

ИНСАЙТ



Газета факультета психологии и педагогики
ГГУ им. Ф. Скорины

№ 3 (15) / 2013

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

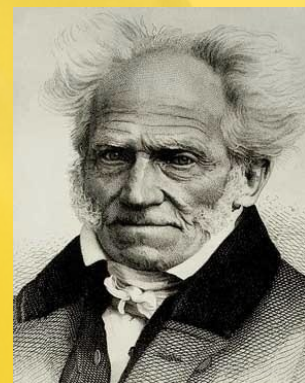
Выпуск студенческой научно-исследовательской лаборатории
«Социально-педагогический проект»
СП – проект

12 советов счастья

1. Найдите время для работы – это цена успеха.
2. Найдите время для раздумий – это источник силы.
3. Найдите время для игры – это секрет молодости.
4. Найдите время для чтения – это основа знания.
5. Найдите время для религии – это путь благочестия.
6. Найдите время для дружбы – это источник счастья.
7. Найдите время для любви – это священный дар жизни.
8. Найдите время для мечты – только так душа достигнет звезд.
9. Найдите время для смеха – он поможет вам справиться с трудностями жизни.
10. Найдите время для красоты – она есть повсюду.
11. Найдите время для здоровья – это единственное сокровище жизни.
12. Найдите время для планирования – это секрет того, как найти время на все предыдущие 11 дел.

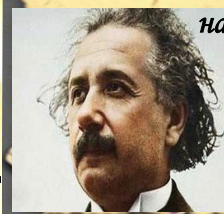
«Не будь на свете книг, я давно пришел бы в отчаяние...», – сказал он как-то.

Любимым занятием Шопенгауэра было чтение. Его библиотека насчитывала 1375 книг.



Цитата месяца «О креативности»

«Проблемы не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором они были созданы»



Альберт Эйнштейн

Говорим о креативности в рубрике «Идейно-нравственные ценности и качества».....	С. 2
О психологии легкого.....	С. 4
Прогресс не стоит на месте: вертикальные фермы.....	С. 5
Решаем социально-педагогические задачи.....	С. 6
По секрету всему свету: мифы и реальность.....	С. 7
Полезное образование: изобретения, погубившие своих изобретателей.....	С. 8
Выходим на связь с вытускниками: беседуем с Екатериной Збиренко.....	С. 9
Кинообзор: смотрим фильмы со смыслом.....	С. 10

Сегодня в номере...

Образование помогает

Проведенное учеными исследование показало, что у малообразованных людей клетки стареют быстрее чем у тех, кто имеет высшее образование.

Причины подобной связи пока не установлены, но ученые считают, что образованные люди чаще принимают верные решения по поводу своего поведения, обеспечивают себе правильное питание и ведут здоровый образ жизни. Не исключают они и тот факт, что такие люди меньше подвержены стрессам и депрессиям и могут лучше справиться с ними.



ИНСАЙТФАКТ:

В Эфиопии 10 лет назад поставили памятник А. С. Пушкину. На красивом мраморном постаменте высечены слова: «Нашему поэту»

ИДЕЙНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВА

КРЕАТИВНОСТЬ

К ряду важнейших идейно-нравственных качеств личности относится креативность.

Следует подчеркнуть, что на сегодняшний день в науке не существует единого, четко сформулированного определения креативности, что признают и сами исследователи. Это связано с тем, что ученые следуют разным научным течениям и придерживаются разнообразных исследовательских методологий и методик.

Большой педагогический словарь определяет *креативность* как «творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом или ее отдельные стороны; это способность порождать множество разнообразных оригинальных идей в нерегламентированных условиях деятельности; несводимая к интеллекту функция целостной личности, зависящая от целого комплекса ее психологических характеристик». Это определение подчеркивает интегративный характер данного понятия, включающего целый ряд свойств и качеств, характеризующих потребностную, эмоциональную, когнитивную, поведенческую и волевую сферы.

Важно различать понятия «креативность» и «творчество», понимаемого как деятельность человека по созданию качественно нового, никогда ранее не бывшего. О проблеме творчества и деятельности личности Л.С. Выготский писал: «Если бы деятельность человека ограничивалась одним воспроизведением старого, то человек был бы существом, обращенным только к прошлому, и умел бы приспосабливаться к будущему только постольку, поскольку оно воспроизводит это прошлое. Именно творческая деятельность человека делает его существом, обращенным к будущему, создающим его и видоизменяющим свое настоящее».

Креативность на бытовом уровне проявляется как смекалка – способность достигать цели, находить выход из кажущейся безвыходной ситуации, используя обстановку, предметы и обстоятельства необычным образом. Ее можно рассматривать как способность творить, создавать, приносить что-то новое. Это не только способность к творчеству, но и умение человека видеть вещи в новом ракурсе, под непривычным углом зрения. Креативный человек всегда более терпим к окружающим: он готов признать, что привычный для него способ поведения, может быть, не самый лучший, но принятый им именно в силу привычки, что каждый человек



живет в своем мире и видит этот мир по-своему, самостоятельно, а не так, как ему диктуют те, кто его окружает.

Современная ситуация такова, что человеку приходится очень быстро меняться, постоянно расти и развиваться, чтобы быть востребованным в обществе. Креативность позволяет человеку совершенствоваться и не бояться нового, быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и требованиям. Она создает благоприятные предпосылки для развития личности в целом, способствует ее самораскрытию, самореализации, самодостаточности и толерантности, а значит и нравственной социализации.

Оценить креативность человека можно по следующим критериям: *беглость, оригинальность, гибкость, восприимчивость, метафоричность, удовольствие*. У обычного человека данные критерии развиты в различной степени. Если же личность обладает высоким уровнем развития всех указанных критериев, то мы имеем дело с гением. Главное различие между гениальностью и креативностью заключается в том, что гениальность дается от рождения, приобретение ее в социальном опыте невозможно. А креативные характеристики можно развивать.

Нравственное начало личности ученые прямо связывают с творчески-созидательным характером ее жизнедеятельности. Формирование нравственно творческой личности становится важнейшей задачей современного общества, где личность способна не просто подчиняться нравственным нормам, но делать это свободно, ответственно, творчески.

Нравственность человека, развиваемую в процессе социального творчества, принято считать вершиной личностного становления. Творчество социальных отношений не всегда ведет к формированию нравственности. Оно может иметь и безнравственный характер. Проявление креативности в социальном взаимодействии лишь первая ступень данного процесса. Следующей ступенью на этом пути является соединение креативности человека с его желанием творить добро и преобразовывать социальные отношения в соответствии с познанными законами абсолютного блага. Эта ступень является промежуточной на пути формирования нравственности. Ее можно назвать ступенью нравственной креативности. И только когда желание творить добро перерастает в неутолимую потребность и убеждение преобразовывать социальную действительность именно по законам нравственности,

можно говорить о формировании истинной нравственности личности. В связи с этим можно отметить, что: а) креативность является динамичным образованием, т. е. ее можно развивать; б) для проявления и развития креативности как нравственного качества необходимо создание благоприятных психолого-педагогических условий.

