



# ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

ГРУДЕНЬ 2024 р.

1. Тест-картинка на уважність
2. Психологічний тест по картинці з різдв'яною ялинкою
3. Як соціальні мережі впливають на ментальне здоров'я
4. Правила поведінки під час зимових канікул
5. Знайдіть сову серед котиків
6. 6 мобільних застосунків для підтримки ментального здоров'я
7. 5 способів скласти сесію на "відмінно" і пережити іспити без стресу і безсонних ночей
8. «Гарячі лінії» психологічної допомоги

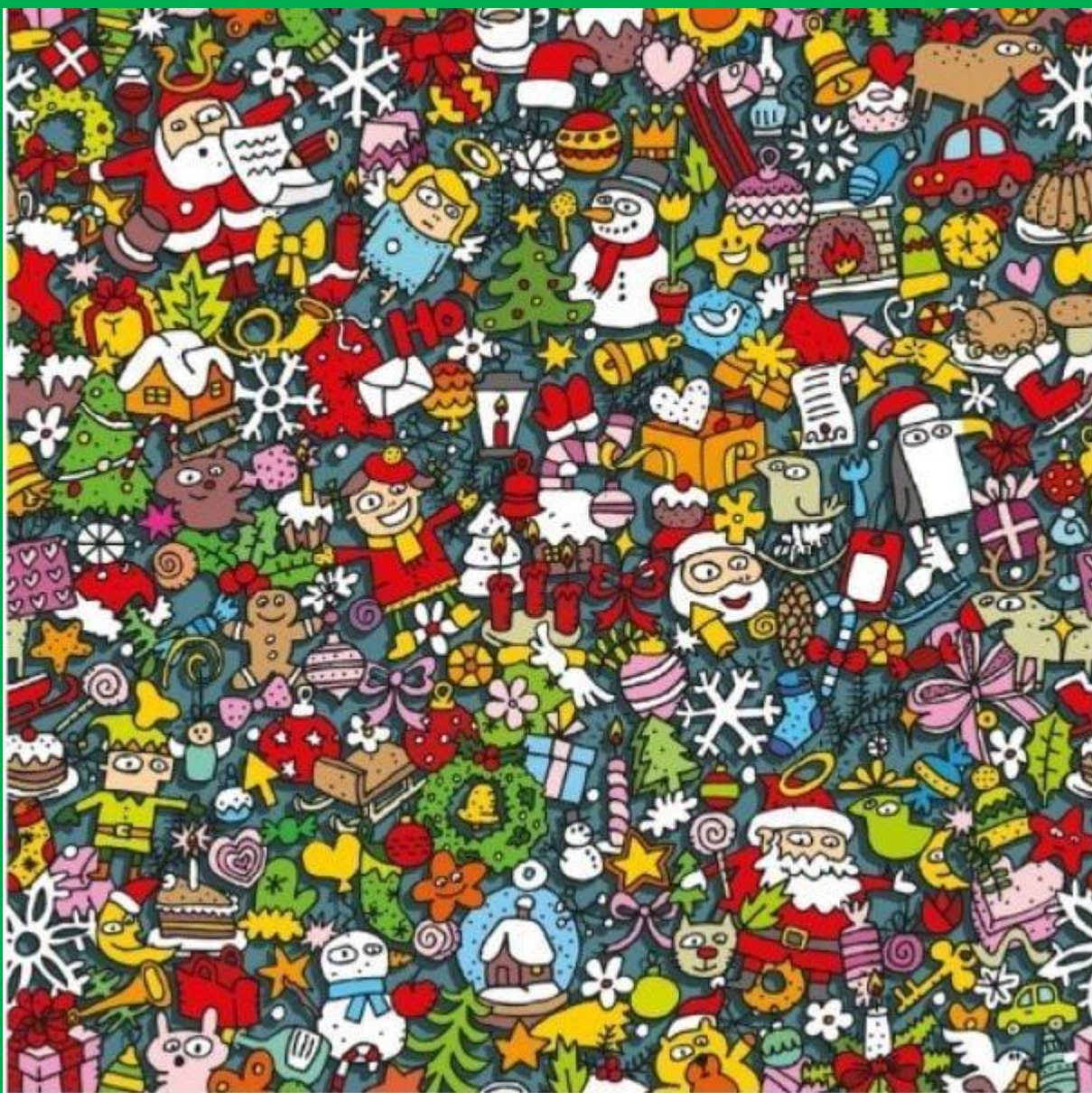


## Пропонуємо цікаві тест-картинку на уважність, щоб із користю провести свята.

Пропонуємо вам перевірити свою уважність та вміння помічати деталі та дрібниці. Для когось це завдання видасця доволі легким, а комусь доведеться добряче поміркувати.

Однак гарантуємо, що сам процес принесе задоволення кожному.

