

Индивидуальная помощь и консультации педагога-психолога

Уважаемые студенты и сотрудники колледжа!

Консультации педагога-психолога, главная цель которых, это оказание психологической помощи людям в ситуациях различных психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни.

Вы можете прийти к психологу, когда не знаете, как поступить, или когда исчерпаны все возможности самостоятельно справиться с проблемой.

За помощью к психологу Вы можете обратиться:

- **если** находитесь в состоянии душевного расстройства
 - **если** кажется, что с Вами или с Вашими близкими происходит что-то непонятное.
 - **если** чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или переживаниями
 - **если** чувствуете, что напряжённость Ваших эмоций не снижается в течение определённого времени или чувствуете напряжение, замешательство, опустошённость или неприятные ощущения
 - **если** мучает бессонница или ночные кошмары
 - **если** кажется, что взаимоотношения в семье или с друзьями ухудшились
 - **если** страдает работа или учёба
 - **если** особенно уязвимы и не удовлетворены своим состоянием
- Вы всегда можете рассчитывать на эмоциональную поддержку и внимание к Вашим проблемам, на уважение Ваших интересов и полную конфиденциальность.

Индивидуальные консультации:

Общежитие 1 этаж педагог-психолог Зарбидис Ирина Петровна

Часы приема (действительно до июля 2019г.): ежедневно 15.00-17.00
Любой желающий может записаться или лично договориться об удобном для него времени собеседования

Возможно другое время консультаций по личной договоренности с психологом.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Соблюдение тайны личной жизни и здоровья, обратившихся к психологу гарантировано Российским законодательством, профессиональной этикой и персональной ответственностью сотрудников.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ - свойство человеческого сознания, заключающееся в способности воспроизводить видимые и невидимые образы визуального (зрительного) ряда в своем сознании. По сути это картинки, которые наше сознание воспринимает как зрительный образ, или ощущение такого зрительного образа

МЕДИТАЦИЯ (от лат. размышление) — управляющее самовоздействие на свои психические состояния, на свои мысли и чувства.

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ — стремление человека к успехам в различных видах деятельности. В его основе лежат эмоциональные переживания, связанные с социальным принятием тех успехов, которые достигаются индивидом.

ПРАВИЛА ОТДЫХА - ПРАВИЛА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ СИЛ И ЭНЕРГИИ.

Мы не роботы, когда-то мы устаем и нуждаемся в отдыхе. Жизнь на фоне постоянной усталости — неправильная жизнь, во имя наших целей и во имя нашей радости мы всегда должны быть энергичны и бодры. Должны быть отдохнувшими!

Запомните, а лучше запишите на отдельный лист и повесьте у себя перед глазами простые



ПРАВИЛА ОТДЫХА:

Отдых — не уход от работы, а забота о восстановлении сил.

Отдых — активный!

Отдыхать до того, как наступит усталость.

Короткие частые отдыхи лучше редкого длинного.

Отдых — это перемена деятельности.

Чтобы эти правила лучше усвоить, сделайте 10 приседаний, потянитесь и улыбнитесь. И теперь об этих

правилах — поподробнее!

Отдых — не уход от работы, а забота о восстановлении сил

Есть люди, которых не заставишь отдыхать, которым «отдыхать себя» — стыдно. Следующее - для них:

Уважаемые трудоголики! Запишите еще одну свою обязанность: вовремя и полноценно отдыхать. Ваш отдых — не ваше личное дело, а ваша обязанность перед обществом. Это — надо. Хочу, не хочу — пора. Запишите себе и повторяйте: «Мне надо отдыхать и восстанавливать силы: это нужно моим детям, моей жене, моим коллегам и сотрудникам. Это нужно для дела!».

На отдых — с чистой совестью!

Отдых — активный

Отдых — это не безделье. Отдых — это работа, это другая часть вашей работы: работа по восстановлению сил и энергии. Сидеть после 23:00 за телевизором — не отдых, а муть жизни: «Раз ты такая противная, жизнь, то вот я посижу еще перед телевизором, и ничего ты мне не сделаешь! А то, что завтра буду невыспавшимся и голова будет болеть — плевать. Моя жизнь, моя голова. Имею право!» Ну что ж, есть такое детство

Если вы устали и упали в одежде на кровать: «Все, спать!» — это не отдых. Это плохой отдых. Правильно спать — это сделать свой сон радостным и приятным. Это прогуляться перед сном, принять душ с растиранием, лечь в чистую, свежую постель с довольной улыбкой и закрыть глаза с ожиданием завтрашнего утра...

Отдыхать до того, как наступит усталость

На любую работу нужны силы, и на работу под названием «Отдых» — тоже. Не допускайте уставать так, чтобы у вас не оставалось сил организовать себе эффективный отдых. Если вы стали уставать так, что у вас нет сил вечером сходить в фитнес или даже прогуляться, вы загнали себя в ловушку: нужно отдохнуть, а сил отдохнуть — нет...

Всегда сохраняйте силы, необходимые для организации настоящего отдыха.

Кроме этого, помните: небольшая усталость снимается быстро, а сильная усталость — долго. Гораздо дешевле усталость предупредить, нежели разгребать ее последствия.

Правильно отдыхать тогда, когда чувствуете: еще немного, и придет [усталость](#).

Предупредите усталость! Пока есть силы — организуйте отдых. Например, китайцы удивляют всех тем, что днем один час — спят. Они не бездельники, китайцы славятся своим трудолюбием, но это часть их культуры работы: чтобы работать быстро и долго, они усталость предупреждают своевременным отдыхом.