Формирование и развитие креативности студенческой молодежи предполагает создание нестандартных ситуаций в процессе учебно-познавательной деятельности, перевод личности в состояние социального творчества, которое характеризуется поиском парадоксальных, нетривиальных и многочисленных решений задачи, и преодоление на этой основе традиций современного процесса обучения, направленного на применение методов репродуктивного характера. К способам развития креативности относят следующие:

- концентрирование на деталях (после просмотра фильма или прочтения книги нужно вспомнить имена второстепенных героев или название мест, городов, где происходили определенные события);
- расширение своего кругозора (посещение выставок, галерей, театров, приобретение новых знакомств, встреч с новыми людьми);
- особенное в повседневном (посмотреть на небо и увидеть там не просто тучи, а какую-то фигуру, образ).

Для формирования опыта креативной деятельности должна осуществляться целенаправленная работа: проектирование, планирование, специальный отбор креативных элементов, появляющихся в творческом процессе, обеспечение направленности образовательного процесса на воспитание личности человека, для которого характерно мировосприятие, основанное на ценности человека, приоритетах созидания над разрушением, способности изменять креативные качества.

Таким образом, креативность является идейно-нравственным качеством личности, которая проявляется в готовности и способности индивида к продуцированию принципиально новых идей, повышенной чувствительности к проблемам, поиске решения проблем на основе выдвижения гипотез. Являясь развиваемым качеством, креативность требует учета определенных психолого-педагогических условий, способствующих этому процессу: создание нестандартных ситуаций в процессе учебно-познавательной деятельности, перевод человека в состояние социального творчества, обеспечение интереса и личностного

Информацию предлагает общественно-политический журнал «Планета»

Прогресс не стоит на месте: вертикальные фермы

Ученые уже давно бьют тревогу: мол, через несколько десятков лет люди начнут испытывать недостаток ресурсов. И речь даже не идет об истощающихся запасах нефти и газа: скоро нам перестанет хватать самого основного – пахотных земель. Человечеству будет грозить голод.

Эти опасения имеют под собой все основания. По прогнозам демографов, уже к 2050 году население планеты вырастет почти в полтора раза – нас станет 10 млрд.! И чтобы обеспечить всех этих людей пищей, потребуется около 10 млрд. гектаров сельскохозяйственных угодий в дополнение к уже имеющимся. А между тем, практически каждый клочек пригодной к обработке земли давно освоен. А 15% некогда урожайных пашен, по словам специалистов, совершенно истощены. Чтобы удовлетворить растущие аппетиты человечества, придется вырубать леса, осушать болота – и экологическая катастрофа, к сожалению, будет неминувема...

Однако выход известен уже сегодня. Идея возведения в мегаполисах так называемых вертикальных ферм приобретает всю большую популярность в кругах специалистов по сельскому хозяйству, экологов и архитекторов. Впервые эта концепция была озвучена профессором микробиологии и экологии Колумбийского университета Диксоном Деспомьером в апреле 2007 года.

Несколько вертикальных ферм уже спроектированы. Одну из них планируется возвести в Нью-Йорке, на острове Рузвельта. 160-метровый небоскреб Dragonfly – «Стрекоза», – спроектированный бельгийцем Винсентом Каллебо, будет выглядеть как пара сложенных стрекозиных крыльев. На каждом из 132 этажей здания планируют выращивать одну определенную культуру.

Идея заключается в том, чтобы используя энергию солнца и ветра, создать в гигантской многоэтажной ферме-теплице идеальные условия для выращивания овощей, фруктов и злаков. Более того, в таких же комплексах планируется разводить и животных, которые будут получать корма с местных гидропонных «грядок», а заодно обеспечивать их удобрениями.

В чем же преимущества вертикальных ферм? По словам ученых, работающих в группе профессора Деспомьера, их множество. В первую очередь, много-



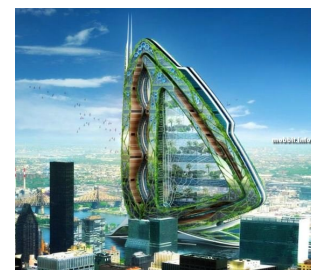
этажные здания дадут возможность получить высокие урожаи, используя сравнительно небольшую площадь. На ферме, не зависящей от смены сезонов и капризов погоды, можно собирать по 2–3 урожая в год! И растения будут застрахованы от болезней и вредителей. Кроме того, вертикальные фермы помогут человечеству сэкономить пресную воду. Гидропоника, согласно подсчетам экспертов, снизит ее потребление в 10 раз, так как вода будет использоваться по так называемому закрытому циклу – очищаться, заново смешиваться с питательными веществами и возвращаться на «грядки».

То же можно сказать и о снижении энергетических затрат на производство сельхозпродукции. Разумеется, энергия будет тратиться и на новых фермах: на



работу автоматов, которые должны будут следить за микроклиматом в здании, обеспечивать циркуляцию воды и воздуха и выполнять множество других задач. Однако эту проблему решат солнечные батареи и ветряки на крыше. А в подвалах планируется разместить установки по переработке продуктов жизнедеятельности животных и растений в удобрения и биогаз. Кстати, это попутно решит проблему отходов.

К тому же сельскохозяйственные комплексы будут предельно автоматизированы, а значит, снизится количество людей, занятых в производстве пищи. Это тем более актуально, что все больше жителей деревень стремится в мегаполисы и предпочитает осваивать «городские профессии». Так что традиционным земледелием скоро некому станет заниматься. Ну а творческий подход архитекторов к решению задач, поставленных перед ними экологами и агрономами, дополнит городские пейзажи новыми удивительными сооружениями.



Нью-Йорк: вертикальная ферма «Стрекоза»

По материалам журнала «Планета», 2012, №8

Страницу подготовила В.П. Горленко

Полезное образование

Изобретения, погубившие своих изобретателей

Не все изобретения хорошо заканчивались для изобретателей. Наука вообще не самая безопасная вещь, но, с другой стороны, надо обязывать всех ученых лично тестировать свои изобретения, может тогда все изобретения будут качественнее, как например, китайские телефоны с 4 симками.

