МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОТДЕЛА
ОБРАЗОВАНИЯ - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Страна Психология

Апрель 2012

Районная Неделя психологии

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Психологический ликбез	2
Что такое стресс?	3
Деловой имидж	4
Структура имиджа	4
Ядро имиджа.	5
Создание хорошего впечатления о себе.	5
Библиотерапия	6
Компьютерная зависимость	7
Юморотерапия	8

ЧТО ИЗУЧАЕТ НАУКА ПСИХОЛОГИЯ?

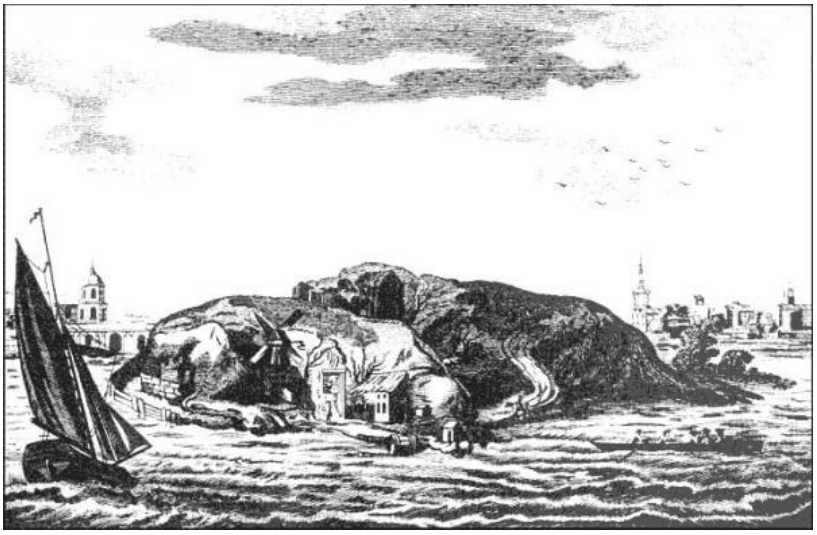
"Психология" — название науки, изучающей явления, закономерности и механизмы психики; произошло из слияния греческих слов "псюхе" (душа) и "логос" (учение, слово) и означает "наука о душе".

Первое систематическое изложение психологических явлений и фактов было предпринято великим древнегреческим философом Аристотелем в его известном трактате "О душе", в связи с чем Аристотеля считают основателем психологической науки.

Психология изучает психические процессы, психические состояния и психические свойства личности.

Своим названием и первым определением психология обязана греческой мифологии. Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею. К сожалению, Афродита была очень недовольна, что ее сын, небожитель, хотел соединить свою судьбу с простой смертной, и прилагала все усилия, чтобы разлучить влюбленных, заставляя Психею пройти через целый ряд испытаний. Но любовь Психеи была так сильна, а ее стремление вновь встретиться с Эротом так велико, что это произвело глубокое впечатление на богинь и богов, и они решили помочь ей выполнить все требования Афродиты. Эроту в свою очередь удалось убедить Зевса - верховное божество греков - превратить Психею в богиню, сделав ее бессмертной. Таким образом, влюбленные были соединены навеки. Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому Психея - смертная, обретшая бессмертие, - стала символом души, ищущей свой идеал.

Что касается слова "психология", то оно появилось впервые только в XVIII веке в работе немецкого философа Христиана Вольфа.



Психологический ликбез

Психолог - Помогает психически здоровому человеку самому разобраться в своих проблемах и в дальнейшем самостоятельно их решать
Психиатр - Лечит психически больного человека или человека, находящегося в критическом состоянии

Психолог - Работает с личностью в ее естественном, свободном состоянии
Педагог - Учит, и для этого организует деятельность, и создает специальные условия, по необходимости ограничивая свободу личности

Психолог - Не принимает участия в дискриминационных мероприятиях, не порицает и не наказывает, контролирует состояние клиента только при помощи профессиональных методик и только при личной встрече.
Милиционер - Санкционирует и осуществляет порицание и наказание, контролирует и ограничивает действия гражданина, нарушающего закон

Психолог - Предлагает на выбор несколько рекомендаций, соответствующих возможностям личности.
Юрист - Дает однозначную рекомендацию

Психолог - Не допускает оценочных суждений
Священник - Отпускает грехи, имеет право оценивать поступки личности с точки зрения постулатов веры

Психолог - Опирается только на профессиональные знания, личный профессиональный опыт и несет личную ответственность за результаты.
Экстрасенс - Использует информацию, полученную из сомнительных источников, и не может нести полной ответственности за результаты

Психолог - Не действует втайне от клиента, рассчитывает на реальные возможности – свои и клиента.
Маг - Не объясняет клиенту, что и как он будет делать, рассчитывает на внешние силы

Психолог - Может не все.
Господь Бог - Может все

Что такое стресс?

