



1 апреля – День смеха.

Основные приемы юмора как психологическая защита и их использование.



Среди трудных жизненных обстоятельств следует выделить чрезвычайные ситуации, когда самообладание и чувство юмора особенно важны. Все чаще люди попадают в тяжелые условия и ситуации. Безусловно, социально-педагогическое сопровождение развития в личности умения преодолевать трудности, принимать решения играет особую роль в целостном процессе становления представителей новых поколений.

Психологические феномены, возникающие в условиях воздействия экстремальных факторов, описаны в специальной литературе как посттравматический стрессовый синдром (расстройство). Возникающие как следствие аффекты могут достигать высокой степени интенсивности, что оказывает дезорганизующее влияние на интеллектуально-мнестическую деятельность человека, затрудняя процесс адаптации к происходящим событиям.

Напротив, смех, улыбка и шутка благотворно действуют на нервную систему, тонизируют жизнедеятельность взрослых и детей, снижают кровяное давление, способствуют глубокому дыханию, удаляют из организма стрессовые гормоны, укрепляя иммунную систему. Смеющийся человек менее восприимчив к боли.

Доказано, что одна минута смеха снимает психическое напряжение так же эффективно, как сорок пять минут физических упражнений.

Улыбка облегчает установление контакта и укрепляет социальные связи. Улыбка одного человека вызывает улыбку на лице другого, нередко освобождая нас от негативной стимуляции.

Исследователи выделяют аспекты наиболее существенного воздействия стресса на личность, ее поведение в целом, здоровье, когнитивные и физиологические возможности человека, что позволяет наметить пути использования различных приемов юмора для снижения негативного влияния стрессов.

Одним из первых классифицировал приемы юмора Цицерон, выделив следующие:

- смешное, проистекающее из самого содержания предмета;
- смешное, зависящее от формы слов и словосочетаний.



Современная их классификация предложена А.Н. Луком (1997):

- ирония характеризует расхождение намерения и результата. Чем глубже скрыт истинный смысл иронии, тем она язвительнее. Всегда противопоставляя скрытое и видимое, иронизирующий человек намеренно говорит не то, что думает.;

- пародия - творение автора, подражающее какому-либо устному или письменному произведению, литературному или научному направлению с целью их развенчания или осмеяния;

- двойное истолкование - предполагает использование полисемии как способности слова иметь несколько значений;

- повторение как прием остроумия; комическое нередко достигается путем повторения каких-то элементов поведения, речи или слов при условии, что повторение неестественно или нелепо, когда реальная обстановка не

требует переживания сказанного;

- сравнение по отдаленному или случайному признаку - сопоставление несравнимых, непохожих одного на другой предметов или явлений;

- доведение до абсурда - используя этот прием, сначала соглашаются с мыслью собеседника, а затем краткой оговоркой изменяют смысл произнесенной фразы, превращая ее в алогичную, часто комическую;

- намек - рассказ о факте, сходном по смыслу с поступком человека или возникшей ситуацией для того, чтобы адресаты приема самостоятельно сделали выводы по обстановке, оценку которой необходимо дать. Педагогу данный прием позволяет абстрагироваться от конкретного слушателя, анализируя ситуацию;

- псевдоконтраст или ложное противопоставление - после сформированного личного прогноза финала ситуации предлагается неожиданная концовка, которая отражает рассогласование ожидаемого и реально неожиданного;

- ложное усиление - прием, отличающийся от псевдоконтраста тем, что в нем заключительная часть высказывания по форме подтверждает начальную, а по существу ее опровергает;

- обратное сравнение - в данном приеме используемому выражению возвращается его первоначальный смысл;

- смешение стилей - создание юмористической ситуации, употребление в одном рассказе или предложении слов, относящихся к разным стилям речи: книжному, разговорному и др.

Рассмотренные приемы позволяют конкретизировать ряд позиций по их использованию в социально-педагогическом процессе и развитии индивидуализации ребенка, переживающего стресс. Введение данных приемов в социально-психологические тренинги позволит стимулировать и развивать навыки общения, расширит поведенческий репертуар личности и спектр ее представлений о разных способах выхода из трудной ситуации, поможет человеку более рационально и творчески ориентироваться при поиске возможностей эффективного сотрудничества.

Статья подготовлена на основе статьи

http://www.6yket.ru/psixologiya/yumor_v_strukture_psixologicheskoy.html

Пересёлкина Юлия, ПХ-11.

7 апреля – Всемирный день здоровья.

Быть здоровым после зимы, или Месяц, чтобы пополнить витаминный запас.



В конце зимы и начале весны многие начинают принимать активные меры против авитаминоза, видя в нем причину общей слабости, быстрой утомляемости и нерабочего состояния*. 29% россиян регулярно пьют витаминные комплексы, а в США подобные препараты регулярно принимает от 65% до 80% взрослого населения. 37% россиян отказываются от покупки аптечных витаминов, считая их вредными для здоровья. Действительно ли природные витамины из фруктов и овощей полезнее синтезированных?

