НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ НОРМАЛИЗАЦИЯ»

ВРЕМЯ ЖЕНЩИНЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕТЕРБУРЖЕНКИ

№ 2 2016

В ЭТОМ НОМЕРЕ – информация о курсах и семинарах
Как получить скидки – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА ДЛЯ ЖЕНЩИН
История Женщины
О любовной страсти
Активные методы обучения
Язык цветов
и др.

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ 3

ИНФОРМАЦИЯ ОТ РЕДАКЦИИ 4

ЗАЧЕМ СОЗДАН КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕМЕТРА – НПЦПСН» 5

Информация о расписании занятий Научно-практического центра «Психосоматическая нормализация» и комплексного центра для женщин «ДеметРа» 6

Здоровье 7

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ И ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА У ПЕРВОКУРСНИКОВ КОЛЛЕДЖА 7

Психология 14

О ЛЮБОВНОЙ СТРАСТИ 14

Образование 16

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ 16

Эзотерика, философия, практики 30

О ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ 30

История женщины 32

ДРЕВНИЙ ВОСТОК – ЗАКОН ХАММУРАПИ И ДР. 32

Юмор женский и про женщин 34

Интеллектуальное задание 35

Радость для себя и близких 35

ЯЗЫК ЦВЕТОВ 35

Объявления 38

КОПОРСКИЙ ЧАЙ 38

КУРСЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА «ДЕМЕТРА-НПЦПСН» 39

Оздоравливающий метод биологической обратной связи 39

Курс самообороны 42

Основы медицинских знаний 42

Основы конфликтологии 44

Английский язык для бизнес-леди 44

Разговорный французский клуб 44

Информация для рекламодателей 44

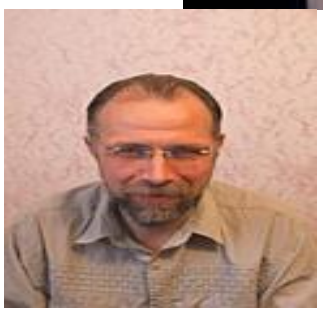
ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ – практикующие специалисты

Булгаков Андрей Борисович

Главный редактор

Буркова Светлана Алексеевна

Заместитель главного редактора



Атланов Дмитрий Юрьевич

Член редакционной коллегии

Булгакова Ольга Сергеевна

Член редакционной коллегии

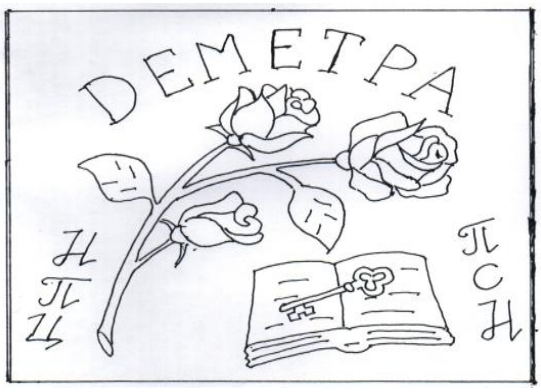
Семенова Елена Феликсовна

Член редакционной коллегии

ИНФОРМАЦИЯ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые дамы и господа!
Информационный журнал «Время женщины» создан для жительниц Санкт-Петербурга и несет в себе информацию как общеобразовательного толка, так и рекламу, которая должна помочь женщине стать здоровее, образованнее, красивее и счастливее.
Предполагается возможность, вследствие актуальности информации, ее дублирование из номера в номер.
Журнал создан на базе Научно-практического центра «Психосоматическая нормализация» (НПЦ ПСН), поэтому информация о его деятельности будет присутствовать в каждом номере журнала.
Предполагаются скидки на услуги при участии в интеллектуальной игре (см. содержание).
Комплексный центр для женщин «ДеметРа» является проектом НПЦ ПСН. Он создан для женщин, его миссией являются услуги женщинам в совершенно разных направлениях: просвещение, помощь и поддержка, красота, мода и стиль, здоровье и активный отдых. Название «ДеметРа» объясняется тем, что это богиня плодородия. А женщина, уходящая из центра должна чувствовать себя наполненной спокойствием, уверенностью и жизненной перспективой.
Центр «ДеметРа» только начал свою работу, он создан в феврале 2015 года, мы уверены, что его создание было своевременным и необходимым для представительниц прекрасного пола.
Предполагается, что журнал «Время женщины» будет информационно-рекламной площадкой не только для НПЦ ПСН, но и других профильных нам организаций.
Журнал будет распространяться в социальных сетях, через адресную рассылку как электронный вариант, и распространяться в печатном виде среди жителей Санкт-Петербурга.
Стоимость рекламы:
– статья в журнал (1 страница, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 5000 рублей;
– строчная реклама (10 строк, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 1500 рублей.
При подаче от 3 до 5 объявлений предполагаются скидки 5% за каждое последующее объявление.
Приглашаем заинтересованные организации.
Партнерам НПЦ ПСН публикация статей и рекламы бесплатна.
Партнерские отношения предполагают:
взаимное распространение информации,
помощь в проведении организационных публичных мероприятий.
Контакты редакции: *www.npcpcn.ru*
npcpcn@gmail.com, *demetranpcpcn@mail.ru*, *Тел: +7 (904) 601 70 95* *http://vk.com/club87362776*

ЗАЧЕМ СОЗДАН КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕМЕТРА – НПЦПСН»



быть здоровой, успешной и красивой – это модно! Уметь противостоять жизненным проблемам, достойно выходить из кризисных ситуаций – это стиль жизни. Наш центр поможет всем женщинам – это доступно!

Милые дамы! Темп современной жизни очень быстрый, женщины подвергаются огромным физическим психологическим нагрузкам. Оставаться женщиной в современном мире очень сложно. Женщина должна быть: молодой, красивой, любимой, успешной, здоровой как физически, так и психологически.

«Умение побеждать в этой жизни» - девиз нашего центра!!!

Услуги центра:

1. Психологическая стрессоустойчивость, личное и семейное консультирование, групповые тренинги личностного роста.
2. Психофизиологическое консультирование, коррекционные БОС-технологии, групповые тренинги «Стрессу НЕТ».
3. Физическое здоровье и совершенство:
- курсы самозащиты,
- телесноориентированная психотерапия,
- лечебная физкультура,
- хореография,
- йога.
4. Образование:
- современные тенденции моды, макияжа, стиля,
- этикет и общение,
- основы медицинских знаний,
- полезная, здоровая и вкусная пища,
- психология мужчин и женщин,
- основы возрастной психологии.
5. Стиль, красота, мода, психологическая помощь, групповые занятия, психологическое консультирование.

У нас действует фиксированный прайс – 500 рублей одно занятие.

Наши контакты: https://vk.com/club87362776, телефоны: +7 904 601 70 95, demetranpcpcn@mail.ru

Оплата по безналичному расчету, либо на месте.

Расписание

занятий

Научно-практического центра «Психосоматическая нормализация» и

комплексного центра для женщин «ДеметРа»

на март-апрель 2016

в связи с увеличением адресов проведения занятий и количества курсов

будет выложена в конце января

на сайте НПЦ ПСН www.npcpcn.ru

и в соцсетях https://vk.com/club87362776

Клуб «АДАПТ» (для Активных, Думающих, Амбициозных, Преуспевающих, Талантливых), создан с целью помощи в адаптации и социальной поддержки людей, которые находятся в затруднительных жизненных ситуациях.

Заседания клуба проходят в спокойной и дружеской обстановке, в режиме доверительного диалога. Можно посидеть и помолчать – послушать, что будет говорить ведущий или участник беседы.

Занятия ведут президент НПЦ ПСН профессор Булгакова Ольга Сергеевна, ведущий научный сотрудник НПЦ ПСН кандидат наук Атланов Д.Ю., ученый секретарь НПЦ ПСН кандидат наук Буркова Светлана Алексеевна, практикующие психологи и лингвисты.

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

+ 7 904 601 70 95

Вопросы и обсуждения https://vk.com/club87362776

Здоровье

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ И ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА У ПЕРВОКУРСНИКОВ КОЛЛЕДЖА

от ОЛЬГИ БУЛГАКОВОЙ +7 904 601 70 95

В современном мире обучающиеся подростки испытывают на себе влияние множества факторов, подрывающих процессы адаптации, социализации и профессионального становления. Наибольшее напряжение компенсаторно-приспособительных систем организма студентов испытывает на начальном этапе обучения.

Приспособление организма к факторам эмоционального напряжения осуществляется благодаря взаимодействию симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Изменения в ее деятельности проявляются в сдвигах вегетативного баланса, что свидетельствует о деятельности адаптационных механизмов из-за повышенных психофизиологических нагрузок. Существует необходимость учета энергетических затрат, которые сопровождают процесс обучения и которые могут быть оценены через изменения функционального состояния учащегося.

Объект исследования: студенты двух групп первого курса, общей численностью 40 человек, обучающихся на отделении финансов, экономики и права (ОФЭП) среднего профессионального образовательного учреждения Петровский колледж. Возрастной состав групп: от 16 до 17 лет.

Предмет исследования: эмоциональная напряженность, интернальность локуса контроля, персональный социометрический статус, вегетативный баланс.

Методы исследования:

1. «Методика исследования уровня субъективного контроля». Автор Дж. Роттер. Адаптированный вариант авторов Бажина, Голынкиной, Эткинда.
2. Параметрическая социометрия. Модификация Коломинского.
3. Методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя». Автор Бойко. Модификация Ильина.
4. Измерение частоты сердечных сокращений.
5. Измерение артериального давления.
6. Индекс Кердо – показатель вегетативного тонуса.

Тестирование, измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений осуществлялось в естественных для студентов условиях – по учебным дням в аудитории в часы занятий на второй паре. Сначала в рамках психодиагностики был использован метод социометрии, затем проведена диагностика по другим методикам, использованным в данном исследовании. Далее осуществлялось систематическое измерение физиологических показателей тонуса вегетативной нервной системы у испытуемых. Всего было проведено 5 измерений артериального давления и частоты сердечных сокращений. Во время измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений испытуемые находились в расслабленном положении сидя (состояние покоя), перед каждым измерением сообщались правила проведения

процедуры, сообщалось о возможности отказаться от испытания, давались гарантии анонимности полученных результатов.

Испытания проводились в промежуток времени с 11:00 до 12:20; в весенний сезонный период: месяц март. Во время испытаний студенты не подвергались эмоциональным напряжениям связанных с экзаменационной сессией и промежуточной аттестацией.

Методами математико-статистической обработки данных были: проверка нормальности распределения результатов по критерию z-Колмогорова-Смирнова; коэффициент ранговой корреляции Спирмена; U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования.

Исследование проводилось в 3 этапа. На первых двух этапах была изучена литература по предмету исследования, подобран ряд методик, проведено психодиагностическое исследование. Третий этап заключался в первичной обработке полученных в ходе исследовании данных, была составлена сводная таблица первичных данных, сформированы группы первокурсников с различными социометрическими статусами, применены методы математической статистики, проведен обсчет, анализ и интерпретация результатов.

Таблица

Показатели фонового тонуса (По: Вейн, 1981)

Вегетативные показатели n=40	Норма		Вегетативный тонус в группе n=40	Фоновый тонус ВНС							
				ваготония		эйтония		симпатический		гиперсимпатический	
	мужчины (м.)	женщины (ж.)		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
				n=1	n=2	n=0	n=0	n=5	n=20	n=6	n=6
ВИК (баллы)	-2,3 ±1,8	+7,5 ± 1,3	от -8,4 до +30,6	средние значения							
				-4,2	-7	0	0	6,22	9,52	17,77	26,87

Примечание: n – число исследуемых в группе; м – мужчины, ж – женщины.

В ходе исследования была осуществлена первичная обработка данных, результатами которой являются общие сведения о составе группы по исходному тонусу вегетативной НС. Представлена таблица средних значений показателя индекса Кердо у девушек и молодых людей, определяющего исходный тонус вегетативной нервной системы первокурсников. Как видно на таблице у первокурсников преобладает симпатическое доминирование вегетативной НС. Ваготонический тип 3 человека: средний показатель – 6,06; симпатический тип 25 человек: средний показатель – 8,86; гиперсимпатический тип 12 человек: средний показатель – 22,32. Среднее значение индекса Кердо всей выборки 40 чел. – 11,78.

Определение гиперсимпатического исходного тонуса вегетативной нервной системы нами было осуществлено на основе усредненных значений показателей ВИК

при эмоциональном стрессе (у мужчин этот показатель в среднем составляет 10,0 баллов, а у женщин 21,4 баллов)

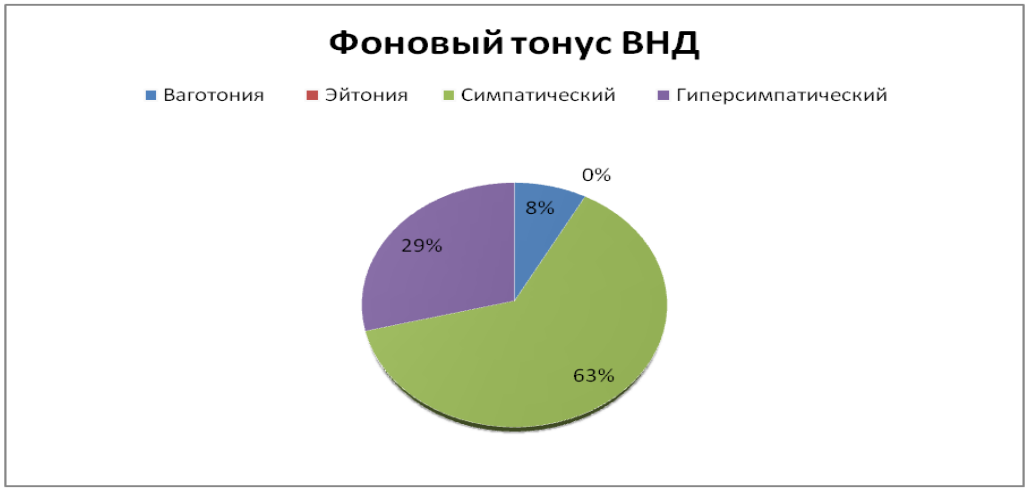


Рис. 1. Средние значения исходного тонуса ВНД в исследовательской группе первокурсников: ваготонический (3 чел.): -6,06; симпатический (25 чел.): 8,86; гиперсимпатический (12 чел.): 22,32. Среднее значение индекса Кердо группы (40 чел.): 11,78.