Представляем вам список изобретений, изменивших мир и, к сожалению, убивших



Джими Хесельден

Джими Хесельден, владелец британской компании Hesco Bastion. Известна компания тем, что производит двухколесные скутеры – сигвеи, а ее хозяин разбился на сигвее, упав со скалы.

Хотя Хесельден и не изобретал сигвей (это сделал Дин Камен, а Хесельден – владелец компании, которая производит скутеры), все же это ирония судьбы, что он погиб, именно катаясь на сигвее.



Мария Склодовская-Кюри

Мария Кюри – первая женщина, получившая Нобелевскую премию, и первый ученый, получивший две Нобелевские премии. Кюри известна своим открытием радия и полония, двух радиоактивных веществ. Хотя радон, газ, выделяемый радием, и использовали для лечения раненых солдат во время Первой Мировой войны, он, тем не менее, опасен для здоровья.

Кюри провела всю жизнь по локоть в радиоактивных материалах, и совсем неудивительно, что состояние ее здоровья ухудшилось.

Мария Кюри умерла в возрасте 66 лет от апластической анемии (при ней костный мозг перестает производить кровяные тельца). Сегодня мы знаем, что это заболевание вызвано радиацией.



Гарри Гудини

Нет, Гудини не умер на сцене, показывая фокусы, но именно они стали причиной его смерти. Перед выступлением несколько студентов попросили Гудини продемонстрировать свой трюк, в ходе которого иллюзиониста бьют, но он не получает никаких физических повреждений.

Этого вполне хватило, чтобы ухудшить состояние и без того воспаленного аппендикса Гудини. Гудини умер в Хеллоуин в 1926 году, когда хирурги не смогли спасти его из-за развившегося перитонита.

Иллюзиониста похоронили в сундуке, в котором он проводил свой знаменитый фокус со связыванием и сбрасыванием в море.



Александр Богданов

Александр Богданов известен как изобретатель нового вида лечения – переливания крови. Сфера его интересов не заканчивалась медициной: он был и экономистом, и физиком, и философом.

В переливании крови он видел своеобразный эликсир молодости. Богданов проходил через процедуру переливания 11 раз, но двенадцатый оказался смертельным.

Однако мнения ученых о причине смерти Богданова разнятся: некоторые считают, что кровь была заражена, вторые утверждают, что кровь была несовместима, а третьи говорят о суициде.



Томас Эндрюс

Ирландец Томас Эндрюс был одним из разработчиков проекта печально известного Титаника, и, конечно, находился на его борту во время первого и единственного путешествия корабля.

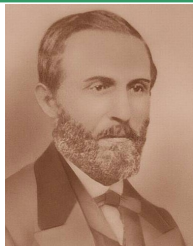
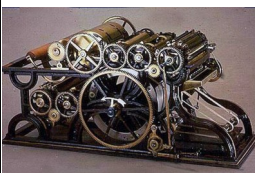


Уильям Буллок

Уильям Буллок известен как изобретатель ротационной печатной машины, позволяющей печатать на бесконечной бумажной ленте.

Согласно одной версии, нога Буллока случайно попала в механизм печатной машины.

Он занес инфекцию в поврежденную ногу и умер от гангрены.



Гораций Лоусон Ханли

Законодатель, адвокат, и морской инженер Армии Конфедератов – изобретатель подводной лодки. Однако его изобретение не было безопасным: в ходе первого испытания подлодки у гавани Чарльстон пять из девяти членов команды погибли. Во время второй попытки погибли все, в том числе и сам изобретатель. Удачной оказалась только третья попытка, но подлодка, тем не менее, затонула. И только после 132 лет субмарину нашли на дне Атлантического океана недалеко от гавани Чарльстон.



Страницу подготовила Н.Н. Зенько

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

Интересные факты
в картинках обо всем на свете

В Англии во время эпидемии чумы (1665-1666 г.) учеников Итонского колледжа заставляли курить, а за непослушание жестоко наказывали. Англичане ошибочно полагали, что никотин препятствует распространению смертельной болезни.



Самый распространенный в языках мира гласный звук – «А». Нет языка, в котором бы не было этого звука. Он есть даже в абхазском, где всего два гласных звука – «а» и «ы», и в убыхском, где «а» – единственный гласный.



Ежедневно во время бодрствования наши глаза пребывают в закрытом состоянии 30 минут... во время моргания.



В СССР самым известным производителем резиновых шлепанцев был завод «Полимер» в городе Сланцы Ленинградской области. Многие покупатели полагали, что выдавленное на подошвах слово «Сланцы» – это название обуви. Так слово вошло в словарный запас и превратилось в синоним слова «шлепанцы».

Мифы и реальность

Миф № 1: Прослушивание записей произведений Моцарта повышает IQ.

Возможно, те, кто слушает Моцарта, могут ощущать некоторое интеллектуальное превосходство над любителями рэпа, но умнее они от этого не станут. О так называемом «эффекте Моцарта» впервые заговорили в 1993 году, когда было опубликовано исследование о влиянии музыки на интеллектуальные способности. Послушав Моцарта, люди, отвечавшие на стандартный IQ-тест, продемонстрировали определенное повышение интеллекта. После опубликования результатов этого исследования и нескольких последующих аналогичных научных работ компакт-диски с записями музыки Моцарта прочно заняли первые строчки продаж музыкальных магазинов. Их приобретали преимущественно родители, которые с помощью классических произведений надеялись повысить IQ собственных детей.

Последующие более серьезные научные работы опровергли первоначальные выводы ученых, доказав, что положительный эффект был краткосрочным – всего на 1–15 минут.

Миф № 2: Все больные аутизмом обладают какими-либо талантами.

О «синдроме эрудита» – интересном состоянии, в котором люди, страдающие дисфункциями мозга, выказывают потрясающие способности в живописи, математике или музыке, – известно не так много. Всеобщее заблуждение, что такими способностями обладают все больные аутизмом, уходит корнями в популярный голливудский фильм «Человек дождя». На самом деле из 10 больных лишь один может обладать какими-либо исключительными способностями. По словам экспертов, на всей планете едва ли можно насчитать 50 человек с такими же потрясающими способностями, какими обладал герой кинокартины – аутист, которого талантливо сыграл Дастиин Хоффман.

Миф № 3: Степень ума зависит от размера и массы мозга.

Мозг кашалота в пять раз тяжелее мозга человека. Но почему-то кашалоты, в отличие от людей, не играют

в шахматы. По словам ученых, дело не в размере и массе мозга, а в отношении массы мозга к массе тела. Чем меньше соотношение, тем умнее существо. У человека это соотношение составляет 1 : 50, а у животных варьируется от 1 : 80 до 1 : 200.

Миф № 4: Алкоголь разрушает клетки мозга.