### Знайдіть цукерку в зеленій обгортці



# Психологічний тест по картинці з різдвяною ялинкою: яка домінуюча риса вашої особистості



Психологічний тест визначає домінуючі риси Вашої особистості.

Оберіть ялинку та читайте характеристику прихованих рис Вашої особистості, які насправді є домінуючими.

## Ялинка 1

Виняткова та яскрава. Ви рішуча людина, організована та впевнена у своїх життєвих цілях. Ваше життя буде яскравим, якщо Ви зможете подолати свою гордість і сильні амбіції.

## Ялинка 2

Вишукана та елегантна. Ви не є найбільш визнаною людиною в Вашому оточенні, але ніхто не може заперечити вашу відповідальність. Ваші дії є прямими, і Ви вважаєте за

краще триматися тихо, але Ви повинні остерігатися заздрості та злоби, які можуть проникнути у Ваше життя.

### Ялинка 3

Прекрасна та сповнена любові. Ваша щира турбота про інших дозволила Вам знайти мир і спокій у житті. Ви не любите конфліктів і прагнете бути посередником між друзями. Однак Ваша доброта іноді заважає Вам приділяти час собі.

### Ялинка 4

Унікальна та креативна. Ви маєте чітко визначений стиль і любите оточувати себе людьми, які поділяють ваші смаки. Ваша чутливість дозволяє Вам мати високий ступінь емпатії, але Вам часто важко контролювати свої емоції, легко впадати в злет і падіння.

### Ялинка 5

Ви живете в пошуках пригод. Ви любите бути в курсі подій і бути в курсі різноманітних тем. Коли Ви досягаєте успіху, Ви щаслива і весела людина. Якщо ж все піде не так, як Ви думали, ви можете стати примхливими і безпорадними.

### Ялинка 6

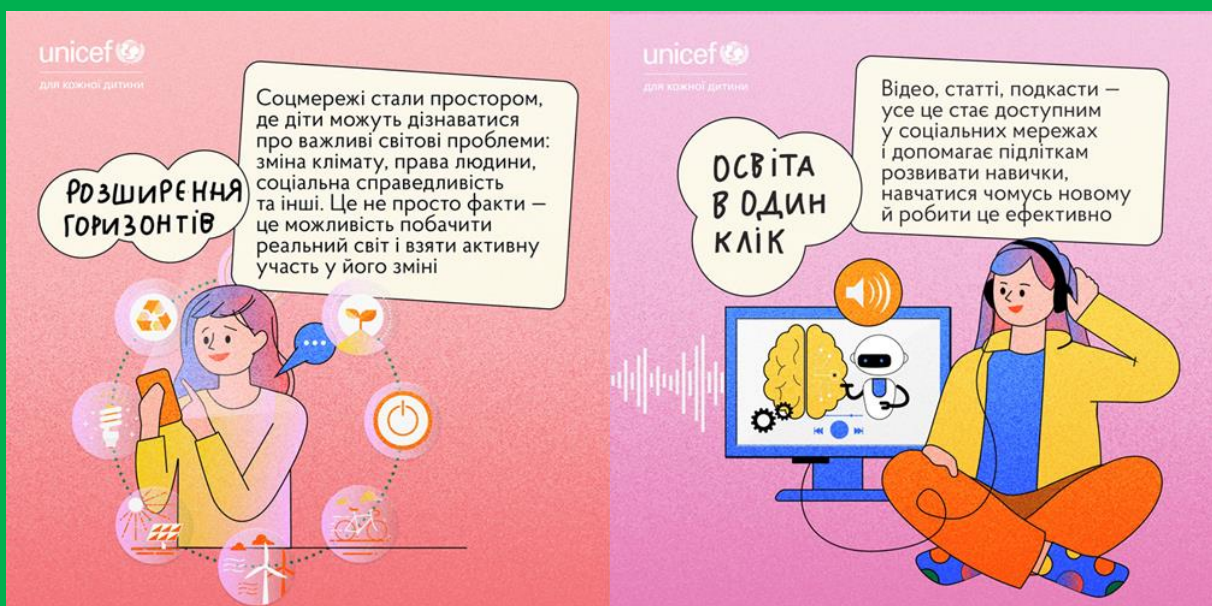
Весела та оптимістична. Ви перша людина, до якої звертаються Ваші друзі, коли Вони сумують. Ви поширюєте свій добрий гумор навіть незнайомцям. Ви можете бути дуже емоційно напруженими, що робить Вас схильними до ізоляції в складних ситуаціях.



Ну скільки можна сидіти в тих соцмережах?!

Життя сучасного підлітка складно уявити без соціальних мереж Там вони друзять, жартують, часом вчаться та надихаються. Водночас у соцмережах є багато небезпек та ризиків, що можуть нашкодити молодій людині.