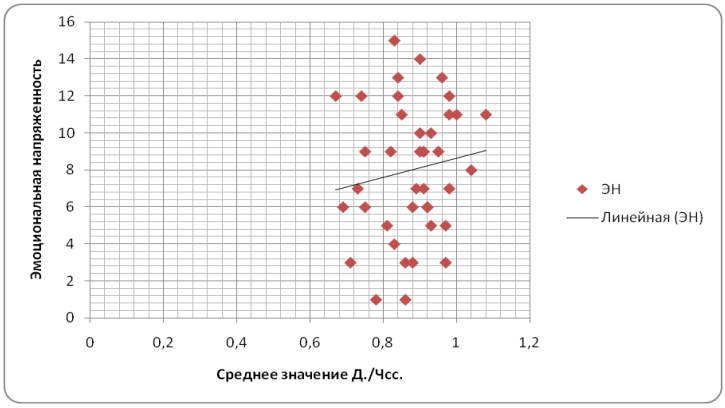


Рис 2. Диаграмма средних значений уровня эмоциональной напряженности (ЭН) первокурсников и показателями количественного выражение диастолического давления в миллиметрах ртутного столба (Д.) и число ударов пульса в минуту (Чсс).
Полученное эмпирическое значение коэффициента Спирмена **r=0,133**

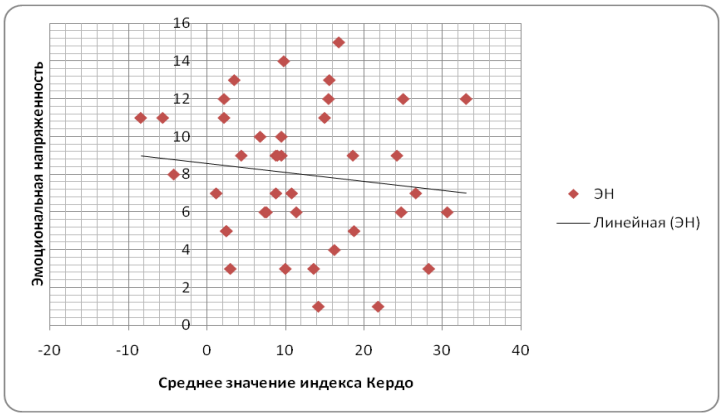


Рис 3. Диаграмма средних значений уровня эмоционального напряжения первокурсников и показателями индекса Кердо.
Полученное эмпирическое значение коэффициента Спирмена
r= -0,115

Среднее значение эмоциональной напряженности по мелодике «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя»: у испытуемых с

ваготоническим тонусом нервной системы: 10, у испытуемых с симпатическим тонусом нервной системы: 8,56, у испытуемых с гиперсимпатическим тонусом нервной системы: 6,09.

Если опрашиваемый набирает 14-18 баллов – у него имеется большая скрытая эмоциональная напряженность; сумма, меньшая 6 баллов, свидетельствует о слабой напряженности или ее отсутствии.

Далее нами был осуществлена оценка ранговой корреляционной связи между эмоциональной напряженностью и средними показателями тонуса ВНС, которые представлены в виде показателя количественного выражения диастолического давления в миллиметрах ртутного столба (Д.) и числа ударов пульса в минуту (Чсс), а также средних значений индекса Кердо. Получено эмпирическое значение коэффициента Спирмена в первом случае (Д/Чсс) **r=0,133.**

При анализе связи эмоциональной напряженности и значений индекса Кердо получена обратная связь **r= -0,115.** Эти данные говорят о наличии незначительной связи между показателями и соответствуют предположению, что чем выше у первокурсников уровень эмоциональной напряженности, тем выше у них уровень парасимпатического доминирования.

Далее нами были повергнуты анализу результаты показателей уровня интернальности локуса контроля по методике «Уровень субъективного контроля» (УСК). Представлены средние значения показателей по методике и процентное соотношение исходного тонуса ВНД у первокурсников.

В ходе корреляционного анализа и оценки связи между общей интернальности по УСК и средними показателями тонуса ВНС, получено эмпирическое значение коэффициента Спирмена **r = - 0,188** для показателей количественного выражения диастолического давления в миллиметрах ртутного столба (Д.) и числа ударов пульса в минуту (Чсс), а также средних значений Кердо.

При анализе связи общей интернальности по УСК и значений индекса Кердо получена обратная связь **r= -0,115.** Результаты находятся вне зоны значимости. Однако на точечных диаграммах наглядно представлено, что более высокий уровень общей интернальности свойственен первокурсником с более высокими значениями индекса Кердо, соответствующими симпатическому доминированию в работе ВНС.

Рис. 4 Ио – шкала общей интернальности; Им – шкала интернальности в области межличностных отношений; Из – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни; Ип – шкала интернальности в области производственных отношений.

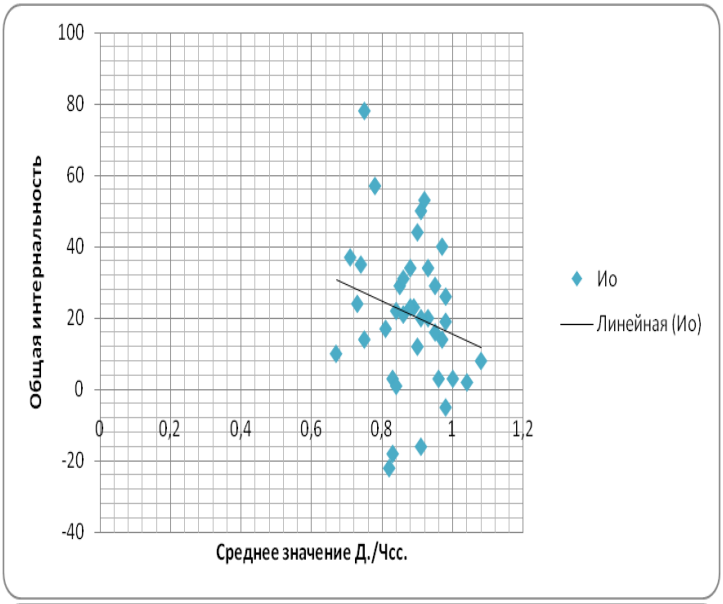


Рис. 5. Диаграмма корреляции уровня общей интернальности и показателей количественного выражения диастолического давления в миллиметрах ртутного столба (Д.) и числом ударов пульса в минуту (Чсс).
Полученное эмпирическое значение коэффициента Спирмена
r = - 0,188

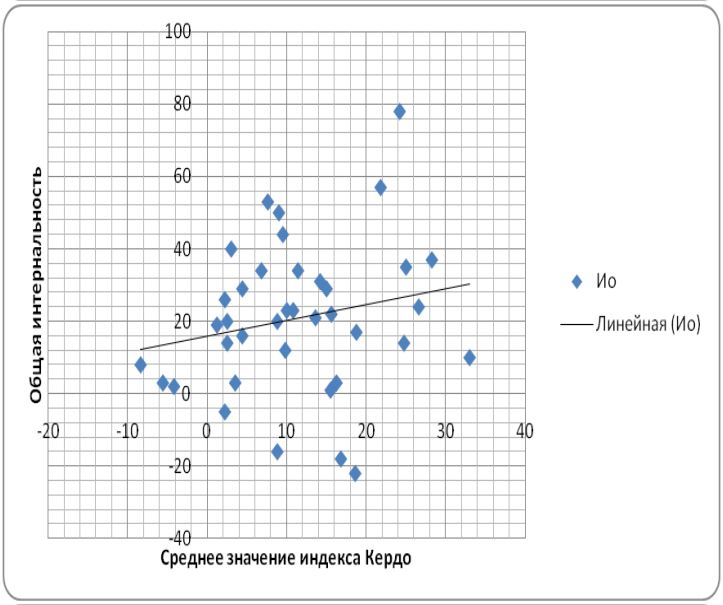


Рис 6. Диаграмма корреляции уровня общей интернальности и показателей индекса Кердо.
Полученное эмпирическое значение коэффициента Спирмена
r=0,195

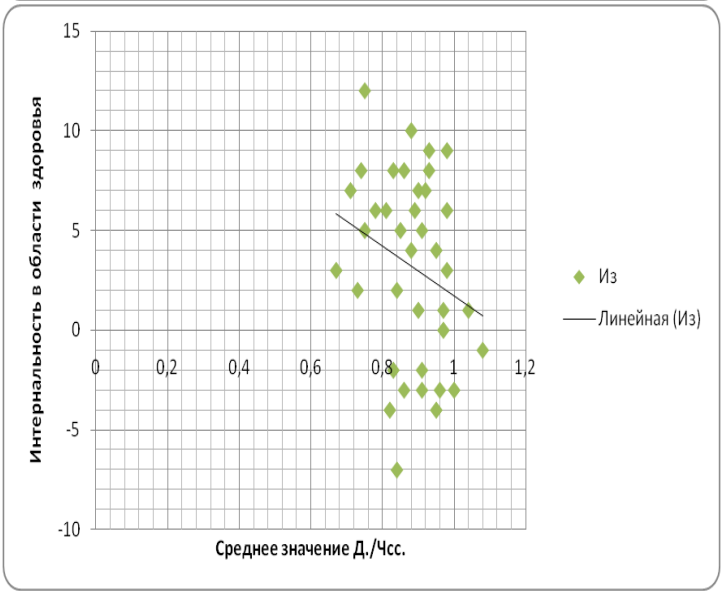


Рис 7. Диаграмма корреляции уровня интернальности в области здоровья (Из) и показателей количественного выражения диастолического давления в миллиметрах ртутного столба (Д.) и числом ударов пульса в минуту (Чсс).
Полученное эмпирическое значение коэффициента Спирмена
r= -0,211

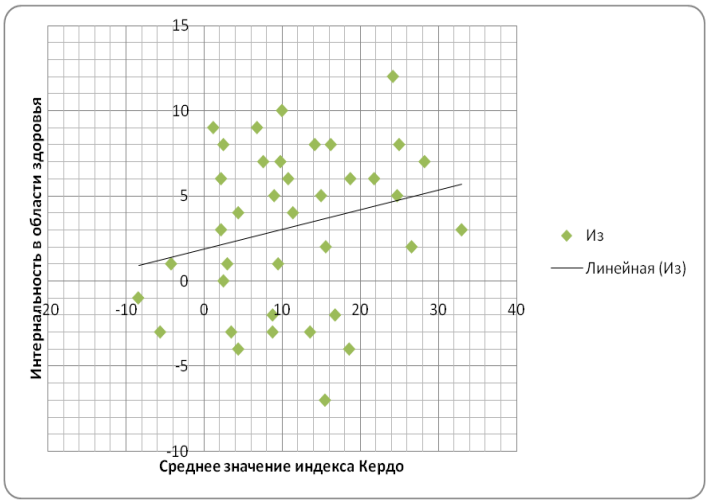


Рис 8. Диаграмма корреляции уровня интернальности в области здоровья (Из) и показателей индекса Кердо.
Полученное эмпирическое значение коэффициента Спирмена
r=0,189

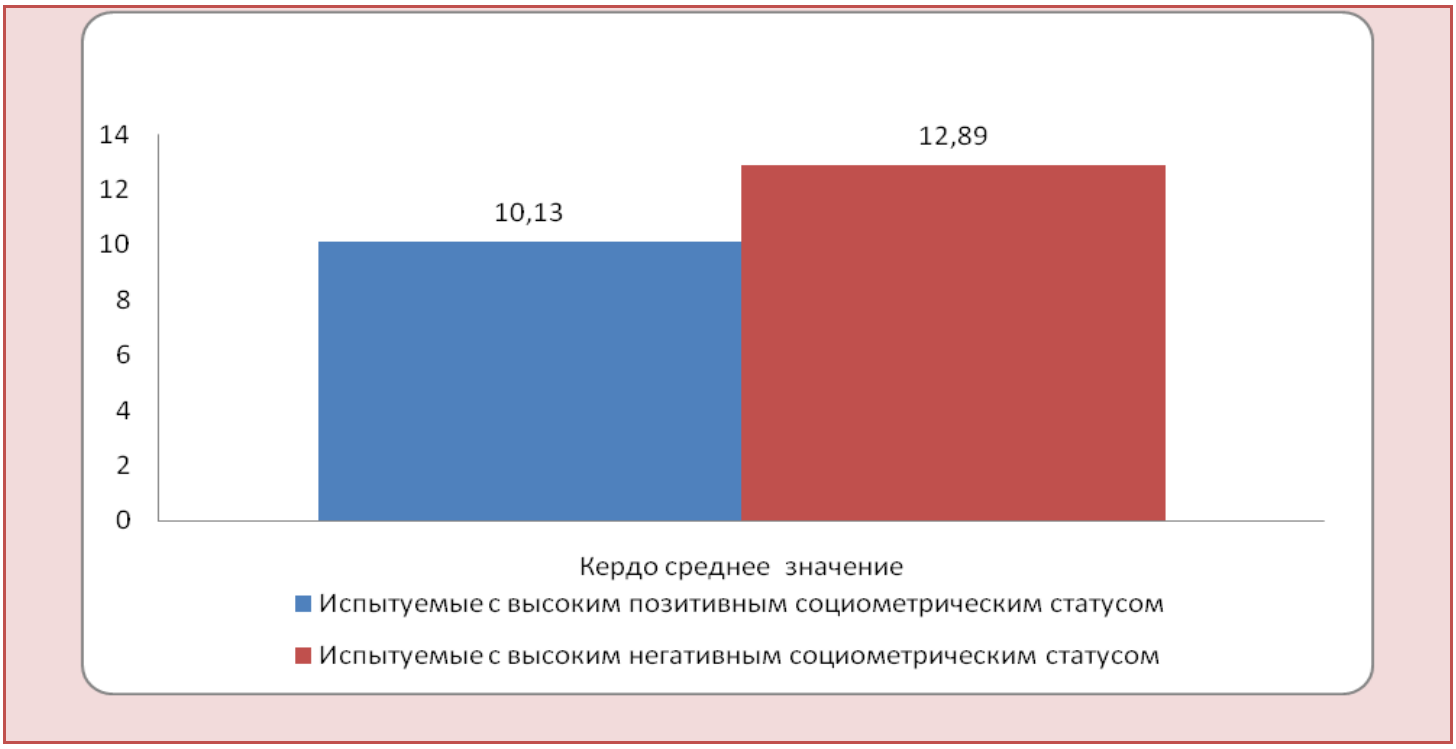


Рис. 9. Сравнительная диаграмма средних значений показателей индекса Кердо и показателей персональных индексов испытуемых. Полученное эмпирическое значение **Uэмп = 229,5**

Более подробно нами рассмотрена связь значимой в нашем исследовании методики – уровня интернальности в области здоровья (Из) и показателей тонуса ВНС. Получены значения показателей выражения Д./Чсс и уровня интернальности в области здоровья **r= -0,211** и уровня интернальности в области здоровья и индекса Кердо **r=0,189.** Делаем вывод о том, что чем выше симпатическое доминирование, тем выше уровень интернальности в области здоровья.

По результатам данных, полученных методом параметрической социометрии, отмечается следующее. Осуществлен сравнительный анализ групп первокурсников с высоким позитивным и негативным персональными статусами. Полученное эмпирическое значение по критерию Манна-Уитни Uэмп = 229,5. Значение является высоким.

