

• **НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ МИРА**

- **Новогодний тест «Узнайте себя лучше!»**
- **Что знает обо мне Google**
- **Разрешать ли ребенку смотреть теленовости?**
- **Отдохнуть от мобильного**
- **Тест «Страдаете ли Вы зависимостью от интернета?»**
- **Что почитать в Новом Году?**
- **Студенческое Научное Общество**

## Новогодние традиции мира.



Франция. Шуметь на Новый год вообще принято в Европе. Однако французы отличаются особым вниманием к этой традиции. Восходит же она к старинному поверью, что шум должен отпугнуть злых духов, особенно активных в момент, когда один год сменяет другой. Французские города в новогоднюю ночь шумят, свистят, звенят бубенцами и хлопушками, имеющимися в наличии. Французы верят, что гадать о новогоднем будущем можно по тому человеку, который первым ступает на порог дома в наступившем году. Полночный гость должен быть обязательно мужчиной – это приносит удачу. Если к тому же в подарок он принесет денег, хлеба или угля, то семью в Новом году ждет процветание.

Италия. Новогодние вечеринки в Италии всегда длятся до рассвета. По национальной традиции, нужно непременно увидеть первый восход новорожденного года. И еще одна самая интересная, живописная и опасная для чужаков новогодняя традиция Италии – выбрасывать старый хлам прямо из окон в новогоднюю ночь. Пока итальянцы избавляются таким образом от груза старых проблем, случайные прохожие могут не на шутку пострадать, ведь из окон летит все от кастрюль до шкафов и телевизоров.



Польша. Выпекание хлеба – одна из важнейших новогодних традиций Польши. Печь пончики, которые в Польше называют *raszki*, к Новому году – добрая примета. Пончики приносят благосостояние. Небольшие булочки в форме кольца, креста или ребенка прятали на новогоднем столе. По тому, кому что досталось, предсказывали будущее. Кольцо – к свадьбе, крест – быть священником, а хлебец-ребенок – к внебрачной беременности. В Польше верят, что если проснуться рано в первое утро Нового года, и весь последующий год будешь вставать рано. Если, проснувшись, коснуться пола сначала правой ногой – это к счастью.

Япония. В Японии под Новый год фасады домов украшают гирляндами из соломы. Это отгоняет злых духов и символизирует удачу и счастье. С наступлением Нового года японцы громко смеются. Это тоже должно принести им удачу.



Дания. В Дании добрая новогодняя традиция – завалить дверь грудой битой посуды. Датчане целый год собирают тарелки, а потом швыряют их в двери друзей и знакомых. И если на утро под дверью найдено много осколков, значит – все хорошо и друзей у вас много.



Венгрия. «Соломенный Джек» - чучело, которое в Венгрии сжигают в канун Нового года. Эти соломенные куклы символизируют все те неприятности, которые преследовали людей в старом году. Джека перед сожжением долго носят по деревне, чтобы собрать несчастья – все до одного. Рыбу и цыпленка в Новый год есть нельзя. Это приносит несчастье. Рыбка уплывет с удачей, а цыпленок принесет назад неудачу. А вот чечевица и чечевичная похлебка – правильная новогодняя еда. Как и свинина. Получить хвостик от новогоднего поросенка – к большому счастью.