Летом и осенью имеет прямой смысл воспользоваться полезными веществами, которые есть в земных плодах. Но как же быстро улетучиваются витамины при их хранении! Если овощи в холодильнике пролежали более 3 дней, то количество витаминов в них уменьшается на 30%; витамин А не переносит ультра-фиолетовых лучей, а В2 разрушается на свету. В пользу синтезированных витаминов говорит и их компактность: нескольких таблеток достаточно для восполнения дневной потребности организма. В отношении продуктов этого сказать нельзя: чтобы получать суточную норму витамина В1 (1,2 мг), нужно съесть, например, 700 г хлеба из муки грубого помола. И наконец: многие витамины снижают действие друг друга, а их сочетание в синтезированных мультивитаминных комплексах рассчитывается фармацевтами.

Зачем вы их принимаете?

Вот что ответили в прошлом году россияне на этот вопрос исследовательского холдинга «Ромир» (romir.ru): укрепление иммунитета – 43%; восполнение недостатка отдельных витаминов и микроэлементов – 42%; улучшение обмена веществ – 5%; улучшение внешнего вида – 2%; наращивание мышечной массы – 2%; коррекция веса, похудение – 2%; снятие стресса, усталости и раздражительности – 2%.

Спросите специалиста.

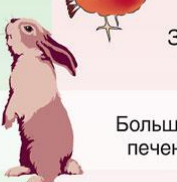
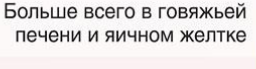
Латинский корень слова «витамин» означает «жизнь». Да так оно и есть: без витамина С невозможен рост организма, синтез коллагена, работа центральной нервной системы. Без витамина А нет нормального скелета и здоровой кожи. Этот список можно продолжать перечислением важности витаминов В, D, Е, К, Р, Н, U... По-этому и относиться к ним нужно серьезно – как к лекарственным препаратам. Не съедать в один присест целую баночку аскорбинки, а советоваться с врачом: какие витамины нужны нам сейчас? Так, немецкие ученые исследовали действие витаминов Е и



С – мощных антиоксидантов. Они обнаружили: те, кто сочетает их прием со спортивными занятиями, только провоцируют образование свободных радикалов в своем организме*. Есть исследования, которые подтверждают, что витамин А в количестве более 3–7 мг в день в несколько раз повышает риск возникновения рака легких у людей, предрасположенных к нему. Воистину был прав Парацельс, которому приписывают изречение «Все яд, и все лекарство; то и другое определяет доза».

Долой авитаминоз!

Где и зачем искать витамины

Витамин	Где больше всего		Чем грозит дефицит
	Растительные продукты	Животные продукты	
А	Морковь, апельсин, мандарин, лимон 	Печень трески, сыр (особенно твердые сорта типа пармезан), сливочное масло, яйца 	Сухая кожа, обилие прыщей, преждевременные морщины, ломкие, выпадающие волосы, восприимчивость к инфекциям, частые расстройства желудка
B2	Лисички, цельнозерновой хлеб, проростки пшеницы, брокколи 	Телячьи мозги, печень, творог, яичный желток, сыр 	Воспалительные процессы на коже, трещины в уголках губ, в тяжёлых случаях – снижение аппетита, бессонница
B5	Арахис, брокколи, рис, бобовые 	Цыплята, печень, мясные субпродукты 	Ногти мягкие и ломкие, волосы истончаются и выпадают, а иногда начинают раньше времени седеть, стрессы
B6	Грецкие орехи, бананы, зелёный салат, проростки пшеницы 	Лосось, устрицы, молоко, яйца, мясо 	Раздражения, покраснения, шелушения кожи, склонность к диатезу, себорей, тошнота, отсутствие аппетита
B9 (фолиевая кислота)	Орехи, бобы, зелёный салат, бананы, апельсины 	Яйца, мясные субпродукты 	Склонность к анемии, у беременных – повышение риска аномалий у ребёнка
С	Апельсин, облепиха, чёрная смородина, киви, спаржа, земляника 	–	Сухая кожа, плохо заживают раны, повышенная утомляемость, бессонница, восприимчивость к инфекциям
D	–	Молоко, печень трески, жирная рыба 	У детей возникает рахит, у взрослых – повышение артериального давления
Е	Оливковое масло, миндаль, фенхель, шпинат 	–	Раннее старение кожи, ухудшение качества спермы у мужчин, а значит, склонность к бесплодию
РР (никотиновая кислота)	Белые грибы 	Зайчатина, индейка 	Кожа грубеет, шелушится, появляются трещины, дёсны кровоточат, частые расстройства желудка
Н (биотин)	В том или ином виде содержится всюду 	Больше всего в говяжьей печени и яичном желтке 	Дерматит, себорея, сонливость, ногти и волосы перестают расти



Статья подготовлена на основе статьи <http://www.psychologies.ru>
Ковшова Дарья, ПХ-11.