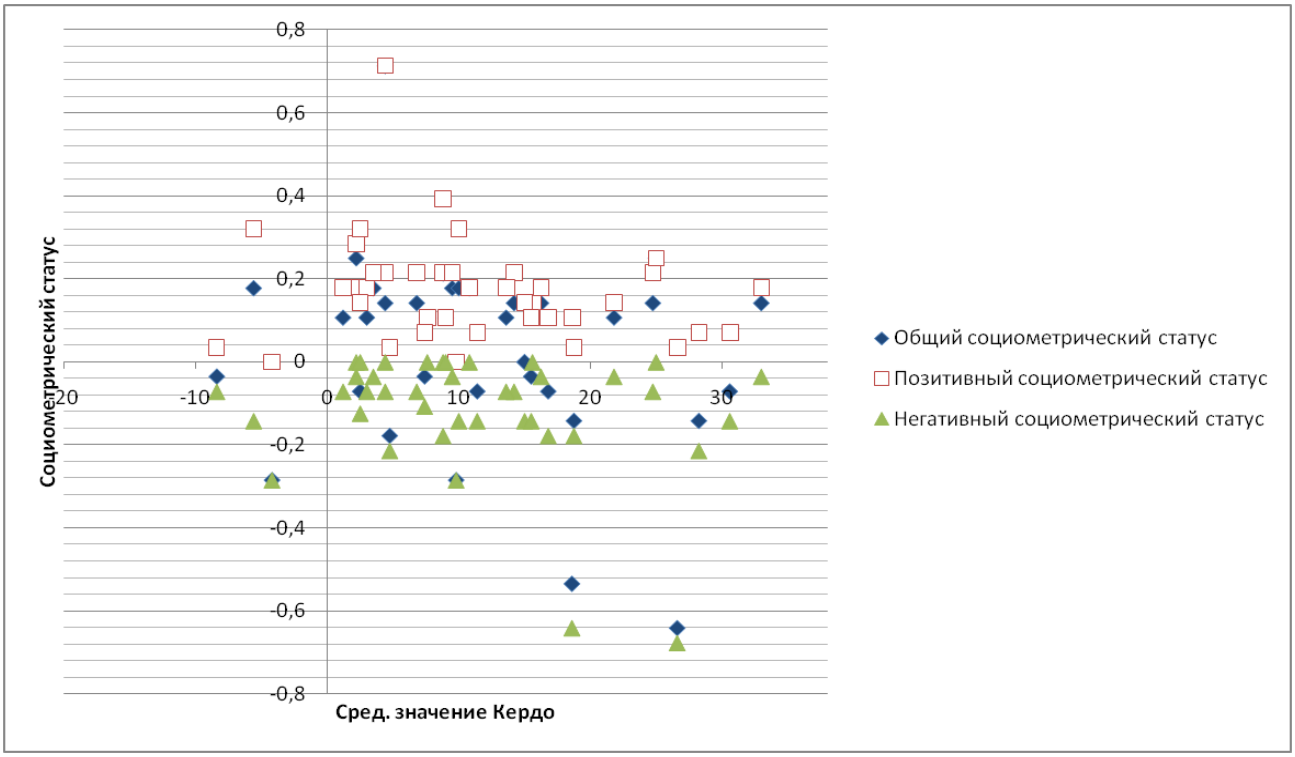


Рис. 10. Диаграмма корреляции показателей социометрического статуса и индекса Кердо. Полученные значения коэффициента Спирмена: общий социометрический статус и индекс Кердо: **r=-0,284;** позитивный социометрический статус и индекс Кердо: **r=-0,242;** негативный социометрический статус и индекс Кердо: **r=-0,153**

Однако нами дополнительно осуществлен корреляционным анализ исследуемых показателей**.** На точечной диаграмме представлены полученные эмпирические значения связи: общий социометрический статус и индекса Кердо **r=-0,284;** позитивный социометрический статус и индекс Кердо: **r=-0,242;** негативный социометрический статус и индекс Кердо: **r=-0,153.** Полученные результаты свидетельствуют о том, что у первокурсников с более высоким позитивным социометрическом статусом существует парасимпатическое доминирование в работе ВНС.

Заключение. Заключение. Попытки объединить социальный, психологический и физиологический уровни состояний человека происходят постоянно. Благодаря проведенному нами исследованию, удалось подтвердить некоторые важные взаимосвязи между данными уровнями.

Было выявлено, что первокурсники не смотря на отсутствие экзаменационного напряжения, во время ежедневных занятий находятся в состоянии чрезмерной активности вегетативной нервной системы, что указывает на наличие стресса, причиной данного стресса может быть как психологическая атмосфера в группе, так и не

сформированность некоторых важных при обучении характеристик личности студентов. Полученные результаты могут лечь в основу программ психологического сопровождения студентов-первокурсников, способствующие улучшению благополучия студентов в процессе обучения. Нормализация психологического климата, развитие личной ответственности будет способствовать улучшению и сохранению здоровья студентов, а также повышать устойчивость к стрессу в наиболее сложные для студентов этапы обучения – сессии.

Психология

О ЛЮБОВНОЙ СТРАСТИ от АНДРЕЯ БУЛГАКОВА

npcpcn@gmail.com

Что вызывает у людей самые большие сложности в отношениях? Всё сводится к простому парадоксу. Один партнёр любит сильнее, а второй позволяет себя любить. Но чем больше любви хочет первый, тем меньше другая сторона расположена её дать. К счастью, это не патология, а норма развития отношений. И всё поправимо.

В книге известного психолога Дина Делиса – ответы на все вопросы: почему люди попадают в ловушку страсти, как изменить неправильные модели поведения, как вернуть любимых и даже возродить былые чувства.

Независимо от того, какими окажутся зарождающиеся чувства, первое ощущение у всех одинаковое: восторг и безудержное падение в пропасть. Но восторженное головокружение от любви не длится вечно. Обычно при гармоничных отношениях, пережив первоначальный порыв, партнёры переходят в фазу близости и теплоты.

Но когда один из партнёров любит сильнее, чем другой, активизируются очень опасные для отношений модели поведения. Всё рушится. И от этого не застрахован никто.

Влюбленность биохимически сопряжена с ощущением потери контроля. Боязнь получить отказ – главная причина, вызывающая страсть и чувство опасности в любви. Как только человек влюбляется, от его уверенности в себе не остается и следа. Не имеет значения, обожала вас мама или игнорировала, счастливое у вас было детство или несчастное. Отношения могут принести боль всем без исключения.

И здесь самое важное – знать, как действовать. Потому что парадокс страсти точно «лечится». И даже спустя десятилетия можно вернуть былые чувства.

В начале большинства отношений колебания испытывают оба партнёра. Пока мы окончательно не убедимся в любви избранника, возможность быть отвергнутым заставляет нас испытывать страсть и прилагать большие усилия, чтобы повысить свою привлекательность.

Однако как только вы почувствуете, что уверены в любви партнёра, страсть начнёт угасать. Если же завоевали вас, вы испытываете неуверенность, влюбляетесь ещё сильнее и начинаете отчаянно бороться за контроль над отношениями. Такое поведение только раздражает и отталкивает «сильного» партнёра.

Наверное, самый лучший пример этого парадокса привел Лев Толстой в романе «Анна Каренина». Любовники – Анна и молодой граф Вронский – достигают удивительных высот страсти отчасти потому, что обстоятельства не позволяют им быть вместе. Но как только Анна уходит от мужа, страсть графа идёт на убыль. Анну начинает снедать чувство неуверенности, превращающее её любовь в одержимость.

Чтобы определить, попались ли вы в ловушку страсти, оцените, насколько эти утверждения характеризуют вашу пару.

Один партнёр ревнует больше, чем другой.

Один партнёр обычно ждет звонка или возвращения домой своей половины.

Один партнёр прилагает больше усилий, чем другой, чтобы начать общение.

Один партнёр чаще, чем другой, произносит слова «Я тебя люблю».

Один партнёр привлекательнее для противоположного пола, чем второй.

Один партнёр менее нежен, чем другой, после физической близости.

Один партнёр больше хочет «поработать над отношениями», чем второй.

Один партнёр обычно чувствует, что им пренебрегают на вечеринках, в то время как другой ощущает в компании скованность из-за присутствия второй половины.

Один партнёр сильнее тревожится и испытывает неуверенность в стабильности отношений, тогда как второй воспринимает их как должное.

Один партнёр выражает раздражение или смущение по поводу поведения другого на людях.

Во время ссор один партнёр жалуется на «эгоизм», «самовлюбленность» и «невнимательность» другого, в то время как последний – на «ревнивость», «навязчивость» и «завышенные требования».

Если несколько из этих пунктов – о вас, то в ваших отношениях появился дисбаланс. Чем больше ответов «да», тем сильнее нарушена гармония.

Безумно влюбившись, мы начинаем слишком угождать партнёру. Вот что рассказывает клиентка Дина Делиса: «Джонатан увлекался экзистенциализмом, и я купила несколько книг по современной философии и стала учить материал. Во время одного из наших ужинов я обронила пару фраз о Сартре, Кьеркегоре, «истинном бытии» и так далее. Джонатан просто не поверил своим ушам».

Сами того не подозревая, мы принимаем «окраску» любимого человека, чтобы продемонстрировать ему свою способность удовлетворить его потребности. Мы пытаемся быть привлекательными для того, кому хотим показаться подходящей парой. Неряшливые люди становятся аккуратистами, раздражительные – излучают спокойствие и миролюбие. Решив завоевать чье-то сердце, мы определяем его самые серьёзные интересы, а затем показываем, что разделяем их.

Влюблённость превращает нас в хамелеонов. И это прямой путь к неправильной модели отношений. И что делать?

Есть много стратегий поведения для каждого из партнёров. Например, поймав в себе признаки «слабого», немедленно подумайте сразу о двух вещах: как уменьшить прессинг на партнёра и как самому стать сильнее. Лучший способ достичь и того, и другого – работать над восстановлением своей индивидуальности. Сосредоточьтесь не на том, что от вас ожидают, а на том, что вам интересно.

А что делать «сильным»? Они испытывают гамму чувств: стыд, холодность, отчаяние, скуку и нетерпение, вину за недостаток нежности и раздражительность в адрес партнёров. «Сильные» часто кричат на любимых, когда те совершают безобидные поступки, например оставляют включённым свет.

Дисбаланс между «сильными» и «слабыми» создаёт проблемы. Но, зная эмоциональную подоплеку, разрушающую близость между партнёрами, проще вместе найти выход из парадокса страсти.
И если мы знаем, в чём парадокс страсти и как с ним справиться, это помогает нам тепло принять близкого человека, который иногда усложняет нам жизнь, но при этом делает её богаче.
По материалам книги «Парадокс страсти» Дина Делиса и Кассандры Филлипс.

Образование

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ
от СВЕТЛАНЫ БУРКОВОЙ

npcpcn@gmail.com, + 7 904 601 70 95

Существуют имитационные и неимитационные формы организации обучения с использованием активных методов обучения. Рассмотрим характеристику неимитационных методов: лекции, семинары, дискуссии, коллективную мыслительную деятельность.

Лекции - нетрадиционная форма проведения

Проблемная лекция начинается с вопросов, с постановки проблемы, которую в ходе изложения материала необходимо решить. Проблемные вопросы отличаются от не проблемных тем, что скрытая в них проблема требует не однотипного решения, то есть, готовой схемы решения в прошлом опыте нет. Для ответа на него требуется размышление, когда для не проблемного существует правило, которое нужно знать.

С помощью проблемной лекции обеспечивается достижение трех основных дидактических целей:

1. усвоение студентами теоретических знаний;
2. развитие теоретического мышления;
3. формирование познавательного интереса к содержанию учебного предмета и профессиональной мотивации будущего специалиста.

В течение лекции мышление студентов происходит с помощью создания преподавателем проблемной ситуации до того, как они получат всю необходимую информацию, составляющую для них новое знание.

В традиционном обучении поступают наоборот − вначале дают знания, способ или алгоритм решения, а затем примеры, на которых можно поупражняться в применении этого способа.

Таким образом, студенты самостоятельно пробуют найти решение проблемной ситуации.

Компонентами проблемной ситуации являются объект познания (материал лекции) и субъект познания (студент), процесс мыслительного взаимодействия субъекта с объектом и будет познавательной деятельностью, усвоение нового, неизвестного еще для студента знания, содержащееся в учебной проблеме.

Учебные проблемы должны быть доступными по своей трудности для студентов, они должны учитывать познавательные возможности обучаемых, исходить из изучаемого предмета и быть значимыми для усвоения нового материала и развития личности − общего и профессионального.

Таким образом, лекция становится проблемной в том случае, когда в ней реализуется принцип проблемности . При этом необходимо выполнение двух взаимосвязанных условий:

1. реализация принципа проблемности при отборе и дидактической обработке содержания учебного курса до лекции;

2. реализация принципа проблемности при развертывании этого содержания непосредственно на лекции.

Проблемные лекции обеспечивают творческое усвоение будущими специалистами принципов и закономерностей изучаемой науки, активизирует учебно-познавательную деятельность студентов, их самостоятельную аудиторную и внеаудиторную работу, усвоение знаний и применение их на практике.

Лекция - визуализация

Данный вид лекции является результатом нового использования принципа наглядности, содержание данного принципа меняется под влиянием данных психолого-педагогической науки, форм и методов активного обучения.

Лекция - визуализация учит студентов преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, что формирует у них профессиональное мышление за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания обучения.

Этот процесс визуализации является свертыванием мыслительных содержаний, включая разные виды информации, в наглядный образ; будучи воспринят, этот образ, может быть, развернут и служить опорой для мыслительных и практических действий.

Любая форма наглядной информации содержит элементы проблемности. Поэтому лекция - визуализация способствует созданию проблемной ситуации, разрешение которой в отличие от проблемной лекции, где используются вопросы, происходит на основе анализа, синтеза, обобщения, свертывания или развертывания информации, т.е. с включением активной мыслительной деятельности. Задача преподавателя использовать таки формы наглядности, которые не только дополняли бы словесную информацию, но и сами являлись носителями информации. Чем больше проблемности в наглядной информации, тем выше степень мыслительной активности студента.

Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления студентам через технические средства обучения или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). К этой работе могут привлекаться и студенты, у которых в связи с этим будут формироваться соответствующие умения, развиваться высокий уровень активности, воспитываться личностное отношение к содержанию обучения.

Чтение лекции сводится к связному, развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных материалов, полностью раскрывающему тему данной лекции. Представленная таким образом информация должна обеспечить систематизацию имеющихся у студентов знаний, создание проблемных ситуаций и возможности их разрешения; демонстрировать разные способы наглядности, что является важным в познавательной и профессиональной деятельности.

Лучше всего использовать разные виды визуализации: натуральные, изобразительные, символические. Каждый из которых или их сочетание выбирается в зависимости от содержания учебного материала. При переходе от текста к зрительной форме или от одного вида наглядности к другому может теряться некоторое количество информации. Но это является преимуществом, т.к. позволяет сконцентрировать внимание на наиболее важных аспектах и особенностях содержания лекции, способствовать его пониманию и усвоению.

Этот вид лекции лучше всего использовать на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину. Возникающая при этом проблемная ситуация создает психологическую установку на изучение материала, развитие навыков наглядной информации в других видах обучения.

Лекция вдвоем

В этой лекции учебный материал проблемного содержания дается студентам в живом диалогическом общении двух преподавателей между собой. Здесь моделируются реальные профессиональные ситуации обсуждения теоретических вопросов с разных позиций двумя специалистами, например теоретиком и практиком, сторонником или противником той или иной точки зрения и т.п.

При этом нужно стремиться к тому, чтобы диалог преподавателей между собой демонстрировал культуру совместного поиска решения разыгрываемой проблемной ситуации, с привлечением в общение студентов, которые задают вопросы, высказывают свою позицию, формируют свое отношение к обсуждаемому материалу лекции, показывают свой эмоциональный отклик на происходящее.

В процессе лекции вдвоем происходит использование имеющихся у студентов знаний, необходимых для понимания учебной проблемы и участия в совместной работе, создается проблемная ситуация или несколько таких ситуаций, выдвигаются гипотезы по их разрешению, развертывается система доказательств или опровержений, обосновывается конечный вариант совместного решения.