## Новогодний тест «Узнайте себя лучше!».



1. Где вы любите встречать Новый год?
  - а) в домашней обстановке - 2 очка;
  - б) на турбазе в горах - 2;
  - в) в ресторане - 3.
2. В какой компании вы хотели бы оказаться в новогоднюю ночь?
  - а) с семьей и близкими родственниками - 3 очка;
  - б) в малознакомой большой компании - 4.
3. Какую музыку вы предпочитаете?
  - а) ту, которую предлагают в ресторане, на турбазе - 1 очко;
  - б) слушаете свои записи или пластинки - 2;
  - в) сами поете, играете на музыкальных инструментах - 3.
4. Каковы ваши гастрономические вкусы?
  - а) на столе должно быть всего в изобилии, чуть ли не "птичье молоко" - 4 очка;
  - б) все должно быть в разумных пределах - 2;
  - в) несмотря на праздник, все должно быть скромно, но в соответствии со вкусами присутствующих - 1.
5. Смотрите ли вы новогоднюю телепрограмму?
  - а) от начала до конца - 1 очко;
  - б) только самое интересное - 2;
  - в) вообще не смотрю - 1.
6. Отправляете ли вы поздравительные открытки?
  - а) всем знакомым - 3 очка;
  - б) только самым близким - 2;
  - в) никому не посылаю - 1.
7. Делаете ли вы новогодние подарки?
  - а) не делаю - 1 очко;
  - б) по традиции всем близким - 3;
  - в) только своей семье - 2.

### Результаты теста:

#### **До 10 очков**

Вы скромны, стеснительны. У вас хватает практичности, и вы не любите большие, шумные компании. Вас больше устраивает тесный круг друзей. Вы расчетливы и бережливы, не делаете лишних расходов.

#### **От 11 до 19 очков**

Ваш характер можно отнести к "золотой середине". В любом случае вы избегаете крайностей. Вы непритязательны, хороший собеседник, достаточно коммуникабельны, умеете веселиться. Однако все это вы делаете разумно.

#### **Свыше 20 очков**

Вам рады в любой компании. Вы легко сходитесь с людьми, любите музыку, вы остроумны, в вашем характере есть нечто "богемное". Вы не действуете с расчетом, легко и даже неразумно тратите деньги. Вы добры до непрактичности, сердечны, искренни до

крайности. Ваш характер прекрасен для окружающих, но не для вас самих. Вас с полным основанием считают душой компании.

## Что знает обо мне Google

Это так заманчиво – набрать свое имя в чистом окошке на экране и нажать «Поиск». Просто чтобы узнать, что там говорят про нас в Сети. Но что мы ищем на самом деле, и главное – как реагировать на то, что мы найдем?



У многих наших современников представление о себе размыто, нам сложно себя идентифицировать. Сверяя свое самоощущение с мнением интернет-сообщества, мы ждем четкого ответа. И хотя Google со своей отрывочной и неточной информацией выступает скорее в роли кривого зеркала, мы все же можем разглядеть свои черты.

Уловить диссонанс. Интернет дает нам шанс увидеть себя в неожиданных ракурсах – на фото с вечеринок, появившихся на Facebook, или в обидных комментариях к старому посту в ЖЖ. «Этот виртуальный образ может высветить наши выигрышные стороны или, наоборот, показать неудобные черты, которые нам хотелось бы скрыть от себя и других, – говорит психоаналитик Марина Арутюнян. – Но это и хорошая возможность проанализировать свою социальную «личину» – нравится ли мне быть таким в глазах публики? И так ли мне важно, что обо мне говорят?»

Не оценивать себя. «То, что я вижу в Google, – всего лишь отпечаток, но настоящий я, мои реальные дела могут быть там не видны», – замечает Марина Арутюнян. Браузер может и не знать о том, чем мы вправе гордиться... Разрозненные картинки, которые выуживает поисковая система, как, впрочем, и отсутствие упоминаний о нас, не могут служить инструментом адекватной самооценки.

Не оправдывать себя. «Одного резкого комментария о размещенной в Сети работе хватило, чтобы я замкнулась в себе и забросила новые проекты», – признается 23-летняя Дарья, переводчик. Сегодня любой может стать объектом критики и сплетен. Однако желать любой ценой оправдаться означает вести заведомо проигранную войну. «Мы не можем управлять переживаниями и эмоциональными реакциями других людей, – объясняет Екатерина Жорняк. – Поэтому лучше прямо сейчас заняться тем, что зависит от нас». Например, закрыть окно Google и вернуться к заботам реальной жизни.