Розповідаємо про цікаві можливості та прикрий "побічний вплив", з якими стикаються підлітки у соцмережах 🖱



**ЗАВЖДИ  
НА ЗВ'ЯЗКУ**

Підлітки можуть підтримувати зв'язок з друзями, обмінюватися емоціями та підтримкою, навіть якщо вони знаходяться в різних куточках світу

Привіт! у мене сьогодні таке трапилось в школі, вже чекаю вечора, щоб здзвонитися і розповісти тобі!



Hola! я вже не можу дочекатися теж. Обіймаю

**КІБЕР  
БУЛІНГ**

У соцмережах булінг не обмежується школою чи двором. Це може статися будь-де й будь-коли. Підлітки стикаються з образами, приниженнями, які впливають на їхнє самопочуття та психічне здоров'я



Який жах!

Не розумію, для чого таке публікувати

Що це ти на себе наділа

**ПРОСТІР ДЛЯ  
САМОВИРАЖЕННЯ**

Підлітки можуть створювати контент, що відображає їхню особистість та погляди на світ. Це дає їм можливість проявлятися, розвиватися творчо та отримувати підтримку від однодумців



**ПОРІВНЯННЯ  
СЕБЕ  
З ІНШИМИ**

Перегляди ідеалізованих зображень можуть викликати у підлітків відчуття незадоволення своїм тілом або життям, що призводить до зниження самооцінки та відчуття тривожності



**ЗАЛЕЖНІСТЬ  
ВІД ЛАЙКІВ  
ТА КОМЕНТАРІВ**

Щоразу, коли ми ділимося чимось онлайн, є ризик отримати хейт або засудження у відповідь. Або ж навпаки – схвалення через лайки та коментарі може призвести до того, що дитина почне надто покладатися на думку оточуючих. А це впливатиме на її самооцінку, яка ще тільки формується



**ФОМО: СТРАХ  
ПРОПУСТИТИ  
ЩОСЬ ВАЖЛИВЕ**

Постійний страх пропустити важливу подію або інформацію в інтернеті може викликати стрес, занепокоєння і нав'язливе бажання бути онлайн, навіть ціною обов'язкових справ та сну



# **Дорогі здобувачі освіти, нагадуємо вам про необхідність дотримання наступних правил поведінки під час зимових канікул:**

**Дотримуйтеся:**

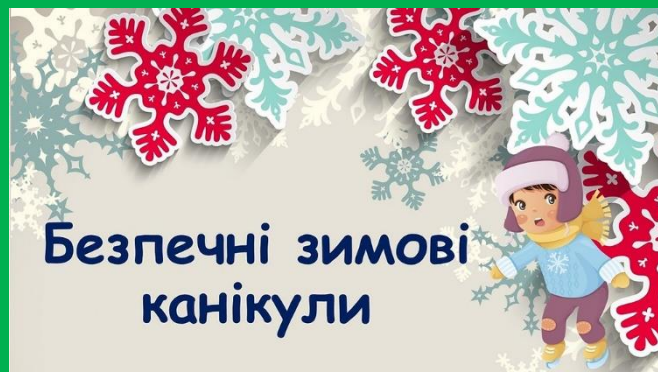
- правил дорожнього руху;
- правил електробезпеки;
- правил протипожежної безпеки;
- правил поведінки на воді;
- правил поведінки з вибухонебезпечними предметами;

**Категорично забороняється:**

- контактувати з незнайомими людьми;
- перебувати на об'єктах незавершеного будівництва;
- відвідувати водоймища без нагляду дорослих;
- розпалювати вогнища у лісі;

**Шановні батьки!**

**Будьте самі прикладом для дітей в будь-яких ситуаціях,  
особливо тих, які пов'язані зі збереженням здоров'я та життя  
Вашої дитини!**

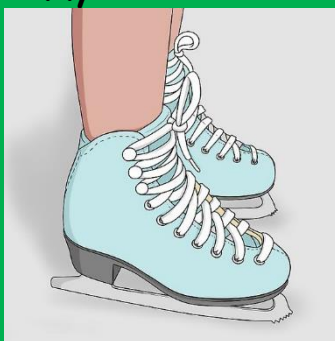


# Пам'ятка

## «Безпечні зимові канікули»

### Правила поведінки на водоймах, вкритих кригою:

- Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на кригу: у разі різкого навантаження він може провалитися.
- Категорично забороняється грати на тонкій кризі.
- Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
- На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
- Обходьте місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.
- Переходьте річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15-20 см.
- Катайтеся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.
- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайтеся на берег. Не біжіть, відходьте повільно, не відриваючи ніг від льоду.