Лекция вдвоем заставляет студентов активно включаться в мыслительный процесс. С представлением двух источников информации задача студентов сравнить разные точки зрения и сделать выбор, присоединиться к той или иной из них или выработать свою.

Лекция с заранее запланированными ошибками

Эта форма проведения лекции была разработана для развития у студентов умений оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, вычленять неверную или неточную информацию.

Подготовка преподавателя к лекции состоит в том, чтобы заложить в ее содержание определенное количество ошибок содержательного, методического или поведенческого характера. Список таких ошибок преподаватель приносит на лекцию и знакомит с ними студентов только в конце лекции. Подбираются наиболее часто допускаемые ошибки, которые делают как студенты, так и преподаватели в ходе чтения лекции. Преподаватель проводит изложение лекции таким образом, чтобы ошибки были тщательно скрыты, и их не так легко можно было заметить студентам. Это требует специальной работы преподаватель над содержанием лекции, высокого уровня владения материалом и лекторского мастерства.

Задача студентов заключается в том, чтобы по ходу лекции отмечать в конспекте замеченные ошибки и назвать их в конце лекции. На разбор ошибок отводится 10-15 минут. В ходе этого разбора даются правильные ответы на вопросы преподавателем, студентами или совместно. Количество запланированных ошибок зависит от специфики учебного материала, дидактических и воспитательных целей лекции, уровня подготовленности студентов.

Опыт использования лекции с заранее запланированными ошибками показывает, что студенты, как правило, находят задуманные ошибки (преподавателем проводится сверка со списком таких ошибок). Нередко оно указывают и такие ошибки, которые были невольно допущены преподавателем, особенно речевые и поведенческие. Преподаватель должен честно признать это и сделать для себя определенные выводы. Все это создает атмосферу доверия между преподавателем и студентами, личностное включение обеих сторон в процесс обучения. Элементы интеллектуальной игры с преподавателем создают повышенный эмоциональный фон, активизируют познавательную деятельность студентов.

Лекция с запланированными ошибками выполняет не только стимулирующую функцию, но и контрольную. Преподаватель может оценить уровень подготовки студентов по предмету, а тот в свою очередь проверить степень своей ориентации в материале. С помощью системы ошибок преподаватель может определить недочеты, анализируя которые в ходе обсуждения со студентами получает представление о структуре учебного материала и трудностях овладения им.

Выявленные студентами или самим преподавателем ошибки могут послужить для создания проблемных ситуаций, которые можно разрешить на последующих занятиях. Данный вид лекции лучше всего проводить в завершение темы или раздела учебной дисциплины, когда у студентов сформированы основные понятия и представления.

Лекции с запланированными ошибками вызывают у студентов высокую интеллектуальную и эмоциональную активность, т.к. студенты на практике использую полученные ранее знания, осуществляя совместную с преподавателем учебную работу. Помимо этого, заключительный анализ ошибок развивает у студентов теоретическое мышление.

Лекция-пресс-конференция

Форма проведения лекции близка к форме проведения пресс-конференций, только со следующими изменениями.

Преподаватель называет тему лекции и просит студентов письменно задавать ему вопросы по данной теме. Каждый студент должен в течение 2-3 минут сформулировать наиболее интересующие его вопросы, написать на бумажке и передать преподавателю. Затем преподаватель в течение 3-5 минут сортирует вопросы по их смысловому содержанию и начинает читать лекцию. Изложение материала строится не как ответ на каждый заданный вопрос, а в виде связного раскрытия темы, в процессе которого формулируются соответствующие ответы. В завершение лекции преподаватель проводит итоговую оценку вопросов как отражения знаний и интересов слушателей.

Может быть так, что студенты не все могут задавать вопросы, грамотно их формулировать. Что служит для преподавателя свидетельством уровня знаний студентов, степени их включенности в содержание курса и в совместную работу с преподавателем, заставляет совершенствовать процесс преподавания всего курса.

Активизация деятельности студентов на лекции-пресс-конференции достигается за счет адресованного информирования каждого студента лично. В этом отличительная черта этой формы лекции. Необходимость сформулировать вопрос и грамотно его задать активизирует мыслительную деятельность, а ожидание ответа на свой вопрос концентрирует внимание студента. Вопросы студентов в большинстве случаев носят проблемный характер и являются началом творческих процессов мышления. Личностное, профессиональное и социальное отношение преподавателя к поставленным вопросам и ответом на них, оказывает воспитательное влияние на студентов. Опыт участия в лекция-пресс-конференция позволяет преподавателю и студентам отрабатывать умения задавать вопросы и отвечать на них, выходить из трудных коммуникативных ситуаций, формировать навыки доказательства и опровержения, учета позиции человека, задавшего вопрос.

Лекция-пресс-конференция в середине темы или курса направлена на привлечение внимания слушателей у главным моментам содержания учебного предмета, уточнение представлений преподавателя о степени усвоения материала, систематизацию знаний студентов, коррекцию выбранной системы лекционной и семинарской работы по курсу.

Основная цель лекции-пресс-конференции в конце темы или раздела – проведение итогов лекционной работы, определение уровня развития усвоенного содержания в последующих разделах. Лекцию такого рода можно провести и по окончании всего курса с цель обсуждения перспектив применения теоретических знаний на практике как средства решения задач освоения материала последующих учебных дисциплин, средства определения будущей профессиональной деятельности. На лекции-пресс-конференции в качестве лекторов могут участвовать два-три преподавателя разных предметных областей.

Лекция-беседа

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

Беседа как метод обучения известна еще со времен Сократа. Это самый простой способ индивидуального обучения, построенный на непосредственном контакте сторон. Эффективность лекции-беседы в условия группового обучения снижается из-за того, что не всегда удается каждого студента вовлечь в двусторонний обмен мнениями. В первую очередь это связано с недостатком времени, даже если группа малочисленна. В то же время групповая беседа позволяет расширить круг мнений сторон, привлечь коллективный опыт и знания, что имеет большое значение в активизации мышления студентов.

Участие слушателей в лекции-беседе можно привлечь различными приемами, так, например, озадачивание студентов вопросами в начале лекции и по ее ходу, как уже описывалось в проблемной лекции, вопросы могут быть информационного и проблемного характера, для выяснения мнений и уровня осведомленности студентов по рассматриваемой теме, степени их готовности к восприятию

последующего материала. Вопросы адресуются всей аудитории. Студенты отвечают с мест. Если преподаватель замечает, что кто-то из студентов не участвует в ходе беседы, то вопрос можно адресовать лично тому студенту, или спросить его мнение по обсуждаемой проблеме. Для экономии времени вопросы рекомендуется формулировать так, чтобы на них можно было давать однозначные ответы. С учетом разногласий или единодушия в ответах преподаватель строит свои дальнейшие рассуждения, имея при этом возможность, наиболее доказательно изложить очередное понятие лекционного материала.

Лекция-дискуссия

В отличие от лекции-беседы здесь преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

Дискуссия – это взаимодействие преподавателя и студентов, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу.

Это оживляет учебный процесс, активизирует познавательную деятельность аудитории и, что очень важно, позволяет преподавателю управлять коллективным мнением группы, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых студентов. Эффект достигается только при правильном подборе вопросов для дискуссии и умелом, целенаправленном управлении ею.

Так же можно предложить студентам проанализировать и обсудить конкретные ситуации, материал. По ходу лекции-дискуссии преподаватель приводит отдельные примеры в виде ситуаций или кратко сформулированных проблем и предлагает студентам коротко обсудить, затем краткий анализ, выводы и лекция продолжается.

Выбор вопросов для активизации слушателей и темы для обсуждения, составляется самим преподавателем в зависимости от конкретных дидактических задач, которые преподаватель ставит перед собой для данной аудитории.

Лекция с разбором конкретных ситуаций

Данная лекция по форме похожа на лекцию-дискуссию, однако, на обсуждение преподаватель ставит не вопросы, а конкретную ситуацию. Обычно, такая ситуация представляется устно или в очень короткой видеозаписи, диафильме. Поэтому изложение ее должно быть очень кратким, но содержать достаточную информацию для оценки характерного явления и обсуждения.

Студенты анализируют и обсуждают эти микроситуации и обсуждают их сообща, всей аудиторией. Преподаватель старается активизировать участие в обсуждении отдельными вопросами, обращенными к отдельным студентам, представляет различные мнения, чтобы развить дискуссию, стремясь направить ее в нужное направление. Затем, опираясь на правильные высказывания и анализируя неправильные, ненавязчиво, но убедительно подводит студентов к коллективному выводу или обобщению.

Иногда обсуждение микроситуации используется в качестве пролога к последующей части лекции. Для того чтобы заинтересовать аудиторию, заострить внимание на отдельных проблемах, подготовить к творческому восприятию изучаемого материала.

Чтобы сосредоточить внимание, ситуация подбирается достаточно характерная и острая. Однако это может потребовать слишком много учебного времени на ее обсуждение. Так, например, приведя ситуацию, студенты могут начать приводить примеры подобных ситуаций из собственного опыта, и дискуссия постепенно уходит в сторону других проблем. Хотя это весьма полезно, но основным содержанием занятия является лекционный материал, и преподаватель вынужден останавливать дискуссию. Вот почему подбор и изложение таких ситуаций должны осуществляться с учетом конкретных рассматриваемых вопросов. Кроме того, у преподавателя должна остаться возможность перенести дискуссию на специально планируемое занятие, считая свою задачу – заинтересовать студентов – выполненой.

Метод «круглого стола»

Эта группа методов включает в себя: различные виды семинаров и дискуссий. В основе этого метода лежит принцип коллективного обсуждения проблем, изучаемых в системе образования.

Главная цель таких занятий состоит в том, чтобы обеспечить студентам возможность практического использования теоретических знаний в условиях, моделирующих форм деятельности научных работников.

Такие занятия, по мнению А.М.Матюшкина, призваны обеспечить развитие творческого мышления профессионального мышления, познавательной мотивации и профессионального использования знаний в учебных условия. Профессиональное использование знаний – это свободное владение языком соответствующей науки, научная точность оперирования формулировками, понятиями, определениями. Студенты должны научиться выступать в роли докладчиков и оппонентов, владеть умениями и навыками постановки и решения интеллектуальных проблем и задач, доказательства и опровержения, отстаивать свою точку зрения, демонстрировать достигнутый уровень теоретической подготовки.

В этом и проявляется единство теории и практики в научной работе, условия которой создаются на занятиях получивших название метода «круглого стола», где студенты используют знания, полученные на лекционных или самостоятельных занятиях.

Данные занятия тесно связанны со всеми видами учебной работы, прежде всего с лекционными и самостоятельными занятиями студентов. Поэтому эффективность семинара во многом зависит от качества лекций и самостоятельной подготовки студентов.

В вузах широкое распространение получают семинары исследовательского типа с независимой от лекционного курса тематикой, целью которых является углубленное изучение отдельных научно-практических проблем, с которыми столкнется будущий специалист.

На занятия «круглого стола» выносятся основные темы курса, усвоение которых определяет качество профессиональной подготовки; вопросы, наиболее трудные для понимания и усвоения. Такие темы обсуждаются коллективно, что обеспечивает активное участие каждого студента.

Большое значение имеет расположение студентов на таких занятиях. Поэтому лучше всего, чтобы студенты сидели в круговом расположении, что позволяет участника чувствовать себя равноправными. Отсюда и название данного метода «круглого стола».

Преподаватель также должен находиться в кругу со студентами, если он будет сидеть отдельно, то участники дискуссии обращают свои высказывания только ему, но не друг другу. Замечено, что такое расположение участников лицом друг к другу, приводит к возрастанию активности, увеличению количества высказываний. Расположение преподавателя в круге помогает ему управлять группой и создает менее формальную обстановку, возможность для личного включения каждого в общение, повышает мотивацию студентов, включает невербальные средства общения.

Метод «круглого стола» включает в себя различные семинары и дискуссии, рассмотрим некоторые из них:

1. Учебные семинары.

Междисциплинарный семинар. На занятия выносится тема, которую необходимо рассмотреть в различных аспектах: медицинском, нравственном и психологическом; практическом, теоретическом или научном. На него также могут быть приглашены специалисты соответствующих профессии и педагоги данных дисциплин. Между студентами распределяются задания для подготовки сообщений по теме. Метод междисциплинарного семинара позволяет расширить кругозор студентов, приучает к комплексной оценке проблем, видеть межпредметные связи.

Проблемный семинар . Перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данного раздела, темы. Накануне студенты получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем. Метод проблемного семинара позволяет выявить уровень знаний студентов в данной области и сформировать стойкий интерес к изучаемому разделу учебного курса.

Тематический семинар. Этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания студентов на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара студентам дается задание – выделить существенные стороны темы, или же преподаватель может это сделать сам в том случае, когда студенты затрудняются, проследить их

связь с практикой общественной или трудовой деятельности. Тематический семинар углубляет знания студентов, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

Ориентационный семинар. Предметом этих семинаров становятся новые аспекты известных тем или способов решения уже поставленных и изученных проблем, опубликованные официально материалы, указы, директивы и т.п. Например, закон об образовании, студентам предлагается высказать свои соображения, свое мнение, свою точку зрения по данной теме, возможные варианты исполнения данного закона. Метод ориентированных семинаров помогает подготовить к активному и продуктивному изучению нового материала, аспекта или проблемы.

Системный семинар. Они проводятся для более глубокого знакомства с разными проблемами, к которым имеет прямое или косвенное отношение изучаемой темы. Метод системных семинаров раздвигает границы знаний студентов, не позволяет замкнуться в узком кругу темы или учебного курса, помогает обнаружить причинно-следственные связи явлений, вызывает интерес к изучению различных сторон общественно-экономической жизни.

1. Учебные дискуссии.

Они могут проводиться: по материалам лекций; по итогам практических занятий; по проблемам, предложным самими студентами, или преподавателем, если студенты затрудняются; по событиям и фактам из практики изучаемой сферы деятельности; по публикациям в печати.

Метод учебной дискуссии улучшает и закрепляет знания, увеличивает объем новой информации, вырабатывает умения спорить, доказывать свое мнение, точку зрения и прислушиваться к мнению других.

3.Учебные встречи за «круглым столом».

При использовании данного метода можно приглашать различных специалистов, занимающихся изучением или работающих по изучаемой студентами теме. Это могут быть ученые, экономисты, деятели искусства, представители общественных организаций, государственных органов и т.п.

Перед такой встречей преподаватель предлагает студентам выдвинуть интересующую их по данной теме проблему и сформулировать вопросы для их обсуждения. Если студенты затрудняются, то преподаватель может предложить ряд проблем и вместе со студентами выбрать более интересную для них. Выбранные вопросы передаются приглашенному специалисту «круглого стола» для подготовки к выступлению и ответам. Одновременно на «круглы стол» могут быть приглашены несколько специалистов, занимающихся исследованием данной проблемы. Чтобы заседание «круглого стола» проходило активно и заинтересованно, необходимо настроить слушателей на обмен мнениями и поддерживать атмосферу свободного обсуждения.

Для повышения активности студентов можно также предложить для обсуждения две разные точки зрения по одной проблеме.

Для иллюстрации мнений, положений и фактов возможно использование аудио-видеофрагментов, фотодокументы, материалы из газет и журналов, схемы, графики, диаграммы.

Преподавателю необходимо следить, чтобы обсуждение не уходило в сторону от обсуждаемой проблемы.