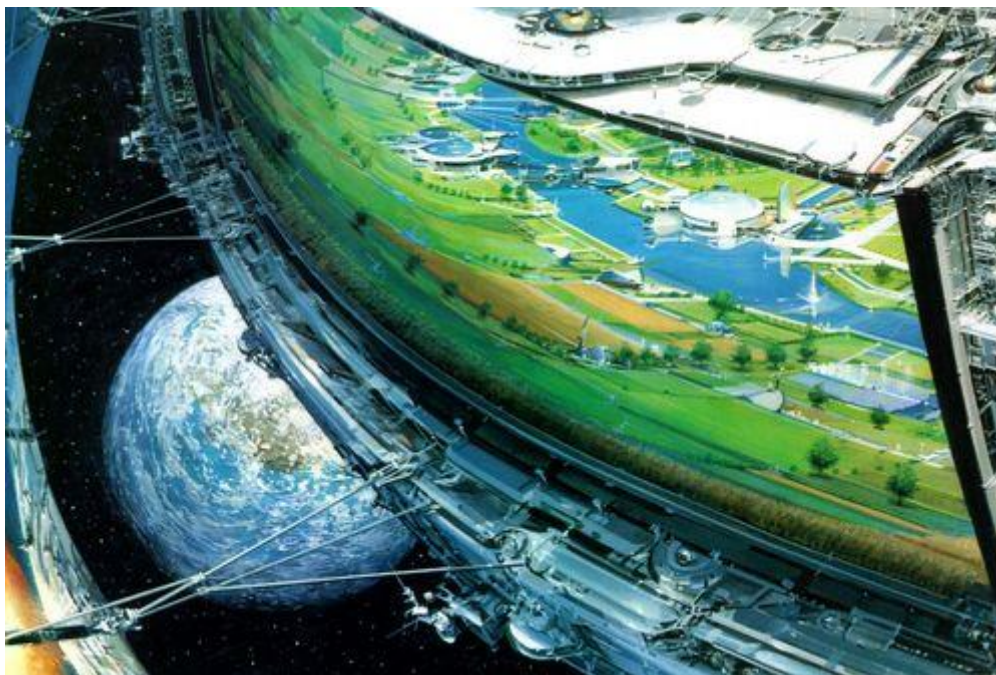
12 апреля – День космонавтики.

Психическая переадаптация в Космосе.

Процесс психической переадаптации длится от 3 до 20 и более суток. Критериями переадаптации служат работоспособность, глубокий сон, система взаимоотношений в изолированной группе. Одной из характерных особенностей этого этапа является формирование новых функциональных систем, позволяющих верно отражать реальную действительность в изменившихся условиях жизни.

Восприятие пространства в космосе. Большой интерес представляли эксперименты на орбитальной станции «Салют», которые провели во время полета космонавты Г. Т. Добровольский и В. Н. Волков. Космонавты погибли, но записи сохранились. В дневнике В. Н. Волкова об этом эксперименте было записано: «Интересное наблюдение, связанное с оценкой пространственного тела в свободном парении с закрытыми глазами. Во-первых, оценка своего движения далеко отличается от той, что есть на самом деле. Мы с Жорой (Добровольским. — В. Л.) проделывали такой опыт. Я закрывал глаза и замирал, отпуская руки и освободив ноги от ремней. Мое всплывание и субъективное положение я комментировал... Большой частью все было наоборот».

Проведенные эксперименты позволили прийти к выводу, что в условиях невесомости ни один из органов чувств, кроме зрения, не позволяет правильно, адекватно соотносить положение тела в пространстве с окружающей обстановкой.



«Входишь в орбитальный отсек, — вспоминает А. С. Елисеев, - вроде там никого нет, а смотришь — сидит на потолке Хрунов и что-то записывает, причем в самых различных позах — головой вниз или головой вверх» (Четверо на орбите). Некоторые космонавты при длительных полетах отмечают изменения восприятия внутреннего пространства. В. И. Севастьянов после полета на орбитальной станции «Салют» рассказывал: «На Земле в силу постоянного ограничения земным притяжением понятие высоты стало для нас как бы синонимом трудности... В невесомости любой уровень высоты легко достигим. Маленький толчок — и ты подплыл к любым пультам,

находящимся на различных уровнях «высоты», нырнул вниз и достал то, что нужно. Раскрепощение от необходимости учитывать и преодолевать силу тяжести способствует изменению понятия высоты, слиянию его с понятием глубины...». Таким образом, человек в состоянии невесомости, опираясь на зрительные восприятия, способен ориентироваться, т. е. соотносить положение своего тела с окружающей обстановкой. Если в космическом корабле человек при помощи зрения соотносит положение своего тела в пространстве с геометрией помещения, то при выходе из корабля он сталкивается не только с безпорным состоянием, но и с малоориентированным («безориентированным») пространством. В этой ситуации пропадают все тактильные и мышечно-суставные ощущения, возникающие от прикосновения к отдельным деталям и площадям опоры в кабине. В открытом космическом пространстве нервные импульсы, идущие от мышечно-суставного аппарата и рецепторов кожи, не позволяют составить представление о пространственном отношении тела космонавта к окружающим его объектам. Следовательно, при выходе из корабля у человека «разрушается» психологическое представление о своем положении относительно кабины, основанное на зрительных, тактильных, мышечно-суставных ощущениях, и он должен перейти к совершенно новой ориентации, «опираясь» лишь на зрительное восприятие «плывущей» Земли, летящего корабля, звезд и Солнца. Все эти зрительно воспринимаемые объекты не дают возможности создать привычную для жизни на Земле систему координат, где четко воспринимаются «верх» и «низ», горизонталь и вертикаль.