Если говорить обыденным языком **стресс** - это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка. Когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики детей.

Причины стресса:
У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности", которые наиболее ранимы и подвержены стрессу.

Временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у ребенка именно стресс, а не что-то другое?

Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то необходимо более внимательно присмотреться к ребёнку. Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему. Дети не всегда могут словами выразить то, что их беспокоит.

СИМПТОМЫ СТРЕССА ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 10

Необъяснимые боли и расстройства, , отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, слишком рьяное желание казаться хорошим, необъяснимые тревоги и страхи, нервные движения, низкая самооценка, нарушение сна и питания, отставание в школе.

Причины стресса: как правило, школа, друзья и неуспехи или конкуренция в учебе. Издевательства и оскорбления в школе стоят на первом месте в списке причин детского стресса. Однако вы будете удивлены, узнав, что вовсе не всегда наши мальчики и девочки запуганы сверстниками. Главный "возбудитель" стресса у школьников - учителя. Их боится и ненавидит каждый десятый ребенок. Причиной детского стресса в любом возрасте может стать крупное семейное событие, например развод, рождение еще одного ребенка, переезд на другое место жительства и конечно же смерть домашнего питомца.

Помощь: во-первых, необходимо узнать, в чем причина стресса.. Рисунки и игры также позволяют лучше узнать о том, что беспокоит ребенка. Помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например бег по утрам.

СИМПТОМЫ СТРЕССА ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 14

Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием. Легко забывает содержание недавних разговоров, силится вспомнить, что еще нужно сделать. Трудно собраться с мыслями. Находится как будто в полусне: смысл происходящего плохо до него доходит. Усталость и расстройства сна. Постоянно чувствует себя выжатыми как лимон, и тем не менее ему часто трудно заснуть. Настроение неустойчивое: периоды подъема легко сменяются глубокой депрессией. Такие проявления чрезвычайно характерны для состояния стресса. Раздражительность и вспыльчивость. Теряет самоконтроль: в любой момент по самому ничтожному поводу способен выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание встречает в штыки. Порой без всякого повода "лезет в бутылку". Ему не сидится на месте: ерзает, что-то перекладывает или теребит. То и дело его подмывает встать и куда-то пойти.

Помощь: Определите признаки беспокойства. Объясните ребенку, что его беспокойство, тревожное состояние перед контрольной по математике либо другим ответственным событием может выражаться поразному (ребенок может грызть ногти, нервно подергивать волосы, ощущать дрожь в коленках, капризничать). Сообщите ребенку, что в трудные моменты ему следует просить о помощи, и это не есть проявление слабости.

**Каждый видит, каким ты кажешься,
но мало кто чувствует, каков ты есть.
Н. Макиавелли**

Деловой имидж

Каждая эпоха привносит в жизнь свои лозунги, свои понятия, которые повторяют тысячи людей. Слово "имидж" стало таким понятием – о нем говорят и спорят в деловом мире. Благоприятный и современный имидж – необходимое условие успеха. Что такое имидж?
Это образ, сложившийся о человеке и живущий в представлениях людей. Этот образ может меняться, корректироваться, чтобы отвечать запросам общества. Деловой человек, профессионал должен не просто понравиться многим, он должен располагать к себе, вдохновлять людей прилагать огромные усилия на пути к цели. Если вы хотите иметь имидж современного делового человека, то следует его создать. Было бы желание. Имидж связан как с внешним обликом, так и с внутренним содержанием человека, его психологическом типом, черты которого отвечают запросам времени и общества.
Каков же он сейчас? Мы живем в эпоху перемен, когда всё, что нас окружает, и вся наша жизнь быстро и резко изменяются. В эту эпоху нужны сильные, романтически настроенные личности устремленные в будущее. Творческий подход и влюбленность в своё дело, в других людей, верность, энергичность, отличное здоровье являются необходимыми составляющими современного имиджа.
Имидж – это представление о человеке, которое остается в сознании людей, когда самого человека мы уже не видим. Этот образ может быть феноменальным, потрясающим, а может быть и отрицательным или даже отвратительным. Вспоминая о человеке, люди испытывают приятные или неприятные эмоции. Хотя случается и так, что человек присутствовал среди других, даже что-то говорил, но не оставил следа в памяти людей. Все его усилия были напрасными.

