы» представлены 72 террариума (35 видов амфибий и рептилий и 37 видов беспозвоночных).

Изюминкой выставки являются дрессированная черепаха Труляля, ручная агама Варя и огромная игуана Лилит, капский варан Анубис. Посетителей ждет увлекательная экскурсия.

Евгения Крижанец, ПС-32



ПРОВЕРЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ВОООБРАЖЕНИЯ



Вам предлагается 12 вопросов интересного теста. На них надо отвечать либо «да» либо «нет».

1. Интересуетесь ли вы живописью? («да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов). 2 балла, «нет» – 1 балл).
2. Часто ли вы скучаете? («да» – 1 балл, «нет» – 2 балла).
3. Рассказывая какую-либо историю, любите ли вы украсить ее красочной деталью, добавленной от себя? («да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
4. Инициативны ли вы на работе? («да» – 2 балла, «нет» – 1 балл).
5. "Широко" ли вы пишете, много ли занимаете место на бумаге? («да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).
6. Руководствуетесь ли вы в выборе одежды законами моды или собственным вкусом? («да» – 2 балла, «нет» – 1 балл).
7. Любите ли вы рисовать во время собраний или лекций на листе бумаги одни и те же фигурки? («да» – 0 баллов, «нет» – 1 балл).
8. Слушая музыку, представляете ли вы какие-либо образы, связанные с ней? («да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).

9. Любите ли вы писать длинные письма? («да» – 2 балла, «нет» – 1 балл).

10. Видите ли вы иногда цветные сны? («да» –

11. Любите ли вы мысленно бывать в тех снах, которые знаете лишь по рассказам? («да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).

12. Часто ли вы плачете, расстраиваетесь в кино? («да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов).

Обработка результатов

14–17 баллов: у вас богатое воображение. Если вы сумеете применить его в жизни, то добьетесь больших творческих успехов.

9–13 баллов: среднее воображение. Такое воображение встречается у очень многих людей. От вас и только от вас зависит, сумеете ли вы развить его.

5–8 баллов: вы реалист в полном смысле этого слова. В облаках не витааете. Вам подходят точные науки и профессии. Однако немного фантазии еще никому не вредило.



ИНСАЙТ

Студенческая газета факультета
психологии и педагогики
ГГУ им. Ф. Скорины

E-mail: Insight2012@mail.ru

Главный редактор:

Евгения Крижанец, ПС-32

Редактор-оформитель:

А.В. Морозова, ассистент
кафедры психологии

Преподаватель-консультант:

В.П. Горленко, доцент кафедры педагогики

Сайт газеты:

http://vk.com/insight_gsu