**Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования детей**

**«ЦРТДЮ «Созвездие» г. Орска»**



Друзья! Взяв в руки наш первый номер психологической газеты «Скворец», не судите строго. Мы создали его для вас! Надеемся, что каждый найдет для себя что-то интересное и полезное. Приятного прочтения.

Психологическая служба

***Ах, что за песня у скворца! Громкая, весёлая, провозглашающая начало весны…***

***Весной происходит повышение температуры не только воздуха, но и наших эмоций, когда горячее становятся чувства и ярче взгляды. В апреле отношения между людьми вдруг наполняются новым смыслом и теплом, что легко заметить по увеличению количества улыбок на лицах, по усилению блеска глаз, по энергичности движений и совершенно очевидно возросшему желанию мужчин угождать женщинам. С началом весны вас, дорогие друзья!***

|  |  |
| --- | --- |
| http://cs305515.vk.me/v305515269/5400/ABsBYpyt5wM.jpg Группа выпускников престижного вуза, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Во время визита разговор зашёл о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив своим гостям кофе, профессор пошёл на кухню и вернулся с кофейником и под- | носом, уставленным самыми разными чашками: фар-форовыми, стеклянными, пластиковыми, хрустальными. Одни были простые, другие дорогие.  Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказал: - Обратите внимание, что все красивые чашки разобрали, тогда как простые и дешёвые остались. И хотя это нормально для вас - хотеть только лучшее для себя, но это и есть источник ваших проблем и стрессов. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе лучше. Чаще всего она просто дороже, но иногда даже скрывает то, что мы пьём. В дейст-вительности, всё, что вы хотели, было просто кофе, а не чаш-ка. Но вы сознательно выбрали лучшие чашки, а затем разгля-дывали, кому какая чашка досталась. А теперь подумайте: жизнь - это кофе, а работа, деньги, положение, общество - это чашки. Это всего лишь инструменты для поддержания и содержания жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе.  **Наиболее счастливые люди - это не те, которые имеют всё лучшее, а те, которые извлекают всё лучшее из того, что имеют.** |
|  |  |

**Полезные советы**

**Бытовые заговорки помогут вам проявить интерес к тем действиям, которые кажутся скучными, когда вы совершаете их автоматически, не получая должной радости и удовольствия. Бытовые заговорки можно составлять и самим.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я квартиру убираю  Благо в дом свой привлекаю.  Мою, мою я посуду –  Счастье ждет меня повсюду. | Деньги я свои считаю  И богатство привлекаю.  Воду пью. Она втекает,  Юность в теле возрождает. | Тело, быстро поднимайся,  В Радость, Молодость вливайся!  В доме создаю уют,  Будет радостно всем тут! |