.

Структура имиджа

Внутренняя составляющая – это менталитет, то есть образ мыслей, интеллект, профессионализм, интересы, ценности, хобби и многое из того, что относится к душе и разуму. Процессуальная сторона имиджа включает эмоциональную выразительность, страстность, энергию, скорость реакций – всё то, что относят к темпераменту, а также чувство юмора, артистичность.
Внешняя составляющая имиджа включает в себя всю внешность человека – "от носков до самой головы", то есть от обуви и костюма до прически включая мимику, манеры, походку, тембр голоса, его силу, интонацию, жесты. О каждой из этих составляющих можно много говорить.
Владение искусством речи. То, что мы говорим и пишем и как мы это делаем, во многом определяет успех в достижении цели, ибо конкретность, логичность, образность и убедительность речи являются обязательными условиями общения. Речь – наиболее важный элемент имиджа, а в телефонном разговоре и вовсе является тем единственным средством которым вы можете внушить другому представление о себе. Деловые люди должны владеть техникой непосредственного контакта, как на индивидуальном, так и на массовом уровне. Практически это достижимо только при знакомстве с риторикой. Риторика – не просто ораторское искусство, голосовые данные и правильный литературный язык, но и логика, умение импровизировать, осанка, дыхание и т. п.
Манеры могут быть плохими или хорошими; хорошие или дурные привычки определяют общий облик поведения. Всё ненужное, лишнее в поведении, затрудняющее общение с человеком принято считать дурным тоном. Хорошие манеры определяются общественным кругом, в котором человек живет. Они предполагают изящество и простоту, сдержанность и скромность, свидетельствующие о самооценке человека, которую он демонстрирует другим.
Жесты. В практике общения выделяют несколько основных жестов и поз, отражающих различные внутренние состояния. Самые распространенные из них жесты открытости (жест "раскрытые руки"; жест "расстегивание пиджака") и жесты закрытости (собеседник машинально потирает лоб, виски, стремится прикрыть лицо руками).
Мимика. Наблюдения за мимикой собеседника позволяют более точно определять его позицию. Читая по его лицу, мы можем понять, как воспринимается то, что мы говорим, - с одобрением или враждебно. В мимике первостепенное значение отводится глазам—мало кто способен контролировать состояние своих зрачков. Также очень важно положение губ. Улыбка в создании привлекательности личного имиджа просто незаменима, так как дает тем, кто улыбается, предпочтительные шансы на доверительные и дружелюбные отношения.
Имидж личности во многом зависит от соблюдения правил и условностей **этикета**. Благодаря соблюдению этикета человек обретает оттенок личного обаяния. Этикет – это установленный порядок. Его знание облегчает общение , помогает избежать промахов или сгладить их общепринятыми способами. Благодаря этикету деловое общение становится гораздо проще и комфортней.
Профессиональная деятельность предъявляет особые требования к **одежде**. Одежда должна доставлять удовольствие и тому, кто её носит, и тем, кто на неё смотрит. Такой одеждой является классический костюм.

Ядро имиджа: легенда, позиции, установки

Легенда – важная составляющая имиджа. Как говорила великая Сара Бернар: "Легенда всегда берет верх над историей". Именно легенда позволяет личности "держаться на плаву", тратить меньше усилий на то, чтобы завоевать доверие партнеров. Легенда делает человека запоминающимся, популярным, узнаваемым. Легенду рождают происхождение человека, сложности и перипетии его судьбы, поступки, связанные с преодолением препятствий. Легенда – это неочевидные качества имиджа, репутация личности, ее неповторимость, индивидуальность. Есть некоторые элементы – "маркеры", создающие образ индивидуальности: остроумие и оригинальность мысли по отношению к событиям; здоровье отражается на внешности, это работа над собственными ресурсами, гигиена труда и отдыха; кураж, вдохновение, творческая искра, заразительность, детская непосредственность, активность; зрелость – соотношение биологического и психологического возраста, выработка собственных способов взросления, личных способов постижения мудрости, работа над своими ошибками, способность достойно принять как победу, так и поражение, не почивать на лаврах; знание психологических механизмов защиты, чувство юмора, внимание к мелочам, наблюдательность, отсутствие иллюзии исключительности, осведомленность в исторических фактах, широкая эрудиция; индивидуальная манера речи, высокая культура речи, изюминка, национальная самобытность, выраженная в речи.

