

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ІНТЕРНЕТ-ШКОЛА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ
Інформаційно-методичний матеріал

Черкаси
ЧОШОПІ
2013

Рекомендовано до друку Вченою радою ЧОПОПП.

Протокол № 3 від 30 серпня 2013 року

Упорядники:

Коновальчук В.І. завідувач кафедри психології Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради, кандидат психологічних наук;

Руденко І.М., доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради;

Мельниченко О.М., методист кафедри психології Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради

І 73 Інтернет-школа психологічної грамотності
Інформаційно-методичний матеріал / Упор. В.І. Коновальчук,
Руденко І.М, Мельниченко О.М. – Черкаси : ЧОПОПП, 2013. – 28 с.

У роботі подано перелік і зразки матеріалів для самостійного опрацювання педагогами в процесі дистанційного навчання з метою досягнення ними бажаного рівня психологічної компетентності через самоосвіту засобами інформаційно-комунікаційних технологій.

Представлений матеріал забезпечить можливість здійснення науково - психологічного супроводу професійної діяльності педагогів; здійснення просвітницької діяльності викладачами кафедри психології із актуальних питань, сучасних досліджень психології; формування загальної інформаційної культури вчителів.

Для керівників і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, завідувачів, вихователів-методистів, вихователів дошкільних навчальних закладів.

ПОЛОЖЕННЯ

про Інтернет-школу психологічної грамотності

I. Загальні положення

1.1. Положення про Інтернет-школу психологічної грамотності (далі – Положення) розроблено згідно з Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про загальну середню освіту», «Про дошкільну освіту», «Про позашкільну освіту», «Про інноваційну діяльність», Концепцією розвитку післядипломної освіти в Україні, Концепцією розвитку дистанційної освіти в Україні, Указу Президента України «Про заходи щодо розвитку національної складової глобальної інформаційної мережі Інтернет та забезпечення широкого доступу до цієї мережі в Україні», «Про затвердження Державної програми «Вчитель» із змінами і доповненнями, внесеними постановою Кабінету Міністрів України (від 11 травня 2011 року №493), іншими актами чинного законодавства з питань освіти, що регламентують питання підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

1.2. Систематичне підвищення кваліфікації є безпосереднім службовим обов'язком кожного педагогічного працівника.

1.3. Набуття психологічної грамотності здійснюється впродовж усієї трудової діяльності з метою неперервного підвищення рівня професійних компетенцій педагогів відповідно до вимог модернізації системи освіти в Україні.

1.4. Інтернет-школа психологічної грамотності (далі І Ш П Г) – є складовою інформаційного освітнього простору (ІКОП) Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників.

1.5. І Ш П Г функціонує як компонент Черкаського освітнього порталу (сайту Черкаського ІПОПП).

1.6. І Ш П Г не є юридичною особою.

1.7. Навчання в І Ш П Г здійснюється на безоплатній основі.

1.8. Учасниками І Ш П Г є педагогічні працівники області, психологи, методисти ЧОПОПП, науковці.

II. Метою діяльності І Ш П Г є:

2.1. Формування психологічної грамотності освітян області, створення умов для набуття та зростання психологічної

компетентності, зокрема, у міжкурсний період через цілеспрямовану самоосвіту.

2.2. Здійснення підвищення кваліфікації педагогів області за технологіями дистанційного навчання засобами Інтернет.

III. Основні завдання діяльності І Ш П Г:

3.1. Здійснення науково - психологічного супроводу професійної діяльності педагогів.

3.2. Здійснення просвітницької діяльності із актуальних питань, сучасних досліджень психології.

3.3. Апробація та впровадження сучасних форм безперервної психологічної освіти педагогів області.

3.4. Збільшення кількості вчителів, які, використовуючи Інтернет, отримують психологічний науково - методичний супровід підвищення професійної кваліфікації.

3.5. Задоволення потреб педагогів області у безперервній освіті.

3.6. Формування загальної інформаційної культури вчителів.

3.7. Створення бази дистанційних спецкурсів за тематичними напрямками.

IV. Структура сайту «Інтернет-школа психологічної грамотності»

•4.1. Основними розділами Сайту є:

- **Сторінка «Вхід в систему»**, на якій необхідно зареєструватися, щоб отримати доступ до інформації сайту.
- **Головна сторінка**, де розміщується актуальна інформація з питань організації пізнавальної діяльності за розділами, запропонованими в Інтернет-школі психологічної грамотності.
- **Сторінка «Психологічний словник»**, де подано наукове тлумачення психологічних термінів та понять.
- **Сторінка «Епізоди психологічної мудрості»**, де представлені підходи до пізнання психічних явищ.
- **Сторінка «Психологічна консультація»**, на якій надаватимуться консультації викладачами кафедри із проблемних питань, поставлених відвідувачами сайту.
- **Сторінка «Дискусійний клуб»**, де відвідувачі мають можливість обговорити чи висловити свою думку з приводу актуальних психологічних питань.

- **Сторінка «Психологічна фільмотека»**, де буде подана добірка різних за жанрами пізнавально – психологічних фільмів.
- **Сторінка «Актуальна інформація»**, на якій буде подаватися поточна інформація про науково – дослідну роботу на кафедрі психології, прийматимуться замовлення на практичну участь у психологічних тренінгах.

4.2. Структура Сайту може змінюватися шляхом створення нових та/або перейменування існуючих розділів (сторінок) у відповідності до мети і завдань І Ш П Г, а також з урахуванням пропозицій та потреб користувачів.

V. Права та обов'язки учасників Інтернет-школи психологічної грамотності

5.1. Незареєстровані учасники (далі – гості) І Ш П Г мають вільний доступ до матеріалів, розміщених на головній сторінці Сайту, призначених для загального користування.

5.2. Для користування повною інформацією сайту учасники мають зареєструватися.

5.3. Зареєстровані учасники мають право:

- доступу до всіх сторінок Інтернет-школи психологічної грамотності;
- на отримання кваліфікованої психологічної консультації з проблемного питання;
- на участь у роботі дискусійного клубу, визначення теми обговорення;
- формулювати запити, замовлення на організацію різних видів роботи із психологічного пізнання викладачами кафедри.

5.4. Учасник І Ш П Г зобов'язані:

- надати про себе достовірну інформацію при реєстрації;
- ознайомитися з цим Положенням.

Основні розділи:

- **Психологічний словник**
- **Епізоди психологічної мудрості**
- **Психологічна фільмотека**
- **Актуальна інформація**

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Авторитет (від лат. *Autoritas* – вплив, влада) – 1) вплив індивіда, заснований на займаному ним положенні, посаді, статусі тощо; 2) визнання за індивідом права на прийняття відповідального рішення в умовах спільної діяльності.