В связи с новизной и сложностью задачи как в научно-техническом, так и в медицинском и психологическом плане подготовка к полету экипажа корабля «Восход-2» существенно отличалась от подготовки экипажей предшествующих кораблей. В целях обеспечения ориентации в открытом космосе В. и. Лебедевым и А. А. Леоновым была разработана система координат, в которой в качестве одного из опорных пунктов был взят корабль с его продольной и поперечной осями. В этой системе корабль как бы являлся «низом». В период подготовки к полету было создано несколько десятков схем, на которых отрабатывались всевозможные варианты определения положения космонавта в безпорном пространстве относительно корабля, Солнца и Земли. При специальных тренировках в самолете-лаборатории с макетом космического корабля уточнялось и закреплялось психологическое представление о том, что «низом» является корабль.



Зрительные парадоксы. Исследования, проведенные как зарубежными, так и советскими исследователями, показали, что в условиях космического полета несколько падает острота зрения и ухудшаются другие функции зрительного анализатора. В свете этих данных парадоксально выглядели сообщения некоторых космонавтов и астронавтов о том, что они видели на Земле объекты (автомобили, корабли, самолеты, дома и т.д.), для восприятия которых разрешающая способность глаза должна была бы возрасти в 30—60 раз. Так, совершая свой первый орбитальный полет в 1962 г., астронавт Купер сообщил, что он видел невооруженным глазом дома, паровоз и ряд других объектов. Из сообщений американской печати следовало, что у Купера в результате одиночества и воздействия невесомости развились

зрительные галлюцинации. Затем аналогичные зрительные феномены стали появляться у других астронавтов и космонавтов.

Можно выделить несколько объяснений возникновения неадекватного отражения:

1 Экстериоризация (от лат. exterior — наружный, внешний) — порождение внешних действий на основе преобразования внутренних структур психической деятельности человека. В условиях, когда раздражители внешней среды дают только первоначальный толчок для восприятия, а дальше процесс протекает без возможности уточнения деталей объекта, адекватность или неадекватность распознавания зависит от жизненного опыта человека, его профессиональной деятельности, установки и пристрастности.

2. В возникновении иллюзий при восприятии раздражителей с недостаточной информативной характеристикой четко прослеживается влияние «пристрастности» субъекта. Аффективное состояние при наличии какой-либо потребности (в широком смысле) создает установку, способную иллюзорно исказить воспринимаемые объекты, подтверждается не только многочисленными наблюдениями из жизни (например, случай, когда охотник в выбежавшей из кустов девочке отчетливо «увидел» кабана и выстрелил).

3. Обманчивость суждений. В необычных условиях существования мы нередко сталкиваемся с ситуациями, когда четко воспринятые объекты, явления и информация нуждаются в раскрытии их сущности. Отсутствие возможности уточнить переданную на борт корабля информацию в ряде случаев приводило космонавтов не только к ошибочным умозаключениям, но и к неправильным действиям. Так, во время полета корабля «Союз-7» в один из сеансов связи, рассказывает А. В. Филипченко, «возникла необходимость уточнить одну деталь относительно разориентирования гироскопов, чтобы застabilизировать корабль. Но время моей связи истекло, и в диалог с Землей включился другой корабль. Я попытался через него разрешить свои сомнения, но ничего не получилось. Перечитал еще раз текст радиогаммы и решил выполнять маневр корабля... Когда пришли в зону связи и стали докладывать Центру управления полетами о совершенном маневре, Земля сказала, что мы поступили неправильно, что нужно было... уточнить детали, а потом действовать. Это был трудный и досадный момент в полете, когда я узнал, что допустил ошибку».

Таким образом, неадекватное отражение, являющееся следствием преодоления человеком информационной недостаточности в необычных условиях, по мере усложнения его деятельности переходит от чувственного (первосигнального) уровня к интерпретационно-мыслительному (второсигнальному), порождая интерпретационные феномены.

23 апреля – Всемирный день книг.

Мария Фаликман: «Пусть ребенок видит вас с книгой».

Увлечение чтением в подростковом возрасте влияет на карьерный рост в будущем – к такому выводу пришел социолог Марк Тейлор (Mark Taylor) из Оксфорда. 17 200 человек, которым сейчас за тридцать, подробно рассказали о своих интересах и увлечениях в 16 лет*. Оказалось, что именно тот, кто в юном возрасте отдавал предпочтение книгам, достиг большего! Ни спорт, ни активное общение со сверстниками, ни посещение музеев и театров такого эффекта не дают.

Psychologies: Вас не удивляет, что карьера взрослых женщин и мужчин зависит от их юношеского интереса к чтению?

М. Ф.: Этому есть простое объяснение: чтение тренирует мозг. Ведь мы не просто (с помощью зрения) складываем буквы в слова, произносим их вслух или «про себя», но одновременно ищем смысл прочитанного, запоминаем и то, о чем только что узнали, и наши эмоции, и атмосферу момента. После такой тренировки все отделы мозга начинают работать лучше. А значит, в будущем читающий подросток станет легче находить решение для трудных задач, будет *нестандартно мыслить* и быстрее реагировать.

