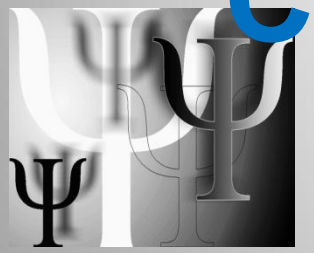
Челябинский Государственный Университет

# ОТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ



**Психологическое сопровождение является неотъемлемой частью любой современной образовательной системы**

**Основная цель его в вузе – содействие профессиональному и личностному становлению студентов.**

# Направления деятельности отдела

**Информационно-просветительское направление**

**Цель**: формирование у студентов психологической культуры, а так же потребности использовать полученные знания в жизни в интересах собственного развития.

ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ

5

Весна... серость... слякоть. Хочется ярких красок, тепла, света. Возникает потребность раскрасить всё вокруг в радужные цвета.

Н. Н. ЛЕБЕДЕВА, начальник отдела психологического сопровождения
К. А. БЕЛОВА, психолог, отдел психологического сопровождения

№ 69 (993) 2–15 МАЯ 2011

Действие цвета на человека замечено давно: цвет влияет на все его физиологические системы, активизируя или подавляя их деятельность, цвет создаёт то или иное настроение, внушает определённые мысли и чувства. Ещё великий Гёте заметил, что чёткий цвет пробуждает позитивные чувства, синий вызывает подушение холода, сиреневый — чего-то безотрадного, а красный создает целую гамму впечатлений.

Цвет влияет на настроение, самочувствие и, в конечном итоге, на здоровье человека.

Покупая одежду, обустраивая жильище в определённой цветовой гамме, почему человек предпочитает одни цвета и не любит другие? Самый распространённый ответ на этот вопрос: просто так нравится, под настроение.

Но не всё так просто. Настроение и характер далеко не всегда совпадают. Точно так же, как погода и климат. В местности с ровным климатом иногда случаются и дожди, и град, и снег. Так и в выборе цвета — можно всю жизнь предпочитать одну гамму, но в какой-то момент неудержимо захочется окружить себя совершенно противоположным цветом.

К примеру: человек постоянно носит одежду серо-синих цветов и внезапно купил красную вещь. Через некоторое время, смотря на неё, жалеет о потраченных деньгах. Так, Но... не стоит спешить избавляться от неё, ведь желание взбодриться вернётся, и этому человеку вновь захочется надеть эту вещь.

Психология объясняет это явление так. Постоянное пристрастие человека к определённому цвету характеризует его характер, а неожиданные капризы — его нынешнее строение в данный момент. Выходит, можно использовать цвет, чтобы скорректировать строение.

Хромотерапия (лечение цветом) используется в западном мире с начала XX века. Но гораздо раньше жители древнейших цивилизаций знали о лечебном эффекте цвета и пользовались этим знанием. Так, в Древнем Египте были специальные помещения в храмах, где солнечные лучи преломлялись и давали разные цвета спектра. Человек буквально купался в цвете. Назывался этот способ лечения — Ра-терапия.

Оказывается, выражение «видеть мир в розовом цвете» — не просто метафора. Учёные провели эксперимент с использованием магнитно-резонансной томографии и доказали, что в зависимости от своего настроения человек по-разному воспринимает цвета. В хорошем расположении духа розовый мозг человека воспринимает больше цветовой информации. Поэтому окружающий мир кажется ярче. А вот в плохом настроении информация о цвете поступает в мозг в неполном объёме, и всё кажется тусклым.

Специалисты говорят, что хорошее настроение буквально расширяет окно, через которое мы смотрим на мир. Однако учёные добавляют: что хотя хорошее расположение духа и помогает видеть окружающий мир более полно, внимание при этом рассеивается. Когда человек радуется жизни, ему трудно сконцентрировать на какой-то определённой задаче.

Итак, рассмотрим значение основных цветов с тем, чтобы оценить характер- ные особенности человека, то, какое влияние оказывает на него цвет и, так- же, как он связан с его эмоциональным состоянием и влияет на его самочувствие.