# Обережно: бурульки!

- Нестійкі погодні умови — відлига вдень і заморозки вночі — сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах.
- Будьте особливо уважними, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевніться у відсутності загрози падіння льодових наростів.
- Якщо це можливо, тримайтеся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.
- У жодному разі не заходьте за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

## Правила поведінки під час ожеледиці

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте у колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходьте із будинку заздалегідь.
- У разі порушення рівноваги швидко присядьте — це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.
- Падайте із мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння зберіться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться — удар, спрямований на вас, зменшиться.
- Не тримайте руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

- Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.
- Ідучи тротуаром, не проходите близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутися і впасти під колеса автомобіля, що проїжджає.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. Пам'ятайте, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.
- Якщо ви впадете і через деякий час відчуєте біль у голові й суглобах, нудоту — терміново зверніться до лікаря.

## **Правила пожежної безпеки під час святкування Нового року:**

*Щоб свято не затьмарилось пожежею, необхідно дотримуватись таких правил:*

- Ялинка має стояти на стійкій основі.
- При виявленні несправності святкової ілюмінації (блимання лампочок, іскріння) слід одразу її вимкнути.
- Не можна прикрашати ялинку целулоїдними іграшками.
- Дітям забороняється купувати та використовувати піротехнічні засоби: феєрверки, петарди, ракети!
- Пам'ятайте! Щороку збільшується кількість людей, які отримали травми через недотримання правил користування піротехнікою.

# Правила протипожежної безпеки

- Не грайтеся із сірниками та запальничками.
- Не запалюйте свічки та бенгальські вогні без нагляду.
- Не залишайте іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів.
- Не сушіть речі над газовою плитою.
- Не паліть багать у сараях, підвалах, на горищах.
- Не вмикайте багато електроприладів одночасно: електромережа може згоріти.
- Обов'язково вимикайте електроприлади, коли виходите із дому. Не тягніть за дрiт руками, обережно вийміть штепсель із розетки.
- На дачі або в селі не відкривайте грубку: від маленької вуглинка, що випаде з неї, може статися пожежа.

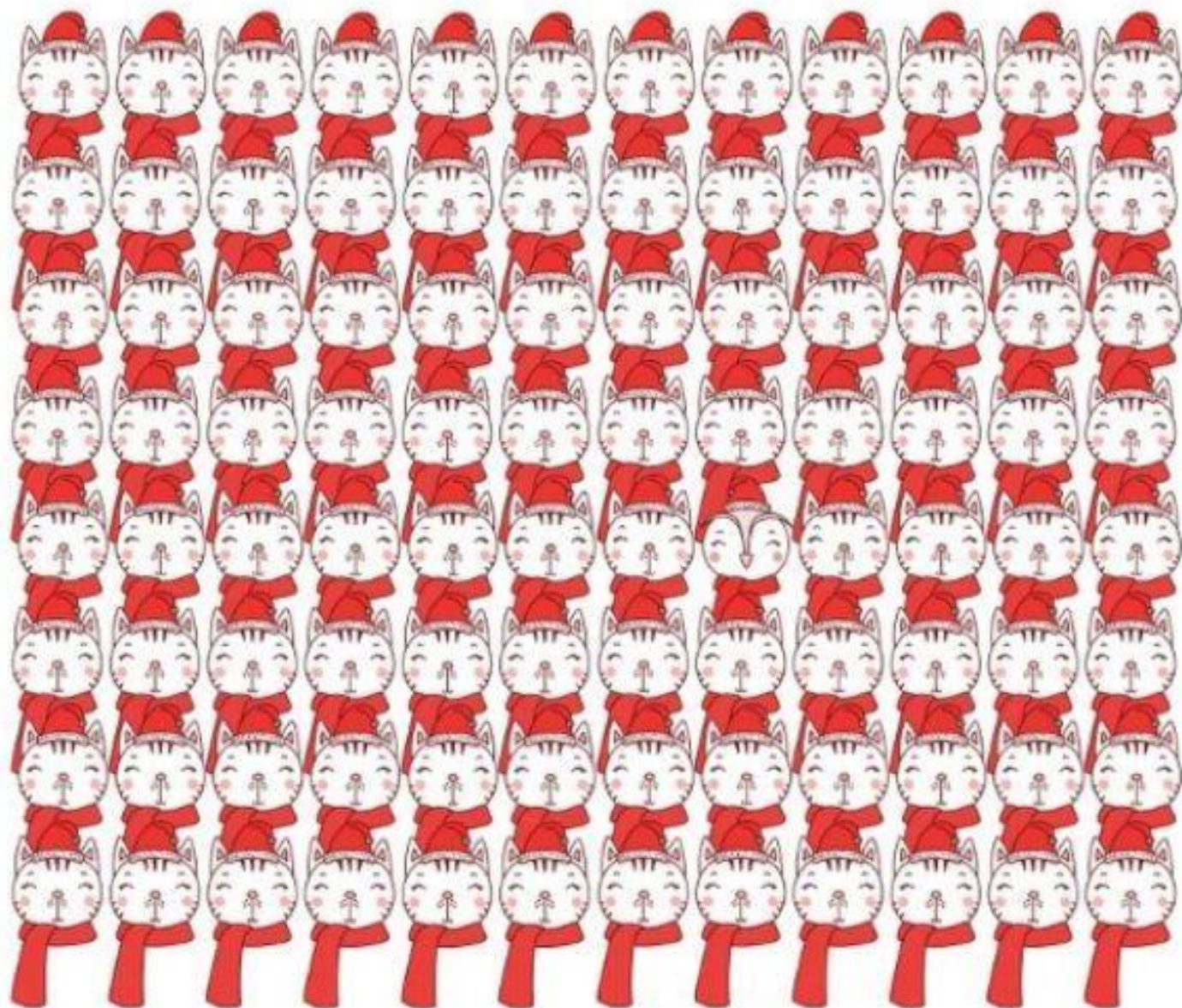
**НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПІД ЧАС  
ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ СПУСКАТИСЯ  
В УКРИТТЯ!!!**