Во всех этих формах студенты получают реальную практику формулирования своей точки зрения, осмысления системы аргументации, т.е. превращения информации в знание, а знаний в убеждения и взгляды.

Коллективная форма взаимодействия и общения учит студентов формулировать мысли на профессиональном языке, владеть устной речью, слушать, слышать и понимать других, корректно и аргументированно вести спор. Совместная работа требует не только индивидуальной ответственности и самостоятельности, но и самоорганизации работы коллектива, требовательности, взаимной ответственности и дисциплины. На таких семинарах формируются предметные и социальные качества профессионала, достигаются цели обучения и воспитания личности будущего специалиста.

Коллективная мыслительная деятельность

В основе коллективной мыслительной деятельности лежит диалогическое общение, один студент высказывает мысль, другой продолжает или отвергает ее. Известно, что диалог требует постоянного умственного напряжения, мыслительной активности.

Данная форма учит студентов внимательно слушать выступления других, формирует аналитические способности, учит сравнивать, выделять главное, критически оценивать полученную информацию, доказывать, формулировать выводы.

Особенности коллективной мыслительной деятельности в том, что в ней существует жесткая зависимость деятельности конкретного студента от сокурсника; помогает решить психологические проблемы коллектива; происходит «передача» действия от одного участника другому; развиваются навыки самоуправления.

Имеются различные формы организации и проведения данного вида занятий. Такие как: пресс-конференция, интеллектуальный футбол, «поле чудес», «лото», «морской бой», «ромашка» и т.д. Мы рассмотрим только некоторые из них.

«Пресс-конференция»: студенты распределятюся на подгруппы. Одна группа выступает в роли журналистов, другая научных деятелей. Студенты располагаются лицом друг к другу. «Журналисты» задают вопрос, «научные деятели» отвечают на него. Преподаватель выступает в роли стороннего наблюдателя, отмечая для себя активность студентов.

«Интеллектуальный футбол»: группа делиться на две команды. В каждой группе выбирается вратарь, защитники, нападающие. Нападающие – задают вопросы, защитники – отвечают на них. Для роли вратаря лучше всего выбрать студента, который интеллектуально более сильный, чем остальные. Он может отвечать на вопросы только в том случае, когда остальные студенты-защитники не могут. Преподаватель является судьей. Для оценки он может использовать карточки с баллами.

«Морской бой»: группа также делиться на две команды, студентам раздаются «боеприпасы» – Фишки на которых указаны вопросы. И «спасательные круги», которые возвращают вопросы той команде, которая его задала.

«Ромашка»: делается цветок на каждом лепестке, которого содержится вопрос или указан термин, понятие. Каждый студент отрывает по одному лепестку и отвечает на вопрос или дает определение термину.

Каждый преподаватель может самостоятельно разработать различные виды игровых форм контроля знаний студентов.

Деловая игра

Одним из наиболее эффективных активных методов обучения является деловая игра. Уже в 1932 году в Ленинграде М.М. Бирштейн впервые использовала в обучении игровой метод (деловую игру). Большую роль в становлении и развитии игрового метода сыграли работы В.Н. Буркова, В.М. Ефимова, В.Ф. Комарова, Р.Ф. Жукова, В.Я. Платова, А.П. Хачатурян и многих других.

Исследователи установили, что при подаче материала в такой форме усваивается около 90 % информации. Активность студентов проявляется ярко, носит продолжительный характер и «заставляет» их быть активными.

В настоящее время различают три сферы применения игрового метода:

1. Учебная сфера: учебный метод применяется в учебной программе для обучения, повышения квалификации.

2. Исследовательская сфера: используется для моделирования будущей профессиональной деятельности с целью изучения принятия решений, оценки эффективности организационных структур и т.д.

3. Оперативно-практическая сфера: игровой метод используется для анализа элементов конкретных систем, для разработки различных элементов системы образования.

Педагогическая суть деловой игры – активизировать мышление студентов, повысить самостоятельность будущего специалиста, внести дух творчества в обучении, приблизить его к профориентационному, подготовить к профессиональной практической деятельности. Главным вопросом в проблемном обучении выступает «почему», а в деловой игре – «что было бы, если бы...»

Данный метод раскрывает личностный потенциал студента: каждый участник может продиагностировать свои возможности в одиночку, а также и в совместной деятельности с другими участниками.

В процессе подготовки и проведения деловой игры, каждый участник должен иметь возможность для самоутверждения и саморазвития. Преподаватель должен помочь студенту стать в игре тем, кем он хочет быть, показать ему самому его лучшие качества, которые могли бы раскрыться в ходе общения.

Деловая игра – это контролируемая система, так как процедура игры готовиться, и корректируется преподавателем. Если игра проходит в планируемом режиме, преподаватель может не вмешиваться в игровые отношения, а только наблюдать и оценивать игровую деятельность студентов. Но если действия выходят за пределы плана, срывают цели занятия, преподаватель может откорректировать направленность игры и ее эмоциональный настрой.

Прежде как приступить к использованию деловой игры в учебном процессе, рекомендуется начинать с имитационных упражнений. Они отличаются меньшим объемом и ограниченностью решаемых задач.

Имитационные упражнения ближе к учебным играм. Их цель – предоставить студентам возможность в творческой обстановке закрепить те или иные навыки, акцентировать внимание на каком-либо важном понятии, категории, законе. В условии должно содержаться обязательное противоречие, то есть в имитационном упражнении есть элемент проблемности.

После имитационных упражнений можно переходить к деловым играм. В учебном процессе вуза – это скорее, ролевая игра, так как студенты еще не владеют в полной мере своей специальностью. Цель данной игры − сформировать определенные навыки и умения студентов в их активном творческом процессе.

Деловые игры строятся на принципах коллективной работы, практической полезности, демократичности, гласности, соревновательности, максимальной занятости каждого и неограниченной перспективы творческой деятельности в рамках деловой игры. Она должна включать в себя все новое и прогрессивное, что появляется в педагогической теории и практике.

Таким образом, для повышения познавательной активности студентов, преподавателю предлагается множество различных разработанных методов, которые он может использовать в своей преподавательской деятельности.

Метод усиленной визуализации

Во время проведения лекции учебный материал предлагался студентам в виде презентации (схем и рисунков), которые являлись наглядной опорой при изложении материала. Так, схемы выполняли роль носителей информации, что позволяло сконцентрировать внимание студентов на наиболее важных, ключевых моментах содержания лекции, способствовало его пониманию и усвоению.

Студентам предлагалось рассказать о том, как они понимают рисунок или схему, сокурсники могли дополнять, опровергать, вступать в дискуссию или поддерживать основного опрашиваемого.

В начале лекции на задаваемые вопросы студенты отвечали неуверенно, с недоумением, боясь ошибиться. Это показывает, что студенты не привыкли к ведению диалога на лекционных занятиях. Т.к. чаще всего идет монологическое изложение, а даже если и задаются вопросы, то преподаватель обычно сам же на них и отвечает. После того как было объяснено, что существуют различные формы организации лекционных занятий, студенты постепенно приняли такую форму изложения учебного материала, стали более активны, не боялись высказать свою точку зрения, шли на взаимодействие с преподавателем. Такая форма проведения занятия студентам понравилась, вызвала положительную эмоциональную реакцию к принятию учебного материала.

В экспериментальной группе наблюдались повышенная концентрация внимания, сосредоточенность, включенность в занятие, активность при просмотре презентации по сравнению с группой, в которой материал подавался только в традиционной лекционной форме. Что указывает на то, что цель, поставленная перед началом занятия, была достигнута.

Таким образом, особенности активных методов обучения заключаются в решении психологических проблем в коллективе, высоком уровне мыслительной (интеллектуальной), аналитической деятельности студентов. К тому же практическая деятельность способствует более прочному усвоению знаний. Повышает интерес к занятию, что сопряжено с положительными эмоциями и идет эмоционально-интеллектуальный отклик на обучение.

Наблюдается высокий уровень мотивации, самоуправления. Общение происходит на деловой основе. Развиваются творческие и коммуникативные способности.

Для совершенствования и активизации учебного процесса в высшей школе большое значение имеет учет особенностей вузовского обучения, которое требует перестройки у студентов стереотипов учебной работы сложившейся в школе и вооружение новыми умениями и навыками учебно-познавательной деятельности.

Человеческий мозг обладает определенными особенностями восприятия окружающей нас действительности, которые необходимо помнить при разработке и использовании аудиовизуальных средств обучения.

В процессе эволюции человеческий мозг выработал определенные реакции (на уровне подсознания) на различные виды раздражителей. То есть, неправильно расставив акценты на наглядном материале или в учебном фильме, можно вызвать совершенно противоположную реакцию у обучающегося.

Глаз человека обладает определенным углом зрения, что обеспечивает поле благоприятного восприятия. Максимальный угол восприятия глаза 57°, оптимальный – 35-40°. Эти данные позволяют определить наиболее благоприятные размеры демонстрируемого изображения. Например, если экран монитора компьютера находится на расстоянии в 35-40 см от глаз человека, то оптимальный размер изображения составляет 15- 18 см по высоте и 10-14 см по ширине (учтены особенности бинокулярного зрения).

Важен не только благоприятный размер, но и размещение основных элементов в соответствии с законами композиции. Наш взгляд концентрирует внимание на достаточно небольшой области изображения, а остальную часть, ближе к краям, как бы размывает. Мозг просто отсеивает эту информацию.

Восприятие цвета формируется в результате того, что глаз, получив раздражение от электромагнитных колебаний, передает его в высшие отделы головного мозга человека. Цветовые ощущения имеют двойственную природу: они отражают свойства, с одной стороны, внешнего мира, а с другой − нашей нервной системы.

Один и тот же наглядный материал в помещении с освещением от лампы накаливания имеет желтоватый тон, при использовании люминесцентных ламп − зеленоватый, а на улице, при естественном освещении − холодный синеватый. Избыток или неверный тон определенной краски изменяет цветовую гамму изображение в ту или иную сторону.

Различают три вида воздействия цвета на человека: физическое, оптическое и эмоциональное.

Физиологическое воздействие − воздействие цвета на физиологию человека. Красный цвет возбуждает нервную систему, вызывает учащение дыхания и пульса и активизирует работу мускулатуры. Синий цвет оказывает тормозящее действие на нервную систему.

Оранжевый и красный цвета, возбуждают наряду со зрительным и слуховой центр мозга, что вызывает кажущееся увеличение громкости звука. Зеленый и синий, успокаивающие цвета, ослабляют возбуждение слухового центра, т.е. как бы ослабляют громкость звука.

Все цвета делятся на «теплые» и «холодные», «тяжелые» и «легкие». Самый «легкий» − желтый цвет. От него по обе стороны спектра цвета «утяжеляются».

К этому воздействию относятся иллюзии или оптические явления, вызываемые цветом и изменяющие внешний вид предметов.

Светлые цвета, например белый или желтый создают эффект иррадации, они как бы распространяются на расположенные рядом с ними более темные цвета и визуально уменьшают окрашенные в эти цвета поверхности.

Желтый цвет зрительно как бы приподнимает поверхность. Красный цвет приближается к нам, голубой, наоборот удаляется. Плоскости, окрашенные в темно-синий, фиолетовый и черный цвета, зрительно уменьшаются и устремляются к низу. Зеленый цвет - наиболее спокойный из всех цветов.

Также необходимо отметить центробежное движение желтого цвета и центростремительное синего. Если сделать два круга равного размера и заполнить один желтым, а другой синим цветом, то становится заметным, что желтое лучеиспускает, приобретает движение из центра и почти осязаемо,

приближается к наблюдателю. Синее же развивает центростремительное движение и удаляется от наблюдателя.

При психологическом воздействии цвета речь идет о чувствах переживаниях, которые мы можем испытывать под влиянием того или иного цвета.

Абсолютно зеленое есть самый спокойный цвет. При введении в зеленый цвет желтого цвета он оживляется, становится более активным. При добавлении синего, наоборот, начинает звучать иначе, он делается более серьезным, вдумчивым.

Часто белый цвет определяется как «некраска». Действует на психику как молчание. Но это молчание полное возможностей.

Черный цвет, наоборот, воздействует как нечто без возможностей, молчание без будущего. Серый цвет − это безутешная неподвижность.

Красный цвет − воздействует внутренне как жизненный, живой, беспокойный цвет не имеющий, однако, легкомыслия желтого.

Фиолетовый цвет − звучит несколько болезненно, как нечто погашенное и печальное.

На основании социологических исследований был получен следующий ряд цветов по мере уменьшения предпочтительности:

голубой - фиолетовый - белый - розовый - пурпурный - красный - зеленый - желтый - оранжевый - коричневый - черный.

Наконец, существует такое понятие как слышание цвета, т.е. каждому цвету сопоставляется музыкальная нота.

Психологическое воздействие на человека оказывают не только отдельные цвета, но и цветовые сочетания. И очень большое значение имеет расположение цветов в пространстве. Например, красный цвет возбуждает, а зеленый успокаивает, но расположенные вместе они уравновешиваются и достигается покой.

Психофизиологическое воздействие цвета зависит от большей или меньшей насыщенности цвета, размера цветового пятна, расстояния и направления, откуда воздействует цвет. Цвет, расположенный по вертикали воспринимается легким, диагональ − динамика, горизонталь − устойчивость. Напряжение цвета внизу − композиция естественная и устойчивая. Вверху − неестественность положения, высокое давление. С какого либо краю − неустойчивость композиции.

Цвет, представленный кругом, увеличивает плоскость и создает движение вперед, впечатление усиливается если это желтый, красный или оранжевый круг. Квадрат, окрашенный в холодные тона, наоборот создает впечатление вогнутости и сжатия.

Что касается воздействием цвета на расстоянии, то характерно, что наибольшую различимость имеет сочетание черного цвета на желтом фоне.

При восприятии киноизображений важную роль играет инерционное свойство зрительного анализатора человека (память зрения), т.е. свойство глаза сохранять зрительное впечатление от объекта в течение некоторого времени (около 0,1 с) после удаления его с экрана.

Психологически впечатление движения создается у зрителя благодаря смене на экране неподвижных изображений, каждое из которых отвечает отдельным фазам развития снятого на пленке явления и события. В нашем сознании, при такой связной системе смены кадров, происходит целостное восприятие изображаемого явления.

Сформулируем ряд принципов, позволяющих создать иллюзию движения на экране.

1. Способность человеческого зрения удерживать в своей памяти зрительное впечатление от изображений после их удаления с экрана.
2. Воспроизведение на экране серии статических изображений снятого объекта, где каждое изображение соответствует последовательной фазе движения этого объекта.
3. Прерывистое движение пленки, при котором время смены кадра намного меньше его демонстрации на экране.
4. Ничтожно малое отличие соседних кадров.
5. Отсутствие изображения на экране во время смены кадров.

Таким образом, кинопроекцией называется показ на экране последовательно сменяющихся с определенной частотой кадров кинофильма. Частота проекции для звуковых фильмов составляет 24 кадра/с, немых 16 кадр/с.

Когда в классе выключают свет и ярко вспыхивает экран, у учащихся возникает сильная ориентировочная реакция и резко возрастает активность высшей нервной деятельности. Обостряются восприятие, внимание, память. Поэтому даже самые пассивные учащиеся способны быстрее воспринять новое и связать его с уже известным.