Цветового вам настроения!

Голубой — цвет мира, цвет истины. Человек, предпочитающий голубой, умеет мягко и необидно сказать неощущаемую правду в глаза, будет правильно понят. Любовь к голубому говорит о высокодуховном интеллекте. Характер этого цвета сдержанный, холодноватый.

Розовый — цвет нежности и женственности.

Серый — дезовой цвет. Его обладатель тайна характеров, высокий и непрозрачен. Предпочитает контролировать чувства, стремится к стабильности. При изменений увлеченности может вызвать уныние и депрессию.

Оранжевый — общительность, отзывчивость, радушие, импульсивность и жизнерадостность. Люди, предпочитающие оранжевый, хорошие друзья, готовые всегда помочь.

Белый — цвет чистоты, целомудрия, спокойствия и душевного равновесия. При явном увлечении белый цвет может вызвать чувство замкнутости и отрешённости.

Фиолетовый — сочетание агрессии, радости, энергии и таинственности. Предпочитающие этот цвет — индивидуалисты, которые ставят свои цели и всегда их достигают. Если этого не происходит, они становятся нервозными и истеричными.

Черный — цвет «роковых женщин». Женщина в чёрном эгоистична и безжалостна. Но в моде мы уподобились мнению, что чёрный — цвет элегантности, стиля, хорошего вкуса.

Желтый — цвет солнечного света и радостных надежд. Его выбирают весёлые, жизнерадостные, беспечные люди. Человек в жёлтом доброжелателен, уверен в себе.

Красный символизирует силу воли, активность, агрессивность, неудержимость. Человек в самом цвете постоянно стремится к чему-то новому, чувствует себя молодым и полным сил. Красный предпочитают бесстрашные, честолюбивые, самоуверенные люди. Они любят быть в центре внимания, чтобы на них смотрели.

ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ?

«Счастье нужно не только ощущать, но и осознавать». Аристотель

Н. Н. ЛЕБЕДЕВА, начальник отдела психологического сопровождения
К. А. БЕЛОВА, психолог, отдел психологического сопровождения

Через несколько дней мы будем встречать Новый 2011 год. И по традиции мы поменяем двух друзей в нашем году много счастья. А что же такое счастье? Что нужно для полного счастья? Нужно ли нам новое счастье? Нужно ли нам новое счастье? Попробуем ответить на эти вопросы.

Наверное, счастье — это когда ты ощущаешь себя частью чего-то большого. Например, ты — часть своей семьи, ты — часть своего города, ты — часть своей страны. Одним для счастья нужно одно, другим — другое. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве друзей, кто-то — в одном-единственном. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве денег, кто-то — в их полном отсутствии. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве свободного времени, кто-то — в полной занятости. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве развлечений, кто-то — в их полном отсутствии. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве путешествий, кто-то — в постоянном проживании в одном месте. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве домашних животных, кто-то — в их полном отсутствии. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве детей, кто-то — в их полном отсутствии. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве денег, кто-то — в их полном отсутствии. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве свободного времени, кто-то — в полной занятости. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве развлечений, кто-то — в их полном отсутствии. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве путешествий, кто-то — в постоянном проживании в одном месте. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве домашних животных, кто-то — в их полном отсутствии. Кто-то для счастья нуждается в большом количестве детей, кто-то — в их полном отсутствии.