Агресія (від лат. *Aggredi* - нападати) – індивідуальна або колективна поведінка, дія, спрямована на нанесення фізичної або психологічної шкоди, збитку або на знищення іншої людини або групи людей. У значній частині випадків агресія виникає як реакція суб'єкта на фрустрацію і супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті тощо.

Адаптація – це процес і результат пристосування до умов соціального середовища з метою реалізації потреб.

Арт-терапія - метод психотерапії, який використовує для лікування та психокорекції художні прийоми і творчість, такі як малювання, ліплення, музика, малюнок, кінофільми, книги, акторська майстерність, створення історій та багато іншого. Арт-терапія поєднує традиційні теорії і техніки психотерапії з розумінням психологічних аспектів творчого процесу, особливо тих частин художнього матеріалу, які викликають емоції.

Базальна тривога - термін і основне поняття теорії особистості К. Хорні, означає переживання дитиною почуття ізоляції і безпорадності при недостатній про неї турботі з боку дорослих. Виникає, імовірно, в результаті втрати дитиною необхідного їй відчуття безпеки. Основними компонентами структури особистості визнаються стратегії, які індивід виробляє в подальшому для подолання базальної тривоги.

Біхевіоризм (від англ. *Behaviour* - «поведінка») - напрям у психології та інших наукових дисциплінах (наприклад, соціології та політології), у центрі вивчення якого знаходиться поведінку. Програму цього напрямку проголосив у 1913 році американський дослідник Джон Уотсон, хоча схожі ідеї формулювалися і раніше. Всупереч поширеній думці, біхевіористи аж ніяк не стверджують, що поведінка людини не залежить від вроджених інстинктів.

Біхевіоризм вивчає безпосередні зв'язки стимулів і реакцій (рефлексів), чим приваблює увагу психологів до вивчення навичок, навчання, досвіду в протилежність асоціанізму і психоаналізу.

Внутрішній конфлікт – стан, пов'язаний з конфліктом суперечливих установок, потягів, мотивів, цінностей, амбівалентністю почуттів.

Гармонія – категорія, що відображає закономірний характер розвитку дійсності, внутрішню і зовнішню узгодженість, цілісність.

Гештальттерапія (нім. Gestalt ("Gestalt"-в перекладі з німецької - фігура, образ, цілісність, особистість (як роль) те, що "з нічого" стало "чимось") - напрямок психотерапії, основні ідеї і методи якого розробив Ф. Перлз, Лаура Перлз, Пол Гудман. Великий внесок у розвиток методології та теорії гештальттерапії внесли також Ізидор Фром, Ірвін і Маріам Польстер, Джозеф Зінкер, Джон Енрайт, Серж Гингер і др. Один з п'яти найбільш популярних у Росії методів психотерапії. Основними принципами є актуальність (робота в сьогоденні), прагнення до розвитку усвідомленості, і розвиток здатності приймати відповідальність за свою жінь. Гештальт-терапія в сучасній практиці - підхід побудований на основі філософської феноменології та гештальт-психології (теорії поля).

Депресія (від лат. Depressio - придушення) – афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних (пов'язаних зі свідомістю) уявлень і загальною пасивністю поведінки. Суб'єктивно людина в стані депресії відчуває насамперед важкі, болісні емоції і переживання – пригніченість, тугу, відчай. Потяги, мотиви, волева активність різко знижені.

Діалог (грец. Διάλογος - первісне значення - розмова, бесіда двох і більше осіб) - тип мовної комунікації, що здійснюється на відміну від монологу у вигляді словесного обміну репліками між двома і більше взаємодіючими співрозмовниками. У процесі обговорення може бути з'ясовано згоду або незгоду з обговорюваних питань.

Експресивна терапія (від англ. - Виражає, виразний) - це комплекс різноманітних форм творчого (мистецького) самовираження із застосуванням руху, малювання, живопису, скульптури, музики, листи, вокалізації, імпровізації, - в умовах, що забезпечують підтримку людини з метою стимулювання його особистісного зростання, розвитку і зцілення. Експресивна терапія представляє собою процес самоісследования допомогою будь-якої художньої форми.

Захисні механізми – це несвідомі дії людини, спрямовані уникнення зовнішніх і внутрішніх небезпек.

Ідеалізація – це психічний процес, завдяки якому іншим людям приписуються невластиві їм досконалі якості, чесноти.

Ідентифікація – уподібнення (як правило, неусвідомлене) себе значимому іншому (наприклад, батьку) як зразку на підставі емоційного зв'язку з ним. За допомогою механізму ідентифікації, починаючи з раннього дитинства, у дитини формуються риси особистості і поведінкові стереотипи, статево-рольова ідентичність і ціннісні орієнтації.

Імаготерапія (лат. imago - образ). психотерапевтичний метод тренування хворого у відтворенні певного комплексу характерних образів з лікувальною метою. Метод запропонований у 1966 р. І. Є. Вольперт. Відноситься до групи методів ігрової психотерапії, в більш широкому сенсі - варіант поведінкової психотерапії, в основі якого лежить навчені адекватно реагувати у важких життєвих ситуаціях, розширення комунікативних можливостей, розвиток здатності до відтворення «лікувального» образу, до мобілізації власного життєвого досвіду.

Катарсис (від грец. Κάθαρσις - піднесення, очищення, оздоровлення). У сучасній психології (зокрема, в психоаналізі, психодраму, тілесно-орієнтованої терапії) катарсис розуміють як індивідуальний або груповий процес вивільнення психічної енергії, емоційної розрядки, що сприяє зменшенню або зняттю тривоги, конфлікту, фрустрації за допомогою їх вербалізації або тілесної експресії, що ведуть до лікувального ефекту і кращому розумінню себе.

Комплекс – група взаємопов'язаних свідомих і несвідомих ідей і почуттів, які здійснюють динамічний вплив на поведінку.

Комплекс неповноцінності - сукупність психологічних та емоційних відчуттів людини, що виражаються в почутті власної ущербності і ірраціональної віри в перевагу оточуючих над собою. Комплекс неповноцінності виникає внаслідок різноманітних причин, таких, як: дискримінація, душевні травми, свої власні помилки і невдачі тощо. Комплекс неповноцінності істотно впливає на самопочуття і поведінку людини.

Комплекс переваги – тенденція перебільшувати власну значущість, щоб подолати постійне відчуття неповноцінності.

Музикотерапія - психотерапевтичний метод, заснований на цілющій вплив музики на психологічний стан людини. Розрізняють пасивну та активну форми музикотерапії.

Невроз – це психічний розлад, зумовлений конфліктом між бажаннями людини і неможливістю їх задовольнити у реальному житті.