**Бережіть себе та рідних!**

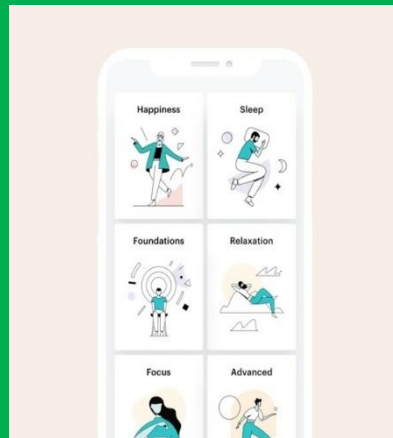
**Здоров'я всім! Мирного неба і щасливого  
відпочинку!**

Знайдіть сову серед

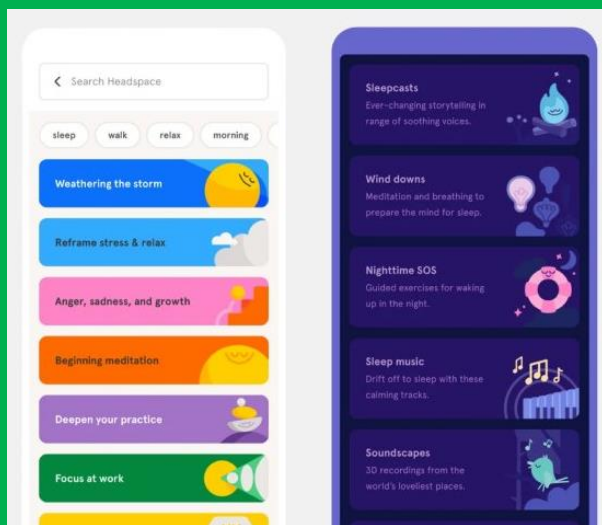
КОТИКІВ



# 6 мобільних застосунків для підтримки ментального здоров'я



Аби добре почуватися й отримувати задоволення від життя, потрібно розуміти свої емоції та бажання. Ми зібрали застосунки, які допоможуть упоратися із тривожністю, підвищити продуктивність і контролювати ментальний



## Headspace

Додаток пропонує три основні напрями медитацій: фокус, фізичні вправи й сон. Кожного дня можна вибрати іншу мету медитації, наприклад, для підвищення концентрації або для подолання гніву. Для швидкого емоційного відновлення застосунок пропонує мінімедитації, що тривають 2-3 хвилини. Вони проходять під керівництвом

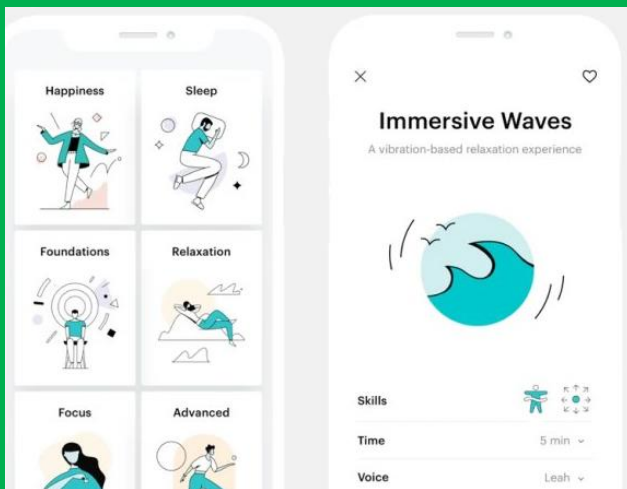
колишнього ченця й експерта із практики уважності Енді Паддікомба.

Крім того, Headspace тестує новий формат спільно з Netflix. На стримінгу вже доступні відеогайди для медитації (Headspace Guide to Meditation) і покращення сну (Headspace Guide to Sleep), а в червні вийде новий інтерактивний спецл. У Headspace: Unwind Your Mind глядачам запропонують три програми («Медитація», «Релакс» або «Сон»), які можна буде персоналізувати під ваш настрій і стан.