Можно, конечно, выделить вместе, которые в представлении большинства людей являются условиями для счастья. Но, скорее всего, это условие для счастья. Но, скорее всего, это условие для счастья. Но, скорее всего, это условие

**На стенде, расположенном на *3* этаже около кабинета отдела психологического сопровождения *(337а)*, и на сайте Университета.**

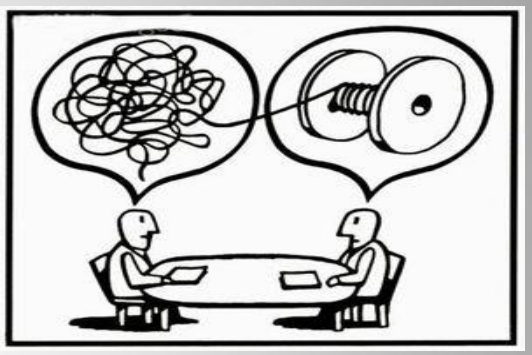
**Мы предлагаем Вам возможность создавать и оформлять стенды вместе с нами!**

**Темы, которые были рассмотрены на стенде:**

- **Время**
- **Любовь**
- **Цвет**
- **Сессия**
- **Движение-жизнь**
- **Характер *vs* Темперамент**

# Направления деятельности отдела

**Консультационное направление**



Индивидуальное консультирование проводится в целях помощи студентам, испытывающим какие-либо затруднения в процессе учебы, проблемы во взаимоотношениях, самоорганизации, а так же по индивидуальным запросам.

# Направления деятельности отдела

## Консультационное направление

Если Вы испытываете затруднения при личном контакте, Вы можете задать вопрос нашим психологам посредством электронной почты, кратко описав свою ситуацию.

Для этого вам нужно отправить свой вопрос на адрес:

***psyconsult.csu@mail.ru***

А мы дадим ответ на ваш вопрос в течение недели.

# Направления деятельности отдела

## Развивающее (обучающее) направление

Данное направление представлено разного рода тренингами,в которых Вы можете принять участие:

- Танцевально-двигательный тренинг
- Эффективные коммуникации
- Уверенное поведение при публичных выступлениях
- Самоорганизация во времени
- Командообразование
- Целеполагание
- Арт-терапия
- Мотивация и др.

# Тренинговые занятия

# Направления деятельности отдела

**Диагностическое направление**

***<u>Индивидуальное тестирование</u>***

**Вы можете пройти тестирование:**

- **Интеллектуальных способностей**
- **Личностных особенностей**
- **Мотивации деятельности**
- **Эмоционального состояния**
- **Стиля взаимодействия и др.**

# Направления деятельности отдела

## Диагностическое направление

***Мониторинг***

***«Вопрос недели»***

**Изучается эмоциональное состояние студентов, их отношение к тем или иным событиям (информация на сайте Университета на странице ОПС)**

***Проведение анкетирования***

**Изучение удовлетворенности студентов в вопросах организации учебного процесса, а так же взаимоотношений в коллективе.**

# Направления деятельности отдела

## Проектное направление

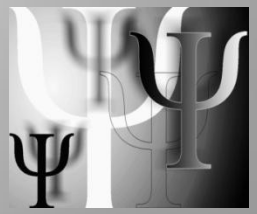
**Совместный проект с факультетом повышения квалификации преподавателей «Современные образовательные технол**

**Повышение квалификации учителей начальных классов «Совершенствование образовательного**

# Если Вы хотите:

- определить собственные цели и жизненные приоритеты
- спланировать свое профессиональное и личностное развитие
- получить знания в области психологии
- развить свои способности
- построить гармоничные взаимоотношения,

Вы всегда можете обратиться в с
психологического
сопровождения



# Специалисты отдела психологического со ния

Теске Галина Павловна
психолог отдела

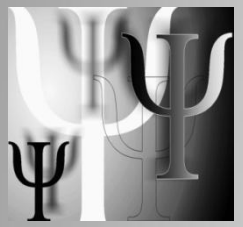
Лебедева Наталья Николаевна
начальник отдела

Белова Кира Александровна
ихолог отдела

Шкатов Виктор Владимирович
психолог отдела

Попова Елена Вячеславовна
Оператор ЭВМ и ВМ

# Всю интересующую Вас информацию Вы можете получить:



в кабинете *337А*, *(1* учебный корпус ЧелГУ*)*

по телефону: *799-71-90*

по *e-mail: psyconsult.csu@mail.ru*

# Желаем Вам успехов!