

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



Психологический вестник

Выпуск
№ 3

декабрь
2014 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в
выпуске:

Немного о
новогоднем...
стр.2

О целях на
следующий год
стр.3 - 4

Объявление



Уважаемые коллеги, родители, учащиеся!

Наши уважаемые читатели!

**Вашему вниманию предлагается третий выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!**

*Эта газета для тех, кто интересуется психологией, для тех, кому не безразлично воспитание
детей и самовоспитание.*

Эта газета для тех, кому интересен психологический центр и все то, что у нас происходит.

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3
Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45
e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru
наш сайт: <http://psentrkirov.jimdo.com/>



Дорогие наши читатели!
Коллектив психологического
центра сердечно поздравляет
вас с наступающим 2015 годом!

От всей души хотим пожелать вам здоровья (как физического, так и психологического), исполнения желаний, побольше радостных и светлых событий, саморазвития и самореализации!

Немного о новогоднем...

Люди - натуры увлекающиеся... Увлечь нас можно чем угодно: интересной игрой, занимательной беседой, приобретением ненужных товаров, зарабатыванием денег, едой... А уж предновогодняя суета увлечет кого угодно. Даже тех, кто праздники не любит. В это время люди становятся очень похожи друг на друга: заняты поиском подарков, интересных новогодних рецептов, озадачены похудением и приведением себя в порядок, договариваются о месте встречи Нового года, заказывают ребенку Дедушку Мороза и Снегурочку, вывешивают статусы в «Одноклассниках», планируют каникулы и т.д. Все как один. А почему так? Все эти действия можно назвать важнейшим ритуалом, который позволяет нам правильно завершить уходящий год и настроиться на предстоящий. Ведь в жизни что главное? Именно настрой. Правильный настрой – половина успеха. На что настроился, то и получил. Не случайно говорят: «Как Новый год встретишь, так его и проведешь». И больше всего бывает обидно, если что-то пошло не по плану. Если не получилось веселой встречи... Что же теперь, весь год на смарку?

Итак, попробуем правильно настроиться на предстоящий праздник:



Во-первых, готовьтесь к новогодней вечеринке заранее. Тщательно продумайте, где и как она будет проходить, кого бы вы хотели видеть вокруг себя за праздничным столом, какие блюда будут на нем присутствовать, что вы будете делать в новогоднюю ночь (чем будете развлекаться или развлекать гостей).

Во-вторых, подумайте о празднике для ребенка. Даже если компания взрослая, дети не должны чувствовать себя обделенными вниманием. Лучше, если игры будут совместными, соревновательными.

В-третьих, подумайте о подарках: что и кому.

В-четвертых, украшайте дом и создавайте праздничное настроение заранее. Психологи считают, что новогодний блеск положительно влияет на общий эмоциональный фон.

В-пятых, постарайтесь учесть все пожелания своих близких на Новый год, собрав, предварительно, все их мнения.

Новый год пройдет так, как вы хотите в том случае, если вы не пустите все на самотек!

О целях на следующий год...

Цели, как правило, мы стараемся поставить в новогоднюю ночь. В этот удивительный момент в голове роятся десятки желаний. И мы искренне надеемся, что все они сбудутся в наступающем году. И если вы действительно хотите чего-то достигнуть, то не стоит надеяться на удачу. Успех – в ваших руках. Необходимо правильно ставить цели.

Итак, основные моменты по подготовке цели:

1. Что не написано, не является целью. Цель необходимо именно написать.
2. Прописать необходимо все подробно (об этом - в разделе «Формулируем цель»).
3. Не стоит ограничить Удачу. Иногда, просто поверив в свой успех и двигаясь к нему, мы можем достигнуть немыслимых высот!!!