Колебания и устойчивость внимания в процессе просмотра фильма или презентации зависят от: характера и скорости поступления информации, обстановки демонстрирования фильма и состояния учащихся (утомления, возбуждения), особенностей подготовительной работы, заданий учителя и т.д. Все это определяет возникновение непроизвольного, т.е. не зависящего от волевых усилий, внимания, необходимого для повышения эффективности всего учебно-воспитательного процесса.

Если учителю, использующему кино или презентацию, удалось мобилизовать внимание, то его естественный спад (фаза торможения) наступает, в зависимости от сложности материала, через 25 минут после начала демонстрирования.

Преподаватель должен учитывать, с одной стороны, нагрузку фильма как источника информации, а с другой − возможность студента усваивать передаваемую информацию.

Психологические особенности восприятия фильма порождают педагогическую проблему: фильм предлагает учащимся информацию в виде экранного образа объекта, а учитель требует от них уже расшифрованной информации о реальном объекте. Между тем экранный образ сильно отличается от реального. Следовательно, учащиеся должны проделать дополнительную мыслительную работу по воссозданию недостающих звеньев между экранным образом и реальным его воплощением.

От степени проникновения учителя в сущность психологических процессов восприятия фильма зависит учебная и воспитательная целесообразность применения фильма, и других динамических изображений, что не может не сказаться на умении организовать работу над учебным материалом, с использованием аудиовизуальных технологий обучения (www 29)

Специализация полушарий завершается у человека после рождения, и по мере взросления между аппаратами образного и абстрактного мышления устанавливается демаркационная линия. И тогда оказывается, что индивидуальность человека, особенности его психики зависят от того, какой из аппаратов приобретает ведущее значение. Каждое решение принимается обоими полушариями совместно, так как между ними проходят миллионы информационных каналов. И в общем решении содержится разный вклад полушарий. Это лишь исходные условия, которые необходимо выравнивать и формировать в процессе индивидуального развития.

Функциональная асимметрия головного мозга означает специфические особенности структуры и функции мозговых полушарий, приводящее к тому, что при осуществлении одних психических функций главенствует левое, а других – правое полушарие.

Если в процессе обучения учитывать индивидуальные психофизиологические особенности учащихся, то потенциальные возможности самого учащегося будут реализовываться наиболее полно.

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей студента, для создания ситуации успеха должны создаваться с учетом мозговой организации познавательных процессов

Учение, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

· установка на деятельность;

· обеспечение деятельности с учетом индивидуальных психологических и половых особенностей;

· сравнение полученных результатов с предполагаемыми.

Познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо − левополушарными.

Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных − правая полусфера.

Обычно преподаватели предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. И большинство учебников отражает эти характеристики: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Учащихся же ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информацию с реальностью.

В учебных планах редко разрабатывается более одного стиля обучения. Поэтому на педагога ложится ответственность за изменение и дополнение учебного плана, чтобы гарантировать успех всех учащихся. То, что ожидает преподаватель от своих учеников на занятии, основывается на его собственных предпочтениях в сфере преподавания. И когда эти предпочтения не совпадают с психофизиологическими возможностями учащихся, возникает внутренний конфликт: способ изложения информации учителем не совпадает с типом восприятия этой информации учеником.

1. Положительная составляющая перевода зрительной знаковой информации в образную информацию.

Большой объем готовой информации легче принять, переработать и воспроизвести, если она будет упакована в образные картины. Так как зрительный анализатор устроен таким образом, что сигналы наиболее легко и по более короткому пути (за меньшее время) проходят сразу в головной мозг [4], то готовые образы наиболее легко отпечатываются и переходят в долговременную память как картины-штампы. В данном случае меньше тратится энергии для трансформации информации, и она в готовом виде (уже даже цветном) поступает к информационному реципиенту.

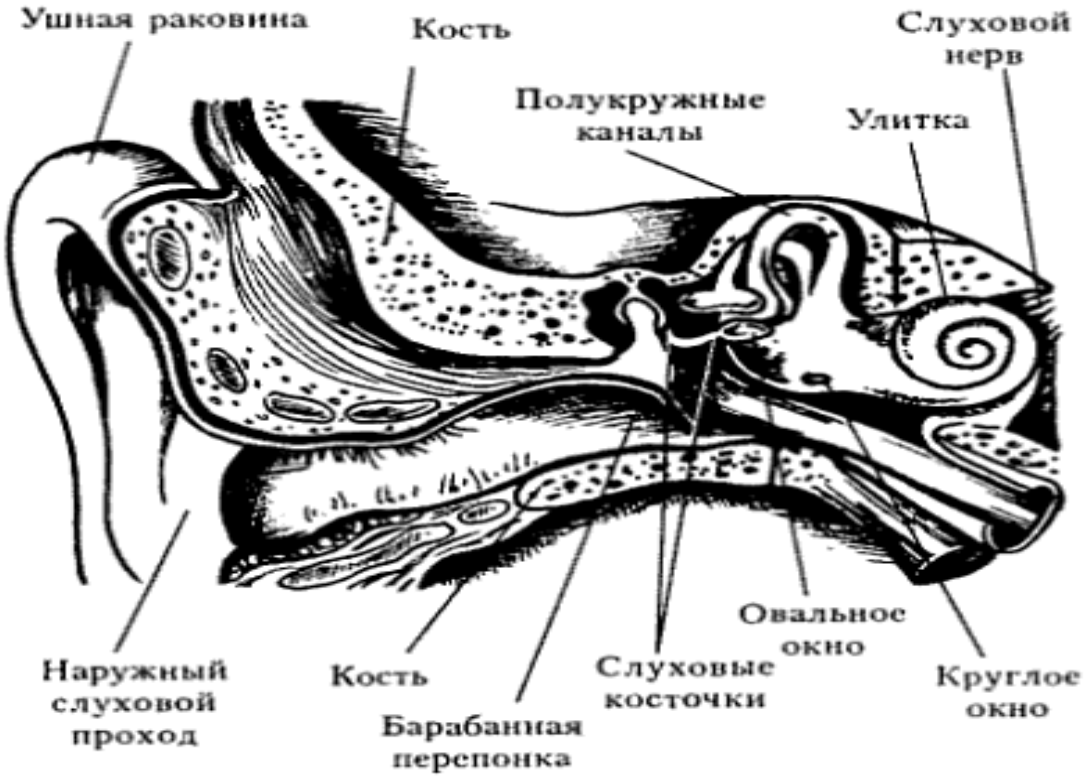


Рис. 1 Схема слухового анализатора.

Очень правильный подход в современной педагогике, переход к подаче готовой информации в виде компьютерных презентаций. По экспериментальным данным наших исследований остаточный (через три месяца) процент усвоенных знаний при такой подаче материала составляет 73%-76%, что является достаточно высоким уровнем.

Рис. 2. Схема зрительного анализатора

Еще одним положительным моментом такого усвоения знаний является его наименьшая стрессовая травматичность, так как сама природа определила визуальное образное восприятие доминирующим.

2. Отрицательная составляющая перевода зрительной знаковой информации в образную информацию.

Образная подача информации (рисунчатое письмо) придумали на заре цивилизации. Но затем оно сменилось на знаковое, что позволило с одной стороны сократить число элементов азбуки, а с другой стороны привело к физиологической тренировке структур головного мозга, отвечающих за развитие воображения, трансформацию информации, усложнению процессов мышления.

В связи с увеличением времени обучения (а значит, адаптации) молодых людей в современном мире необходимо максимально возможное, но минимально травматическое, развитие высших психических функций, что обусловлено реальностью окружающего мира и потоком поступающей информации. Экран кино, телевизора, компьютера дает к усвоению готовую картинку. Это позволяет принимать ее как штамп, не анализируя и не трансформируя под свои ощущения. Этот процесс, скорее всего, можно назвать информационный импритинг.

Тогда как при прочтении книги у каждого человека возникает своя неповторимая картина принятой переработанной знаковой информации, что является прямой тренировкой для мозга. Особенно важно здесь понять, что происходит развитие и тренировка высших психических функций. Классические произведения написаны длинными и сложными предложениями, что тренирует память, позволяет в мозгу формировать сложные образные цветные картины и длинные логические цепочки.

Особенно опасна клиповость (прерывание любой информации), так как навязанное и многократное переключение внимания может привести к его истощению и нарушению процессов восприятия и мышления.

К сожалению, прочтение классики после просмотренного одноименного фильма, не дает нужного синтеза психологического, психофизиологического и социального воздействий, так как исключен элемент новизны воздействия специфики авторского слова, в коре головного мозга возникают штампованные кадры из фильма, не идет творческой трансформации информации.

Метод интеллектуальной игры с усилением структуризации подачи информации

Проблемой современного обучения в высшей школе становится необходимость замотивировать студента к усвоению новых знаний, поэтому необходим поиск новых методик преподавания.

Сегодняшняя внеучебная информационная нагрузка настолько увеличилась, что возможны дезаптационные сдвиги, опосредованные ее усилением вследствие получения профессиональных знаний.

На наш взгляд при проведении семинара или практического занятия необходимо усилить структурность подачи информации, ее схематичность.

Наряду с этим необходимо предоставлять студенту право нанизывать на предложенные преподавателем элементы схемы подробные объяснения происходящих на этом этапе процессов.

Проговаривание материала вслух является важной составляющей данного педагогического метода, так как только через этот механизм происходит понимание информации, запоминание ее и воспроизведение.

Этот метод отличается от других тем, что информация акцентируется на ключевых моментах возникновении и развития конкретной патологии. Более четко проговариваются основные термины изучаемой темы, и их последовательность отражает динамику возникшего нарушения. Проговаривание вслух позволяет студенту услышать, понять и более надежно усвоить знания по данному вопросу.

Эзотерика, философия, практики

О ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ от ЕЛЕНЫ СЕМЕНОВОЙ

npcpcn@gmail.com, + 7 904 601 70 95

Так уж исторически сложилось, что от русской женщины ждут героического поведения и при виде несущегося на нее табуна, и при пожаре в избе, и при строительстве БАМ. А еще надо и высшее образование получить. Теперь неплохо было бы еще и в бизнесе ориентироваться. При этом, если женщине посчастливилось выиграть в битве за самца и обзавестись семьей, то женские обязанности (накормить, убрать, постирать, воспитать) с нее тоже никто не снимает. А в это время многочисленные яркие женские журналы и телепередачи доказывают, что настоящей женщиной можно себя почувствовать только в туфлях от Лубутена за миллион миллионов рублей; или, только достигнув нечеловеческими усилиями вожделенных параметров 90-60-90, можно гордо и уверенно нести свое тело в толпе толстых неудачниц. Отдыхают уважающие себя женщины только на дорогих курортах, а лучшее средство от стресса – это шоппинг в Милане. И еще, конечно, нужно быть стервой. (Я как-то не заметила, как это слово из ругательства вдруг превратилось в комплимент.) И вот, когда современный мир предъявляет к тебе так много требований, начинаешь понимать, что ты им не очень-то соответствуешь. Не получается одновременно быть идеальной во всех сферах жизни.

И начинают посещать мысли о своей неполноценности. А на пятки тебе уже наступают более молодые, стройные, образованные, хваткие и *не отягощенные принципами. Как с ними соревноваться?*

А может и не надо?

Может, чем критиковать свое тело, свой интеллект, свой возраст, своего мужа и детей, нужно просто посмотреть на все под другим углом?

Да, 90-60-90 я могу весить, только превратившись в скелет, зато о мои локти никто не порежется.

Да, я не Мария Склодовская-Кюри, зато большинство мужчин рядом со мной не чувствуют себя полными болванами.

Да, мне не 16 лет, зато у меня за плечами опыт, сделавший меня мудрее. А муж у меня не олигарх и ребенок не вундеркинд, зато самые лучшие и любимые.

А сумка от Луи Виттона мне и даром не нужна. Я совершенно искренне считаю, что это самые уродливые сумки на свете.

И в Монте-Карло я пока не была, зато я родилась и живу в Санкт-Петербурге и каждый день могу им любоваться.

Это я не к тому, что нужно сидеть, сложа руки, и не пытаться сделать свою жизнь лучше. Просто, мне кажется, нужно быть благодарной за то, что имеешь, тогда у тебя больше шансов привлечь в свою жизнь хорошие события.

Я много лет работаю с женщинами и неоднократно убеждаюсь, насколько радостнее и спокойнее живут те из них, кто **позитивно настроен**. У них все получается легко: им не ставят палки в колеса в бизнесе, на отдыхе им без доплаты достаются номера с видом на море, незнакомые мужчины придерживают перед ними двери, если они и болеют во время эпидемий, то в самой легкой форме, перед ними не бывает очередей в сберкассах,.. список можно продолжать бесконечно.

И наоборот, вечно всем недовольные женщины постоянно попадают в ситуации, когда поводов для недовольства становится все больше. И, даже когда с ними случается что-то хорошее, они либо не замечают этого, либо умудряются увидеть плохое даже в хорошем событии. Так, одна моя знакомая, ежедневно жалующаяся на дождливое лето, в один великолепный солнечный день, зашла ко мне со словами: «Солнце какое-то идиотское светит!»

Поэтому я придумала себе такую игру. Каждый день (желательно утром), выходя на улицу, я начинаю благодарить за все, что вижу. Как чукча, который поет обо всем, что видит. Светит солнце – спасибо, что светит солнце, оно наполняет весь мир светом. Идет дождь – спасибо, вода смоет все негативное. Дует ветер – спасибо, он выдует всю дурь из головы. Автобус мимо проехал – спасибо, теперь транспорт ходит намного лучше. Стройка за домом началась – спасибо, наконец-то убрал этот грязный пустырь. Старушка навстречу идет – спасибо, наша медицина шагнула вперед, люди живут дольше. Ребенок бежит – спасибо, женщины рожают, значит, жизнь продолжается. И так далее. Чем дольше, тем лучше. Это выглядит наивно, но поверьте, психотерапевтический эффект абсолютно реальный. Предлагаю всем поиграть в эту забавную и захватывающую игру, и гарантирую вам хорошее настроение на весь день.

А если ввести ее в привычку?

История женщины

ДРЕВНИЙ ВОСТОК – ЗАКОН ХАММУРАПИ И ДР.

от ОЛЬГИ БУЛГАКОВОЙ ***npcpcn@gmail.com***

Поскольку на древнем Востоке не существовало консультационной службы по вопросам брака, девушке , чтобы предупредить разочарование, неплохо было бы перед свадьбой совершить познавательную поездку в Сузы.