## Разрешать ли ребенку смотреть теленовости?



В выпусках новостей часто рассказывают о жестокости, показывают пугающие события. Но даже такие сюжеты могут стать поводом, чтобы начать важный разговор с ребенком, считает детский психолог Елена Морозова. Поэтому смотреть новости лучше вместе.

Стихийные бедствия, катастрофы, сцены насилия... Могут ли эти пугающие картины травмировать ребенка? «Жестко запрещать не стоит: запреты только подогревают детское любопытство, - напоминает Елена Морозова. - И все же ребенка до 7-8 лет старайтесь оберегать от трагических сюжетов, ведь ему пока трудно осознать



границу между тем, что он видит на экране, и своей жизнью. Его переживания могут оказаться очень болезненными. А в школьном возрасте оградить детей от потока негативной информации, которую несут новостные выпуски, невозможно, да и не нужно: им необходимы импульсы для развития и осмысления той реальности, в которой им предстоит жить. Но задача родителей - быть в этот момент рядом, видеть реакцию ребенка, отвечать на его вопросы, высказывать свое мнение. Обмениваясь впечатлениями, взрослые показывают ему, что быть чем-то взволнованным, задетым и не стесняться признаться в этом - совершенно нормально. И что со страхами легче справляться, если говорить о них вслух. К тому же в обсуждении дети учатся определять свое отношение к происходящему, осознавать свою позицию.

Иногда ребенок реагирует на новости, которые беспокоят взрослых, совсем иначе: скажем, его может сильно шокировать выброшенная на свалку игрушка, чем стреляющий танк.

«Совместный просмотр позволяет обнаружить разницу в нашей реакции на одни и те же события и лучше понимать друг друга», - подчеркивает детский психолог.

Наконец, родители и дети, вместе проживая сильные моменты, становятся сплоченнее,

эмоционально ближе друг к другу. Для того чтобы трагические новости не травмировали ребенка, не превратили мир в источник угрозы, обращайтесь его внимание на радостные события, яркие открытия, мужественное поведение людей, которые в опасной ситуации не поддаются духом, ищут выход, действуют. «Лучший выход справиться с негативной информацией - это творчески ее «переработать», найти выход для своих переживаний, - подсказывает



Елена Морозова. - Например, нарисовать рисунок или вместе собрать посылку для пострадавших от стихий: активные шаги настроят ребенка на конструктивный лад».

Ковшова Дарья, ПХ-11

## Отдохнуть от мобильного

Еще лет двадцать назад не все знали о существовании сотовых телефонов. Сегодня отказаться от мобильной связи по собственной воле – по меньшей мере неудобно. Но что, если попробовать отключиться на время отпуска или хотя бы на выходные?



«**Мобильная связь** экономит наше время и силы, позволяет больше успевать, чаще общаться с дорогими людьми, – замечает психолог Евгений Осин. – Совсем лишить себя этих возможностей просто нерационально». Хотя для некоторых из нас мобильный из помощника превратился в объект настоящей зависимости.

Отключив телефон на время, можно сосредоточиться на своих чувствах и на занятии, которое мы сейчас считаем по-настоящему важным. Но решиться быть вне доступа не так просто, как кажется. Этот жест предполагает, что мы найдем в себе силы преодолеть три психологических препятствия.

**Иллюзия всемогущества.** Человек, который знает, что с помощью электронного гаджета может одновременно делать буквально все – получать информацию, общаться, играть, работать, – испытывает пьянящее чувство всевластия над собой и другими. Отказавшись на время от этой «волшебной палочки», полезно освободиться и от подобных иллюзий.

**Желание все успеть.** С помощью мобильного телефона мы мгновенно находим контакт, планируем встречи, уточняем дорогу... Он позволяет нам быть сверхэффективными! Но чрезмерная деловитость имеет обратную сторону: нетерпение и спешка, короткие, исключительно функциональные разговоры способны навредить качеству общения. Используем же этот шанс восстановить полноценные отношения.