На самом деле алкоголь не может уничтожить нейронные связи и проделать дырку в мозге. Однако никто не отрицает того факта, что алкоголь и прочие стимуляторы имеют самое негативное влияние на всю мозговую деятельность. Вначале алкоголь стимулирует производство дофамина и серотонина – гормонов, действие которых приводит в действие механизм эйфории. Затем для схожего эффекта мозгу требуется все больше стимуляторов – и вот тогда возникает алкогольная или наркотическая зависимость. Алкоголь и наркотики скорее меняют функциональность мозга, чем влияют на его структуру.

Миф № 5: Большинство людей используют не более 10 % возможностей собственного мозга.

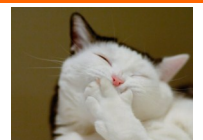
Цитату Уильяма Джеймса поняли превратно, что отчасти объясняет появление подобного мифа. Рассуждая о человеческом потенциале, он сказал, что люди «используют лишь малую долю данных им умственных способностей и душевных ресурсов». Благодаря развитию нейровизуализационных технологий, позволяющих ученым наблюдать не только структуру, но и функцию мозга, этот миф был успешно развенчан. Возможно, мы действительно не используем все ресурсы нашего мозга на постоянной основе, но во время решения любой задачи одновременно задействованы самые разные отделы мозга. К примеру, для игры в теннис или написания письма нам требуется работа всех участков мозга, ответственных за зрение, ощущение, планирование, координацию движений и мышечную активность. А согласно результатам самых последних исследований, мозг функционирует в «рабочем режиме», даже если человек ничего не делает.

– К сожалению, господин ректор, я не смогу оплатить счет за обучение в этом году.

– То же самое вы говорили и в прошлом году!

– И заметьте – свое слово я сдержал!

Улыбнись

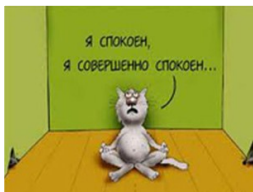


О ПСИХОЛОГИИ ЛЕГКО

Держи удар: методы психологической защиты

Психологическая защищенность – это свойство зрелой личности. Она состоит из целого комплекса таких характеристик, как уровень интеллекта, мировоззренческие установки, внимательность, склонность к анализу и рефлексии, критичность мышления, эмоциональная устойчивость. Предлагаем вам несколько приемов психологической защиты.

Прием «Вентилятор». Проанализируйте, на что вы реагируете наиболее болезненно. Что вас раздражает? Что вас приводит в бешенство или повергает в уныние? А теперь представьте, что вы сидите напротив человека, который наносит вам эти психологические удары. Это он говорит вам жестокие, обидные слова. И вы чувствуете, как уже начинаете «заводиться». Вызовите в себе ощущение удара. Какая часть вашего тела реагирует на него? Что происходит с вами? Представьте, что между вами и обидчиком стоит мощный вентилятор, который тут же относит его слова в сторону, их острые стрелы не долетают до вас. Откройте глаза и вы почувствуете, что теперь способны выдержать такой удар.



Прием «Аквариум». Представьте, что между вами и вашим обидчиком – толстая стеклянная стена аквариума. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите, они поглощаются водой и лишь пузырятся пеной на поверхности. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому переламываете ситуацию в свою пользу.

Прием «Диснейленд». Болезненность психологического удара можно смягчить, а то и вовсе свести на нет, если обращаться со всеми людьми, как с малыми детьми. Вы же не обижаетесь на несмышленных детей? Представьте себе, что вы оказались один против целой группы детей на игровой площадке. Они злятся, капризничают, кричат, размахивают руками, бросают на пол игрушки, топчут их ногами. В общем, всячески стараются вывести вас из себя. Но вы, как взрослый, мудрый человек, относитесь к их выходками как к детским шалостям и продолжаете сохранять невозмутимое спокойствие до тех пор, пока они не выдохнутся.

Прием «Океан спокойствия». Представьте себя главным героем притчи: «Океан принимает воды многих бурных рек, а сам при этом остается неподвижным. Тот, в кого так же впадают все мысли и эмоции, остается бесстрастным в покое».

Прием «Театр абсурда». Можно использовать такой прием психологической защиты, как доведение ситуации до абсурда. Это в принципе то же самое, что сделать из мухи слона. То есть влук гиперболизировать до неузнаваемости то, на что кто-то лишь намекает, и таким образом неожиданно выбить из рук своих врагов психологическое оружие. Ваша цель – сделать так, чтобы любые выпады уже не вызывали ничего, кроме смеха. Это и есть решение задачи, как защититься от психологического нападения.

Прием «Театр кукол». Если вам трудно общаться с эмоционально значимыми для вас людьми, используйте именно этот прием. Представьте, что они всего лишь шаржированные персонажи. И пусть они говорят глупости, общаясь между собой. А вы только наблюдаете это со стороны и выносите свои оценки. Мол, этот умник корчит из себя супермена, а другой разыгрывает из себя сильную личность, профессионала, а сам слабак, просто блефует. Разыгрывайте этот спектакль до тех пор, пока не рассмеетесь. Ваш смех – показатель того, что техника сработала.



Наталья Ермолкина, СП-44

Дилемма узника

В 1950 году Мелвин Дрешер и Мерил Флуд открыли дилемму узника. Вот ее суть: двое подозреваемых арестованы перед входом в банк и заключены в одиночные камеры. Для того чтобы побудить их признаться в намерении ограбить банк, полиция делает им следующее предложение: если оба будут молчать, они будут приговорены каждый к двум годам тюрьмы. Если один обвинит другого, а тот так и не заговорит, предатель будет освобожден, а хранящий молчание получит пять лет тюрьмы. Если оба подозреваемых обвинят друг друга, каждый будет осужден на четыре года тюрьмы. При этом сообщники знают о том, что такое предложение сделано им обоим.



Что же происходит? Оба арестованных думают: «Я уверен в том, что другой расколется. Он обвинит меня, мне дадут пять лет, а его освободят, и это будет уже слишком несправедливо». Затем обоим в голову приходит такая мысль: «Если я на него донесу, меня освободят, зачем же страдать обоим, когда один может избежать наказания». Короче говоря, в такой ситуации большинство испытуемых доносят друг на друга. Поскольку второй сообщник рассуждает точно так же, как первый, оба получают по четыре года лишения свободы.

А если бы они оба промолчали, то оказались бы в тюрьме всего на два года.

И еще более странная закономерность: если проводить эксперимент, разрешая обоим подозреваемым свободно общаться между собой, результат остается таким же. Оба человека, даже выработав совместную стратегию поведения, в конце концов совершают предательство. Проблема заключается в том, что люди не способны полностью доверять друг другу.