Сузы-небольшая холмистая местность на юго-западе Ирана. Здесь в 1901-1902 годах Ж.Ж.Морган обнаружил базальтовый столб высотой 2,25 метра, относящийся к эпохе великого вавилонского царя Хаммурапи; сейчас он находится в парижском Лувре. На нем тщательно высечены 282 параграфа законов. От женщины требовалось абсолютное послушание мужчине. Если она не подчинялась, он имел право ее наказать. Согласно одному древнеассирийскому закону, супруг мог за непослушание, леность или отказ от исполнения супружеских обязанностей “побить свою жену, остричь ее, отрезать ей уши, нос, выжечь на лбу рабское клеймо или прогнать ее”. В случае любых домашних споров или необоснованной жестокости ни жена, ни тесть не могли привлечь его к судебной ответственности. Если женщина бежала от жестокости мужа в родительский дом и оставалась там четыре дня, он мог возвратить ее насильно, заставить доказывать божьим судом, посредством ордалии, что она за время своего отсутствия не спала ни с каким другим мужчиной. “Ее надлежит связать и бросить в воду; если она выберется благополучно, значит, она невиновна, и муж должен оплатить судебные издержки ”. Отчаянный побег мог стоить жизни, ему же всего лишь денежного штрафа. При подозрении в измене процедура была такова, что доказательство измены означало для женщины неминуемую смерть. Уже в законах из Эшнупы говорилось:”День, когда ее обнаружат в объятиях другого, для нее последний; более ей не жить”. Даже в эпоху римских императоров за супружескую измену подлежала наказанию только женщина, муж имел право подвергнуть за это женщину смерти. Законы Хаммурапи делали женщину бесправной во всех отношениях; она не могла ни заключать договоров, ни вести денежные дела, ни ставить свою подпись - все только через опекуна. Она оказывалась, по существу, рабыней мужа. За нерадивость, леность, отказ от работы он мог избить ее, мог проткнуть ей уши у позорного столба перед городскими воротами при всем народе, как это делали с беглыми рабами. Этот “паша” мог распоряжаться рабочей силой своей жены. Он вполне мог одолжить эту рабочую силу другому, как тяглового вола или земледельческое орудие, мог заложить, т. е., по существу, продать жену и детей, если испытывал затруднения.

Правда, закон Хаммурапи ограничивал срок такого заклада тремя годами и запрещал получавшему женщину сверх меры ее эксплуатировать. Но это ограничение было отменено.В более позднем законе можно прочесть:”Он может отдать женщину даже без ее согласия, и если он отдает женщину, то ее имущество не переходит к тому, кому он ее отдает”. Женщина не могла предстать перед судом ни как истица, ни как свидетельница. Даже если муж был душевнобольным или склонен к насилию, жена не могла требовать развода.

Она не могла претендовать ни на какое наследство; имущество ее покойного отца или супруга переходило к сыновьям. Овдовев, она могла рассчитывать только на их милость. Женщина не принимала никакого участия в общественной жизни; она не могла покинуть женских покоев, в которых не было окон, не могла одна выйти на улицу, даже за покупками. Она должна была молчать, не имела права участвовать в разговоре мужчин, не могла есть за одним столом со своим мужем или сыном, и если обслуживала их за едой, то лишь стоя. Лишь на большом отдалении, лишь в "чистом состоянии ", лишь закутанная в покрывало со знаком власти на голове, как выражается апостол Павел, она могла молча присутствовать при богослужении. Ее клятва перед алтарем имела силу только тогда, когда ее подтверждал кто-либо "уполномоченный ", то есть ее муж или – если она была незамужней или вдовой – ее отец, брат или другой родственник-мужчина. Так что даже перед богом она объявлялась существом недостойным.

А как обстояло дело в Египте? У нас есть доказательства, свидетельствующие, что жизнь в Египте была гораздо более терпимой, уравновешенной, либеральной, чем та, о которой дают представление древние суровые пункты законов других народов древности.

Более сильное и продолжительное влияние, чем светские законы, оказывали на человеческое общество законы религиозные. Консервативный, верный традициям и, несомненно, законопослушный народ на Ниле жил по древним религиозным установлениям, многие из которых сохранились еще со времен матриархата. Хотя в обширном египетском пантеоне главенствовал бог Солнца Ра, отец всех богов, мужчина-правитель, народ почитал главным образом Исиду, верную супругу Осириса и любящую мать Хора. Так было в эпоху строительства пирамид, в III тысячелетии до н. э., и так осталось до V в. н. э., когда традиционные египетские верования были сметены государственной христианской религией. Миф об Исиде и Осирисе утверждает, что лишь женщина могла обеспечить воскресение, возрождение и вечную жизнь.

Согласно египетским религиозным представлениям, земная жизнь коротка, лишь после смерти начинается истинная, вечная жизнь. Каждый египтянин, испытавший счастье в браке, хотел в ином мире продолжать вечную жизнь с той же самой женщиной. Это находит выражение во многих надгробных рисунках и в статуэтках, которые клались с покойниками. Нередко они изображают мужчину и женщину, которые сидят вплотную друг к другу, взявшись за руки или положив руку на плечо партнера, и неподвижно смотрят в вечность: они и там не хотят разлучаться. Иногда они сидят друг против друга у сакрального стола с дарами или в беседке и смотрят друг другу в глаза. Вспомним, что жители других стран Ближнего и Среднего Востока, как и греки, никогда не садились за один стол с женщинами, пировали они только в мужском обществе и никогда не появлялись на людях со своими женами. А ведь надмогильный памятник тоже выставлен для общего обозрения. На других египетских погребальных изображениях мы видим, как мужчина и женщина вместе обрабатывают свою землю: они сеют, пашут, жнут, как будто хотят продолжить это и в другой жизни. Неписаные религиозные законы Египта, тысячелетиями определявшие совместную жизнь людей, обязывали не только женщину, но и мужчину хранить верность как до, так и после смерти.

А что у греков? Греческие порядки, определявшие юридическое положение женщин и закрепленные в традиции, были не менее суровы, чем законы Хаммурапи.

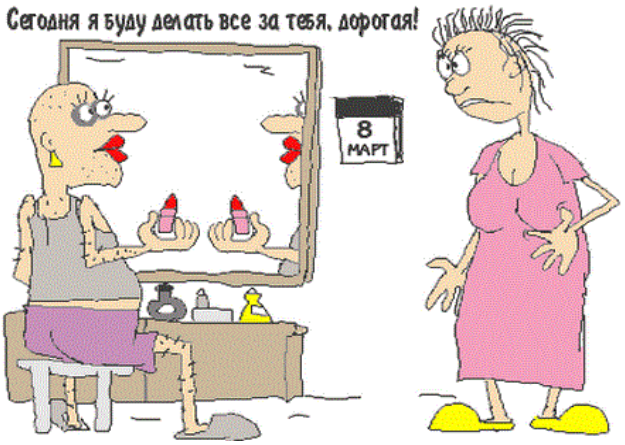
Мужская власть распространялась не только на имущество и домашнее хозяйство, но и на всех живших в доме, включая жену и рабов.

Может быть, наиболее унизительным для женщины были предписания, касавшиеся ее имущественных и наследственных прав; они давали исключительные преимущества прямым наследникам только по мужской линии, поэтому женщине иногда надо было развестись и выйти замуж за какого-нибудь дальнего родственника, имевшего права на наследство, чтобы получить хотя бы часть отцовского наследства.

В Греции закон предписывал мужчине строгую моногамию, но в его распоряжении были все служанки, рабыни и рабы, а вне дома он мог иметь сколько угодно подруг и приятелей. Уважающий себя зажиточный грек-горожанин проводил большую часть времени вне дома, дискутировал, вел беседы о политике и философии на улицах и в общественных местах. Вечера он проводил среди мужчин, в различных обществах, за угощением или питьем. Женщина долна была, напротив, оставаться дома, жить замкнуто.Единственной ее обязанностью было заботиться о хозяйстве и детях.

(http://www.bestreferat.ru/referat-25789.html)

Юмор женский и про женщин



https://yandex.ru/images/search

Интеллектуальное задание

ТРИ МЕСЯЦА (выбор месяцев по желанию) 10% СКИДКИ НА ВСЕ УСЛУГИ НПЦ и КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ЖЕНЩИН «ДЕМЕТРА-НПЦПСН» ПРИ ОТВЕТЕ НА ВОПРОС:

Объясните с научной точки зрения: что такое любовь и влюбленность?

Ответ посылать до 1 апреля по электронной почте npcpcn@gmail.com

Радость для себя и близких

ЯЗЫК ЦВЕТОВ от АНДРЕЯ БУЛГАКОВА

(по: http://bloggood.ru/raznye-temy/znachenie-cvetov-yazyk-cvetov.html/)

Флюрографика – это целая наука, которая раскрывает значение, символику различных цветов и растений. Это язык цветов**,** с помощью которого выражают идеи, чувства, настроение. Во времена Викторианской эпохи язык цветов очень выручал в тех случаях, когда о чувствах нельзя было говорить открыто, а требовал тайного выражения. Создавались цветочные композиции из живых цветов (растений), венки, букеты, использовались разноцветные предметы или раскрашенные объекты.

Считается, что язык цветов возник на Востоке. Основали его женщины, которые были лишены общения, которым запрещалось часто открывать лица. Свои чувства и оттенки настроения они перенесли на цветы. То, что однажды было возникшей ассоциацией переросло постепенно в стойкие символы и помогало вести разговор.

К нам дошли эти цветочные словари, они подробно рассказывают о значении очень многих растений.

Язык цветов.

А

Азалия - символ хрупкости, сдержанности, женственности и преданности, страсти и печали. С помощью него говорили "*Береги себя для меня*".

Астра (белая) - на «цветочном языке» это означает *"Я люблю тебя больше, чем ты меня!"*. Она есть символом любви и изящества, а также – воспоминаний.

Анютины глазки – ныне эти цветы редко дарят, но на языке цветов они означают веселье и развлечение.

Б

Базилик - хотя это специя, но тоже имеет свое значение: отвращение, ненависть.

К этой букве хочется добавить и заметить: букет сухих (засушенных) цветов означает отвергнутую любовь.

В

Водяная лилия (кувшинка) – чтобы сорвать такой цветок, придется остаться мокрым, но зато уверенно заявить о своем красноречии, искренности и убедительности. А также сказать *"Чувства в моей душе бушуют"*.

Г

Глоксиния – не знаю, что это за цветок, но значение понравилось - означает любовь с первого взгляда.

Георгин – странно почему, но он означает непостоянство.

Гладиолус - это цветок гладиаторов. А на языке цветов может означать и "*Я действительно искренен*", и "*Дай мне перерыв*".

Гибикус – смешное название, но на языке цветов он означает долгая и вечная любовь.

Гвоздика - означает очарование, увлечение, верность, женская любовь, честь. Стоит также заметить, что цвет гвоздики несет разное значение. Например, если хотели сказать "*Я не буду с тобой*", то дарили полосатую гвоздику.

Ж

Жасмин – аромат этого цветка сражает резкостью, хотя на языке цветов означает чувственность, женственность, элегантность.

И

Ирис - никогда не видел, как он выглядит в живую, но приятно, что означает "*Я очень дорожу твоей дружбой*" и символизирует надежду, доверие, веру.

К

Крокус - означает привязанность, веселье, радость. А вот на языке цветов, даря фиолетовый крокус, можно спросить "*Ты жалеешь, что полюбила меня?*", дара желтый – "*Правдивы ли твои чувства?*".

Кактус - ну, тут все просто – означает упорство и понятно почему.

Л

Лилия – очень распространенный цветок даже в современных букетах. Но знаете ли вы, что говорите, даря его? Если белая, то признаетесь "*Быть рядом с тобой – божественно*". Желтой лилией выражаете благодарность, оранжевой – отвращение, ненависть, тигровой – благосостояние, процветание.

Лаванда – воспеваемый цветок означает восхищение, белая лаванда обещает исполнение желаний.
Листья пальмы – если вы решите декорировать букет этими листьями, то пожелаете успеха и удачи.
Лотос – означает здоровье и счастье.

М

Мак – говоря на языке цветов, он будет означать мечтательность, молодость, воображение. Мак, сорванный в поле, говорит "*Мечтаю о тебе*", садовый – "*Давай любить друг друга пока есть время*".
Мимоза – скрывая свои чувства, говоря языком любви, оповещали: "*Я скрываю свои чувства*".
Маргаритка – означает верную любовь, чистоту, невинность.

Н

Нарцисс – вопреки легенде на языке цветов нарцисс означает внимание, рыцарство. Желтым цветком говорили "*Ты – единственная*", "*Когда я с тобой, солнце всегда сияет*".
Незабудка – этим цветком можно выразить верность, истинную любовь, сказать о своих воспоминаниях.

О

Одуванчик – вряд ли мужчина выберет этот цветок для букета, но, даже, если и рискнет, то намекнет на то, что он счастлив и верный.
Орхидея – роскошный цветок и означает красоту, любовь. И еще он считается китайским символом детства.

П

Папоротник – видел, кстати, иногда его в букетах. На языке цветов означает магия, очарование, грация, загадочность, волшебство, а также тайные оковы любви.
Пион – говоря языком цветов, означает веселую жизнь, счастливую свадьбу и так контрастно – сострадание.
Подснежник – даря первый весенний цветок, говорите "*Ты не такая, как все*", а также он означает нежность и надежду.

Р

Роза – ох, сколько уже их было подарено! Оказывается, есть разница, в каком виде вы ее дарите: бутон – значит невинное сердце; вялая – вы не произвели впечатления; сушеная – "*Лучше смерть, чем жить без счастья*". Цвет тоже играет роль: красная скажет о любви, темно-красная – траур.
Ромашка – многим девушкам по душе этот простенький цветочек, и означает невинность, юность, романтичность и любовь.

С

Сирень – если белая, то будет означать первую любовь, фиолетовая – "*Мое сердце принадлежит тебе*".

Т

Тюльпан – всем известно, что он является эмблемой Голландии, которая славится своими плантациями тюльпанов. Желтый тюльпан на языке цветов означает "*Твоя улыбка, как*

солнечный свет", красный – "*Поверь мне*", пестрый – "*Прекрасные глаза*". А в общем – это цветок символ чистой любви.

Ф

Фиалка – любимый цветок моей жены, обожаю видеть ее восторг, когда приношу букетик этих миниатюрных ароматных цветов. Он означает скромность, невинность, достоинство. Белая говорит "*Давай рискнем?!*", голубая – *"Осторожно!"*.

Х

Хризантема – желтая означает хрупкую или отвергнутую любовь, белая – правду, красная – удачу и наилучшие пожелания.

Ш

Шиповник – на языке цветов означает весну и поэзию.

На этом, пожалуй окончу список. Если вы не нашли в нем интересующий вас цветок, значит у вас очень уникальный оригинальный вкус.

Объявления

КАПОРСКИЙ ЧАЙ
ОТ ТАТЬЯНЫ КОСТИНОЙ http://vk.com/club_kaporohka
+79043310243

Издавна известны исконно Русские травяные чаи, приготовленные из трав с добавлением ягод и цветов. За многовековую историю на Руси сложились устойчивые сочетания таких трав, обладающих наиболее ценными вкусовыми, пищевыми, и целебными свойствами. Русский Чай готовится из листьев и цветов ИВАН-ЧАЯ, по традиционной чайной технологии с добавлениями других трав, ягод, цветов. По вкусу, цвету и аромату ЭТОТ чай ни сколько не уступает традиционным китайским и прочим, привычным нам чаям. Темный цвет, слегка терпкий вкус, но более травяной и ароматный. В Русском чае нет кофеина, танинов и алкалоидов – веществ, которые, по словам самих основоположников чая и чайной церемонии, китайцев, при взаимодействии с кипятком образуют довольно ядовитые вещества. Зато в РУССКОМ ЧАЕ много витаминов, микроэлементов, и прочих полезных веществ. Только витамина «С» в нем больше в ТРИ РАЗА, ЧЕМ В ЛИМОНЕ.

Пить такой чай не только приятно но и полезно, поскольку он помогает нашему организму победить различные недуги, укрепить иммунитет, восстановить силы, обеспечить спокойным сном и взрослых и детей. Тем более, что при изготовлении таких чаев учитывается экологическая обстановка при сборе сырья, и в чае присутствуют только Российские травы, цветы и ягоды- другими словами только натуральные продукты, оказывающие позитивное влияние на организм как Русского человека , так и Европейца. Вот потому этот чай и был популярен в Европе с конца 18 до начала 20 века.