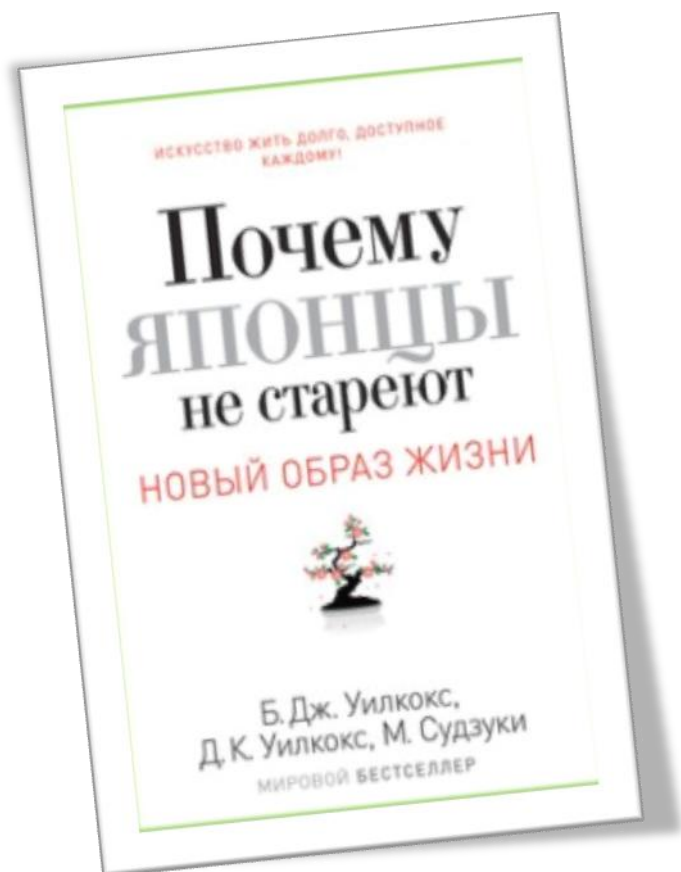


Что бы вы сказали родителям, чьи дети-подростки читать не хотят?

М. Ф.: Часто дело не в отсутствии желания, а в том, что читать ребенку трудно. Это бывает связано с особенностями развития, даже с минимальными мозговыми дисфункциями. Не читает сам? Читайте вслух, на ночь! Даже подростки охотно принимают такой семейный ритуал. Важно, чтобы книги были в доме, чтобы ребенок видел вас с книгой. Его увлекает техника, различные гаджеты – скачайте книгу на электронный носитель. И никого еще не подводила проверенная уловка: начните увлекательный рассказ, а продолжение пусть прочитает сам.

**Мария Фаликман - кандидат психологических наук, доцент факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, автор более семидесяти публикаций (в том числе «Когнитивная психология: история и современность», «Горизонты когнитивной психологии»), а также нескольких учебников по психологии*

Книги, которые стоит прочитать.



Книга знакомит читателей с результатами 25-летнего исследования образа жизни и состояния здоровья самых долгоживущих людей на Земле - жителей Окинавы. Анализируются причины их долголетия и сохранения здоровья и бодрости в глубокой старости, включая все аспекты - от режима питания и физической активности до духовных устремлений и социальных контактов. Авторы неоднократно подчеркивают, что общие принципы жизни на Окинаве доступны любому человеку. Предлагаемая ими программа дает возможность найти собственный путь к долголетию и сохранению здоровья. В книге содержится множество рекомендаций по поддержанию оптимального веса, применению лекарственных трав, приводятся рецепты здоровых и вкусных блюд. Издание

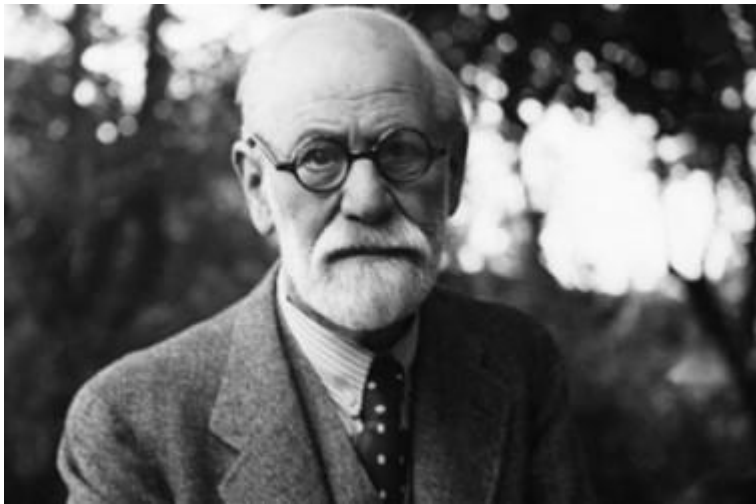
предназначено для самого широкого круга читателей.

В данной книге Татьяна Шафранова описывает свой период жизни с июля 2004 по август 2005 года, когда она активно и успешно выбиралась из печального сценария своей жизни. Реальные и хорошо узнаваемые жизненные ситуации комментирует психотерапевт международного реестра, член-корреспондент РАЕН М.Е. Литвак. Комментарии М.Е. Литвака превращают книгу в учебное пособие по психотерапии и психологии общения. Но она будет интересна и самому широкому кругу читателей. Издание четвертое.