Н.Н. Зенько

*Выходим на связь с выпускниками...***Збиренко Екатерина Павловна – выпуск 2010 года**

Збиренко Екатерина Павловна с 2005 по 2010 г. училась в ГГУ имени Ф. Скорины на факультете психологии и педагогики по специальности «Социальная педагогика. Практическая психология». С 15.08.2010 г. и по настоящее время работает в ГУО «Средняя школа № 59 г. Гомеля» в должности педагога-психолога.

Школа № 59 одна из самых больших в г. Гомеле, работает в две смены. Всего в ней обучается более 1 000 учащихся. С таким количеством детей работают два педагога-психолога. Екатерина Павловна специализируется на старшей школе и работает с учащимися 6–11-х классов.

В сферу профессиональных обязанностей входит работа с одаренными учащимися, помощь в профессионально-личностном самоопределении подрастающего поколения, а также работа с несовершеннолетними, состоящими на различных видах учета (ВШК, ИДН, СОП), многодетными, малообеспеченными и неполными семьями. При этом основная трудность, с которой приходится сталкиваться, заключается в невозможности охватить профилактической и коррекционной деятельностью все классы по каждому из указанных направлений.

Наибольший интерес в про-

фессиональном плане у Екатерины Павловны вызывают вопросы, связанные с подростковым возрастом. Будучи человеком чуткой натуры, она искренне переживает за своих подопечных, ответственно подходит к оказанию им психолого-педагогической помощи в преодолении и разрешении сложившихся обстоятельств, прилагает все усилия для улучшения эмоционального состояния учащихся и поддержания благоприятного микроклимата в классах и школе.

За активную общественную деятельность и значимый вклад в воспитание подрастающего поколения Екатерина Павловна награждена почетными грамотами, дипломами и благодарностями. В марте 2011 г. награждена почетной грамотой «За добросовестный труд в системе образования и успехи в воспитании подрастающего поколения», в 2012 г. – грамотой «За весомый вклад в дело воспитания и образования подрастающего поколения».

Начальником отдела образования Центрального района г. Гомеля О. Ф. Левшуновым Е. П. Збиренко была объявлена благодарность за активное участие в районном конкурсе научно-методических материалов «Гражданско-патриотическое воспитание: опыт и перспективы».

Не забывает Екатерина Павловна заниматься и самообразованием. Так, в 2011 г. она принимала участие в семинаре в рамках областной науч-



но-практической конференции на тему «Профилактика суицидального риска среди подростков», постоянно принимает участие и выступает с докладами на методических объединениях специалистов социально-педагогической и психологической службы.



На семинаре, посвященном профилактике суицидального поведения среди подростков

Педагогическое кредо:

«Работа в школе – это постоянный творческий поиск, совершенствование своего педагогического мастерства»

*Беседу провела
Валентина Демина, СП-53*

Вопрос специалисту: Как помочь ребенку избавиться от комплекса неудачника

Одной из причин проблемного поведения детей и снижения их успеваемости является негативный социальный опыт. Это связано с систематическим переживанием неудач в значимых областях жизни. Ребенок теряет веру в свои возможности и испытывает постоянную тревожность и страх. Образ неудачника типичен. Взрослым важно знать *признаки неуспешной социализации ребенка* для того, чтобы вовремя оказать ему помощь. К ним относятся:

1. Плохое настроение, стремление к уединению, замкнутость, пассивность и безучастность в микросоциуме, сужение круга интересов.

2. Чувство вины

3. Неспособность искать и находить положительные перспективы.

У ребенка формируется стратегия избегания ожидаемой неудачи, которое может быть осознанным: ребенок хитрит, обманывает, придумывает несуществующие обстоятельства, позволяющие уклониться от опасности. За ним закрепляется ярлык маленького лжеца. В классе такое поведение вызывает неодобрение, и ребенка отвергают. Взрослые лишают его доверия. В итоге у него формируется Я-концепция «Я тот, кто обманывает».

Причинами неудач ребенка могут быть следующие:

1. Накопленные пробелы в знаниях, умениях и навыках, необходимых для успешного решения текущих задач.

2. Негативная оценка личности ребенка родителями и учителями, которая уничтожает его веру в свои возможности, снижает личностный потенциал и навязывает ему негативные ложные стереотипы отношения к самому себе.

3. Угроза отвержения ребенка значимыми людьми в случае допущенной им ошибки, сравнение ребенка с другими детьми, при-



чем не в его пользу.

4. Предъявление к ребенку повышенных требований без учета его возрастных и индивидуальных особенностей, вследствие чего он терпит неудачу при попытке им соответствовать.

5. Стереотипное отношение к ребенку со стороны взрослых, которые считают его неудачником и не замечают положительной динамики в его развитии.

В подобных ситуациях у ребенка формируется стратегия поведения, направленная не на достижение успеха, а на избегание неудачи. Она деструктивна, так как в ней нет социально значимой мотивации, стремления к позитиву, творчеству. Опыт избегания трудностей вырабатывает привычку уходить от ответственности, лавировать в житейских ситуациях, требующих проявления силы воли. Он ограничивает свободу ребенка, препятствует раскрытию его творческого потенциала и реализации жизненных планов, делает его зависимым от обстоятельств, провоцирует неуверенность в себе и несамостоятельность. Ребенок пренебрегает возможностями, которые предлагает жизнь, из-за страха перед гипотетическими неудачами.

Помощь неуспешному ребенку осуществляется в двух направлениях. Это обучение ребенка способам деятельности, обеспечивающим ее успешность, и формирование нового опыта, связанного с переживанием успеха. Оба направления реализуются в процессе моделирования ситуации успеха ребенка, который можно разделить на ряд этапов.

1. Вначале необходимо выяснить причины неуспешности ребенка, чтобы моделируемая ситуация была связана с проблемной сферой его жизни (неуверенность, тревожность, страх, обида, пробелы в знаниях, частые заболевания и др.). Важно со-

отнести интересы, склонности, индивидуальные умения и навыки ребенка к его возможностям в зоне ближайшего развития, чтобы включить его в такую педагогическую ситуацию, в которой данные возможности станут средством решения проблем. Воспитательная ситуация обязательно должна быть частью жизни детского коллектива и семьи.

2. Педагог помогает ребенку преодолеть неуверенность в себе. Беседы с ним направлены на то, чтобы заинтересовать, убедить в возможности успеха. Методом помощи может быть обучение практическим умениям и навыкам, необходимым для выполнения значимого дела, которое становится инструментальным ядром воспитывающей ситуации. Ребенок должен быть уверен, что в случае затруднения ему будет оказана помощь, потому что дело, которое он выполняет, важно для него и других (родителей, одноклассников, друзей). Такая работа предполагает сознательное участие ребенка.