Місячна передплата коштує 9,99 долара, а річна – 49,99 долара. Безкоштовний тестовий період триває 7 днів.

**Доступний для iOS та Android**

## Balance



Balance – додаток, який пропонує медитації під ваші запити. Кожного дня ви відповідаєте на запитання про власний досвід, цілі та вподобання щодо медитацій. Є функції, що допомагають знизити стрес, підвищити уважність, відпочити, розібратися в собі.

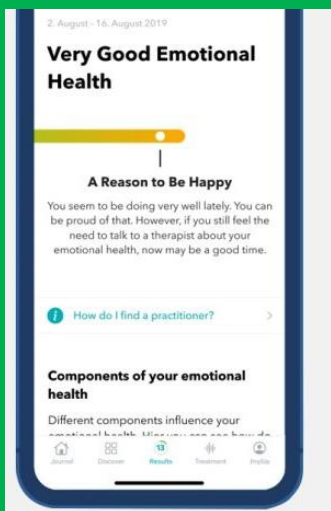
У застосунку є окремих розділ «Сон», де зібрані медитації та колекція звуків, під які можна засинати – наприклад, дощ, хвилі. Під

час медитацій вас скеровуватиме ментор із чоловічим або жіночим голосом, залежно від вашого вибору.

Додаток пропонує один рік безоплатного використання всіх програм. Можна оформити підписку на місяць (11,99 долара) або на рік (69,99 долара).

Доступний для iOS та Android

## MindDoc

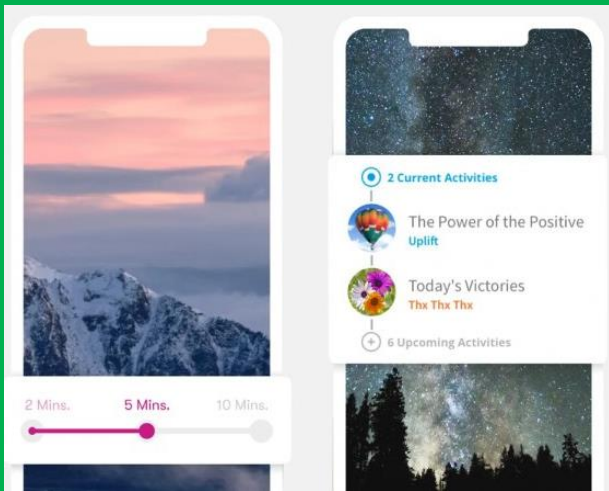


Застосунок розробляли клінічні психологи та дослідники, що вивчали питання емоційного самопочуття, депресії, тривоги, безсоння та харчових розладів. MindDoc сприяє запобіганню ментальних проблем і може використовуватись як частина лікування із практиками, при цьому не є заміником психотерапії.

У ньому є можливість стежити за власним настроєм, ментальним самопочуттям із допомогою опитувань, вправ і курсів. Після детального моніторингу ви отримуєте підсумок щодо можливих симптомів і загального емоційного стану разом з описом дій для покращення чи підтримки стану ментального здоров'я.

У додатку є безоплатна базова версія, яка обмежується 14-денною сесією запитань щодо емоційного та фізичного добробуту. Пробний період із доступом до більшої бази тестів і матеріалів триває 7 днів і коштує 7.49 доларів. Преміумверсію, яка пропонує детальніший моніторинг і розширене опитування, можна придбати за 48 доларів.

Доступний для [iOS](#) та [Android](#)



## Happify

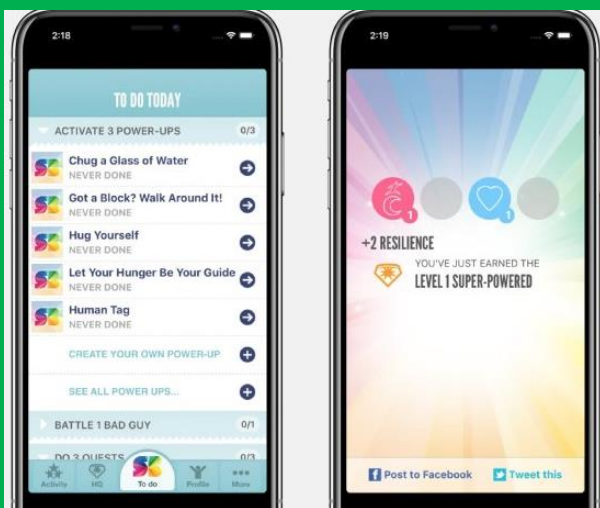
Happify - застосунок з активностями й іграми, які допоможуть позбутися негативних думок, стресу та впоратися з життєвими викликами. У додатку є понад 65 тематичних треків, що налаштовують на позитивні емоції. Наприклад, під час треку «Упевненість у собі» користувач має натискати на позитивні слова під час гри. Застосунок дає можливість описувати свої

цілі, планувати щоденні активності або навчатися медитації.