**Страх разочаровать.** Оставляя телефон включенным даже ночью, мы словно признаем, что каждую минуту готовы ответить на любой звонок. «Установка на то, чтобы удовлетворять все ожидания других людей, не только невыполнима, с ней очень трудно быть счастливым, – объясняет Евгений Осин. – Прежде чем ответить на звонок, спросите себя: «Есть ли у меня сейчас время на этот разговор?» Несостоявшийся диалог не затронет сути наших взаимоотношений с другим человеком: мы проявим уважение к нему, если перезвоним позже, когда нам это будет удобно.



## Тест «Страдаете ли Вы зависимостью от интернета?»

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

### **Часто ли вы:**

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в оффлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

### **Подсчитайте результаты.**

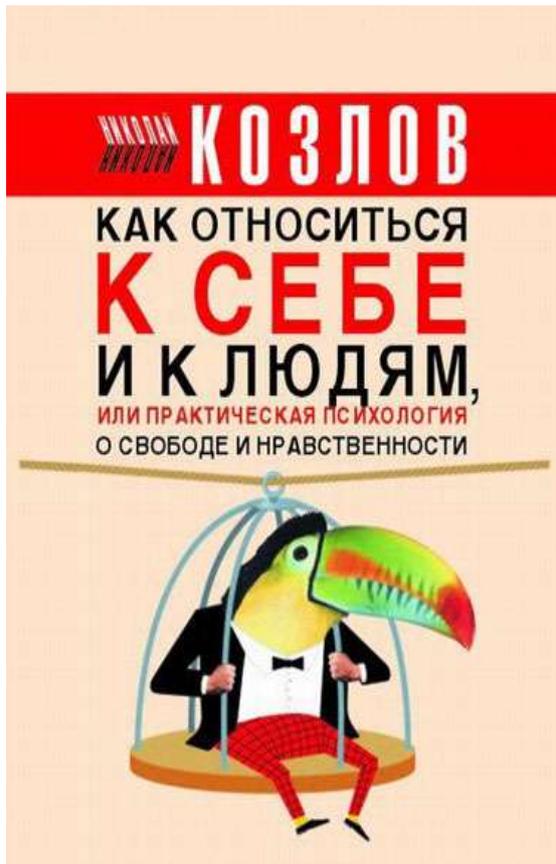
**20-49 баллов.** Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

**50-79 баллов.** У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.



**80-100 баллов.** Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

## Что почитать в Новом Году?



***Н. Козлов. Как относиться к себе и к людям, или практическая психология на каждый день.***

Темы, поднимаемые в книге, - на гребне массового читательского спроса. Это современный вариант книги Д. Карнеги, только основанный на российском материале и включающий более широкий круг вопросов: не только деловое и повседневное общение, но и личностный рост, семья и др. Большое место автор уделяет проблемам семьи, анализирует конкретные ситуации, спорит со многими укоренившимися предрассудками и показывает пути гармонизации отношений в паре. Книга адресована, прежде всего, молодежи, а также всем тем, кто верит в возможность изменения своей жизни, хочет жить более осмысленно и радостно.



***Н. Козлов. Истинная правда, или учебник для психолога по жизни.***

Это книга о вкусной и здоровой жизни. Книга всерьез отвечает на много веселых КАК. Специально для молодежи - как знакомится на улице, для всех - в какие игры мы играем, когда просто живем, зачем мы ссоримся и как жить по-другому, о силе, слабости, чем по правде отличается наше отношение к изменам и каков Кодекс порядочного человека - в общем, как стать богатым и здоровым, а не бедным и больным. На страницах - психологические практикумы и тесты, медитации и провокации, деловая информация и нужные

## Студенческое Научное Общество «Парапсихология»

6 декабря 2012 года на кафедре психологии была проведена научная конференция СНО, посвященная теме, всегда захватывающей общественное внимание, а именно: парапсихологии. Организаторами конференции и непосредственно докладчиками выступили студенты 2-го курса специальности «Психология».