3. Следующим этапом является организация педагогически управляемой самостоятельной деятельности ребенка, ориентированной на значимый результат. Педагогическое управление осуществляется по следующим направлениям:

- психолого-педагогическая поддержка, стимулирование развития интереса и мотивов деятельности;
- непосредственное управление процессом деятельности ребенка (обучение, мониторинг, оказание необходимой помощи);
- совместный с ребенком анализ результатов деятельности, обсуждение причин успехов и неудач;
- заверение ребенка в благожелательности к нему окружающих, на помощь которых он может рассчитывать.

По страницам журнала «Здоровы лад жыцця» (2012, №1)

НЕ ПРОПУСТИ!

Владимир Высоцкий. Спасибо!

Выставка под таким названием недавно открылась в Национальной библиотеке Беларуси. Экспозиция посвящена знаменитому поэту, артисту и барду Владимиру Высоцкому, которому в этом году исполнилось бы 75 лет.

Книги, брошюры, буклеты, библиографические справочники, фотоальбомы, грампластинки, аудиокассеты... Это лишь часть того, что представлено на выставке. Все материалы рассказывают о жизни и творчестве Высоцкого.

Тому, кто хочет с пользой провести выходные

Его имя не требует представления. Высоцкий родился в Москве, окончил школу-студию при МХАТе, служил в Драматическом театре, театре миниатюр, на Таганке. Он снялся в 30 художественных фильмах. Владимир Семенович с детства писал стихи. С его поэтическим наследием можно познакомиться благодаря собранию сочинений в семи томах и многочисленным сборникам, также представленным в экспозиции.

Выставка «Владимир Высоцкий. Спасибо!» продлится до 9 июля.

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

В школе учится сын учительницы английского языка – ленивый, избалованный мальчик. Он всегда надеется на «помощь» мамы, а ее коллеги вынуждены «за уши» тянуть лентяя, ставя ему тройки. Учителя замучились с нерадивым отпрыском. А ему – море по колено! Мама, чувствуя настроение коллег, задумывается: как ей быть дальше?

- а) ни на секунду не спускать глаз с сына, ужесточить требования к нему;
- б) единственный конструктивный путь – больше заниматься с сыном, чтобы не был хуже других;
- в) обратиться за помощью к репетитору, чтобы помог вытянуть мальчика из двоек-троек;
- г) перевести мальчика в другую школу – это, по крайней мере, повысит его ответственность и, соответственно, результаты учебы;
- д) самое надежное – перевести нерадивого сына на домашнее обучение;
- е) каким бы нерадивым ни был сын, его нужно защищать и поддерживать; для этого однажды учинить громкий скандал коллегам, припугнув их, чтобы вели себя лояльно.

ЗАДАЧА 2

К социальному педагогу приходит возмущенная мама. Ее сын-троечник принес пятерку по физике, поставленную после того, как мальчик починил швабру. То есть его пятерка – фактически не за знания, а за хозяйственную помощь. Что ответить маме?

- а) успокоить маму: одна завышенная оценка вреда не принесет, а для мальчика будет стимулом к дальнейшей учебе;
- б) убедить маму, что оценка выставлена не за хозяйственную помощь, а за удачный ответ на уроке;
- в) сказать маме, что она должна гордиться своим сыном – таких умелых и хозяйственных ребят сейчас днем с огнем не сыщешь!
- г) согласиться с претензиями мамы и извиниться перед ней;
- д) упрекнуть женщину: любая другая мама была бы рада пятерке своего сына, а она еще и с претензиями...;
- е) пойти в решительное наступление и сказать, что другая мама вас за пятерку благодарила бы и велела сыну починить в классе все, что можно, лишь бы «подтянуть» физику;
- ж) объяснить маме, что педагогический эффект от поставленной пятерки с лихвой перекрывает факт завышения оценки.

С юмором и смыслом о психологии

То не ворон летит, не медведь кричит,
То – психолог помощь оказывает,
Чью-то душу словами штопает.
Психологической помощь зовется та!

Соловей-разбойник к психологу
Приходил и в жилетку плакался.
Выбил зуб ему добрый молодец,
Чем нанес травму душевную.

А потом приходил добрый молодец,
Назывался Ильюшей Муромским,
Говорил, что вину свою чувствует,
Диссонанс когнитивный испытывал.

И поведал Ильюша из Мурома,
Что упившись брагой медовой
Не совсем адекватно повел себя:
Выбил зуб какому-то лешему.

И теперь его совесть мучает,
Лезут в голову мысли разные.
Ведь, тот леший, видать, обиделся.
Знамо дело – зуб ему выбили.

И тогда психолог нахмурился.
«Поведенье твое не приемлемо!
Извинился бы ты, добрый молодец!
А к кому идти – я тебе подскажу».

И пошел Ильюша к Соловушке,
Извинялся, да в ноги кланялся.
Говорил, что спьяну, а не со зла.
Извинения были приняты.

Посветлел психолог челом своим,
Ведь решил он проблему насущную,
Оказал он помощь посильную,
Что зовется психологической.

То не ворон летел, не медведь кричал,
То – психолог помощь оказывал.
Разбирал он конфликт по косточкам.
И на том консультация кончилась.

Артем Забиран, ПС-33



КИНООБЗОР ОТ АЛИНЫ ЗАБОЛОЦКОЙ

«Мы купили зоопарк»



Год: 2011

Страна: США

Режиссер: Кэмерон Кроу

В главных ролях: Мэтт Дэймон, Скарлетт Йоханссон, Томас Хейден Чёрч, Колин Форд, Мэгги Джонс

Лента рассказывает о том, как британское семейство Ми потратило все сбережения, чтобы спасти заброшенный сельский зверинец с двумя сотнями экзотических животных, которым грозила гибель.

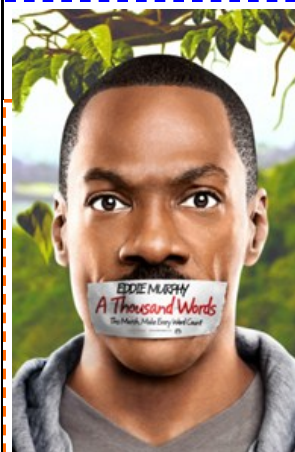
Как убежать от себя? Бывают такие обстоятельства, от которых хочется бежать на край земли. Но все помнят мудрость о том, что куда бы ты ни отправился, ты берешь с собой самого себя. Пытаясь оправиться от смерти жены, главный герой фильма Бенджамин Ми совершенно случайно для себя покупает целый зоопарк, у которого нет хозяина. Он находится совершенно в заброшенном состоянии. Стоит ли рисковать всем ради такой авантюры? Но череда случайных обстоятельств и собственная попытка сбежать от всего заставляют его идти на такой отчаянный шаг. К тому же Бенджамин не один: у него есть двое детей, из которых не все заин-

тересованы в переезде.