Особистість – 1) людина як суб'єкт соціальних стосунків і свідомої діяльності; 2) системна якість індивіда, що формується у спільній діяльності та спілкуванні.

Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, при якому людина може реалізувати свій внутрішній потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно працювати, а також здійснювати внесок в життя суспільства (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я). Психічне здоров'я характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, забезпечує адекватну умовам оточуючої дійсності поведінку, діяльність. До основних критеріїв відносять: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності; адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність в мікросоціальних стосунках; здатність до самоволодіння емоціями; розумного планування життєвих цілей та підтримки активності в їх досягненні.

Психіка (від грец. Psychikos - душевний) – системна властивість високоорганізованої матерії, що полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, в побудові суб'єктом невідчужуваної від нього картини цього світу і саморегуляції на цій основі своєї поведінки і діяльності.

Психоаналіз - група психологічних теорій особистості, методів дослідження ментальних процесів, а також методів терапії невротичних захворювань. Засновники теорії психоаналізу є австрійський вчений кінця 19 - початку 20 століття Зігмунд Фрейд. Психоаналіз називають психодинамічною теорією: він уважає поведінку людини детермінованою складною взаємодією конкуруючих психічних сил.

Психологія (від грец. Psyche - душа, logos - вчення) – наука про закономірності функціонування і розвитку психіки, як особливої форми життєдіяльності.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на

ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто ступенем труднощів цілей, які вона ставить перед собою.

Соціалізація - це процес і результат засвоєння і активного відтворення індивідом соціального досвіду.

Творчість — діяльність людини, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей (нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні, управлінські чи інші інновації тощо). Необхідними компонентами творчості є фантазія, уява, психічний зміст якої міститься у створенні образу кінцевого продукту (результату творчості). Творчість може розглядатися у двох аспектах: психологічному й філософському. Психологія творчості досліджує процес, психологічний "механізм" протікання акту творчості як суб'єктивного акту індивіда.

Темперамент (від лат. temperamentum – належне співвідношення частин, відповідність) – характеристика індивіда зі сторони його динамічних особливостей: інтенсивності, швидкості, темпу, ритму психічних процесів і станів. Два компоненти темпераменту – активність і емоційність присутні в більшості класифікацій і теорій темпераменту. Активність поведінки характеризує ступінь енергійності, стрімкості, швидкості і, навпаки, повільності, інертності, а емоційність – особливості перебігу емоцій, почуттів, настроїв і їх якість: знак (позитивний, негативний) і модальність (радість, горе, страх, сум, гнів тощо).

Вчення І.П. Павлова про вплив центральної нервової системи на динамічні особливості поведінки виділяє три основні властивості нервової системи – силу, врівноваженість, рухливість збудливого і гальмівного процесів – і чотири основних типових їх поєднання у вигляді чотирьох типів вищої нервової діяльності:

- 1) сильний, урівноважений, рухливий (сангвінік);
- 2) сильний, урівноважений, інертний (флегматик);
- 3) сильний, неурівноважений (холерик);
- 4) слабкий (меланхолік).

Терапія творчим самовираженням - клінічний, не психоаналітично орієнтований терапевтичний метод лікування людей з важкою переживанням своєї неповноцінності, з тривожними і депресивними розладами, розроблений відомим російським психіатром і психотерапевтом М. Є. Бурхливо.

Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу тривога є безпредметним страхом. У людини тривога зазвичай пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і часто буває обумовлена неусвідомленням джерела небезпеки.

Фрустрація – (від лат. Frustratio - обман, марне очікування) – 1) психічний стан, який полягає в особливостях переживань і поведінки, що викликаються об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так розуміються) труднощами, виникаючими на шляху до досягнення мети або вирішення завдання, 2) стан краху і пригніченості, викликане переживанням невдачі.

ЕПІЗОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МУДРОСТІ

ПРИТЧА ПРО ЩАСТЯ

Одного разу три брати побачили Щастя, яке сиділо у ямі.

Один з братів підійшов до ями і попросив у Щастя грошей. Щастя обдарувало його грошима, і він пішов щасливий.

Інший брат попросив красиву жінку. Тут же отримав і втік разом з нею.

Третій брат нахилився над ямою:

- Що тобі потрібно? - запитало Щастя.

- А тобі що потрібно? - запитав брат.

- Витягни мене звідси, - попросило Щастя. Брат простягнув руку, витягнув Щастя з ями, повернувся і пішов геть. А Щастя пішло за ним слідом.

ПРИТЧА ПРО ЧАС ДЛЯ НАСОЛОДИ ЖИТТЯМ

Один багатий чоловік, знайшовши хвилинку між справами, вирішив прогулятися біля моря. І він був шокований, побачивши, що рибалка розлігся біля човна і курить трубку.

- Чому ти не ловиш рибу? - запитав багач.

- На сьогодні я вже наловив достатньо.

- А чому б тобі не наловити ще більше?

- А що я буду робити з зайвою рибою?

- Заробиш більше грошей. Ти зможеш купити собі мотор для човна, щоб запливати далі в море і ловити ще більше риби. Потім ти зможеш купити собі нейлонову сітку, зловити ще більше риби,

заробити ще більше грошей. Потім у тебе буде можливість купити вже два човни. Ти станеш таким же багатим, як і я.

- А що буде потім?

- Ти по-справжньому почнеш насолоджуватися життям.

- А чим, по-твоєму, я займаюся зараз?

ПРИТЧА ПРО ЛЮБОВ

На одному острові жили всі почуття та емоції властиві людині: Гарний Настрій, Смуток, Знання, Гордість і багато які ще, в тому числі, і Любов. В один прекрасний день остров'янам прийшло попередження, що скоро острів затоне. Ось всі почали готувати свої човни і відпливли в море, одна Любов залишалася на острові до самого кінця. Коли острів почав тонути, Любов стала просити допомоги. Недалеко пропливало Багатство на розкішній яхті, і Любов звернулася до нього:

- Багатство, візьми мене з собою.

- Не можу, у мене яхта сповнена золотом і сріблом. Тобі на ній немає місця.

Тоді Любов вирішила попросити допомоги у Гордості, яка пропливала повз на прекрасному човні:

- Гордість, прошу візьми мене з собою.

- Нічим не можу тобі допомогти, Любов – відповіла Гордість, - у мене тут все в такому ідеальному порядку, ти ще щось зіпсуєш.

Любов запитала у Смутку, який тільки що почав відпливати від берега:

- Смуток, прошу дозволь мені плисти разом з тобою.

- Ох, Любов, - відповів Смуток, - мені так сумно, що я зараз хочу залишитися один.

Навіть Гарний Настрій проплив повз благаючої про допомогу Любові. Він був настільки радісним, що зовсім не звернув уваги на вигуки, що доносяться з берега.

