

ПСИХОЛОГІЧНА СКАРБНИЧКА

*«Не можна вилікувати тіло –
не лікуючи душу, і навпаки:
вилікувати душу неможливо
зневажаючи тіло»*

Гіппократ

Мета психологічної служби – сприяння особистісному зростанню та професійному становленню здобувачів освіти. Період навчання у коледжі, під час якого здійснюється професійна ідентифікація та професійна адаптація майбутнього спеціаліста, найбільш важливий для розвитку особистості фахівця. І від успішного психологічного забезпечення навчально-виховного процесу великою мірою залежить ефективність підготовки молодих кадрів.

Пріоритетні завдання психологічної служби Коледжу:

- ✓ створення психолого-педагогічних умов для повноцінної реалізації особистісного, інтелектуального і фізичного потенціалу здобувачів освіти на основі сучасних досягнень вітчизняної і світової психологічних наук;
- ✓ підвищення психологічної культури усіх учасників навчально-виховного процесу – здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків, шляхом психологічної просвіти;
- ✓ забезпечення індивідуального підходу до особистості кожного здобувача освіти на основі її психолого-педагогічного вивчення;
- ✓ створення сприятливих умов для захисту психічного здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу;
- ✓ розробка та впровадження методичних та просвітницьких матеріалів щодо подолання негативних явищ в студентському середовищі – проявів насильства, агресивності, суїцидальної, девіантної і делінквентної поведінки;
- ✓ здійснення психологічного супроводу здобувачів освіти на всіх етапах навчання, звертаючи особливу увагу на соціально-психологічну адаптацію першокурсників;
- ✓ формування навичок здорового способу життя;
- ✓ забезпечення психологічного супроводу здобувачів освіти соціально незахищених категорій, «групи ризику», пільгових категорій.

СІМ КРОКІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Є прості речі, які підтримують наше благополуччя. Неприємності нікуди не зникають, але є кроки, які можуть зміцнити вашу емоційну стійкість. Ви можете перетворити їх на свої щоденні звички, які стануть для вашого здоров'я вітамінами, свіжим повітрям і фізичними вправами. Перші два кроки найважливіші.

Перший крок – Подяка. Це рятівне коло для вашого серця. У розпал неприємностей легко потонути в розпачі. Подяка за що? Подяка за все. За те, що ви дихаєте, за вашу ранкову каву, за тепло сонця на вашому обличчі, за краплі дощу на листках, за близьких людей. Подяка працює як вимикач для страждань. Користуйтеся нею щодня.

Другий крок – Прощення. Ніщо не роз'їдає нашу душу і тіло, як образа, заздрість і гнів. Пробачте тих, хто заподіяв вам біль. Пробачте начальника, що не цінує вас, вибачте людину, що покинула вас, вибачте незнайомця, що наступив вам на ногу. Відразу може не вийти, але з часом, обов'язково вийде. Щоразу, як ви будете відчувати, що хтось порушує мир у вашій душі – пробачте його. Якщо ви будете рухатися крізь біль далі, біль залишиться позаду. Благословіть її. Нехай йде. Ваша мета полягає не в помсті цьому світу, а в здобутті емоційної свободи.

Третій крок – Пишіть. Зробіть це звичкою – вивантажувати весь вміст вашого розуму на папір. Звільнитися від негативного і проблем. Виразіть ваші почуття для того, щоб краще зрозуміти їх. Запишіть проблему, щоб краще вирішити її. Запишіть свої думки на папір в першій половині дня і ваш розум отримає необхідну свободу для вжиття заходів. Звільніть ваш розум на ніч, і ви готові спати, знаючи, що якщо щось має бути зроблено, ви не забудете.

Крок четвертий – Тиша. У житті багато шуму. Телефони, радіо, телевізори, транспорт, люди. Хто може повноцінно думати, відчувати або встановити душевну рівновагу не звертаючи увагу на гучність? Найкращою практикою для шукачів тиші є медитація. Практика медитації дозволяє спостерігати і визначити свої власні нескінченно повторювані думки, і тим самим від них звільнитися. П'ять хвилин медитації може розірвати нескінченний внутрішній діалог із самим собою, дати вам відпочинок і відкрити перспективи. Тиша, коли ви знайдете її, дозволить вам скинути емоційні обладунки, зняти стрес і, відкривши, слухати своє серце.