Happify має безкоштовну та преміумверсії. Остання включає необмежений доступ до ігор і медитацій, 20-сторінковий звіт щодо позитивних і негативних рис вашого характеру, розроблений дослідниками у США, і трекінг щоденного прогресу.

Можна оформити місячну (15 доларів), річну (140 доларів) і постійну (450 доларів) передплати.

Доступний для [iOS](#) та [Android](#)



## SuperBetter

Команда розробників SuperBetter ставить собі за мету розвивати внутрішню стійкість користувачів, попри постійні зміни та перешкоди.

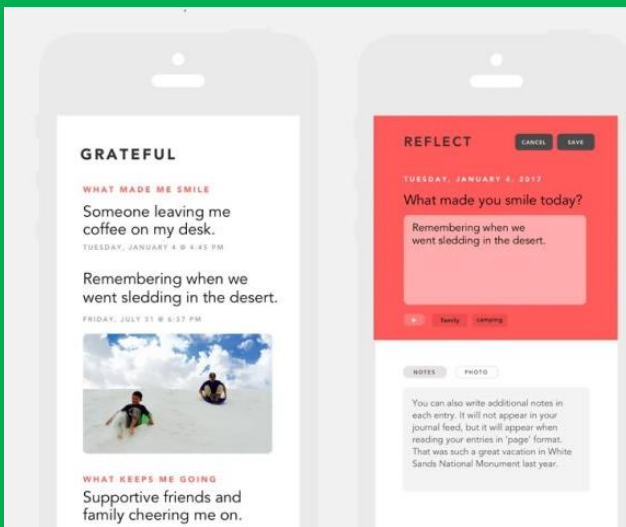
Застосунок підходить тим, хто прагне впровадити нову звичку, подолати тривогу чи депресію, життєві труднощі (кар'єрні падіння, розлучення, втрати близьких) і допомагати іншим.

SuperBetter охоплює серію ігор, яка розподіляється на категорії: power-ups (фокусування на тому, що змушує вас почуватися краще), quests (трекінг щоденних і тижневих цілей), bad guys (позбавлення від поганих звичок і настанов), allies (аналіз якості ваших соціальних стосунків) і future boosts (перелік матеріальних і нематеріальних речей, які ви очікуєте отримати в майбутньому).

Додаток безоплатний для використання.

Доступний для [iOS](#) та [Android](#)

## Simple Gratitude Journal



Ведення щоденників вдячності має попит серед лайфстайл-блогерів, а психологічні дослідження доводять, що подяка за слова, дії, моменти робить людей щасливішими, здоровішими та стійкішими.

Simple Gratitude Journal пропонує щодня записувати речі, за які ви вдячні. Це можуть бути певні події, люди, емоції, які ви

відчували, або досвід, який пережили. За бажання можна поставити нагадування про попередні подяки, й додаток надсилатиме вам сповіщення про них, аби ви пам'ятали про позитивний досвід.

Застосунок безкоштовний.

Доступний для iOS та Android

Джерело: <https://www.wonderzine.me/wonderzine/health/wellness/5843-6-mobilnih-dodatkov-dlya-pidtrimki-mentalnogo-zdorovya>

## 5 способів скласти сесію на "відмінно" і пережити іспити без стресу і безсонних ночей

Ось і почалися іспити. Студенти починають здавати перші екзамени.

Як зробити підготовку до них максимально ефективною і здати на найвищі бали? Чи можна обійтися без головних сувенірів безсонних ночей і зубріння - мішків під очима і головного болю?





## 1. Дотримуйся дієти відмінника

Найліпший друг студента-відмінника - правильне, повноцінне харчування. Щоб знання уклалися в голові по полицках, а мозок працював на всі сто відсотків, дотримуйся під час сесії, і тим більше підготовки до неї, спеціальної дієти. Головне - більше білків (тобто м'яса і риби) і вуглеводів (фруктів, овочів і круп)!

Вітамін С, який міститься в лимонах, апельсинах, шипшині, журавлині і бананах, допоможе впоратися зі стресом. Ананаси покращують пам'ять. Морква активізує обмін речовин. Капуста знімає дратівливість. А морепродукти (кальмари, креветки, мідії) корисні для мозку.

Між основними прийомами їжі потіш себе сухофруктами і горішками - вони додають енергії краще, аніж штучні енергетики і дозволяють організму не стомлюватися.

Незайвим буде і шоколад (краще чорний) - він допомагає боротися зі стресом, додає упевненості в своїх силах і дозволяє дивитися на світ позитивно.

## 2. Не забувай про режим дня

Намагайся спати не менше 8 годин на добу. По-перше, щоб активно готуватися, організм має як слід відновлюватися. А по-друге, під час сну інформація, яку ти вивчив за день, як слід осяде в пам'яті і перейде у розряд довготривалої.