Раптом поряд з Любов'ю пролунав голос:

- Іди сюди, Любов, я візьму тебе з собою.

Це був якийсь сивий дідусь. Любов відчула себе такою щасливою, що забула запитати у дідуся, як його звуть. Коли нарешті вони висадилися на твердому березі, дідусь несподівано зник. Тільки тепер Любов зрозуміла, що він для неї зробив і запитала у Знання:

- Знання, можеш мені відкрити - хто ж був той, хто мені допоміг ?

- Це був Час - відповіло Знання.

- Час? - зацікавлено перепитала Любов. А чому ж Час мені допоміг?

І отримала відповідь:

- Тому що тільки Час дає можливість зрозуміти, наскільки Любов важлива в житті кожного.

У ЩО ВІРИШ – ТЕ Й ПРАЦЮЄ

Давним-давно, коли у нас з ним ще не було спільної машини, будинку і планів на відпустку, він приніс мені квіти. Такий «страшенський букет», на заправці наспіх купив.

- А ти знаєш, - сказала я йому, розправляючи пом'яті троянди, - у нас є повір'я, що чим довше стоять подаровані квіти, тим міцнішими будуть стосунки.

Хлопець приїжджав щовечора, обдивлявся той букет, який стояв три тижні, після цього він постійно носив мені квіти і з заправки і всі вони цвіли довго, розкішно.

Потім ми їздили у відпустку, я завагітніла, народилася дочка, ми купили будинок, переїхали, і він мені відкрив таємницю, що ось після того самого «стійкого букету» він зрозумів - ось це і є знак долі, і нічого не буде заважати, ні вік, ні діти, ні різні інтереси, ні мій поганий характер, і все у нас вийде. А я, у свою чергу, зізналася в тому, що кожен день міняла зів'ялі троянди на свіжі. Ходила на заправку і докуповувала.

Є у нас таке повір'я - у що віриш, те й працює.

ПРИТЧА ПРО ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

У однієї жінки росла донька. Мати дуже любила свою дитину. Одного разу почалася сильна гроза, а дівчинки не було вдома, вона втекла гратися на вулицю. Всі інші діти вже давно повернулися додому, але дочки все не було. Блискавка тим часом все продовжувала виблискувати. Мати занепокоїлася і пішла шукати дівчинку. Вона знайшла свою доньку у полі. Вона бігала і гралася під дощем. Вся промокла, але щаслива вона стрибала і танцювала. І кожного разу коли в небі вдаряла блискавка, дівчинка піднімала своє обличчя до неба і весело сміялася. Мати була дуже здивована.

- Що ти робиш? - запитала вона, - невже ти не боїшся грози?

- Мамо, дивись я граюсь! - весело відповіла дівчинка, - а Бог мене фотографує!

СКЛЯНА ПОСУДИНА ЖИТТЯ

Якось один мудрець, стоячи перед своїми учнями, взяв велику скляну посудину і наповнив її до країв великими каменями. Проробивши це, він запитав учнів, чи повна посудина. Всі підтвердили - так, повна.

Тоді мудрець взяв коробку з дрібними камінчиками, висипав її в посудину і кілька разів легенько струснув. Камінчики посипалися між великими каменями і заповнили посудину. Після цього мудрець знову запитав учнів, чи повна посудина тепер. Вони знову підтвердили - повна.

І нарешті мудрець взяв зі столу коробку з піском і висипав її в посудину. Пісок, звичайно ж, заповнив останні проміжки між камінчиками.

- Тепер, - звернувся мудрець до учнів, - я хотів би, щоб ви змогли побачити в цій посудині своє життя.

Великі камені уособлюють важливі речі в житті: ваш шлях, ваша віра, ваша сім'я, ваша кохана людина, ваше здоров'я, ваші діти - ті речі, які, навіть не будь всього іншого, все ще зможуть наповнити ваше життя.

Дрібні камінці представляють менш важливі речі.

Пісок - це життєві дрібниці, повсякденні турботи.

Якщо ви наповните вашу посудину спочатку піском, то вже не залишиться місця для більш великих каменів. Так само і в житті: якщо ви всю вашу енергію витратите на дрібні вчинки, то для великих вже нічого не залишиться. Тому звертайте увагу, перш за все, на важливі речі, знаходьте час для ваших дітей та коханих, стежте за своїм здоров'ям. У вас залишиться ще достатньо часу для роботи, для дому, для святкувань і всього іншого.

Слідкуйте за вашими великими каменями - тільки вони мають ціну, все інше пісок.

МАГАЗИН БАЖАНЬ

Стояв у місті один магазинчик. Вивіски на магазині не було вже давно, її колись зірвало ураганом, а нову господар не став прибивати, тому, що кожен місцевий житель і так знав, що магазин продає бажання.

Асортимент магазину був величезний: тут можна було купити практично все.

Величезні яхти, квартири, посаду президента, гроші, дітей, улюблену роботу, гарну фігуру, перемогу в конкурсі, великі машини, футбольні клуби, владу, успіх, колечка з діамантами і багато-багато іншого. Не продавалися тільки життя і смерть. Кожен, хто прийшов у магазин (однак є і такі бажуючі, які жодного разу не зайшли до магазину, а залишилися сидіти вдома і просто бажати), у першу чергу дізнавався ціну свого бажання.

Ціни були різні.

Наприклад, улюблена робота коштувала відмову від стабільності і передбачуваності, готовність самотійно планувати і структурувати своє життя, віри у власні сили.

Влада коштувала трохи більше. Треба було відмовитися від деяких своїх переконань, вміти усьому знаходити раціональне пояснення, вміти відмовляти іншим, знати собі ціну (і вона повинна бути достатньо високою), заявляти про себе, незважаючи на схвалення або несхвалення оточуючих.

Деякі ціни здавалися дивними: заміжжя можна було отримати практично задарма, а от щасливе життя коштувало дорого: відповідальність за власне щастя, вміння отримувати задоволення від життя, відмова від прагнення відповідати очікуванням оточуючих, уміння цінувати те, що є, усвідомлення власної цінності і значущості, відмова від бонусів «жертви», ризик втратити деяких друзів і знайомих.

Не кожен, хто зайшов до магазину був готовий відразу купити бажання.

Деякі, побачивши ціну, відразу розверталися і йшли. Інші довго стояли в задумі, перераховуючи готівку, і розмірковуючи де б дістати ще коштів. Хтось починав скаржитися на занадто високі ціни і просив у господаря знижку або питав коли буде розпродаж. А були й такі, які діставали з кишені свої заощадження і отримували заповітне бажання. На щасливчиків заздрісно дивилися інші покупці, перешіптуючись між собою про те, що, напевно, господар магазину їхній знайомий і бажання дісталось їм просто так, без жодних зусиль.