**Социологический опрос**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Какая же женщина не любит цветы» - говорят мужчины, стоя в задумчивости у киоска с цветами. Но как угодить своей женщине и подарить ей, именно то, что она хочет? Ведь каждую привлекает свой цветок. Именно он согревает ей душу неведомыми мечтами.  Психологическая служба ЦРТДЮ «Созвездие» провела социологический опрос прекрасной половины Центра (опрошено: 23 человека) и выяснила, какие цветы предпочитают наши дамы.   1. Роза – 10 человек - 43% 2. Тюльпан - 6 чел - 26% 3. Ромашка – 5 чел - 22% 4. Пион – 2 чел – 8% 5. Гладиолус – 2 чел -8% 6. Астра – 2 чел – 8% 7. Ландыш – 1 чел - 4% 8. Сирень – 1 чел – 4% 9. Лилия – 1 чел – 4% 10. Хризантема – 1 чел – 4%   Всякий цветок имеет свой характер, как и дама, предпочитающая его…  **Лилия** чувствует себя королевой. Эти цветы любят люди с ярким чувством собственного достоинства, уверенные в себе. Они энер-гичны, горды, иногда даже высокомерны и заносчивы. В них есть какое-то незаметное оча-рование, утонченность натуры. Лилии не хватает самокритичности, зато в избытке - самоуверенности.  **77736856_6fb954ad270df36c613ec8fde27.jpg100817289_linii2.jpgОрхидея** привлекает натур сложных и оригинальных, со странностями и капризами. Они не умеют полу-чать удовольст-вие простыми, доступными средствами и ищут во всем изыска.  **Сирень и полевые цветы** пред-почитают сдержанные в прояв-**0d12137bcf18483735c6e5dabb4e1ab9.jpg0b13683cb0e6d68a610abe8ea18a3742.jpg**лениях чувств люди, которым чужда всякая вычурность и экзальтация. В неблагоприятных обстоятельствах они могут уйти в себя, отгородиться от жизни, и ищут совершенства в дикой природе. | **Anastasiya_belaya_odng.jpgХризантема** слишком отгораживается от жизни, замыкается в себе, поэтому понять ее бывает непросто и полю-бить нелегко, как всегда случается с людьми, которые сами не умеют себя любить.  **2767506-9854356c6e5b2616.jpgИрисы и гладиолусы** - это энергия, сила и одиночество. Любители ирисов 3614339-11f083dd1d102f24.jpg beautiful-wild-flowers-5-800x600.jpgизо всех сил устремляются к цели или подчиняют свою жизнь конкретным желаниям. Но часто у них нарушен контакт с окружающими, а желания входят в конфликт с реальностью.  **Пион** противо-речив. С одной стороны, это сим-вол тщеславия. С другой - робости и стыдливости. Не-утоленная страсть или подавленная сексуальность - удел многих пио-нолюбов, другие, наоборот, весьма любвеобильны. Последних отличает ненасытность во всем - от любви к богатству и славе до жадности к жизни в целом.  **Розы** близки сердцу людей активных, уверенных и самодостаточных. Они Image_bbt_a.jpgумеют любить себя и дарить любовь, поскольку этот цветок является самым известным сим-волом красоты и любви. Таковы и поклонники роз - люди с устойчивой психикой и в целом стабильной жизнью. Они крепко стоят на ногах, не гонятся за несбыточным и существуют в реальном мире, где ценят комфорт и устоявшийся порядок вещей. Среди любителей роз много людей амбициозных и напористых и несколько агрессивных. Во всяком случае, пос-тоять за себя роза всегда сумеет и своего не упустит. Но это, безусловно, люди с яркими проявлениями, незаурядные, волевые и страстные.  **Тюльпан** - цветок удивительно гибких и пластичных натур. Они не сгибаются 1244376153_63629b085539.jpgпод напором жизненных труд-ностей, у них силь-ный энергетический потенциал. Тюль- | пан легок в общении, но никто не знает его истинных планов и замыслов - при всей своей кажущейся простоте это человек-загадка. Одно очевидно: в глубине души каждого из тюльпанов живет надежда на лучшую жизнь. И эта неугасимая вера дает им силу стойко переносить тяготы жизни и до поры до времени довольствоваться малым. Женщина, любящая этот цветок, энергична. Большое самомнение. Много сил надо положить, чтобы добиться у нее признания.  **0070c953c06d.jpgФиалки** символ романтической грусти. Любитель фиалок - чаще всего интроверт. Фиа-лочный ценитель обычно прячется в тени, но всегда готов выйти на солнце и взять то, что ему полагается. Фиалки предпочитают натуры тонкие, возвышенные, зачастую сентимен-тальные, мечтательные и склонные к идеализации прошлого.  **Гвоздика** весьма неоднозначна. Его9127.jpeg часто предпочитают мастера дипломатии и формального об-щения, тщательно скрывающие свою суть. Среди любителей этих цветов нередко встречаются ловкие манипуляторы, умеющие извлекать максимальные выгоды из общения. Человека с таким прямым как у Гвоздики характером стоит поискать.  **67405535-0_572f0_4c3918cd_xl.jpegГерберы**. В этом простом по форме цветке действиительно выражены доб-рота, простота и открытость ми-ру. Оборотная сторона этой детской открытости - незащищенность. В то же время, герберы стремятся к совершенству во всем, и вкупе с их неумением приспосабливаться это иногда выливается в упертость. Любовь к плотной лепке герберы, к покою, выраженному в ее фигурке, может означать страх перед жизнью и поиск твердой опоры.  ***Мужчины,***  ***дарите женщинам цветы!*** |