Научную дискуссию открыла Юлия Пересёлкина своим докладом об общих аспектах парапсихологии как науки и о возможных причинах ее официального непризнания. О парапсихологических способностях внутри нас и о путях их развития рассказала Вафина Асия. Далее столь занимательная тема была продолжена интерактивным

тестом: всем присутствующим на конференции представился шанс узнать о своих экстрасенсорных способностях. Тест под названием «Я экстрасенс?» провела Нуриева Лейла, дополнив свое выступление докладом об ауре человека.



Дарья Ковшова рассматривала феномен сна, задавшись вопросом, какую роль играют сновидения в психологическом анализе личности человека. Последний доклад, которые представила аудитории студентка Зайцева Мария, был о законе притяжения и силе мысли.

Научные исследования СНО были сопровождаемы видеорядом о парапсихологии.

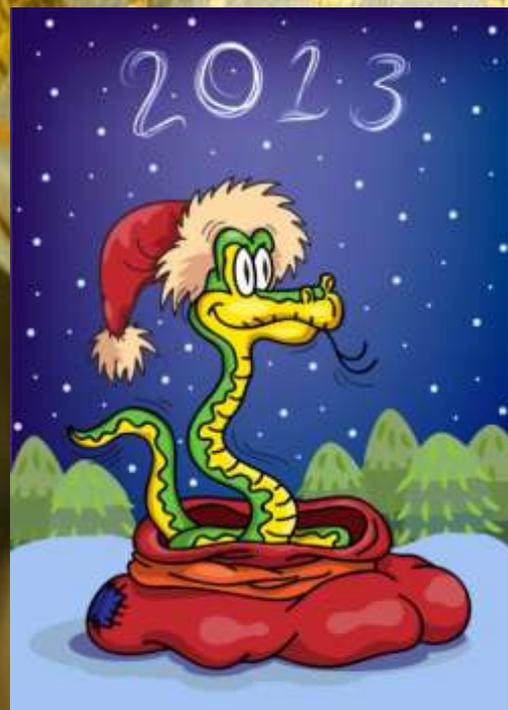
Также научный вес проводимой конференции прибавило выступление кандидата биологических наук, доцента Сычева Валерия Семеновича, научные интересы которого лежат в области

нейрофизиологии и психофизиологии. Валерий Семенович в последнее время провел множество исследований именно в области парапсихологии и изучал некоторые необычные возможности психики человека.



*В канун Нового года  
хочется всех поздравить и  
сказать несколько теплых  
слов.*

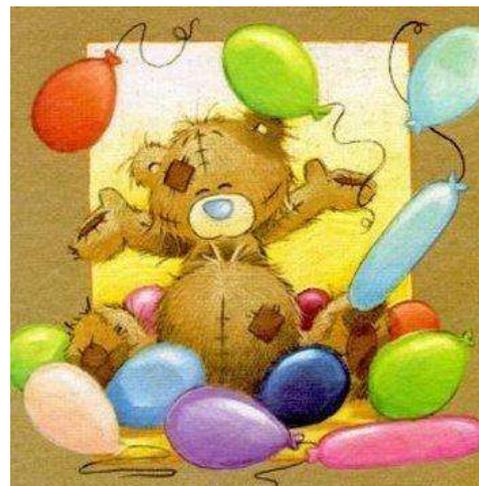
*Под неизменный бой курантов  
Придёт на землю Год Змеи.  
Желаю новых смелых стартов  
И оптимизма во все дни!  
Судьба подарит пусть удачу,  
Исполнит все твои мечты,  
Охапку счастья даст в придачу,  
И будет всё, как хочешь ты!*