Господарю магазину часто пропонували знизити ціни, щоб збільшити кількість покупців. Але він завжди відмовлявся, кажучи, що від цього страждатиме якість бажань. Коли у господаря запитували, чи не боїться він розоритися, то він хитав головою і відповідав, що в усі часи будуть сміливці, які готові ризикувати і

змінювати своє життя, здатні повірити в себе і в свої бажання, які мають сили і засоби для того, щоб оплатити виконання своїх бажань. А скільки коштує твоє бажання?

P.S. А на двері того магазину висіло оголошення: «Якщо твоє бажання не виконується, значить воно ще не оплачено».

ЛИСТ ДО АНГЕЛА ДОЛІ

- Шановний Ангел Долі! Пише тобі Маша Ц. з м. Москви. Я дуже-дуже хочу бути щасливою! Дай мені, будь-ласка, чоловіка коханого і люблячого, і дитину від нього, хлопчика, а я, так вже і бути, тоді не перейду на нову роботу, де більше платять і зручніше їздити. З повагою, Маша.

- Дорога Машо! Чесно кажучи, я замислився, коли побачив рядки про роботу. Навіть не знаю, що сказати. Машо, ти цілком можеш переходити на нову роботу, а я поки пошукаю для тебе чоловіка. Успіху! Твій Ангел Долі.

- Шановний Ангел Долі! Дякую, що так швидко відповів! Але бабуся моя казала: кому багато дається, з того багато і спитається. Раптом я буду мати і те, і це, а за це ти мені відріжеш ногу, коли я буду переходити трамвайні колії? Ні вже, давай так - я переходжу на нову роботу, маю чоловіка, але за це я готова разом зі своїм улюбленим все життя жити в хрущовці. Як тобі такий розклад? Твоя Маша.

- Шановна Машенько! Сміявся, побачивши про ногу. Сенса бабусиного вислову зовсім інший: кому багато дається здібностей, талантів, знань і умінь, від того люди багато і чекають. У тебе ж є гроші на двушку в Підмосков'ї, купи на здоров'я. Ногу залиш собі))) Твій Ангел Долі.

- Шановний Ангел Долі! В принципі, я зраділа, прочитавши про ногу.

Але: у мене буде чоловік, дитина, любов, квартира і нога. Тобто ноги.

Що я тобі буду повинна за це? (((Маша.

- Машо! Чому ти зі мною розмовляєш, як з колекторським агентством?

Мене попросили - я роблю. Я тобі де-небудь коли-небудь говорив, що ти мені щось будеш повинна? Ангел Долі.

- Так! Просто не може бути, щоб було МОЖНА, щоб все було добре, розумієш ??? Я сьогодні плакала всю ніч: віддала внесок за

квартиру. Хороша, вікна на річку. Мабуть, чоловік буде урод. Скажи прямо. В принципі, я до цього готова. Маша.

- Дорога Машо! Чоловік, звичайно, не Ален Делон, зате і в дзеркало так часто не заглядає. Цілком собі нормальний чоловік. Днями зустрінетеся. Так, відповідаючи на твоє запитання: МОЖНА, щоб все було добре. В принципі, мені все одно, добре чи погане мені замовляють. Аби людина точно знала, що хоче. Ангел Долі.

- Шановний Ангел Долі! А можна щоб ДОВГО було добре? В принципі, якщо років п'ять буде, я згодна, щоб зі стелі протікало. Маша.

- Машенько, я тобі відповім чесно. Довго добре може бути. ДОВГО ОДНАКОВО - ні. Все буде змінюватися, не змінюється тільки те, що мертво. І коли буде змінюватися, тобі здасться, що все погано. Ангел долі.

- Ангел долі! Тільки не ногу. Нехай погулює чоловік.

- Машо, кінчай зі мною торгуватися. Як на вірменському базарі. Моя справа - надати людині все, що вона хоче. Рахунок тобі ніхто не виставить. Якщо так тривожно, можеш щодня лаятися з чоловіком матом, він почне погулювати. Жартую, не треба лаятися! Єдине у мене до тебе прохання: коли ти будеш зовсім-зовсім щаслива, у тебе звільняться сили. Ти добре шиєш. Займися шиттям, твої ковдри прикрасять будь-який будинок, людям буде радість. З повагою, Ангел Долі.

- Шановний Ангел Долі! Я сьогодні стрибала від радості. Звичайно! Я зроблю все, що ти скажеш. Я ТОЧНО тобі нічого не буду повинна?

Мені запропонували ще кращу роботу, а той чоловік з кафе призначив побачення. Ура! (купила швейну машинку) Цілую тебе!

- Дорога Машо! Все добре. МОЖНА робити все що хочеш, в рамках заповідей і кримінального кодексу. І тобі нічого за це не буде. Навпаки, якщо ти не будеш скаржитися, ми всі тільки порадіємо. Скарги збільшують ентропію, знаєш. І мороки з ними багато. Я від них, чесно зізнатися, чешусь. Так що успіху! Тут замовлення на одностатевих трійнят, і знову торгуються, пропонують натомість здоров'я. Навіщо воно мені здалося, їх здоров'я. Твій Ангел Долі. Бережи ногу! Жарт!

- Ангел Долі, привіт, як ти там? У нас є донька. Пошила найкращу у світі клаптеву ковдру, посіла перше місце на виставці, запросили на Балі. Летимо всією сім'єю. Я прокидаюся

вранці, співають птахи. Я іноді думаю - за що мені таке щастя? Твоя Маша (від чоловіка привіт).

- Машо, привіт! Зізнаюся, що я трохи промахнувся з сином, якого ти замовляла, переплутав але, дивлюся, ти щаслива і так. Бути щасливим - це нормально. Сприймай це не як подарунок, від якого захоплює дух, а як спокійний фон твого життя. А дух захоплює іноді від таких дрібниць, які кожному даються без всякого прохання: не моє це діло, змушувати птахів співати під твоїм вікном. Твоя справа - їх почути і відчути те, що ти відчуваєш. Ця здатність і робить тебе щасливою. Все, далі думай сама. Пиши, якщо що. Твій Ангел Долі.

ТАЄМНИЦЯ ЗАЛИ З ДЗЕРКАЛАМИ

На сході в одному з храмів був зал з тисячами дзеркал. Одного разу сталося так, що собака заблукала в храмі і потрапила в цей зал з дзеркалами. Зіткнувшись з тисячами відображень, вона почала гарчати і гавкати на уявних супротивників. Ті у свою чергу також почали шкірити тисячі зубів і гавкати у відповідь, що розлютило собаку ще більше. Все це призвело до такого перенапруження собаки, що вона, зрештою, і вмерла від збудження. Проїшов якийсь час, і знову одна з собак потрапила в цей зал з тисячами дзеркал. І ця собака побачила навколо себе тисячу їй подібних. Тоді вона завиляла по-товариському хвостом, і тисяча собак завиляли їй хвостом у відповідь і проявили радість. Радісно і бадьоро собака вибігла з храму.