**Мужчина и женщина**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Из опыта наших консультаций мы заметили, что для многих пар счастливая совместная жизнь, к сожалению, остается лишь недосягаемой мечтой.  А теперь закройте глаза и ...  "...Представьте себе, что прародиной мужчин был Марс, а женщин - Венера. В один прекрасный день марсиане, глядя в свои телескопы, усмотрели в них венерианок, и это зрелище разбудило в обитателях красной планеты неведомые дотоле чувства. Поголовно влюбившись, марсиане быстренько изобрели косми-ческий корабль и помчались на Венеру. Дамы встретили их с распростертыми объятиями. Интуиция давно подска-зывала им, что этот день когда-нибудь настанет, и их сердца распахнулись навстречу никогда еще не испытанной любви. Любовь между венерианками и марсианами самым волшебным образом изменила их жизнь. Они наслаждались обществом друг друга, общением, тем, что могли делать вместе. Дети разных миров, они открыли бездну интересного в имевшихся между ними отличиях и прямо-таки упивались изучением друг друга, своих столь различных пот-ребностей, склонностей, манер пове-дения в тех или иных ситуациях. Долгие годы прожили они в любви и гармонии. Но вот в один прекрасный день им вздумалось перебраться на Землю. Поначалу и тут все у них шло чудесно, но.... Воздействие земной атмосферы оказалось таково, что однажды утром, когда ничего не подозревавшие мужчины и женщины в очередной раз проснулись, обнаружилось, что все они частично потеряли память. Причем эта амнезия носила весьма своеобразный - выборочный характер. Как марсиане, так и венерианки забыли, что они происходят с разных планет и что вследствие этого они и сами разные. Одного-единственного утра хватило, чтобы из их памяти начисто стерлось все, что они успели узнать о своих различиях. С того самого утра мужчины и женщины начали конфликтовать и продолжают заниматься этим по сей день…  **Неужели мифы «о второй половине» абсолютная ложь, которую. нужно выбросить из головы?**  На самом деле, «вторая половина» - это метафора, отражающая чувство глу-бокого родства душ между двумя людь-ми. Но это чувство возникает не сразу, оно почти всегда результат кропотливо- | го духовного труда двух людей, которые постепенно психологически прити-раются друг к другу.  **Так и развитие отношений между мужчиной и женщиной проходит в 6 этапов:**  **1.Влюбленность и безусловное при-нятие.**  Отношения здесь строятся на идеализации партнера. Мы смотрим на своего любимого и говорим: "Ты такой же как я. Я такая же как ты". Эмоцио-нальные отношения пронизаны роман-тикой и восторгом. У влюбленных есть желание держатся за руки. Хочется все время быть рядом. Природа как будто дает на этом этапе кредит. И это вызывает эйфорию.  **2.Это этап ожиданий и поиск ком-промисса.**  На этом этапе начинаются первые трудности. Вы можете услышать от своего возлюбленного такие слова: *«Ты стала другой», «Ты не такой, ты изменяешься», «Что я делаю не так?»*  Что нужно делать в этот период, чтобы сохранить отношения между мужчиной и женщиной? Нужно дать понять друг другу, что каждый из вас сможет что-то делать отдельно от другого. Когда же вы вместе с любимым - радуйтесь!  **3.Это этап борьбы за власть.**  Вы можете почувствовать со стороны любимого контроль, которого раньше не было. Также это может проявляться недовольство друг другом. Вы можете слышать от своего партнера фразы: *«Ты всегда…», «Ты меня не любишь», «Ты думаешь только о себе», «Ты такая же, как твоя мама».*  Что же нужно делать, чтобы укрепить отношения между мужчиной и женщиной? Поставить полный запрет на слова «Ты всегда…». Если ваш любимый делает что-то, что причиняет вам боль, то говорите ему: «Мне больно, когда ты так поступаешь». При этом очень важно выдерживать тон голоса, соблюдать интонации, чтобы вас услышали. В противном случае все может закончиться уходом с хлопаньем двери.  **4. Этот этап называется «Бес в ребро».**  Чаще всего в это время происходят разводы, появляются романы на стороне. У вас и вашего любимого может возникать вопрос: *«Справлюсь ли я одна без него?», «Справлюсь ли я один без нее?».*  Что нужно делать, чтобы отношения между мужчиной и женщиной стали | крепкими и надежными?  Первое. Важно отстаивать свои границы внутри пары. Нужно уметь сказать «Нет» любимому, когда предъявляемые к вам требования не сходятся с вашими интересами. Пожалуйста, не переусердствуйте! Не стоит говорить «Нет», когда надо и когда не надо. Если для партнера что-то действительно важно, а для вас не особо важно – уступите. Ничего страшного не произойдет. Но!!! Если вы уступаете слишком часто, значит, нужно учиться говорить заветное «Нет».  Второе. В этот период важно более откровенно обсуждать вопросы, которые вас волнуют в совместных отношениях. И на это тоже нужна смелость. Ваша смелость будет вознаграждена по заслугам!!!  **5.Это этап примирения и кооперации.**  Это период, когда после долгих терзаний и сомнений наступает долгожданный мир и спокойствие в паре. Внутреннее послание самому себе в этот период может быть следующим: *«Я постепенно постигаю свои проблемы и конфликты», «Я не могу изменить тебя. Ты не можешь изменить меня»...*  **6.Это этап принятия.**  Основное послание партнеров друг другу на этом этапе следующее: *«Я вижу тебя таким, какой ты есть», «Ты мне нравишься таким, какой ты есть».*  Это этап покоя, умиротворения, счастья. У каждого появляется возможность творить, оставаясь в одиночестве. После есть с кем разделить радость от своего творения. Это удивительный этап. Если вы его достигли, то будете наслаждаться вашими отношениями до глубокой старости.  К сожалению, немногие пары добираются до 6-го этапа отношений. Многие не добираются и до 5-го. Причем тот факт, что люди живут вместе 20, 30, 35... лет, совершенно не означает, что они прошли все этапы.  **Помните, вы можете обрести счастье в своей жизни независимо от того, начали ли вы свою совместную жизнь недавно или живете вместе достаточно долго. Вы можете построить свои отношения, если научитесь понимать потребности друг друга.**  ***Берегите друг друга!*** |

