|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | *http://www.psychologist.ru/images/circle_modify.gif* | ***Для чего нужен психолог*** |   *Многие люди не понимают, что их недомогания, их жизненные трудности связаны не с нарушениями в их организме, не с болезнями, а с некоторыми психологическими установками, "застрявшими" эмоциями, не преодоленными стрессами и забытыми детскими переживаниями. Во многих случаях, на самом деле, гораздо более эффективно разобраться с нереализованными мечтами, разочарованиями в любви, мешающими жить предрассудками, чем глотать таблетки или запивать свое горе алкоголем.*  *Помочь во всех таких случаях может специалист - психолог, способный понять связь между Вашими внутренними переживаниями и конфликтами и теми внешними проявлениями, которые Вами часто относятся к медицинской тематике или к давлению жизненных ситуаций. Как ни странно это может показаться, но психолог может помочь и в случаях постоянных головных болей, и в случае аллергии, и в случае необъяснимой тревоги, которая мучает Вас, и в случае бессонницы, нарушения аппетита, наличия каких-то вредных привычек, постоянных конфликтов в семье или на работе. Трудно перечислить все те случаи, в которых более эффективно и правильно обращаться за помощью к психологу, а не к врачу или к экстрасенсу.*  *Психолог знает как помочь Вам даже в тех случаях, когда Вы не осознаете всех подлинных причин, тех трудностей и страданий, с которыми Вы сталкиваетесь. Психолог поможет Вам и лучше понять себя и решить проблемы самоопределения личностного роста, найти новый смысл жизни, обрести энергию и уверенность для счастливой и успешной жизни. Там где Вы видите проблемы- он видит новые, не раскрытые возможности.* |

***С Уважением к Вам педагог-психолог А.А.Мирзоян***

**Вредные привычки** ***Привычка*** *- это автоматический прием реагирования без размышлений, волевых усилий и особых ощущений. Закон зарождения хороших и плохих привычек одинаков - удовольствие! Люди стремятся избежать страдания и получить удовольствие в любой доступной форме. Ведь жизнь так разнообразна, в ней столько прелестей, чарующих нас.   
 Главное - разглядеть эти прелести и распробовать. В зависимости от обстоятельств, поиск может оказаться весьма ценным и плодотворным. Так появляются на свете гурманы: еда для них не чревоугодие, а изысканное удовольствие, сон - не торможение активности организма, а окунание в иную реальность, риск - не просто испытание, а наивысшее удовольствие.   
 Но по своей природе человек - натура сознательная и целеустремленная. Ему надо получить все сразу и побольше. И тогда, потеряв новизну и остроту, определенный образ жизни или какая-либо склонность становятся обычными, постоянными; желание переходит в потребность, превращаясь в привычку; а поиск удовольствия или избегание неприятностей выливаются в пристрастие. Они связывают человека, лишают свободы и порождают зависимость, а против воли внедряясь в сознание, перерождаются в навязчивости.   
 Человек редко замечает, когда его привычка становится болезненной. Чаще всего осознание приходит, когда зависимость уже полностью подчинила себе. Сначала ощущаются только радость и психологическая разрядка: приятно расслабиться с бокалом ароматного вина или хорошей сигаретой. Но по мере привыкания зависимость выходит из-под контроля.   
 Потребность избежать трудности и получить удовольствие может постепенно оттеснить все в жизни человека на задний план: семью, друзей, работу. Следует заметить, что не все привычки несут в нашу жизнь ограничения или разрушения. Некоторые привычки могут быть полезными, как, например, ежедневное умывание или обливание холодной водой.   
 Если человек счастлив, спокоен, здоров, уравновешен, самостоятелен и удачлив, то ему нет нужды менять свои привычки. Если же привычка становится опасной для здоровья и личности человека, разрушает его отношения с окружающими - нужно срочно принимать меры.* ***Будьте здоровы и счастливы!!!***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Как победить плохое настроение | | |
|  | Считают, что лучший способ справиться с плохим настроением - выговориться.   Впрочем, не всегда может найтись слушатель. Современная фармакология предлагает большее количество транквилизаторов - успокоительных лекарств. Но многие не знают, что ученые открыли несколько эффективных средств, помогающих улучшить настроение, не прибегая к лекарствам.   Итак, не спешите в аптеку. Прислушайтесь к советам психологов и врачей.   Думайте о хорошем. Люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Важно распознать и научиться изменять угнетенный образ мыслей. Не приводите сами себя в угнетенное состояние. По словам психолога из Филадельфии Джуди Эйдельсон, причиной плохого настроения чаще все-го является нереалистичный образ мыслей.   "Думайте о хорошем, и Вы, вероятно, станете чувствовать себя счастливыми",- говорит Д. Стейнберг из Нью-йоркского института рациональной эмоциональной терапии. Она добавляет: "Постарайтесь заинтересоваться кем-то. Вы не только порадуете этого человека, но и избавитесь от подавленного настроения". |  |

# *За ба вн ые со ве ты!!!*

***Как воспринимать мир и окружающих людей?****http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg*

• Воспринимайте свою жизнь как эксперимент. Экспериментируйте себе на здоровье, не забывая о технике безопасности. Куя свое счастье, не бейте по пальцам окружающих.

• Воспринимайте свои способности как сокровище, которое нужно зарыть в землю. В вечной мерзлоте они будут хорошо и долго храниться.

• Воспринимайте свои потребности как помехи. Устраняйте помехи, и вы будете жить счастливо.

• Воспринимайте девушек как инопланетянок. Забросьте свою логику и общайтесь с ними только с помощью жестов и мимики. Почаще увозите их на другие планеты. Вам же лучше будет.

• Воспринимайте юношей как одноклеточных. Общайтесь с ними на уровне рефлексов.