СХІДНА МУДРІСТЬ

Три речі ніколи не повертаються: час, слово, можливість.

Три речі ніколи не треба втрачати: спокій, честь, надію.

Три речі найбільш коштовні для людини: любов, переконання, дружба.

Три речі найбільш не надійні: мрія, успіх, стан.

Три речі визначають людину: праця, чесність, досягнення.

Три речі гублять людину: провина, гординя і злість.

НАВІЩО ЧИТАТИ КНИГИ

- Читання допомагає формулювати думки, знаходити відповіді на питання і домагатися більшого. Це підтверджують кращі книжкові факти, які існують у світі.

- Читаючи авторів, які добре пишуть, людина звикає добре говорити.
- Культура - це кількість не тих книг, які прочитав осіб, а тих, які він зміг зрозуміти.
- Люди, які читають книги, завжди будуть керувати тими, хто дивиться телевізор.
- Книга набагато краще фільму, тому що в нашій уяві немає кордону спецефектам.
- Чим більше людина читає, тим менше вона наслідує інших.
- Люди поділяються на дві категорії: ті, хто читає книги, і ті, хто слухають тих, хто читає книги.
- Читання для мозку - має те ж значення, що спорт для тіла.
- Щоб стати розумним, треба прочитати всього 10 книг, але щоб знайти ці книги, доведеться прочитати тисячі.
- Книги найближчі, їм можна довіряти. Вони здатні мовчати, коли потрібно, і відкривати перед людиною світ, коли їй це необхідно.
- Читайте як можна більше книг, це допоможе розвинути вашу уяву, кругозір і мислення. У підсумку ви досягнете успіху, про який так довго мрієте.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: РАДІСТЬ ПРОТИ РАКУ

Німецькі психологи, що працюють з дітьми, хворими останньою стадією раку (на цій стадії хвороба вважається безнадійною), вирішили провести незвичайний експеримент: виконати найпотаємніше бажання дитини і подивитися, як виконання мрії вплине на самопочуття маленьких пацієнтів. В експерименті брало участь кілька важкохворих, приречених на швидку смерть дітей. Що ж побажали діти? Чотирирічна дівчинка, яка живе в селі, захотіла покататися на трамваї. Одинадцятирічний хлопчик марив про те, як сяде на коня, а тринадцятирічна дівчинка мріяла стати принцесою: щоб у неї були слуги, і їй, як принцесі, цілували ручки. Психологи орендували трамвай і години дві катали маленьку дівчинку по місту. Їй показували цікаві пам'ятки, пригощали чаєм з солодощами. Для хлопчика і його батька знайшли пару коней - і батько з сином поскакали вздовж моря. Найскладнішим бажанням було перетворення дівчинки в принцесу. Але знайшли вихід: орендували старовинний замок, взяли напрокат красиву старовинну сукню. Лікарі вбралися придворними, а дівчинку одягли у сукню

принцеси. Маленька принцеса ходила по залах, всі їй прислужували і, як вона і мріяла, цілували ручки. Наступні результати медичного обстеження виявилися просто приголомшливими. У однієї дитини рак повністю зник, в інших хвороба або пішла на спад, або як мінімум призупинилася! Цей експеримент підтвердив істину, яку знали лікарі минулих часів: наші емоції здійснюють сильний і безпосередній вплив на наше самопочуття і здоров'я. Позитивні емоції і хороші думки здатні не тільки викликати радість і відчуття щастя, але і перемогти найстрашнішу хворобу. Ось чому фраза «живіть собі на радість» - зовсім не жарт, а важлива істина. Розповідь відомого психіатра, доктора медичних наук, професора А.І.Белкіна: «Кілька років тому під час першої поїздки в США ми відвідали одну з клінік, де застосовуються психологічні прийоми лікування ракових хворих. Відверто зізналися колегам, що не віримо в ефективність цього методу, але змінимо свою думку, якщо побачимо зміну динаміки ракових захворювань. І нам надали таку можливість. Нещодавно ми знову побували в цій клініці і переконалися: пацієнти, яким два роки тому, на думку лікарів, залишалося жити кілька місяців і навіть тижнів, тепер виглядали абсолютно здоровими. Аналізи показали, що у них зникли злоякісні пухлини і метастази. Адже ці пацієнти раніше випробували всі традиційні методи лікування: променеву та хімічну терапію, хірургічні втручання, але зупинити розвиток хвороби не вдавалося. Корекція психіки дозволила перемогти хворобу». «Корекція психіки» - це, простіше кажучи, зміна думок з негативних на позитивні. Якщо виразити секрет здоров'я трьома словами, то можна сказати так: думай про хороше! А якщо одним словом, то тоді - радій! Тому що насправді зовсім не «у здоровому тілі - здоровий дух», а від «здорового духу - здорове тіло».

БЛАГОДІЙНА АКЦІЯ СЕРБСЬКИХ ШКОЛЯРІВ ПРОЙШЛА ПІД ГАСЛОМ «ТВОЇ П'ЯТЬ ХВИЛИН БЛИСКУ – ЧІЄСЬ ЦІЛЕ ЖИТТЯ»

Випускники Гімназії сербського міста Пірот вирішили відмовитися від дорогих суконь і костюмів на випускному вечорі, щоб віддати заощаджені кошти нужденним. В ході акції школярі та викладачі зібрали 310 000 динарів, які були передані трьом сім'ям з тяжко хворими дітьми.

Після урочистостей у Гімназії, випускники пройшли по центру міста у футболках з написом на спині «Твої п'ять хвилин блиску - чієсь ціле життя»

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО СПІЛКУВАННЯ З ПРИРОДОЮ ПІДВИЩУЄ ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ?

Всього 4 дні, проведені на природі, підвищують творчі здібності на 50%.

Взаємодія з природою при повній відсутності комп'ютерів і гаджетів зробить вас в 1,5 рази креативнішими.

З фізіологічної точки зору, найприємніший об'єкт для споглядання – є природа.

Професор психології Девід Стреер і його команда дослідників довели цей ефект з усією формальною точністю. 56 добровольців з середнім віком 28 років за завданням Стреера здійснювали турпоходи по диких місцях Аляски, Колорадо, Вашингтона і Мена на 4-6 днів. При цьому вчений суворо заборонив їм брати з собою будь-які гаджети, включаючи смартфони. Учасники експерименту проходили тест на креативність («Тест віддалених асоціацій») до і після походу, який показав зростання творчих здібностей в середньому на 50%.