Фильм наполнен невероятной трогательностью и добром! Любовь к животным, общее дело, которое сплавливает, заставляет жизнь войти в совершенно новое русло. Не все так просто на первый взгляд: восстановить заброшенный зоопарк дело нелегкое. Придется приложить много времени и усилий.

Стоит отметить также, что фильм основан на реальных событиях. Дартмурский зоопарк известен во всем мире. Круглый год его посещают любители фауны. А Бенджамин Ми по-прежнему живет с детьми на его территории.

«Тысяча слов»



Год: 2012

Страна: США

Слоган: У него есть только 1000 слов, осталось понять, какие из них важнее всего

В главных ролях: Эдди Мёрфи, Стив Зан, Джефф Гарлин, Реджина Кинг, Анжелика Хьюстон, Кевин Нилон и др.

Даем ли мы отчет своим словам? Очень много слов, шуток, случайно брошенных фраз... вспоминаем ли мы о них, придаем ли им значение?

Герой фильма Джек – болтун каких свет не видывал – попадает в очень необычную ситуацию. На лужайке около его дома внезапно появляется дерево, которое отсчитывает каждое сказанное им слово. Одно слово – с дерева падает листок. Чем меньше листьев остается на дереве, тем хуже Джек себя чувствует. Каждое слово оказывается на счету. Что делать на работе, как общаться с близкими людьми? Фильм ставит героя одновременно в комичную и трагичную ситуацию.

На минуту представьте себя на его месте. Сколько бы вы говорили, с кем бы вы говорили, а главное что? Давно известно, что слово имеет огромную силу, но никто не знает какова его ценность. А вот главному герою фильма придется это узнать.

Удастся ли ему найти разгадку? Что скажите вы?

«Жизнь Пи»



Год: 2012

Страна: США, Тайвань

Слоган: «Поверь в невозможное»

В главных ролях: Сурадж Шарма, Ирфан Кхан, Рейф Сполл, Жерар Депардьё и др.

Представьте, что вы оказались в лодке посреди океана в компании грозного бенгальского тигра. Представили? Каковы ваши действия?

Понятно, что вам хочется жить, но вас подстерегают две самых больших опасности: океан, огромный и непредсказуемый, и тигр, далеко не самый дружелюбный зверь, голодный и свирепый. Можно поддаться панике, тогда гибель неминуема, поскольку паника, даже не в самые опасные моменты жизни, может легко сломать человека. Либо же вам нужно искать варианты вашего спасения. Все еще осложняется тем, что вы не знаете, сколько по времени будете плыть, день, два, неделю, месяц... За это время вы можете столкнуться с самыми страшными штормами и ветрами, да еще и подводный мир таит в себе не меньшую опасность. Как же выжить?

Герой фильма 15-летний юноша Пи Пател попадает в такую крайне необычную ситуацию. Фильм потрясает глубиной открывающихся в нем истин, а также прекрасен с эстетической стороны: насыщен множеством прекрасных пейзажей, которые при просмотре на большом экране просто завораживают. Американский институт киноискусства назвал фильм одной из десяти лучших кинокартин года. Трудно с этим не согласиться.

ПРИЯТНОГО ПРОСМОТРА!

ХОЧУ СПРОСИТЬ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДОЙ?

Пожалуйста, подскажите, как научиться не обижаться на людей. Я знаю, что это негативное чувство, мне оно не нравится, но ничего не могу с собой поделать. Хочу побороть его. Постоянно тревожусь из-за ерунды: на меня не так посмотрели, не тем тоном ответили и все, настроение портится.

Начнем с того, что обида – это разрушающее чувство. Я думаю, вы и сами это заметили. Когда вы на кого-то обижаетесь, у вас портится настроение, вы угнетены, раздавлены, чувствуете несправедливость по отношению к себе, а то и желание отомстить, как можно больнее «уколоть» своего обидчика. Психологами доказано, что чувство обиды приводит к различным болезням человека. Самая первая из них, которую вы можете при этом почувствовать, – это головная боль. И это еще только верхушка айсберга. Обида чаще всего возникает из-за наших ошибочных представлениях о других людях, а точнее из-за наших чрезмерных ожиданий по отношению к ним. Мы думаем, что «этот человек не может так поступить со мной», «этот человек никогда не расскажет о моих секретах» и т. д. Тем самым мы сами приписываем качества и поступки другому человеку и возлагаем на него наши ожидания. Но нужно понимать, что это другой человек и он не обязан поступать в соответствии с вашими о нем представлениями. Ведь часто он даже может и не догадываться о ваших «заблуждениях» о нем.



Так же нужно понять мотивы человека, обидевшего вас. Сядьте и спокойно подумайте о том, почему он нанес вам обиду. Здесь могут быть разные предпосылки. Например, он обидел вас СЛУЧАЙНО. Тогда подумайте: какой смысл вам обижаться на человека, который в запале сказал вам что-то обидное? Наверняка сейчас ему самому несладко от своих же собственных слов. Если же человек обидел вас НАМЕРЕННО, то тогда он использовал свой главный козырь. Он знал, что может вас обидеть и на какую реакцию с вашей стороны ему рассчитывать. Тогда вы сами ведетесь на поводу у обидчика и таким образом доставляете ему радость, ведь его уловка сработала. Если вы отчетливо понимаете, что сказанные слова не имеют к вам никакого отношения, скажите себе: «Я не такой, я другой человек. Сказанные слова не имеют ко мне никакого отношения». Так же может возникнуть МНИМАЯ обида. А это значит, что вы сами ищете причины для того, чтобы почувствовать обиду. Нужно быть объективным. Если высказанная критика справедлива, тогда

все честно, вам не на что обижаться, нужно исправлять свои поступки. У вас может возникнуть и СКРЫТАЯ обида. Если вы долго помните о своих обидах, постоянно прокручиваете их в голове, даже не показывая этого обидчику – это приводит к раздражительности, неврозам и, как следствие, болезням. Это очень опасно для вашего здоровья!

Для начала стоит разобраться, что же так сильно задело в словах и поступках человека, который нанес вам обиду. Проанализировав это, вы сможете понять, насколько бесполезно вы истощаете себя изнутри. Смотрите на вещи более позитивно, не позволяйте обидчикам испортить вам настроение и здоровье. Гораздо красивее и счастливее вы будете выглядеть, если будете помнить хорошее, а не плохое. И не возлагать чрезмерных надежд по отношению к другим людям.