**Ребенок и подросток**

**Однажды в 8 классе учительница моей дочери спросила ребят: «Поднимите руки те, кто может поговорить с родителями на откровенные темы». Руку подняли лишь 5 человек. Остальные же ответили, что не доверяют родителям. И причина не только в особенностях подросткового возраста. Ах, как же мы, родители, хотим, чтобы между нами и детьми были теплые и искренние отношения. Это не только приятно, но и определенная гарантия безопасности: плохо, когда родители узнают о чем-то таком последними.**

|  |  |
| --- | --- |
| На самом деле нет единых рецептов и четких алгоритмов по воспитанию детей. Все очень индивидуально, все семьи разные, и детки тоже разные: отличаются условия развития, отличаются характеры и темпераменты и т.д. Но существуют определенные общие принципы, которых нужно придерживаться всегда. Эти принципы помогают установить доверительные отношения со своим ребенком. Все эти принципы можно применять с самого рождения ребенка и вплоть до совершеннолетия ребенка.  1. Безусловная любовь и принятие ребенка. Принимая своего ребенка, Вы признаете все его достоинства и недостатки, а также признаете его особенности. Родители, которые стремятся любить и принимать ребенка таким, какой он есть, помогают ему развивать сильные стороны, а не пытаются переделать ребенка, «вылепить» из него свой идеал. Узнавайте, что ему хочется, что нравится, что для него ценно на данном жизненном этапе.  2. Последовательность и систематичность в воспи-тании. Если Вы хотите из-бавиться от плохого пове-дения ребенка, хотите, что-бы он слушался и выполнял Ваши просьбы, если Вы хотите получить конкрет-ный результат – будьте пос-ледовательны. Родители – это образцы для подра-жания. С самого рождения и вплоть до школьного воз-раста, родители являются самым главным источником поз-нания окружающего мира. В период с 3 до 5 лет ребенок в точности копирует поведение родителей. Самое важное и самое глубинное закладывается в раннем детстве в семье. Не хотите, чтобы Ваш ребенок закатывал истерики – сохраняйте спокойствие и нейтралитет. Хотите вырастить дружелюбного человека – забудьте про свои собственные агрессивные чувства. Никогда не требуйте от малыша того, чего сами не делаете.  3. Умение слышать и слушать собственное чадо. Разговаривайте с ребенком. Будьте ему другом. Спрашивайте его мнение. Ребенок, который видит рядом понимающих родителей, сам будет спешить рассказать о себе больше, а Вы сможете лучше его понять. Уважайте чувства и переживания крохи, какими бы нелепыми, абсурдными и глупыми они Вам ни казались.  4. Осознание своих воспитательных действий через вопросы: «Что я сейчас делаю?», «Зачем я это делаю?», «Что я при этом чувствую?». Обратите внимание на то, какие требования Вы выдвигаете своему ребенку, а также на свое поведение при выдвижении этих требований. Ребенку обязательно нужны правила, рамки и границы. Ему нужен ориентир, по которому он должен действовать. Главное правило для родителей: «Все требования должны быть разумными и обоснованными». Если запретов слишком много и все они принципиальны, то родители рискуют получить следующие варианты развития событий:  - Ребенок будет безынициативным, т.