Легенда складывается из общего впечатления о человеке и влияет на подсознание людей. Хорошая легенда создает ситуацию, когда человеку прощают некоторые слабости и ошибки. С плохой легендой часто безнадежно идти на деловые переговоры.

Можно ли создать легенду? Безусловно. Есть много способов. Первый – пожалуй, самый важный – найти её в своей биографии.

Идея – катализатор имиджа делового человека. Идея может быть собственной или заимствованной. Можно развивать чужие идеи, если они интересны и нужны.

Самыми сильными являются идеи новые – или старые, но выраженные в новой форме, связанные с самыми насущными общественными проблемами. Недаром говорят, что в салонах времён Бальзака царили те, кто говорил то же самое, что и все, только более четко.

Ценностями и идеями являются мир на земле, добро, истина, экология, здоровый образ жизни, здоровая семья, любовь и взаимопонимание между людьми, развитие и преодоление.

Основные позиции – позиция победителя и позиция проигравшего. Позиция победителя предполагает умение ценить и любить себя и других. Это позиция успешных деловых людей. Она включает в себя не только личные качества, но и умение ставить конкретные цели, вести дела, способы достижения целей. Это также пропаганда идей и ценностей, которые того заслуживают и без которых невозможна профессиональная деятельность.

Смех – это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица
В. Гюго

Создание хорошего впечатления о себе.

Чтобы произвести хорошее впечатление о себе необходимо помнить, о соблюдении общепринятых правил поведения. Прежде всего, надо вести себя естественно. Лучший способ испортить первое впечатление о себе – вести себя напряженно и скованно. Но не годится и повышенная раскованность и тем более фамильярность. Не следует также напускать на себя вид очень занятого важными делами человека. Окружающие фальшь поведения очень быстро распознают. Чтобы произвести первое хорошее впечатление, надо также как можно быстрее сориентироваться в обстановке и в людях вас окружающих.

Дальнейшая техника создания благоприятного впечатления окружающих требует выполнения следующих действий:

1. Постоянно высказывать искренний интерес к другим людям. Следует, однако, помнить, что самое опасное – это перейти границы искренности и превратится в льстеца.
2. Поддерживать моменты общности. Отношения лучше всего строить на тех интересах и привязанностях, которые являются общими.
3. Выражать искреннее одобрение. Все люди любят, когда их хвалят. Во всех ситуациях надо найти, за что похвалить собеседника – за знания, умения, внешний вид, состояние кабинета или дома, личные качества родных или друзей. Замечайте и говорите об их достоинствах.
4. Говорите больше комплиментов, т.е. слов и выражений, содержащих небольшое преувеличение положительных качеств человека, при произнесении которых срабатывает психологический феномен внушения, вследствие чего человек старается «дорасти» до тех качеств, которые подчеркнуты в комплименте.

Любая беседа может начинаться с комплиментов присутствующим. Но:

- комплимент должен отражать только положительные качества без двойного смысла;
- отраженное в комплименте положительное качество должно иметь лишь небольшое преувеличение. Большое преувеличение переводит комплимент в издевательство;
- нельзя делать комплимент относительно тех качеств, то которых человек стремится избавиться;
-комплимент не должен давать рекомендаций и поучать;
-к комплименту нельзя делать добавок, которые превращают его в «ложку дегтя», т.е. существенно ухудшают сам комплимент. Особенно противопоказана комплименту лесть, тем более подхалимаж.

Безвредная змея

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея неопасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Вопросы для обсуждения:

* В чем мораль этой притчи?
* К чему может привести отсутствие агрессии у человека?
* Что случается, если агрессия выходит за пределы допустимой нормы?

Библиотерапия

Библиотерапия (от лат. biblio — книга и гр. therapia — лечение, уход за больным) — метод психотерапии, использующий художественную литературу как одну из форм лечения словом. Использование чтения книг с лечебной целью началось в России еще в XIX веке (И. Е. Дядьковский, 1836), но термин вошел в употребление в 20-е годы XX в. в США. По определению, принятому Ассоциацией больничных библиотек США, библиотерапия — это «использование специально подобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения». Библиотерапия — специальное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Библиотерапия может использовать любой вид литературы. Это может быть как философская литература, так и классика или даже научная литература. Так, в медицинской литературе человек сможет сам найти ответы на многие вопросы, которыми, возможно, он задается. Чтобы получить более полное представление о себе или других людях, рекомендована к прочтению философская литература. Юмористическую литературу используют для того, чтобы научить смотреть на мир более широко и объективно. К тому же, с помощью сатирической литературы можно развить у своеобразную психологическую защиту.