**Как избавиться от одиночества?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Посадите на своем участке картофельные чипсы. Как только жареный картофель зацветет, аккуратно срежьте его. Первый благоухающий букетик подарите своей любимой и объясните, что цветы съедобные.

• Повесьте на шею магнит и ходите по кухне из угла в угол. Все кастрюли, чайники, сковородки, утюги будут с грохотом притягиваться к магниту и отвлекать вас от одиночества.

• Почаще устраивайте себе маленькие праздники. Разбейте хрустальную люстру, пустите самолетик из стодолларовой купюры.

**Как поступить, если вас обидели?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Представьте себе, что обидчик получил задание ЦРУ вывести вас из терпения. В случае успеха он получает тысячу долларов. Не дайте ему заработать.

• Постарайтесь понять истинный смысл слов обидчика. Может быть, он таким способом выражает любовь к вам или хочет дать денег.

• Выведите своего обидчика из терпения. Десять раз повторите по телефону: “Слушаю вас, я плохо слышу”.

• Загоните обиду под шкаф и быстро отпилите ножки. Тут вашей обиде каюк.

**Как поднять настроение?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Есть два способа подъема настроения — толчком и рывком. Положите на гриф штанги плохое настроение. Станьте на цыпочки и сделайте три подхода в рывке и три подхода в толчке. Настроение поднимается вместе с цыпочками.

• Не делайте трагедию из своего положения. За комедию вам больше дадут.

• Если кто-то накаляет атмосферу, используйте ее как дармовую сауну.

• Зачем принимать все близко к сердцу, когда можно устроить себе неприемный день?

**Как улучшить память?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Чтобы всегда помнить, где находятся в машине газ и тормоз, на лобовом стекле краской нарисуйте схему салона с указанием педалей газа и тормоза.

• Идя на толкучку, вам не надо запоминать, где у вас деньги. Прикрепите к сумочке табличку и напишите, где лежат деньги и сколько их.

• Поставьте на тумбочку дикобраза, и вы не будете забывать причесываться.

• Выходя из дома, всегда вешайте на шею табличку с надписью “Здравствуйте”.

• Чтобы не забыть, до какой остановки вам надо доехать, на лбу напишите название этой остановки.

**Как завоевать любовь?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Круговорот любви в природе. Каждая женщина излучает каждому мужчине свою любовь. В свою очередь, каждый мужчина излучает каждой женщине свою любовь. Ловите момент и в тот же миг оттяпайте порцию любви от источника излучения.

• Заготовительный пункт любви принимает от населения сырье, заготовки, реакторы любви, горючее любви, сплав любви, пепел любви.

• Ищу чайника в любви. Любвеобильная плитка.

• Азбука любви. В любви отдавайте больше, чем получаете. Любимый дает вам рецепт проявителя, вы ему — два рецепта торта. Он вам — голодный взгляд, вы ему — ослепляющий и блуждающий. Он вам целует ручку, вы ему — мощное рукопожатие.

• Делаем переводы любви с мужского языка на женский и обратно.

• Регулярно проверяйте бесшабашную любовь в отделе технического контроля. Проморгаете, брак будет.

• Принимаем на хранение любовные чувства. За свежесть чувств ответственности не несем. Холодильники не работают.

• Любовь — это цветочное поле вперемешку с минным. Может жахнуть в любой момент.

• Процентный состав любви:

иллюзии — 67%, промысел — 7%, маневры — 6%, подарки — 4%, презентация — 3%,

ловушки — 2%, календарь — 1%, больничный лист — 10%.

• Почаще раздавайте женщинам комплименты. Но не вздумайте брякнуть чего-нибудь лишнего. Говорите по существу: “Милая, в свои тридцать вы выглядите привлекательной долгожительницей. Я насчитал всего двадцать симпатичных морщинок”.

• Если вас захватила эпидемия любви, не торопитесь вызывать врача. Может быть, эта болезнь вам понравится.

• Зачем спешить с пропиской любви в своей душе? Вначале выдайте ей вид на жительство. Будет хорошо себя вести, получит права гражданства.

**Как завоевать друзей?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Делитесь секретами с другом в соотношении 2:3. У вас всегда должен оставаться про запас маленький секретик, ведущий к большим переменам.

• Чтобы друг всегда вас узнавал при встрече, называйте свои фамилию, имя, отчество и домашний адрес.

• Требуйте привилегий в дружбе: право первоочередного одалживания денег; право на семичасовой монолог до полного изнеможения друга.

• Будьте благоразумными. Дружеские отношения разрывайте только по линии перфорации.

**Как успешно общаться?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Почаще применяйте слова-вставки: как, в принципе, практически и т.п. Вот образцы: “Я как историк заявляю: никакого татаро-монгольского ига не было. Просто ограниченный контингент татаро-монгольских войск некоторое время отдыхал на территории нашей страны”.

• Клятва оратора: “Перед лицом своих товарищей клянусь, что больше никогда в жизни не полезу за словом в карман. Пусть отсохнет мой язык”.

**Как стать капитаном своей судьбы?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Зачем связывать себя пожизненно с одной судьбой? Она вам кто, жена?

• Старайтесь перехитрить свою хромую судьбу. Она тянет вас в болото, а вы покажите ей билет на самолет. Она толкает вас на скользкий путь, а вы помашите ей ледорубом.

• Выбросьте поводок своей слепой судьбы. Ползать — это не ваша профессия.

**Как избавиться от страхов и опасений?** http://psy.1september.ru/2010/07/40-1.jpg

• Если ваши опасения не дали всходов на асфальте, то они беспочвенны.

• Чтобы ужас не произвел в вашей душе короткого замыкания, заземляйтесь.

• Сведите ощущения страха к малюсеньким опасениям. А малюсенькие и погладить можно.