к. он будет бояться сде- | лать что-то не так.  - Ребенок вообще перестанет слушаться и, что называется «потеряет страх», будет делать все, что ему захочется.  Чтобы контролировать собственные эмоции, необходимо проговаривать их вслух, чтобы ребенок был в курсе того, что Вам неприятно его поведение. Все проблемные ситуации должны решаться с «холодной» головой.  5. Постоянно развивайтесь сами. Вспомните, что когда ма-лыш родился, Вам нужно было вспоминать стихи и потешки, заново учиться разговаривать, петь, рисовать, танцевать. А когда он пошёл в школу, вы сразу вспомнили и школьную программу.  6. В возрасте лет от 3 и примерно до 10 многие дети очень любят рассказы из серии «Когда ты был маленьким». Они очень любят рассматривать свои фотографии, комментировать их и вспоминать. Трудно сказать, почему так, возможно, детишки ощущают более ранний период в своей жизни как наиболее беззаботный, но эти воспоминания для них очень дороги. Можно достать из недр шкафа коробки, в которых Вы храните их чепчики, ползунки, отпечаток их ножек-ручек, первые рисунки, список первых слов и начать перебирать всё это, вспоминая… Вспоминая о том, как они начинали говорить, ходить, какие кроватки и коляски у них были, кто перемазался пюре, а кто попробовал откусить пластилин. Такие совместные вечера воспоминаний тоже очень укрепляют доверие. Годам к 11-12 дети уже начинают стесняться своего младенчества и даже могут отрицать его, поэтому важно успеть пройти это период с детьми, иначе будет поздно.  7. Прислушивайтесь к тому, что говорит ваш пока ещё малыш, особенно к теме «нравится — не нравится». Такие беседы необходимо поддерживать и развивать. Допустим, ребенок увидел нечто красивое, что привлекло его внимание, вы видите, что он заинтересовался. Самое время спросить: «Ты видишь вот это дерево (лошадь, вечернее небо, облако)? Нравится? Мне тоже. Ты знаешь, когда я была маленькая, я  очень любила смотреть на облака. Они очень красивые, правда? Мы с моей мамой часто рассматривали облака и угадывали, на кого они похожи». И дальше можно рассказать поподробней эпизод из своего детства, приоткрыть свое личное, поделиться с ребенком — он будет знать, что обмен эмоциями и чувствами это нормально.  И в заключении хочу добавить, что дети имеют право на личные секреты, и чем старше ребенок, тем больше у него этих секретов. Не стоит устраивать «шмон» в детской или подростковой душе под девизом «Я мать и должна знать все!» Помнить, что откровенность не выбивают полицейскими методами. Нельзя заставить быть откровенным, как нельзя заставить полюбить. Скандалами и угрозами можно, конечно, добиться того, что сын или дочь расскажут все, но это не будет откровенностью, это будет вынужденное признание, и в следующий раз в ответ на очередную порцию криков вы услышите звук хлопнувшей двери.  По мере взросления ребенка радуйтесь вместе с ним его успехам, вместе ищите выход из затруднительных ситуаций, ищите общие интересы, и тогда Ваш ребенок вырастет успешным, понимающим и чутким человеком. |