Нужно спать — спи, лишь бы ты всегда был бодр и активен.



Короткие частые отдыхи лучше редкого длинного

Четыре недельных отпуска в год — гораздо разумнее, чем один длиною в месяц.

Дробный отдых более экономичен. Чтобы отдохнуть после часа напряженной работы, обычно достаточно 10 минут. Если напряженно работать три часа подряд без перерывов, после для восстановления сил по-хорошему нужен уже час. То есть 60 минут...

Для большинства людей оптимальным режимом является отдых 10 минут каждый час.

Если вы много работаете за компьютером, обязательно поставьте себе программу «Хроноконтроль» (<http://www.chronocontrol.ru>), будете иметь каждый час 10 минут добровольно-принудительного отдыха во имя вашей красоты и здоровья.

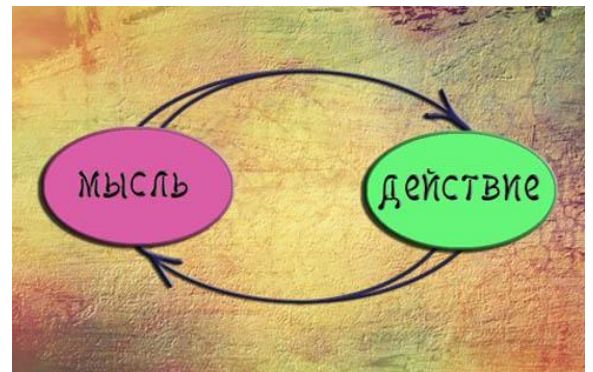
Отдых — это перемена деятельности

Все знают, по крайней мере слышали: «Отдых — это перемена деятельности». Так вот, используйте это.

Как организм, мы состоим из трех частей: Тело, Ум и Душа. В течение дня, в разных деятельности, когда-то работает преимущественно наше тело, когда-то больше занят ум, когда-то трудится душа. Позаботьтесь, чтобы у вас происходило чередование этих нагрузок, и тогда, при грамотной организации своей работы, вы только и будете делать, что отдыхать с утра до вечера.

Оп, [Хроноконтроль](#) подсказывает:

«Сохраняйтесь!» — ну и здорово, с удовольствием встаю из-за стола, потягиваюсь. Голове нужно отдохнуть, тело нужно размять. Подхожу к окну, дыхательная гимнастика, отдыхаю от размышлений, через 5 минут отдыхаю от гимнастики, ну, эмоциональный центр, включайся!



И так далее, отдых перемежается отдыхом...

Чередуйте нагрузки, устраивая следующие переключения:

Работа в кабинете / дела вне его

Работа с бумагами / люди

Работаю один / общаюсь

Аналитика / творчество

Читаю, слушаю / говорю, пишу

Спокойная рутина / вызов

Каждое переключение — это отдых, и если вы грамотно организовали свою работу, вечером вы свежи, полны сил и энергии. Потому что целый день — отдыхали.

ПРИ ГРАМОТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СВОЕЙ РАБОТЫ ВЫ ОТДЫХАЕТЕ С УТРА ДО ВЕЧЕРА



КАК ОТДОХНУТЬ ЗА 10 МИНУТ?

Приведённые техники не заменят полноценного отдыха со сном, но если посреди напряжённого дня у вас выдалось пару свободных минут, вы можете потратить их с пользой для себя и немного отдохнуть.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Инструмент визуализации знаком нам всем с детства. По крайней мере тем, кто любил «витать в облаках». Почему это полезно и для взрослых? Прежде всего, вы себя воодушевляете, программируете на удачу и достижение желанного. Вы не столько отдохнёте, сколько получите заряд мотивации. Так что закройте глаза, почувствуйте



лёгкость во всём теле, и постарайтесь представить в мельчайших деталях желаемое: вот вы получаете диплом с отличием, или же добиваетесь повышения зарплаты и новую должность. Мечтать не вредно!!!

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Как один из примеров: из положения сидя, не закрывая глаз, глубоко вдохните носом и посмотрите в правый верхний угол комнаты, задержав на нём взгляд. Продолжая вдох, переведите взгляд на левый верхний угол. Постепенно выдыхая, сконцентрируйтесь на левом нижнем углу комнаты, и затем посмотрите на правый нижний угол. Таким образом, у вас будет четыре шага упражнения (четыре угла комнаты) и на каждые два шага будет приходиться одна дыхательная техника – вдох или выдох.



ЗАЙМИТЕСЬ МЕДИТАЦИЕЙ ИЛИ ЙОГОЙ

Это позволит очистить все ваши мысли от рабочих переживаний и личных проблем, хотя бы на время. Они с одной стороны разгружают разум и тело, с другой – дисциплинируют их. Тем более что сегодня с помощью обучающих видео и литературы любой желающий может попробовать практиковаться.

ТЕСТ: Какой отдых подойдет именно вам?

Согласитесь, слово «отпуск» действует на нас магически. Да и не только непосредственно на того счастливого, который уже пакует чемоданы, но и на окружающих его людей, ведь и они заражаются «чемоданным настроением»! Отдыхать любят все, но как именно? Вы узнаете, если ответите на вопросы теста.

http://www.aif.ru/health/psychologic/test_kakoy_otdyh_podoydet_imenno_vam
<http://tests.holm.ru/tests/106/>