Не забувай про те, що найкращий відпочинок - зміна діяльності. Викрій годину-дві на день, щоб прогулятися по парку, подихати повітрям, сходити у спортзал, покататися на роликівих ковзанах. Не забувай і про короткі паузи: кожні годину-півтори варто на 5-10 хвилин відволікатися від книжок і конспектів. Можна пройтися по квартирі, подивитися у вікно, розім'ятися і зробити гімнастику для очей.

## 3. Склади графік занять

Від початку підготовки, скільки б часу не залишалось до відповідальної дати - місяць або два дні, оціни масштаб лиха. Визначся, скільки предметів необхідно освоїти, які теми, розділи ти знаєш добре, а які не дуже. Незайвим

буде скласти план підготовки - на яку тему скільки часу ти витратиш. Якщо відмахнешся, мовляв, просто позаймаюся, це не дасть результатів, а заняття пройдуть марно.

#### 4. Не відволікайся на сторонні речі

Одна з поширених помилок багатьох студентів - вивчати не конкретні питання, намагаючись підготувати відповіді з кожної теми, а обкладатися всілякими книжками і читати все підряд.

На початковому етапі підготовки найкраще використовувати конспекти. Як правило, інформація там викладена стисло, схематично і доступно. А викладачі, запитуючи на іспиті, найчастіше вимагають знати те, про що вони товкмачили студентам на лекціях та практичних заняттях. Якщо залишиться час і у тебе прокинеться інтерес до якогось окремого питання чи теми, так і бути - прочитай розділ, присвячений цій темі, у підручнику чи науковому журналі.

#### 5. Налаштуйся на позитив

Навіть якщо ти всіма фібрами душі ненавидиш викладача, спробуй відкинути суб'єктивні емоції і змусь себе хоча б під час іспитів ставитися до нього позитивно.

У хвилини відчаю прокручуй у голові майбутній екзамен, у деталях продумай кожну подробицю. Ось ти входиш до аудиторії, вибираєш білет, упевнено відповідаєш і... одержуєш хорошу оцінку. Будь упевнений: як тільки-но ти почнеш мислити в правильному руслі, робота закипить, а суворий викладач не раз ставитиме твій виступ у приклад однокурсникам.

*Роздрукуй і збережи*

*Зубрінню - ні!*

Існує величезна кількість методик ефективного запам'ятовування інформації. Ось деякі з них. Вивчай і вибирай ті, які підійдуть саме тобі.

*Три-чотири-п'ять*

У чому фішка: дні, що залишилися до іспиту, поділи на три частини. Наприклад, у перші три дні вивчи теорію (тобто просто уважно прочитай). Наступні три присвяти більш глибокому вивченню інформації, працею над

практичними задачами - підготуйся на четвірку. В останні три - відшліфуй знання.

Кому підходить: студентам, у яких в запасі є хоча б три дні. Якщо до іспиту залишилося лише декілька годин, втілити цю методику буде фізично неможливо.

### **Просте - на десерт**

У чому фішка: спершу ти вивчаєш найскладніші для тебе предмети. А час, що залишився, витрачаєш на ті, у яких ти як риба у воді.

Кому підходить: студентам, яким треба вивчити відразу декілька предметів. Можна почати підготовку з точних наук, а потім берись до гуманітарних.

### **Рівний рахунок**

У чому фішка: розділи всі теми чи розділи на кількість днів, які залишилися до іспиту. І вивчай блоками (один день - один блок), а останній день залиш для повторення.

Кому підходить: студентам, які ходили на лекції і однаково займалися протягом всього семестру. Це передбачає, що питання не викличуть у них великих складнощів. І що підготовка потрібна скоріше для профілактики!

### **Шпаргалки**

В чому фішка: зміст кожної теми (найскладніші визначення, поняття, формули) випиши на папірці. Використовуй схеми, графіки, таблиці, малюнки.

Кому підходить: молодим людям, у яких краще за інші розвинена моторна пам'ять (все, що власноруч написано, краще запам'ятовується).

**Психологічна служба коледжу бажає всім студентам творчих успіхів та успішно скласти іспити!**

# «Гарячі лінії»

## психологічної допомоги:

### Контакт-центр МОЗ

**0 800 60 20 19**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

### Урядова лінія

**1547**

цілодобово, дзвінки безкоштовні



### Лінія ГО «Ла Страда-Україна»

**0 800 500 335**

(з мобільного або стаціонарного)

**116 123** (з мобільного)

цілодобово, дзвінки безкоштовні

### Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи

**(044) 456 17 02**

**(044) 456 17 25**

цілодобово

### Лінія Національної психологічної асоціації

**0 800 100 102**

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

### Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»

**0 800 210 160**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

### Лінія допомоги Українського ветеранського фонду

**0800 33 20 29**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

### Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції

**0 800 211 444**

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

### Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine

**7333**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

### Лінія Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України

**1548**

цілодобово