Формулируем цель:

- Цель должна быть написана от первого лица (Я ...).
- Цель необходимо написать в настоящем времени. Вы удивлены? Ничего особенного. Напишите цель так, как будто она уже достигнута. Например: «Я – обладатель новой однокомнатной квартиры в центре города...и т.д.». Постарайтесь описать как можно подробнее.
- Цель необходимо сформулировать позитивно (без частички «не»). Нельзя формулировать так: «Я не хочу быть...». Частичка «не» затем «стирается» и остается то, чего как раз не хочется.
- Цель желательно описать в измеримых показателях. Как вы поймете, что вы её достигли? Подробно опишите показатели достижения цели (например, в случае приобретения квартиры это может быть подписанный договор, свидетельство о праве собственности и т.д.)
- Ваша цель не должна ущемлять интересы близких вам людей.
- И главное: проверьте цель на истинность. Описав её, вы действительно этого хотите? Или это иллюзия?

Составляем план по достижению цели:

1. Расписываем достижение цели по «шагам». Очень конкретно. Ставим даты реализации каждого шага.
2. Определяем, чем готовы пожертвовать ради достижения цели. Наверняка, чем-то жертвовать придется. Лучше это определить заранее и договориться с самим собой.
3. Проанализируйте опасности на вашем пути. Ведь опасности, наверняка, будут. «Кормить» себя иллюзиями – полнейшая ерунда. В жизни нас всегда подстерегают тысячи опасностей. Главное их вовремя заметить, а еще лучше – предугадать.

4. Подбираем для себя символическую награду в случае достижения цели. Должны же мы себя чем-то награждать!!!
5. И... договариваемся сами с собой. Расписав цель, проанализировав все затраты, жизненные опасности, точно ли я готов её достигать? Если готов, договориться будет легко. Если нет... проверяем цель на истинность – действительно ли это то, чего я хочу???

Удачи вам и достижений желаемого!

Объявление

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!

Психологический центр приглашает Вас принять участие в работе **родительского клуба «Осознанное родительство»**.

Заседания родительского клуба будут проходить каждый последний четверг месяца. Занятия проводят педагоги-психологи, социальный педагог.

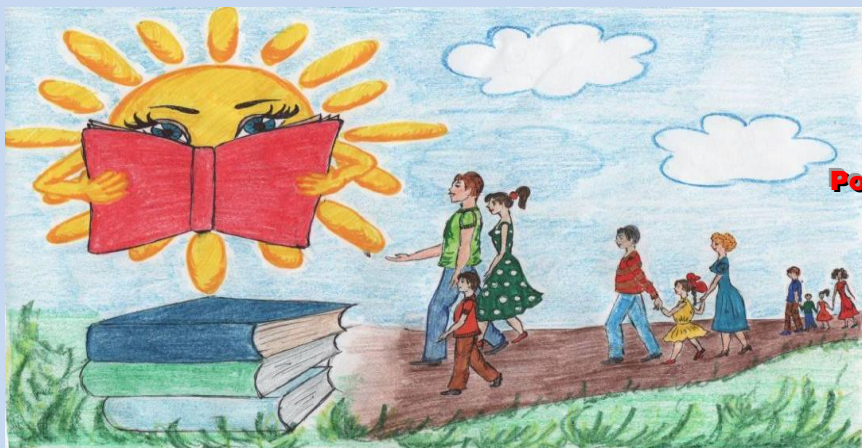
Кому необходимы эти занятия?

- тем, кто заинтересован в развитии и совершенствовании своих родительских навыков;
- тем, кто хочет понять, как вести себя с ребенком, чтобы избежать ссор и конфликтов;
- тем, кто хочет разобраться в своих чувствах и чувствах ребенка;
- тем, кто желает помочь ребенку становиться взрослым и успешным;
- тем, кто хочет понять, почему его ребенок ведет себя «неправильно».

Итак, наши занятия будут полезны всем неравнодушным родителям, желающим сделать процесс воспитания своих детей более грамотным и, естественно, более успешным.

Приходите, мы ждем Вас **25 декабря в 17.00** по адресу **улица Ленина, дом 3**.

Желательна предварительная запись по телефону **5-70-45**



**Знать все - невозможно,
но и ребенок согласится:**

Родительству можно и нужно учиться!

Над выпуском работала педагог-психолог Овчинникова Е.С.