Из жизни психолога.

Интересные факты о Зигмунде Фрейде.



1. Имя Зигмунда Фрейда известно каждому. Нет, наверное, такого человека, который о нем никогда не слышал. Отец психоанализа был человеком необычным, имел непростой характер и очень интересную биографию. Вот некоторые интересные факты из нее.
2. При рождении он был наречен еврейским именем Шломо (Соломон). В семье его долгое время звали Сигизмундом или сокращенно - Сиги, однако это имя ему не нравилось, и в 1878 году он остановил свой выбор на имени Зигмунд.
3. Шломо был любимчиком своей матери. Возможно, эта безусловная любовь и идеализация со стороны его матери легла в основу теории Фрейда про реакцию ребенка к родителю противоположного пола.
4. У Фрейда не было никакого слуха и таланта в музыке. Из-за этого он возненавидел музыку на столько, что даже избегал рестораны с живым оркестром. На почве неприязни к музыке Фрейд заставил выкинуть пианино своей младшей сестры, на котором она училась играть, поставив ультиматум «Либо я, либо пианино». Таким образом, музыкальная карьера его сестры была разрушена.
5. Фрейд употреблял кокаин, как и многие его современники. В период с 1884 по 1887 год Фрейд провел первые из своих научных исследований, связанных с кокаином. Сначала он был поражен его свойствами: «Я испытывал на себе воздействие кокаина, которое подавляет чувство голода, сна, утомления и обостряет интеллектуальные способности в несколько десятков раз». Фрейд писал о возможном терапевтическом использовании кокаина для лечения как физических, так и психических нарушений. Позже он стал заниматься его наркотическими свойствами и прекратил исследования.
6. Он считал себя самого своим самым любимым пациентом.
7. Фрейд панически боялся числа 62. Он отказывался резервировать номер в отеле с более чем 62-мя комнатами из-за боязни нечаянно получить комнату с номером 62.

8. Фрейд был первым, кто провел сеанс гипноза без присутствия другого ассистента в комнате. По правилам того времени гипнотизер не мог проводить гипноз оставаясь наедине с пациентом, при этом всегда должен был присутствовать кто-то третий, но Фрейд не любил следовать чужим правилам.
9. Зигмунд Фрейд сам был психоаналитиком своей дочери Анны, снова нарушив все правила, так как близких родственники в таком формате работать не могли.
10. Фрейд был эгоистичным по своей натуре и требовал безраздельную любовь от своей жены. Еще до их женитьбы он неоднократно требовал, чтобы она порвала любые отношения со своей семьей, а иначе они расстанутся. Его жена в конце концов пошла на уступки и практически перестала общаться со своей семьей.
11. У Фрейда была феноменальная фотографическая память. Он отлично владел латинским, греческим, французским, английским, итальянским, испанским, древнееврейским и немецким языками.
12. Фрейд стал жертвой нацистов. Агенты из службы безопасности ворвались в квартиру Фрейда 15 марта 1938 года. Весь дом после их прихода был перевернут вверх дном, при этом они забрали деньги и ушли. Люди из гестапо пришли в дом буквально через неделю и проведя обыск забрали с собой на допрос младшую дочь Фрейда Анну. Анна настолько боялась пыток, что спрятала в одежде яд. Именно арест дочери стал той последней каплей, которая была необходима Фрейду для осознания того, что необходимо покинуть Австрию. Но, все получилось не так легко, потому что нацисты не хотели выпускать его из Вены и только после уплаты выкупа Фрейд с семьей получили возможность уехать.
13. Одна из пациенток Фрейда, принцесса Мария Бонапарт, заплатила 100 тысяч шиллингов за его освобождение. Но власти не хотели выпускать его из страны. Он был вынужден подписать унижительную благодарность гестапо за «ряд добрых услуг», и лишь после этого он получил право покинуть страну. Семья Фрейда переехала в Лондон, а четыре его сестры погибли в газовых камерах.

Статья подготовлена на основании статьи Леры Цыхоня

www.psyroom.com.ua/

Нуриева Лейла, ПХ-11.

29 апреля – Международный день танца.

Психология бального танца и «тренировка эмоций».



Оказывается можно заниматься не только техникой танца, но и вырабатывать в процессе специальных тренировок умения выражать те или иные эмоции. Конечно, сначала наши эмоции весьма корявы. Однако, как и открытая в танце рука постепенно превращается в мягкую и круглую, затем в резкую и дерзкую и, наконец, в волшебную, то есть наилучшим образом соответствующую характеру танца в целом и конкретного движения в частности, так и специальная тренировка эмоций позволяет существенно улучшить их проявление.

Итак, к методике. Оба партнера должны исполнять движения в соответствии с характером танца и выражать эмоции, соответствующие именно этому танцу. То есть, они должны выражать одинаковые (любовь, дружба, веселье и т.д.) или сопряженные (соблазнение – противодействие, страсть – ненависть) чувства.