Крок п'ятий – Ствердження. Це дуже корисно, коли ми мислимо в позитивній формі. Чи звертали ви увагу як легко скотитися в спадну спіраль несхвалення і відчаю? Постійна «дієта» зі страху і поганих передчуттів дуже шкідлива для нашого емоційного здоров'я. Навчіться помічати те, що ви схвалюєте. Зробіть це своєю метою. Маленькі події: автобус, що прийшов вчасно, смачний обід, хороший вчинок. Шукайте такі моменти і набирайтеся від них сил. Більше того, висловлюйте своє схвалення, коли ви це можете.

Крок шостий – Швидкоминучі почуття. Емоції, як погода. Емоційно здорові люди вміють робити паузу посеред хаосу і визначити домінуючі емоції – що це: страх? гнів? і сказати собі: «Ці почуття проходять через мене». Це правда. Ваше почуття гніву пройде можливо через кілька хвилин і навіть якщо гнів спливе на поверхню, він пройде. Ви залишитеся. Зробіть кілька глибоких вдихів зі словами «почуття гніву проходить через мене» і відчуття реальності до вас повернеться. Ви відновите своє емоційне благополуччя.

Крок сьомий – Свої власні джерела. Це дуже важливо. Ви самі знаєте, що може служити для себе джерелом позитивних емоцій – робота, прогулянка, читання книг, гра з кішкою, приготування вечері. Все це активно відновлює емоційне здоров'я. Визначте ці джерела для себе і обов'язково частіше ними користуйтеся.

ЯК ПОБУДУВАТИ ВЗАЄМИНИ З ОДНОГРУПНИКАМИ

ПОРАДИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ТОГО, ЯК КРАЩЕ ПОБУДУВАТИ ВЗАЄМИНИ З ОДНОГРУПНИКАМИ

- ✓ Для початку познайомся з одногрупниками. Чим більше дружніх контактів, тим більшим буде коло твого спілкування в колективі.
- ✓ Дізнайся, як їх звать, відрекомендуйся сам, розкажи про себе, дізнайся про коледж: де їдальня, туалет, коли велика перерва; виявляй цікавість.
- ✓ Запам'ятай імена однолітків, з якими ти познайомився: людям дуже приємно, коли до них звертаються на ім'я.
- ✓ Поводься природно, про людину говорять її вчинки, тільки вони можуть скласти тобі імідж.
- ✓ Не чекай загальної любові, одногрупники спочатку будуть придивлятися до тебе, а потім уже полюблять чи навпаки. Це залежить тільки від тебе.
- ✓ Коли заходиш вранці в групу, вітайся, але не обов'язково це робити персонально з кожним. Загального „Привіт!” з усмішкою на обличчі буде достатньо. Тільки враховуй, що з студентами, які прийшли пізніше за тебе, привітатися потрібно персонально.
- ✓ Частіше усміхайся, непривітних людей ніхто не любить.
- ✓ Якщо хтось з одногрупників забув щось удома, можна дати покористуватися, за це ти отримаєш додаткові бали.
- ✓ Якщо ти чогось не знаєш, не соромся, спитай про це друзів. Багатьом подобається, коли до них звертаються за допомогою.
- ✓ Знайди з одногрупниками спільні інтереси, обміняйся телефонними номерами.
- ✓ Коли друзі хворіють, обов'язково подзвони, розкажи, що цікавого дізнався в коледжі, поділися домашнім завданням, поговори про щось, бо людині вдома самій сумно.
- ✓ Якщо комусь із твоїх друзів сумно, обережно розпитай, що сталося, запропонуй свою допомогу. Іноді від звичайної уваги людині стає краще.
- ✓ Намагайся нікого не обговорювати, пліткарів ніхто не любить.
- ✓ Про ставлення до себе можна судити з того, як часто до тебе звертаються за допомогою, за порадою, запрошують кудись, діляться секретами.

БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ

Ти вже добре знайомий з інтернетом. У тебе напевно є улюблені сайти й віртуальні друзі, ти знаходиш в інтернеті інформацію, що допомагає навчатися й займатися улюбленими справами, спілкуєшся з людьми, що живуть в інших містах, завантажуєш цікаві картинки й музику, граєш у захоплюючі ігри. Проте, пам'ятай: як і в реальному світі, в інтернеті ти можеш зустрітися з загрозами й небезпечними людьми. Тому тобі дуже важливо навчитися уникати небезпек інтернету! Прочитай прості правила безпечного поведіння в мобільному інтернеті й поділися ними з батьками та друзями.

Як легко відрізнити корисні сайти від марних?

Навчайся оцінювати інформацію! В інтернеті ти можеш знайти безліч найрізноманітнішої інформації. Є цікава й корисна, що знадобиться тобі в навчанні, спілкуванні, зайнятті улюбленими справами й взагалі – у розвитку. Але є й непотрібні тобі сайти – ті, які ти не розумієш, які викликають неприємні відчуття й емоції, або просто – сайти, призначені тільки для дорослих. Тобі потрібно навчитися оцінювати інформацію. Заходячи на новий сайт, насамперед, запитай себе, чи може він допомогти тобі в спілкуванні, навчанні, хобі, підняти настрій? І якщо відповідь «ні», тоді для чого тобі його відвідувати? Найкраще разом з батьками скласти перелік цікавих та корисних для тебе й всієї родини сайтів і, в основному, відвідувати їх.

Що про тебе, твій будинок та родину не повинні знати сторонні?

Ти – це ти! Ти – особистість із найпершої хвилини свого народження. У тебе є ім'я, прізвище, родина, адреса, улюблені іграшки, мобільний телефон, тощо. Все це – твій особистий простір, твій маленький світ. Деякі люди в інтернеті можуть намагатися проникнути у твій простір. У чатах, ICQ або форумах, Фейсбуці, Інстаграмі або інших соціальних мережах ці люди можуть просити тебе детальніше розповісти про себе та свою родину, розпитувати про твій вік або про улюблені місця прогулянок, ким працюють твої батьки, за якою адресою ти мешкаєш, що цікавого й коштовного є в твоєму будинку, коли твої батьки йдуть на роботу. Не впускай у свій світ незнайомих! Адже ти не знаєш, для чого вони хочуть про це довідатися. Навіть якщо людина в інтернеті говорить, що він працює в міліції або старий друг твоїх батьків, нізащо не відповідай йому! Адже ти не можеш перевірити, правду він говорить чи ні. Ти ж не станеш розповідати про себе незнайомим дорослим на вулиці. Користуйся цим же правилом і в інтернеті. А якщо хтось буде занадто наполегливо тебе розпитувати – не спілкуйся більше із цією людиною та розкажи про все батькам.

Як правильно вибрати нік та пароль?

Псевдоніми й паролі! Ти, напевно, бачив фільми та читав книжки про шляхетних лицарів, що приховували своє ім'я, і хитрих шпигунів, які користувалися паролями. В інтернеті тобі потрібно брати з них приклад. Ніколи не називайся своїм справжнім ім'ям та прізвиськом і правильно обирай паролі! Стороннім людям зовсім непотрібно знати як тебе звать, і в них не повинно бути шансу дістатися до твоєї особистої інформації. Запам'ятай головні правила:

- ✓ твій псевдонім, що часто називають ніком, повинен бути таким, щоб ніхто не зміг здогадатися про твій вік, адресу, школу та іншу особисту інформацію;
- ✓ твій пароль не повинен бути занадто легким, не варто обирати паролем своє ім'я або рік народження. Краще, нехай це буде щось близьке тобі, але невідоме стороннім. Наприклад, згадай свою улюблену страву, тоді паролем може бути піца або котлети. Ти легко запам'ятаєш такий пароль, а сторонні ніколи його не вгадають.

Ніколи й нікому не повідомляй свій пароль – це твій власний секрет!

Що робити, якщо ти зустрів незрозумілий тобі сайт?