НА СХОДІ ІСНУЄ 7 ПРАВИЛ «ДУХОВНОЇ ЧИСТОТИ»

1. "Чистота рук", що означає не брати зайвого.
2. "Чистота вух", що означає не слухати людей наляканих, озлоблених і метушливих, а також захистити свій слух від лихослів'я, пліток і порожніх розмов.
3. "Чистота очей", що означає берегти очі від ненависті, від злості, від заздрості.
4. "Чистота вимови", що означає берегти свою вимову від зайвого багатослів'я і лихослів'я.
5. "Чистота тіла і одягу", що означає утримувати тіло і одяг у чистоті.
6. "Чистота думок", що означає прибрати з голови негативні думки і злі помисли. А також, не проявляти до себе жалості. Навіщо жаліти себе? Чи не краще підбадьорити себе за світлі починання?
7. "Чистота душі і серця", що означає берегти і охороняти свої душевні пориви і не ігнорувати їх. Любіть і не вимагайте нічого натомість. Любов вже сама по собі щастя.

ПСИХОЛОГІЧНА ФІЛЬМОТЕКА

Фільми про психологів, психотерапевтів, психіатрів і психоаналітиків:

1. Принц приливов (Реж. Барбра Стрейзанд, США, 1991)
2. Комната сына (Реж. Нанни Моретти, Франція-Італія, 2001)
3. Кушетка в Нью-Йорке (Реж. Шанталь Акерман, Франція-Германія-Бельгія, 1996)
4. А как же Боб? (Реж. Фрэнк Оз, США, 1991)
5. Анализируй это (то) (Реж. Гарольд Рэмис, США, 1999, (2002))
6. Другая женщина (Реж. Джеймс В. Керн, США, 1951)
7. Мой лучший любовник (Реж. Бен Янгер, США, 2005)
8. Убить Фрейда (Реж. Хоакин Ористрель, Італія-Іспанія-Германія, 2004)
9. Умница Уилл Хантинг (Реж. Гас Ван Сэнт, США, 1997)
10. Окончательный анализ (Реж. Фил Джоану, США, 1992)
11. Злая (Реж. Карло Лидзани, Італія, 1991)
12. Сабина (Реж. Роберто Фаэнза, Італія – Франція – Великобританія, 2002)
13. Принцесса Бонапарт (сериал) (Реж. Бенуа Жако, Франція, 2004)
14. Приключения трупа (Реж. Бенекс Жан-Жак, Франція, 2000)
15. Грехи отца (Реж. Том МакЛафлин, Канада-США, 2001)
16. Шестое чувство (Реж. М. Найт Шьямалан, США, 1999)
17. Две жизни (Реж. Алан Берлинер, США, 2000)
18. Психоаналитик Дона (Реж. Дэвид Джэблін, США, 1997)
19. Управление гневом (Реж. Питер Сигал, США, 2003)
20. Цвет ночи (Реж. Ричард Раш, США, 1994)
21. Жертва любви (Реж. Джерри Лондон, США, 1991)
22. Просчет во времени (Реж. Николас Роуг, Германія, 1980)
23. Странные родственники (Реж. Грег Гленн, США, 2006)
24. Целитель Адамс (Реж. Том Шедьяк, США, 1999)
25. Готика (Реж. Матье Кассовиц, США, 2003)
26. Мрачное время (Реж. Пол Фокс, Канада, 2005)
27. Фрейд (Реж. Мойра Армстронг, Великобританія, 1984)

Фільми про психологічне та психіатричне лікування:

28. Полет над гнездом кукушки (Реж. Милош Форман, США, 1975)
29. Прерванная жизнь (Реж. Джеймс Мэнгоулд, США, 1999)

30. В трезвом уме и твердой памяти / Чистый и трезвый/ (Реж. Гленн Гордон Кэрон, США, 1988)
31. 28 дней (Реж. Бетти Томас, США, 2000)
32. Ножницы (Реж. Фрэнк де Фелита, США, 1991)
33. Эрос (Реж. Вонг Карвай, Стивен Содерберг, Микеланджело Антониони, Франция-США-Великобритания, 2004)
34. Безумство (Реж. Дэвид МакКензи, Великобритания-Ирландия, 2005)
35. Мистер Джонс (Реж. Майк Фиггис, США, 1993)
36. Доверься мужчине (Реж. Барт Фрейндлих, США, 2005)
37. Дон Жуан де Марко (Реж. Джереми Ливен, США, 1995)
38. Неотразимая Марта (Реж. Сандра Неттельбек, Австрия-Германия-Италия-Швейцария, 2001)
39. Дорога на Веллвил (Реж. Алан Паркер, США, 2004)
40. Босиком по мостовой (Реж. Тиль Швайгер, Германия, 2005)
41. Чужая ошибка (Реж. Карло Вердоне, Италия, 2003)
42. Опиум: Дневник сумасшедшей (Реж. Янош Сас, Германия-США-Венгрия, 2007))

Фільми про психопатології:

43. Игры разума /Выдающийся ум/ (Реж. Рон Ховард, США, 2001)
44. Человек дождя (Реж. Бэрри Левинсон, США, 1988)
45. Рука, качающая колыбель (Реж. Куртис Хэнсон, США, 1992)
46. Бойцовский клуб (Реж. Дэвид Финчер, США, 1999)
47. Король-рыбак (Реж. Терри Гиллиам, США, 1991)
48. Грязная, грязная любовь (Реж. Адриан Шерголд, Великобритания, 2004)
49. Пианистка (Реж. Михаэль Ханеке, Франция – Австрия, 2001)
50. Секретарша (Реж. Стивен Шейнберг, США, 2002)
51. Романс X (Реж. Катрин Брейя, Франция, 1999)
52. Идиоты (Реж. Ларс фон Триер, Дания, 1998)
53. Плюшевый синдром (Реж. Венсан Де Брю, Франция, 2005)
54. Дровосек (Реж. Николь Кассель, США, 2004)
55. Доказательство (Реж. Джон Мэдден, США, 2005)
56. Молчание ягнят (Реж. Джонатан Демми, США, 1991)
57. Заводной апельсин (Реж. Стэнли Кубрик, США, 1971)
58. Основной инстинкт (Реж. Адам Бернстайн, США, 1997)
59. Кровь с молоком (Реж. Пауль Верхувен, США, 1992)
60. Киска с двумя головами (Реж. Жак Ноло, Франция, 2002)

