

<b>ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.....</b>	<b>86</b>
<b>КАК ПОВЫСИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ .....</b>	<b>91</b>
<b>АНТИСТРЕСС-ТРЕНИНГ .....</b>	<b>97</b>
<b>АФОРИЗМЫ, МУДРЫЕ МЫСЛИ.....</b>	<b>120</b>
<b>БЕСПОЛЕЗНЫЕ ФАКТЫ .....</b>	<b>122</b>
<b>МЕТАФОРЫ.....</b>	<b>126</b>

### **ОБРАЩЕНИЕ АВТОРА**

Здравствуйте! Меня зовут Ларина Елена. Я – практикующий психолог, автор и ведущая семинаров для педагогических работников и просто активный, жизнерадостный человек. Я знаю, что вы не наоборот.

Я понимаю, что каждый человек образует себя сам, ищет ту информацию, которая ему нужна. А если не ищет, значит, у него в данный момент есть более важные дела.

Моя задача поделиться с обучающимся тем, что показалось важным и интересным. Давайте вместе посмотрим на мир его глазами.

Я люблю весело и полезно проводить время. Чего и Вам желаю. У моих слушателей процесс превращается в увлекательное путешествие, интеллектуальное развлечение.

Вы уже хотите со мной познакомиться?

Я готова! А Вы?

Учебно-методическое пособие, к изучению которого Вы приступили, содержит комплексы психологических игр и упражнений, призванных активизировать познавательную деятельность студентов, подготовить оптимальное для учебной работы психическое состояние, облегчить восприятие учебного материала, направить мышление обучающегося, организовать его внимание, улучшить запоминание ну и конечно понять самого себя и окружающих (иначе зачем мне вообще образование?). А также представленный материал поможет самому преподавателю научиться справляться с эмоциями, укреплять и поддерживать психическое здоровье, проводить профилактику негативных стрессовых воздействий, начать жить и работать с удовольствием. Пособие содержит как авторские разработки, так и заимствованный материал.

## Приступим?

### ВВЕДЕНИЕ

Слово «психология» образовано от греческих слов «psyche» (душа) и «logos» (знание, наука): переводя дословно, психология есть наука о душе. В названии отражены представления о психологии, характерные для периода ее зарождения и первоначального развития в рамках философии. Согласно философскому пониманию того времени предметом психологии выступала именно душа - главное, сущностное начало объектов живой природы, причина жизни, дыхания, познания и т.д. Наличием души объясняли все непонятные явления в жизни человека. Изучение души является первым этапом в становлении психологии.

Пройдя сложный длительный период развития психологическая наука уточнила объект и предмет изучения. На современном этапе развития психология – наука, изучающая сущность и общие закономерности возникновения, функционирования и развития **психики**.

**Психика** – свойство головного мозга, заключающееся в активном получении информации о мире (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус), переработке этой информации, построении индивидуальной картины мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Чтобы составить представление о том, что такое «психика», рассмотрим ее составляющие т.е. **психические явления**. Под психическими явлениями понимаются элементы внутреннего опыта субъекта. Психические явления принято разделять на три основных класса: **психические процессы, психические состояния и психические свойства личности**.

**Психические процессы** выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. Психические процессы имеют определенное начало, течение и конец, т.е. обладают определенными динамическими характеристиками, к которым, прежде всего, относят параметры, определяющие длительность и устойчивость психического процесса.

Психические процессы, в свою очередь, могут быть разделены на три группы: **познавательные, эмоциональные и волевые**.

К **познавательным** психическим процессам относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущение, восприятие, память, воображение, мышление, внимание. Благодаря данным процессам студент получает сведения об окружающем его мире, о себе, о профессии, о других людях. **Преподавателю, заинтересованному в управлении познавательной деятельностью студента необходимо понимать как актуализировать потенциальные психические**