Краще перепитати! В інтернеті ти можеш натрапити на інформацію, фотографії або відео, які для тебе будуть не зовсім зрозумілі. В тебе можуть виникати питання, на які ти не можеш знайти відповідь. Обов'язково поговори зі своїми батьками та задай їм свої питання. Буває, що з батьками поговорити не виходить, тоді запитай у старших родичів, викладачів або іншого близького й авторитетного для тебе дорослого. Що робити, якщо хтось намагається залякати тебе в мобільному інтернеті? Не бійся! Іноді ти можеш зустріти в інтернеті щось, що може тебе налякати. Наприклад, тобі можуть погрожувати інші люди, або на сайтах можуть бути жорстокі фотографії й відео. Не лякайся! Просто є люди, які так розважаються – лякаючи інших. Пам'ятай, це просто інформація, яку ти можеш легко викинути з голови. А якщо не виходить – поділися своїм страхом з батьками, адже будь-які складності легше переборювати разом.

Чому не варто завантажувати інформацію з невідомих сайтів?

Завантажуй обережно! У мобільному інтернеті ти можеш знайти безліч корисних, кумедних або просто цікавих роликів, ігор, музики або фотографій. Багато що з них ти можеш легко скачати на свій мобільний телефон або комп'ютер. Проте будь обережним, ніколи нічого не завантажуй з невідомих тобі сайтів. По-перше, там може виявитися зовсім не те, що ти хотів отримати. А по-друге, разом із цікавим роликом ти можеш скачати й вірус, який пошкодить твій телефон або комп'ютер.

Що ховається за «безпрограшними» лотереями?

Безкоштовний сир. Є таке прислів'я: «Безкоштовний сир буває тільки в мишоловці». Вона означає, що якщо тобі пропонують взяти участь в «безпрограшній акції» або виграти в азартній грі, тебе намагаються обдурити. Наприклад, для участі в акції тебе попросять відправити SMS-ку, «забувши» сказати, що вона коштує великих грошей, а в азартних іграх на тебе будуть чекати хитрі й досвідчені супротивники. Не звертай уваги на яскраву рекламу й привабливі пропозиції. І, звичайно, ніколи не погоджуйся, якщо тобі пропонують особисто приїхати кудись, щоб забрати приз, або – дати свою домашню адресу, щоб тобі його принесли або надіслали.

Чому важливо спілкуватися з реальними й віртуальними друзями?

Більше спілкуйся! Намагайся побільше спілкуватися зі своїми однолітками в інтернеті, і в реальному житті. Запишися за допомогою батьків у цікавий тобі гурток або спортивну секцію. Розмовляй з однолітками на перервах, спілкуйся в чатах і на форумах по зацікавленнях. Дуже важливо, щоб ти розвивався гармонійно та умів будувати відносини із самими різними людьми як у реальному світі, так і в інтернеті! Це обов'язково стане тобі у пригоді в майбутньому, уміння спілкуватися потрібно для більшості сучасних професій.

Що можна робити за допомогою інтернету?

Стань справжнім знавцем! Дуже приємно відчувати себе справжнім знавцем інтернету, комп'ютерних програм, мобільного телефону. Дізнавайся більше про можливості інтернету та різних програм, особливо програм, які допоможуть зробити твій інтернет більш безпечним – антивірусах, спам-фільтрах. Попроси батьків розповісти тобі все, що вони про це знають, і сам шукай інформацію з цієї теми. Повір, чим більше ти знаєш і вмєєш, тим більше цікавих можливостей інтернету ти зможеш використовувати: малювати власні мультфільми, писати музику, створювати свої сайти й багато чого іншого.

Чому важливо зберігати довірливі відносини в родині?

Дружи зі своїми батьками! Часто тобі може здаватися, що батьки нічого не розуміють у твоїх захопленнях, що їм не цікаво те, чим ти займаєшся. Але не закривайся від батьків! Краще постарайся зробити їх своїми друзями. Обов'язково радься з ними у складних питаннях, розповідай про те, що нового ти довідався в інтернеті, що тобі сподобалося, а що навпаки, викликало переляк або інші неприємні емоції. Пам'ятай, батьки люблять тебе й хочуть, щоб у тебе все було добре. Крім того, у них значно більше досвіду спілкування з різними людьми, яким вони можуть із тобою поділитися.