Части тела, которые могут выразить эмоции, зависят от расстояния между партнерами. В контактных танцах это взгляд (в основном мимо партнера – кроме танго), движение головы, немного отстающей от корпуса (кроме отдельных элементов), изгиб корпуса, мимика лица.

В латиноамериканских танцах очень важен контакт глаз. Партнеры не просто смотрят друг на друга, но ведут глазами некую игру, которая и зажигает эмоции. Стоит только отвести глаза или взглянуть равнодушно как этот пожар эмоций гаснет, и танец превращается в гимнастику, которая не интересна ни танцующим, ни зрителю. Даже когда контакт глаз пропадает (при поворотах, поддержках, в теневой позиции) следует ощущать партнера, например, за счет опущенной головы, которая немного повернута в его сторону. В европейской программе такой возможности нет. Однако и здесь голова и глаза как бы отслеживают партнера. Интересен контакт глаз в групповых танцах с заранее определенной музыкой и композицией (formation).





И наконец, как же тренировать эмоции. Для каждого положения (позы) и движения в танце надо найти его значение (идею, смысл, аналогию) в контексте общих отношений между мужчиной и женщиной. Определить, как и через движение каких частей тела это может быть передано. Назовем это конструированием эмоций. Тренироваться надо для каждой позы и движения в очень медленном темпе, имея возможность остановиться в любой момент и проверить правильность отображения эмоций. Тренироваться не обязательно в паре – лучше сначала отдельно и дома, чтобы никто не мешал. Сначала надо достаточно долго прослушивать музыку, под которую вы обычно танцуете. Это нужно для очистки мозга от посторонних мыслей и создания соответствующего эмоционального настроения. Тренироваться надо также под музыку.

В целом женская партия значительно более эмоциональна. И здесь самый простой, и естественный путь для женщины - расслабиться и быть полностью раскованной в эмоциях, не бояться выразить что-то даже откровенно нескромное. Это поправит руководитель. Проблема состоит как раз не в излишке, а в отсутствии эмоций. Вне зависимости от эмоциональности партнера надо не бояться показать настолько сильные эмоции, насколько он сможет выдержать. И рано или поздно он Вас остановит. Партнерша не должна как-то сдерживать эмоции из-за опасения показаться нескромной и подвергнуться осуждению со стороны коллег по танцевальной группе, партнера или зрителей.

Отношения в паре, как правило, более значимы для партнерши, хотя она никогда это не афиширует и может не признаваться в этом даже себе. Причина этого проста – партнерш, в том числе потенциальных, значительно больше, чем партнеров: практически все женщины хотят танцевать, но лишь немногие мужчины склонны тратить на это время, силы и деньги; кроме того, научить танцевать с нуля можно практически любую девушку, хотя не всякая при этом будет танцевать хорошо, и занимать высокие места на конкурсах – для этого нужны и физические и психологические данные - а вот партнер должен научиться танцевать сам. К сожалению, симпатия между мужчиной и женщиной может быть только одна. Поэтому из всех эмоций легче всего выразить любовь. При этом партнеров окружающие часто считают любовниками, хотя это далеко не всегда так. И более того, как правило, интимные отношения мешают творческому росту пары. Поэтому вне зависимости от того хотите ли вы что-то кроме танца, занятия и выступления надо воспринимать как некую игру.



Что помогает нам проявлять эмоции. Во-первых, это собственно само движение и то удовольствие, которое мы от него получаем. Выбатываемые при этом эндоморфины (гормоны счастья) поддерживают необходимый эмоциональный накал. Этот вид поддержки характерен для танцующих соло-латину. Другой вид поддержки могут оказать зрители – их аплодисменты, крики – вообще любой одобрительный шум заводит пару и как результат они могут показать то, чего на тренировке невозможно добиться. И, наконец,

«топливом» для эмоций служат сами же эмоции партнеров, направленные друг на друга. Даже скромная улыбка, как маленькая искорка, начинает большой эмоциональный пожар. И здесь уже не важны ни движения, ни зрители, ни то где пара танцует – на конкурсе, дома или на дискотеке. Более того, этот пожар захватывает и окружающих. И сдерживать его не нужно. Особенно это касается женщин. Пытаясь подавить простую улыбку, вы опускаете уголки губ вниз, напрягаете лицо и оно становится некрасивым: получается улыбка старой девы.

Почему люди прекращают танцевать. Для мужчин основным тезисом, позволяющим ответить на этот вопрос, является следующий: нам нравится то, что хорошо получается. То есть, если есть прогресс и перспектива, то мы продолжаем заниматься. А так как предела совершенства нет, то можно заниматься всю жизнь и быть счастливым. Вместе с тем, важен психологический комфорт в паре. Третий сорт тоже не брак и лучше сохранить хорошие отношения и удобно танцевать несложные элементы, чем ругаться и изводить друг друга, пытаясь выяснить, кто и что делает не так в сложных композициях. Оставьте этот элемент – вы его сделаете через несколько дней, или месяцев, когда эмоции улягутся. Для женщин более важен личностный момент. Внутренних причин две – или партнер не хочет делать то, что она от него требует в самом широком смысле: от необходимости держать прямо спину до требования немедленно развестись с женой и жениться на ней. При этом, чем больше партнерша от партнера требует, тем быстрее он ее оставит. Вторая причина – партнера просто нет и это угнетает женщину – каждое занятие для нее – публичный позор. В этом случае не надо отчаиваться – тренируйтесь – будете танцевать хорошо и партнер появится. Мужчина ищет женщину с которой хоть что-то получается. Иногда женщина, найдя более сильного партнера, бросает старого.