Раньше собирали травы для чая строго «по науке», учитывалось все факторы малоизвестные нашим поколениям. Такие как положение Солнца в Зодиаке, фазы Луны, даже такое как … «..дым печной стоять должен..»,…. как пчелы себя ведут…., «как стрижи летают»… собирали лист попостившись и сотворя молитву БОЖИЮ, да в росе искупавшись. Трудно себе сегодня представить сборщиков купающихся в росе. Но некоторые условия выполняются и сегодня – получив благословение на труд, помолясь, собираем вдали от жилья и дорог, согласно современной экологической карте Ленинградской области, в определенное время, в определенную погоду, сушим по правилам, храним по «закону».

Использование сегодня травяных чаев отличающихся от травяных сборов чудным вкусом и внешним видом натурального чая пришедшим к нам в 21 век из 18-20 веков получает сегодня самое широкое распространение. Россияне возвращаются к здоровым истокам. Здорова семья, здорова и нация. Пусть наши натуральные чаи от «Капорочки» наполнят ваш дом здоровьем, радостью и прекрасным настроением!!!!!!

КУРСЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА «ДЕМЕТРА-НПЦПСН»

1. Оздоравливающий метод биологической обратной связи от профессора ОЛЬГИ БУЛГАКОВОЙ +7904 601 70 95

(использованы метериалы сайта: http://vdoh-spb.ru/uslugi/psihologiy/met/biologicheskaya_obratnaya_svyaz/)

Биологическая обратная связь - это немедикаментозный метод лечения и реабилитации, основанный на развитии у пациента навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния.

Преимущество метода БОС в том, что он направлен на мобилизацию внутренних резервов организма, при этом человек сам принимает активное участие в процессе лечения. Как проходит процедура БОС? Человек располагается в удобном кресле и с помощью специальной аппаратуры получает доступную для себя информацию о работе своих органов и систем (частоте сердечных сокращений, частоте и глубине дыхания, напряжении в мышцах, биоэлектрической активности головного мозга). Приборы биологической обратной связи регистрируют полученную физиологическую информацию, которая обрабатывается на компьютере, после чего предоставляется пациенту в удобном для восприятия виде (например, в виде зрительных и слуховых сигналов). Человек смотрит на экран монитора, отслеживая, в каком направлении меняются его физиологические процессы.

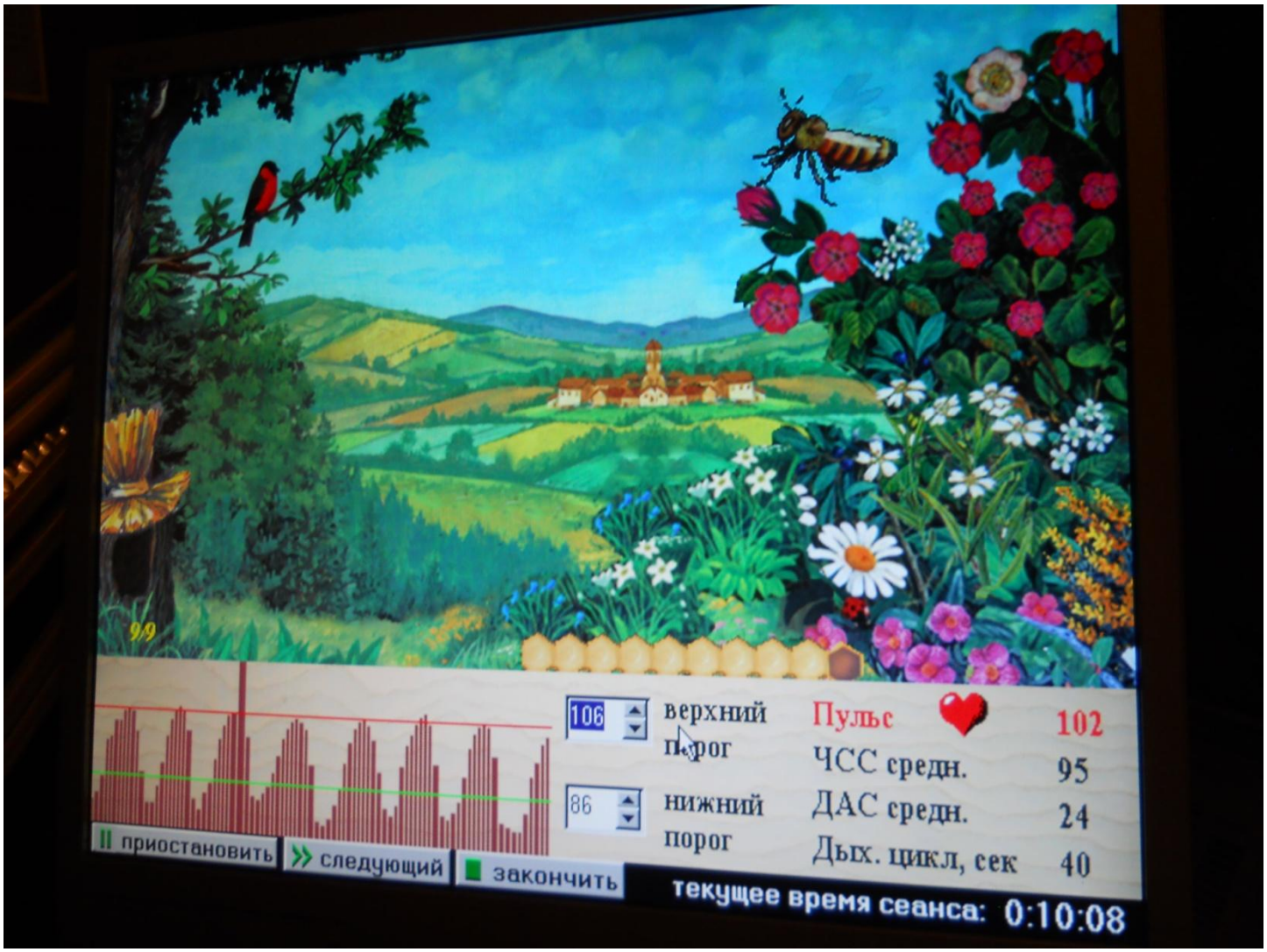
Далее, под контролем опытного инструктора с помощью методов саморегуляции человек пытается научиться управлять своими физиологическими функциями в нужном направлении. Например, снижать частоту пульса, гармонизировать дыхание, снижать повышенный мышечный тонус, то есть приводить состояние своего организма к физиологической норме.

Таким образом, приборы и компьютерные тренажеры БОС позволяют пациенту не только «видеть и слышать» как функционирует его организм, но и, используя специальные методические приемы, самостоятельно, волевыми усилиями, корректировать работу функциональных систем собственного организма, развивать навыки самоконтроля и саморегуляции с помощью скрытых физиологических резервов. То есть речь идет о приобретении навыков самоконтроля, при котором пациент обучается тому, как помогать себе самостоятельно.

Сеансы тренировок по методу БОС строго индивидуальны, дозированы и контролируются инструктором в ходе каждого сеанса на протяжении всего цикла лечебно-коррекционного курса.

В Научно-практическом центре «Психосоматическая нормализация» применяется следующий вид биологической обратной связи (БОС):

БОС по параметрам дыхания (формирование диафрагмального дыхания);



На что направлена БОС-терапия?

Метод БОС позволяет в короткие сроки (за 10-15 сеансов):

уверенно овладеть навыками нервно-мышечного расслабления,

оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

научиться самостоятельно преодолевать и подавлять нежелательные реакции организма,

восстановить высокую работоспособность, хорошее самочувствие и настроение,

обрести спокойствие и уверенность в своих силах.

Метод биологической обратной связи научно обоснован и подтвердил свою высокую эффективность в лечении многих заболеваний, таких как:

заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, острый и хронический бронхит и др.);

заболевания сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония; функциональные нарушения ритма сердца; артериальная гипертензия; гипертоническая болезнь, реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда);

невротические, тревожные расстройства (неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний, фобический синдром, депрессия);

психосоматические расстройства (психосоматические нарушения сердечной деятельности и дыхания, сексуальные нарушения, гиперкинезы, заикание, нарушение сна, головные боли нервно-сосудистого генеза и обусловленные нервно-мышечным напряжением);

психогенное переедание;

табакокурение, алкоголизм (в комплексной терапии);

заикание;

синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей.

У здоровых людей с профилактической целью метод БОС применяется:

для снятия усталости, переутомления, повышенной отвлекаемости;

для снижения напряженности, раздражительности, тревоги, беспокойства, чувства страха;

для защиты от стресса и психоэмоциональных перегрузок;

для повышения защитных сил организма и ускорения сроков реабилитации после перенесенных заболеваний;

для диагностики адаптационных способностей к стрессовым ситуациям;

Метод БОС не рекомендуется применять в следующих случаях:

Возраст пациента младше 5 лет;

Грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;

Эпилепсия и судорожные состояния;

Соматические и эндокринные заболевания в стадии обострения;

Острые инфекционные заболевания.

Метод биологической обратной связи хорошо сочетается практически со всеми лечебными методами, но особенно эффективен в комплексе с психотерапией, рефлексотерапией, массажем, телесноориентированной психотерапией.

Преимущества метода БОС:

метод индивидуален, так как учитывает функциональное состояние человека во время проведения процедуры;

активизирует защитные силы организма против болезней стресса и психоэмоционального перенапряжения;
позволяет снизить или полностью отменить лекарственную нагрузку на организм;
наличие сигналов обратной связи повышает эффективность занятий, делает их простыми и доступными для детей и взрослых;
хорошая сочетаемость со всеми видами проводимых лечебных процедур;
отсутствие побочных эффектов.

2. *КУРС САМООБОРОНЫ ОТ РУКОВОДИТЕЛЯ ШКОЛЫ АЙКИДО «ИКИНАКОРУ-КАН» АНДРЕЯ БУЛГАКОВА*

- Поздно возвращаетесь с работы?
- Волнуетесь, что ваш ребенок не сможет постоять за себя в экстремальной ситуации?
- Работаете с «Трудным» контингентом?
- ✓ Вы научиться самым универсальным навыкам психологической и физической защиты и самообороны
- ✓ Сможете быстро находить решение конфликтных ситуаций и предотвращать конфликты
- ✓ повысите уровень уверенности и спокойствия в любой ситуации

Наши преимущества:

Только квалифицированные психологи и тренера

- Индивидуальный подход
- Многолетний опыт работы

3. Основы медицинских знаний.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»

При рассмотрении патологий ведущий курса придерживается плана:

1. Название
2. Этиология
3. Патогенез

4. Клиническая картина
5. Дифференциальная диагностика
6. Первая помощь
7. Лечение
8. Осложнения
9. Профилактика

Темы курса

Этиология и патогенез
Патогенное действие факторов внешней среды на организм
Расстройство периферического кровообращения и микроциркуляции
Воспаление
Терморегуляция
Аллергия
Медицинская генетика
Опухолевый процесс
Адаптация
Эндокринология
Нарушение энергетического обмена
Нарушения углеводного обмена
Нарушения водно-солевого обмена
Нарушения кислотно-основного баланса
Патофизиология боли

Психосоматические заболевания

Стресс
Черепные боли
Астма, спазм гортани, и гипервентиляционный синдром, патология сердечно-сосудистой системы
Патология желудочно-кишечного тракта
Патология моче-половой сферы
Патология кожи, мышц и аппарата связок
Патология иммунной системы
Патология анализаторов

Заболевания центральной и периферической нервной систем

Абсцесс мозга, черепно-мозговая травма, опухоль спинного и головного мозга, кровоизлияния, инсульт,
Энцефалит, хорея, цистицеркоз, нейросифилис
Электротравма, поствакцинальные поражения нервной системы
Головная боль, головокружение, судороги, миостения, миопатия, атаксия
Обморок, полимиелит, полиневрит, болезнь Паркинсона
Ночное недержание мочи, нейроревматизм, менингиты
Невралгии и невриты, мигрень, арахноидит, вегетососудистая дистония
Бульбарный паралич, рассеянный склероз, сирингомиелия

Психические заболевания

Неврозы
Травматические психозы
Опухоли головного мозга, атеросклероз, олигофрения
Внутричерепные инфекции, сифилис мозга, прогрессивный паралич
Эндокринопатии, маниакально-дапрессивный психоз
Психические нарушения при некоторых заболеваниях внутренних органов, гипертония,
Алкоголизм, алкогольные психозы, наркомания, токсикомания
Интоксикационные симптомы, инфекционные психозы
Эпилепсия, социопатия, шизофрения, приступообразная шизофрения

Пресинильные, старческие психозы

4. **Основы конфликтологии – занятия проходят с применением активных методов обучения.**

5. **Английский язык для бизнес-леди − занятия проходят с применением активных методов обучения.** *Эти занятия проводятся с акцентом на тематику бизнеса. Выявлено несколько направлений тематик:*
   1. *Услуги*
   2. *Производство*
   3. *Экономика, бухгалтерия, право*

6. **Разговорный французский клуб – занятия проходят с применением активных методов обучения.**

Ценовая политика «НПЦ ПСН» И КЦдЖ “ДеметРа»
Фиксированная цена – 500 рублей за 1 занятие, студентам – 50% скидка.

Оплата через сбербанк или на месте по факту присутствия. Реквизиты для оплаты:

Получатель ИНН 7811470923 КПП781101001 ООО Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация»	*Сч. №*	*40702810601008300116*
Банк получателя ОАО «Рускобанк» г.Всеволожск ИНН 7834000138	*БИК*	*044106725*
	Сч. №	*30101810200000000725*

Назначение платежа: услуги, включая НДС.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕТЕРБУРЖЕНОК
«ВРЕМЯ ЖЕНЩИНЫ»

Информационный журнал для петербурженок «Время женщины» СПб.:НПЦПСН. №2. 2016. 46с.

№2 (2016)

УДК 37
ББК 70
ГРНТИ 14.37

Гл. редактор – Булгаков А.Б.

Распространяется только на территории Санкт-Петербурга

Стоимость рекламы:
– статья в журнал (1 страница, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 5000 рублей;
– строчная реклама (10 строк, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 1500 рублей.
При подаче от 3 до 5 объявлений предполагаются скидки 5% за каждое последующее объявление.
Приглашаем заинтересованные организации.
Партнерам НПЦ ПСН публикация статей и рекламы бесплатна.
Партнерские отношения предполагают:
взаимное распространение информации,
помощь в проведении публичных мероприятий.
Контакты редакции:
npcpcn@gmail.com, Тел: +7 (904) 601 70 95 http://vk.com/club87362776

Формат 70х108/60. Гарнитура Таймс. Печать цифровая.
Усл.-печ. листов 2,1,5 Уч.-изд. Листов2,1
Тираж 900. Заказ №051

Издательство ООО «НПЦ ПСН»

www.npcpcn.ru
Тел: +7 (904) 601 70 95
факс: (812)4465000
NP-NPC-PCN2008@yandex.ru

http://vk.com/club87362776

Типография ООО «АЙСИНГ»
Информационно-издательский центр «ФАРМ-индекс»
199106, Санкт-Петербург, Средний пр., 99/18 лит.А
тел/факс (812) 327-05-12, Интернет: www.icing.ru
Тираж 900 экз. Заказ №…

© НПЦПСН