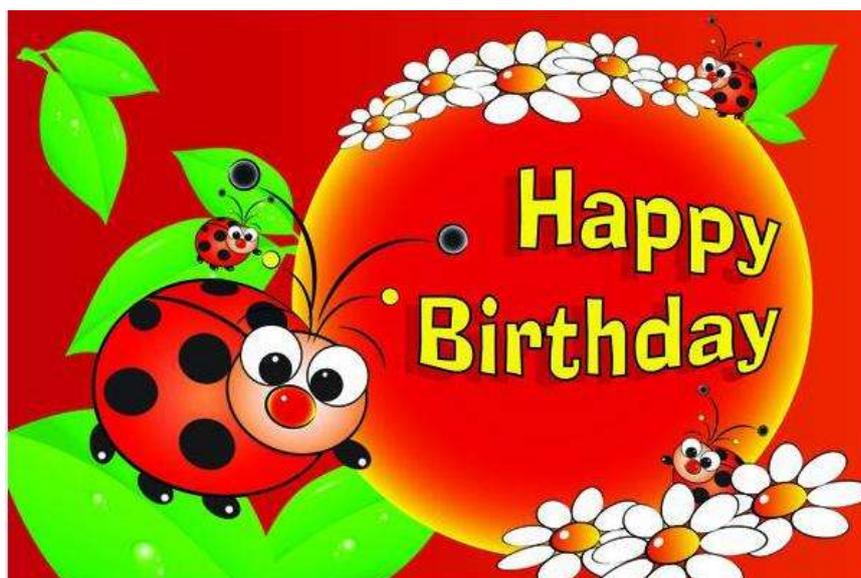
*В ноябре были дни рождения у Лили Кулиненко, Кати Деевой, Маши Зайцевой. И в декабре у Гали Болговой, Асии Вафиной, Никиты Коваленко. Мы бы хотели их поздравить.*

*Желаем, чтоб жизнь никогда не кончалась,  
Беда и печаль на пути не  
встречалась,  
Огромного счастья, отличных друзей,*

*Здоровья желаем и радостных дней!  
Что задумано пусть исполнится,  
Всё хорошее пусть запомнится,  
Пусть глаза твои счастьем  
светятся,*



*Люди добрые в жизни встретятся,  
Пусть здоровье будет до старости,  
Мы желаем тебе только радости!*



## Мысли на пятом курсе.

Очередной октябрь бросает листьями,  
И осень-королева правит бал.  
Пять наших лет конями мчатся  
быстрыми,  
И нет того, кто их бы удержал.

Не будем говорить мы им:  
«Помедленней!», -  
До нас уже поэт их умолял.  
Ведь кони эти очень привередливы  
И рвут вперёд, предчувствуя финал.

Но время ещё есть: на благодарности,  
На добрые поступки и слова,  
На проявления любви и солидарности,  
Чтоб меньше брать, но больше  
отдавать.

Не всё ещё сказали, не всё сделали,  
И дело главное нам только предстоит.  
Так будем же упорными и смелыми,  
И птица счастья вряд ли улетит.

И, разумеется, нам радостно быть взрослыми,  
Кружится голова от перспектив.  
И образумимся, быть может, после мы,  
Ну а пока - все верят в позитив.

...Пусть исполняются счастливые пророчества,  
И пусть клубок судьбы мотает нить.  
А уходить совсем-совсем не хочется.  
Ещё б чуть-чуть студентами побыть.

Марина Фаронова ПХ-08, 30.09.2012



# *Дорогие читатели!*

Ежемесячная психологическая газета **«Ψ НОВОСТИ»** - это газета для тех, кому интересны проблемы психологии, кто стремится познать себя и разобраться в окружающих.

**«Ψ НОВОСТИ»** - это газета, которая откроет перед вами безграничные просторы интереснейшей информации. Мы постараемся сделать ваше времяпрепровождение в компании с нашей газетой увлекательным и запоминающимся!

## *Психологическая газета «Ψ НОВОСТИ»*

Гл. редактор – Чиликин А.Н  
Зам. гл. редактора – Мактамкулова Г.А.  
Редакционная коллегия: Нуриева Л.Т., Ковшова Д.В., Переселкина Ю.В.  
Редактор-оформитель – Нуриева Л.Т.

Со всеми пожеланиями, предложениями и замечаниями обращаться: 5 корпус, 4 этаж, кафедра психологии