Я приведу маленькую притчу, которая наглядно это продемонстрирует. Притча об обиде и благодарности: «Жили два друга. В один момент они поспорили, и один из них дал пощечину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину». Они продолжали идти, и нашли озеро, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, начал тонуть, но друг спас его. Когда он пришел в себя, он выбил на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот, который дал пощечину и спас жизнь спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?» Друг ответил: «Потому что, когда кто-либо обижает нас, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-нибудь делает что-то хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это». Научись писать свои обиды на песке и выгравировывать благодарности на камне». Если вы не научитесь контролировать свою обиду, можно обратиться к хорошему психологу и разобраться в этой проблеме более детально с учетом ваших индивидуальных особенностей.



Ответила Алина Заболоцкая, СП-44

КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ КРАСНЕТЬ?

Здравствуйте! Помогите, пожалуйста, советом, как не краснеть? Замучилась, уже нет сил. Стоит чуть понервничать в разговоре или ощутить на себе взгляд, краснею как рак. Краснею не от стеснения, а от нервов, но люди могут подумать по-другому. Сразу возникает мысль, что стеснительная, лжет и т.д. Помогите, пожалуйста. Как предотвратить это самой?

Проблема может быть в том, что вы неуверенны в себе, в этом случае вы сфокусированы на том, чего не хотите. Слишком часто переживая о цвете лица, вы как будто «притягиваете» его к себе. Когда вы будете думать о том, чего хотите, то результаты не заставят себя ждать – главное верить в себя. Вы перестанете волноваться, стесняться и, как следствие, – перестанете краснеть. Осознайте тот факт, что до вашего румяного лица ни кому нет дела. Это только нам есть дело, как мы будем выглядеть в глазах другого человека и что он подумает. Но он и не задумается, почему краснеет лицо у собеседника, а если и задумается, то забудет об этой мысли через минуту. А вот если мы начнем стесняться, переживать, извиняться, то волей не волей придется обратиться на это внимание. Поменяйте отношение к происходящему, отнеситесь к этому «недостатку» с юмором. Ведь все проблемы создаем мы сами мыслями, поступками, действиями. Относитесь к этому спокойно и другие будут относиться точно так же. И напоследок: «Румянец показывает, что девушка искренняя, открытая, застенчивая и настоящая», «Когда не думаешь, что о тебе подумают другие, не краснеешь».



Ответила Олеся Межуева, СП-44

МУДРОСТЬ СОЦИУМА

Небезупречный горшок

У одного человека, носящего воду, было два больших горшка, висевших на конце шеста, который он носил на плечах. В одном из горшков была трещина, в то время как другой горшок был безупречен и всегда доставлял полную порцию воды в конце длинной прогулки от источника до дома учителя. Треснувший же горшок доносил только половину.

В течение двух лет это продолжалось ежедневно: человек, носящий воду, доставлял только полтора горшка воды в дом своего учителя. Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями. А бедный треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку он был способен сделать только половину того, для чего он был предназначен.

После того, как два года он чувствовал горечь от своей несостоятельности, в один день он заговорил с переносчиком воды возле источника:

– Я стыжусь себя и хочу извиниться перед тобой.

– Почему? Чего ты стыдишься?

– В течение этих двух лет я был способен донести только половину моей ноши, потому что эта трещина в моем боку приводит к тому, что вода просачивается в течение всего пути назад к дому твоего учителя. Ты делаешь эту работу и из-за моих недостатков ты не получаешь полный результат своих усилий, – удрученно сказал горшок.

Переносчик воды почувствовал жалость к старому треснувшему горшку и, будучи сострадательным, сказал:

– Поскольку мы возвращаемся к дому учителя, я хочу, чтобы ты заметил красивые цветы по пути к нему. Действительно, когда они поднялись на холм, треснувший горшок обратил внимание на превосходные цветы на одной стороне пути, и это успокоило его немного. Но в конце тропинки он опять почувствовал себя плохо, потому что через него просочилась половина его воды, и поэтому он снова принес извинения водоносу из-за своей несостоятельности.

Тут водонос сказал горшку:

– Ты заметил, что цветы росли только на твоей стороне пути, но не на стороне другого горшка? Дело в том, что я всегда знал о твоём недостатке, и я воспользовался им с пользой. Я посадил семена цветов на твоей стороне, и каждый день, когда мы шли назад от источника, ты поливал их. В течение двух лет я мог брать эти красивые цветы, чтобы украсить стол моего учителя. Без тебя, просто такого, как ты есть, не было бы этой красоты в его доме!



Давайте улыбнемся



– А ты бегаешь по утрам?

– Да! В основном по дому с криками «бли-и-и-н, проспала!»

Человек использует свой мозг на три процента, а чужой – на сто!

Чтобы придать лицу умное выражение, нужно представить, что у вас попросили в долг.

Считается, что мудрость приходит с возрастом, оказалось, что иногда возраст приходит один.

Социологи установили, что, подняв с ковра нитку, которую не смог всосать пылесос, двое из трех мужчин бросают ее обратно, чтобы дать пылесосу еще один шанс.

В счастливой семье жена думает, что деньги берутся из тумбочки, муж – что еда из холодильника, а дети – что их нашли в капусте.

Невероятно, но факт: ошибочно набранный номер телефона никогда не бывает занят.

Ваша радость от наступления ясного солнечного утра будет неполной, если вам неожиданно станет ясно, что это наступил понедельник.

Желаю вам, дорогие читатели, всегда быть самими собой.

Только не думайте, что это просто!

Большинство людей не умеют это делать и играют в жизни разные роли. Кому-то нравится быть неудачником, кому-то успешным человеком, кому-то быть в центре внимания, а кому-то – чуть в стороне.

Много разных ролей придумали себе люди, но мало кто осознает свои истинные потребности и действует исходя из них. Я ведь счастливым можно стать только будучи самим собой! В общем, как говорится в одной поговорке: будьте самими собой, потому что никому другому это не получится сделать!

Наталья Ермолкина

Умные мысли

Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства.

Есть люди, вся заслуга которых та, что они ничего не делают.

Общего у людей только одно: все они разные.

Тот, кто думает, что может обойтись без других людей, обманывается много, а кто думает, что без него обойтись нельзя, обманывается еще больше.

Когда пожелаешь узнать цену человеку, подведи его к чужой беде или к чужой радости – никогда не ошибешься.

ИНСАЙТ

Студенческая газета
факультета психологии и педагогики
ГГУ им. Ф. Скорины
E-mail: 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
Артему Забирану, ПС-33
На обложке:
Алла Шуканова, СП-44