61. Далекие голоса, застывшие жизни (Реж. Теренс Дэвис, Великобритания, 1988)
62. Любит, не любит (Реж. Лецития Коломбани, Франция, 2002)
63. Автокатастрофа (Реж. Дэвид Кроненберг, США, Канада-Франция-Великобритания, 1996)
64. Лучше не бывает (Реж. Джеймс Л. Брукс, США, 1997)
65. День восьмой (Реж. Жако Ван Дормель, Бельгия-Франция, 1996)
66. Дьяволы (Реж. Кристоф Ружжиа, Франция, 2002)
67. Птаха (Реж. Алан Паркер, США, 1984)
68. Цыпочки (Реж. Азия Ардженто, США-Великобритания, 2005)
69. Отвращение (Реж. Роман Полански, Великобритания, 1965)
70. Ущерб (Реж. Луи Маль, Великобритания-Франция, 1992)
71. Одержимость (Реж. Энн Тернер, Австралия, 2006)
72. Голоса (Реж. Ден МакКормэк, США, 2000)
73. Трансамерика (Реж. Дункан Такер, США, 2006)
74. Рэй (Реж. Тэйлор Хакфорд, США, 2004)
75. Авиатор (Реж. Мартин Скорсезе, США-Япония-Германия, 2004)
76. Кактус (Реж. Жерар Бито, Франция, 2005)
77. Страна приливов (Реж. Терри Гилльям, США-Канада, 2006)
78. Сестричка Бэтти (Реж. Нил ЛаБьют, США-Германия, 2000)
79. Дура (Реж. Максим Коростышевский, Россия, 2004)
80. Я-Дина (Реж. Оле Борнедаль, Франция-Германия-Норвегия-Швеция-Дания, 2002)
81. Лабиринт Фавна (Реж. Гильермо дель Торо, Испания-Мексика-США, 2006)
82. Висячие сады (Реж. Том Фиджеральт, Канада, 2005)
83. Маленькие дети (Реж. Тодд Филд, США, 2006)
84. Тишина (Реж. Джейми Бэббит, США, 2006)
85. Керель (Реж. Вернер Фассбиндер, Западная Германия-Франция, 1982)
86. В руках Бога (Реж. Лодж Керриган, США, 2004)
87. Безумие (Реж. Ян Шванкмайер, Чехия, 2005)
88. Паук (Реж. Дэвид Кроненберг, Франция – Канада – Великобритания, 2002)
89. Дикий мессия (Реж. Марио Адзопарди, Канада, 2002)
90. Персонаж (Реж. Марк Форстер, США, 2006)
91. Синдром Стендаля (Реж. Дарио Ардженто, Италия, 1996)

92. Ангелы вселенной (Реж. Фридрих Тор Фридриксон, Исландия, 2000)
93. Мертвая мама (Реж. Жуанма Бахо Уллоа, Испания, 1993)
94. Слова убийцы (Реж. Лаура Манья, Испания, 2003)
95. Загадочная кожа (Реж. Грегг Араки, США-Нидерланды, 2004)
96. Реквием по мечте (Реж. Даррен Аронофски, США, 2000)
97. Снежный пирог (Реж. Марк Эванс, Канада-Великобритания, 2006)
98. Сияние (Реж. Стэнли Кубрик, США-Великобритания, 1980)

Фільми з психологічним змістом:

99. Б. Бертолуччи: “Последнее танго в Париже”, “Расколотое небо”, “Ускользящая красота”, “Мечтатели”
100. П. Пазолини: “Арабские сказки”, “Сало или 120 дней Содомы”, “Декамерон”
101. Ф. Феллини: “Город женщин”, “Джульетта и духи”, “Сатирикон”
102. Д. Дзармен: “Витгенштейн”, “Караваджо”
103. С. Гинсбург: “Шарлота навсегда”, “Я тебя больше не люблю”
104. А. Ходоровский: “Святая кровь”, “Священная гора”
105. К. Рассел: “Измененные состояния”, “Малер”, “Любители музыки”, “Мартину”
106. Х. Медем: “Земля”, “Красная белка”
107. К. Кислевский: “Три цвета”
108. Дж. Кемпион: “Пианино”, “Священный дым”
109. Л. Бунюэль: “Дневная красавица”, “Этот смутный объект желаний”
110. Д. ДеВито: “Война Роузов”
111. К. Розенберг: “Полусвет”
112. Н. Шьямалан: “Таинственный лес”
113. А. Аменабар: “Море внутри”
114. Р. Миллер: “Баллада о Джеки и Роуз”
115. С. Кубрик: “С широко закрытыми глазами”
116. Ш. Ауэрбах: “Дорогой Франки”
117. В. Уорд: “Куда приводят мечты”
118. А. Корно “Страх и трепет”
119. П. Стеттнер “Бизнес незнакомцев”
120. Й. Хеден “Ожидание в Нью-Йорке”
121. Кен Квапис “Сексуальная жизнь”
122. Эдвард Блум “Сцены сексуального характера”
123. София Коппола “Девственницы-самоубийцы”

124. Ричард Кертіс “Реальная любовь”
125. Оскар Релер “Элементарные частицы”

АКТУАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Науково-методична та дослідно-експериментальна робота кафедри психології

1. Стрес- менеджмент на основі теорії Позитивної психотерапії.
2. Розвиток науково-дослідницьких умінь учнів початкових класів.
3. Діагностика стану реалізації національної програми МАН «Розквіт» з проблеми науково-дослідницьких умінь учнів початкових класів.
4. Дослідно-експериментальна робота з теми «Створення здоров'язбережного простору для формування культури здоров'я дітей».

Масові заходи з учнями та педагогічними працівниками області

Фестиваль-конференція Черкаського обласного осередку Української спілки психотерапевтів. Тема «Інтегративний підхід в роботі психотерапевта, психолога, педагога».

Інтернет-заходи

1. Інтернет-конференція «Психологічні засоби оптимізації творчого розвитку учнів молодших класів».
2. Науково-практична Інтернет-конференція «Управління стресом».
3. Науково-практична Інтернет-конференція «Психологічний супровід становлення особистості дитини в різних соціальних інституціях».
4. Науково-практична Інтернет-конференція «Вплив сучасного інформаційного простору на психіку дитини».

Міжнародне співробітництво

Міжнародний тренінг для тренерів з Позитивної психотерапії.

Видавнича діяльність

1. Випуск 5-го номеру журнал «Позитум Україна».
2. Діагностичні можливості біографічного методу дослідження творчої особистості (стаття).
3. Психологічні умови профілактики віртуальної залежності дітей (стаття).
4. Психологічні особливості стосунків між братами та сестрами (стаття).
5. Вплив стилю сімейного спілкування на формування особистості дитини (стаття).

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПООП
Зам. № 1326 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1