Задача партнера – научиться играть на музыкальном инструменте, называемом телом партнерши. И эта задача значительно более сложная. Вот почему так легко научить танцевать женщину и так сложно мужчину. И, тем не менее, во-первых, нужно добиваться абсолютного ведения: надо заставить партнершу делать все технические элементы танца так, как партнер хочет в данный момент. Опытная партнерша знает схему всех фигур танца, но партнер придает этой схеме конкретное физическое воплощение, несущее эмоциональную окраску через особенности его выполнения. И такое совместное, синхронное, насыщенное нюансами движение пары и рождает эмоции. Для партнерши они являются совершенно естественной психологической реакцией на движение и испытываемое от этого движения наслаждение и возбуждение. В отличие от партнерши мозг партнера во время танца очень сильно загружен. В реальном режиме времени решается сразу несколько задач:

- анализ музыки;
- синтез фигур в соответствии с музыкой: причем партнер в реальном режиме времени должен представлять и партию партнерши;
- обеспечение рисунка танца: разнообразие элементов, ракурсы, продвижения, позы;
- обеспечение безопасности: границы танцевального поля, возможность столкновения с другими парами, защита партнерши от возможных падений, особенно при поддержках и других сложных элементах;
- в дополнение выполняется прогнозирование в рамках всех вышеперечисленных задач.

Статья подготовлена на основании статьи

http://www.exist.h1.ru/pr_psy/pbt.htm

Ковшова Дарья, ПХ-11



Достижения месяца.

На кафедре психологии учатся студенты, которые не только преуспевают в учебе и научной деятельности, но и в других сферах. Так, в марте 2013 г. студентка группы ПХ-10, **Зайцева Мария**, принимала участие в Чемпионате Европы по восточным танцам, который проходил 9 марта в немецком городе Франкфурте-на-Майне. В конкурсе принимали участие танцевальные группы почти со всей Европы, а именно с Австрии, Бельгии, Франции, Дании, Венгрии, Швейцарии, Германии. Мария и еще три участницы коллектива «Театр Танца Махаон» города Липецк заняли первое и третье места. Вдобавок к победительным местам, их танец был признан постановкой года.

Еще одна студентка нашей кафедры, **Пересёлкина Юлия**, учащаяся группы ПХ-11, достигла успехов в спорте за прошедший месяц. Юлия принимала участие в открытом турнире по баскетболу, посвященном «Международному женскому дню 8 Марта», который проходил в городе Губкин (Белгородская область) с 8 по 10 марта. В составе команды нашего университета, которая заняла почетное первое место в турнире, наша студентка была признана лучшим игроком.



Литературная страничка.

Когда я перестану плыть в болото,
запомни, с того самого момента
я больше не спрошу тебя
"а кто ты?",
я захочу впервые знать, зачем ты.
Зачем ты в этот вечер
сокрушаешь
извечный мой смятенный непокой,
зачем ты это чувство ощущаешь
в тот миг, когда находишься со мной.
Зачем ты надо мною будто властен,
но не кичишься этим,
не смеешься.
Когда я принесу тебе несчастье,
я захочу узнать
"ты остаешься?"

26.08.12

Я жалкий подлец, а ты моя кукла вуду,
но все, что в тебе убивал я, всегда
воскресало.
Ты мне написала
"я скоро тебя забуду".
Надолго ли ты забудешь - не написала.

Мне все еще хочется чувствовать эту
силу,
когда наполняю я чем-то чужие души.
Настолько была ты хрупкою и красивой,
что я, прикасаясь к тебе,
все мгновенно рушил.

От писем твоих нигде не найти
пристанищ,
разбросана на паркете помятая груда.
Я думал, когда-нибудь ты возьмешь и
устанешь,
но снова читаю
"я скоро тебя забуду".

22.11.12

Спрятать бы глубже
в самых тугих шелках
сердце свое.
И оно перестанет биться.
Кто-то сегодня умрет
на моих руках,
кто-то разлюбит,
кто-то захочет влюбиться.
Самое терпкое чувство,
конечно, грусть.
Может, есть кто-то,
к кому оно просится чаще.
Люди, которые знают
меня наизусть,
просто не ищут во мне
ничего настоящего.

18.01.13

Этот город самый лучший, если в нем
дожди.
Если уходя, я слышу,
слышу "подожди".
Если ночь под одеялом. Книги и тепло.
Если смотрит на меня он,
как и я в него.
Если закипают жилы в холода. Зимой.
Если все, чем дорожила,
навсегда со мной.
Этот город самый лучший, если в нем
душа.
И чужая чья-то радость
сердцу хороша.
Если в нем находят люди что-то для себя,
Или если я однажды
встречу там тебя.
Если каждый в нем прохожий радуется
дням,
Этот город самый лучший,
лучший для меня.

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