Как видите, библиотерапия — это не только лечебный процесс, но также и педагогический. С помощью специально подобранных книг можно влиять на формирование личности читателя. Именно с этой точки зрения библиотерапия стала очень популярной. Согласитесь, что благодаря хорошим книгам можно формировать правильное отношение человека к миру. Библиотерапия дает возможность корректировать поведение любого человека, влиять на его характер и помогать в решении различных ситуаций.

Смех – это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица
В. Гюго

Женщина и зеркало

Мужчина - зеркало женщины. Ей так хотелось разглядеть себя получше. Она крутилась и вертелась перед Зеркалом.

- Ну, что скажешь? Я хорошенькая? Правда же у меня лучшие ножки во всей вселенной? - она пристукнула озорно каблучком, слегка приподняв краешек платья.

- А новая прическа молодит меня? Верно? Ах, я наверное, чертовски соблазнительна в этом обтягивающем красном сарафане. Он так подчеркивает мою фигурку. Что скажешь?

А зеркало молчало, оно было занавешено плотной тканью. Так бывает во время похорон, когда все зеркала накрывают по старому обычаю. Может быть, это Зеркало тоже кого-то похоронило.

Женщина попыталась сорвать занавес, но не тут то было. Он будто навечно слился с Зеркалом. Поняв, что все ее попытки напрасны, она ушла к другому Зеркалу

Компьютерная зависимость – увлечение или…?

Все причины существующих проблем лежат в области зависимых состояний, нежелание учиться – зависимость от лени, инфантилизм – зависимость от доминантной мамы, компьютерная зависимость – уход от реальности и пр. Как определить существует ли компьютерная зависимость у вашего ребенка? Для этого определим степени зависимости:

1 степень. Увлеченность на стадии освоения – элемент новизны.

2 степень. Состояние возможной зависимости, сильная погруженность в игру. Пребывание за компьютером не менее 3 часов. Негативная реакция на прерывание.

3 степень. Выраженная зависимость. Отсутствует контроль над реальностью. Уход от реальности в виртуальный мир.

4 степень. Клиническая зависимость. Необходима помощь психиатра.

Как выявить у ребенка степень зависимости от компьютера через способы реагирования на просьбы родителей?

1 уровень. Ребенок легко откликается на просьбу.

2 уровень. Ребенок откликается на 2-й, 3-й раз, демонстрирует свое недовольство.

3 уровень. Ребенок не слышит просьбы родителей. Он раздражителен, агрессивен, не понимает, чего от него хотят. Не выполняет ничего, о чем просят его родители. На данной стадии необходима помощь психиатра.

4 уровень. Ребенок пропускает уроки, обманывает. Такая зависимость сродни наркомании.

В чем различия компьютерной зависимости между мальчиками и девочками? Мальчики – менее успешны, не всегда могут выразить свои чувства, просьбы, поэтому не всегда могут получить поддержку от значимых взрослых. Этот дефицит может рождать чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности, ребенок может стать замкнутым, уйти из дома. В таких случаях потребность в успешности начинает удовлетворяться в игре, где можно уйти от реальных проблем и быть успешным. Девочки – более включены в жизнь, в домашний труд, их интересы и увлечения шире, как и эмоциональные связи. Их ранняя психологическая зрелость позволяет им легче переживать эмоциональные стрессы.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

1. Отсутствие навыков самоконтроля, не достаточно развита волевая сфера.
2. Не достаточно сформированы навыки самостоятельности, ответственности.
3. Не знание взрослыми психогигиены.
4. Отсутствие поддержки взрослых, отсутствие контроля.
5. Не умение преодолевать жизненные трудности.
6. Уход от реальности.
7. Воспитание давлением, ребенку в семье не комфортно.
8. Неуверенный в себе ребенок, замкнутый, не общительный, нецелеустремленный, с низкой самооценкой.
9. Неблагоприятная семейная ситуация, авторитарный стиль воспитания.

Правила техники безопасности:
1. Защитить глаза специальными очками.
2. Правильно держать мышку, не напрягать мышцы.
3. Регулярная влажная уборка.
4. Ставить компьютер в угол.
5. Не есть за компьютером.
6. Монитор должен находиться в 60-70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.
7. Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером, или же не более 20 минут в день, 12-14 лет - час в день, от 14 до 17 лет - 1,5 часа.
8. Необходимо делать выходной от работы за компьютером.

Компьютерная игра не должна:

- Формировать циничное отношение к происходящему, содержать бранных слов.
- Навязывать чуждые мнения.
- Содержать агрессивную информацию.
- Вызывать привыкание к боли.
- Искажать внешний облик человека.
- Содержать сексуальную тематику.
- Компьютерная игра должна развивать в ребенке эстетический вкус, навыки психогигиены, толерантное отношение к другим людям.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?
1. Познакомить его с временными нормами.
2. Контролировать занятость.
3. Приобщать к домашним делам.
4. Культивировать домашнее чаепитие, возрождать семейные традиции.
5. Общаться с ребенком ежедневно.
6. Контролировать его круг общения.
7. Научить способам саморегуляции.
8. Научить играм вне компьютера.
9. Контролировать выход в Интернет.
10. Показывать положительный пример.

Найдите на рисунке молодую и пожилую женщин.

Найдите на рисунке русалку и рыбака.

Смешное находят, а остроумное — создают.
Аристотель

Юмор способствует не только психическому здоровью человека, но и положительно влияет на его физическое здоровье.

Юморотерапия оказывает на здоровье человека действие, противоположное стрессу. В результате положительных эмоций понижается артериальное давление, уменьшается количество гормонов стресса в организме, укрепляется иммунная система за счет активации Т – лимфоцитов и повышения синтеза эндогенного интерферона. Под воздействием смеха происходит выброс эндорфинов, естественных болеутоляющих веществ в организме, отвечающих за ощущение благополучия.

Смех улучшает качество жизни, снимает стресс. Под действием смеха сокращается диафрагма, обеспечивая больший доступ кислорода организму. Сокращающиеся при смехе мышцы брюшного пресса массажируют органы брюшной полости. Во время смеха снимаются мышечные спазмы. Те мышцы, которые были зажаты, после смеха расслабляются. Хороший смех может заменить кардиотренировку, особенно это полезно для тех, кто не в состоянии выполнять физические упражнения. Улучшается кровообращение, смех является хорошей профилактикой атеросклероза и кардионеврозов.

Смех отличная профилактика гипертонии.

Смех помогает снизить уровень сахара после еды даже у больных диабетом. Положительные эмоции при смехе помогают традиционным методом лечения.

Смех может уменьшить боль и помочь больному отвлечься от боли.

Смех стимулирует процессы заживления. В истории медицины были случаи, когда раковые больные излечивались смехом.

Но самая полезная польза от смеха, это то, что от него нет никаких побочных эффектов.

Дети, воспитанные родителями с хорошим чувством юмора, вырастают здоровыми и добрыми людьми.

Смейтесь и будьте здоровы!

Если человек способен выслушивать оскорбление с улыбкой, он достоин стать вождём

Н. Брацлав

ДАВАЙТЕ ПОСМЕЕМСЯ

У психолога:
- Вы знаете, наша дочка слепа от рождения, плюс к этому она очень жадная и нас постоянно подозревает в том, что мы ее не любим. Считает, что себе мы ложим много еды, а ей недокладываем...
- Вы возьмите и сварите несколько килограммов пельменей и положите ей все разом - чтобы она убедилась в вашей любви.
Родители так и сделали: сварили 10 кг пельменей, положили в тазик и подали на стол. Девочка ощупала приличную кучу:
- Представляю, сколько же вы себе навалили!

Чем отличается меланхолик от холерика ? Флегматик знает что 2+2=5 и спокоен, а холерик уверен что 2+2=4, но нервничает.

К психологу приходит кинозвезда:
- Мне посоветовали обратиться к Вам, чтобы выполнить тест на мои актерские способности.
- Не вижу в этом необходимости - я видел Ваш последний фильм.

Ученые доказали, что самый правдивый тест на определение темперамента – это желтый свет светофора.

Мальчик Боря, который все детство провел с отцом на рыбалке, так и не научился разговаривать.

Читал ребенку сказки. Заметил, что теперь фразы типа «бедная девушка жила в заточении в замке великана, готовила ему еду и выполняла все его прихоти» рождают несколько иные образы, чем в детстве.

Самый страшный зверь – это жаба. Она задушила больше половины населения земного шара.

Острый психоз - Вы говорите с кошкой.
Острый галлюцинаторный психоз - Вы говорите с несуществующей кошкой.
Паранойя - Вы боитесь сболтнуть лишнего при кошке.
Шизофрения - Кошка говорит внутри Вас.
Неврастения - Вы жалуетесь кошке, кошка молчит, вас игнорирует, и вам это кажется совершенно невыносимым.