

Сборная газета

Выпуск № 2, 4.11.2023

Дружба 2023

Детская организация «Остров Сокровищ»

В царстве Психеи

День психики стал моим первым днем, который я организовала. Концепцией дня были выбраны нейроны, которые формируют нервную систему и мозг человека. Участники стали нейронами, которые проходят обучение в инновационной школе нейронов, а их инструктора оказались уже сформировавшимися нейронными связями. Главной целью этого для было показать многообразие психических процессов и их значение в нашей жизни. Для этого в первом этапе участники знакомятся с основными функциями психики через интерактивные пространства и понимают, что они используют эти процессы ежедневно. Далее для участников было важно понять, что психика формирует их личность, для этого они отправятся в “мозг” человека, где можно послушать мысли человека, посмотреть как он относится к другим людям и какие он имеет хобби, из этого они сделали вывод, что все это формирует психика. Немаловажным также является понимание того, из-за чего появляются проблемы, чтобы это сделать участники посмотрели 4 интерактивные сценки, показывающие основные причины того, из-за чего психика “ломается”. Чаще всего этому служат разные конфликты, поэтому участники после просмотра сценок пытались сгладить проблемы и старались сделать это событие менее травмирующим для участников сценок. В следующем этапе участники смогли попробовать разные виды терапии и узнать их главные отличия друг от друга. Также участники смогли почувствовать себя в роли психотерапевтов и попробовать найти причину той или иной проблемы пациента. После знакомства с вариантами лечения психических проблем, участники смогли посмотреть на то что может быть с человеком, если вовремя не обратиться к специалисту, то есть на проявление разных психических заболеваний. После каждого информативного этапа участники отправлялись на обсуж-



дение для того, чтобы лучше понять и закрепить услышанное или увиденное. А в конце дня у участников был диспут, где они смогли высказать свое мнение на заданные вопросы про психику.

Быть ответственным за день психики стало для меня вызовом поскольку я понимала важность внимательного отношения к своему психическому здоровью, но совсем не знала что такое психика и какое большое значение она имеет в повседневной жизни. На мой взгляд для всех организаторов выполнять задания в этом дне было сложно. До этого почти никто не разбирался в этой теме и всем приходилось узнавать много нового, читать дополнительные материалы для выполнения заданий.

По мнению семейного психотерапевта Роджера С. Гиля, стресс может быть вызван не только проблемами, но и радостными, позитивными моментами в жизни, в том числе и теми, которые человек намеренно «провоцирует». Это значит, что любое изменение «привычного уклада» потенциально может обернуться стрессом, поэтому знать пути решения возможных психических проблем. Важно было донести до участников, что нужно внимательно относиться к своему психическому здоровью и в случае чего не бояться обращаться к специалисту, надеюсь, что у меня получилось это сделать.

Вера Барулина

Расписание на 4 ноября



День Психики

- 8.00 — Подъем
- 8.10 — Зарядка
- 8.30 — Завтрак
- 9.00 — Время личной гигиены
- 9.40 — Заставка «Школа нейронов»
- 9.55 — Интерактивные пространства психики
- 12.30 — Обед
- 13.00 — Продолжение интерактивных пространств
- 13.30 — Психический портрет
- 14.00 — Заставка «Трудности нейрона»
- 14.10 — Моделирование поведения
- 15.30 — Обсуждение «Психология»
- 16.00 — Ярмарка психотерапий
- 17.00 — Обсуждение «Психотерапия, научный подход»
- 17.20 — Обсуждение «КПТ»
- 17.40 — Консультация
- 18.30 — Ужин
- 19.00 — Обсуждение «Психиатрия»
- 19.20 — Психические поломки
- 20.20 — Обсуждение «Психиатрия»
- 20.40 — Заставка «В путь!»
- 20.50 — Диспут
- 21.30 — Отрядная свечка
- 22.15 — Общая свечка
- 22.45 — Время личной гигиены
- 23.00 — Отбой

Островные стресс-мастера

У каждого человека есть определенный момент в жизни, который сопровождается стрессом и вызывает тревогу. Такой момент наверняка происходил с каждым.

Вопрос не в том, как избежать стресса, а в том, как справиться с ним и находить внутреннюю силу для продолжения своего пути. Мы попросили разных островитян рассказать свои методы для снятия стресса и восстановления психического равновесия.

Настя Юрмина

За несколько лет у меня накопился опыт присмотра за детьми родственников. Маленькие дети — это ангельские создания, но и маленькие проказники.

Во-первых, я осознаю важность регулярной физической активности. Физическая нагрузка позволяет мне освободиться от напряжения и снять стресс. Я предпочитаю прогулки на свежем воздухе, занятия йогой или простые упражнения, такие как бег или плавание. Это позволяет моему разуму расслабиться и восстановить силы.

Во-вторых, для меня крайне важно создать спокойную атмосферу в любом пространстве. Особенно, когда я убеждаюсь, что мое рабочее место хорошо убрано. Кроме того, я часто слушаю любимую музыку, что помогает сконцентрироваться на работе.

В-третьих, я считаю важным научиться управлять своим временем и задачами. Часто стресс возникает из-за ощущения нехватки времени и перегруженности делами. Чтобы избежать этого, я разбиваю свою работу на маленькие управляемые задачи и уста-

навливаю конкретные сроки выполнения. Это помогает мне сделать работу более осознанной и эффективной.

Лера Игнатова

Испытываю я стрессовые ситуации не часто, но они бывают. Иногда я настолько начинаю нервничать, что не могу ничего сделать и застываю на месте. Я успокаиваюсь, говоря себе: «Потом я это буду вспоминать».

Танцы тоже помогают мне отвлечься. После них я почти всё забываю и иду дальше.

Ещё один мой вариант избавление от стресса — это вдохи и выдохи. Я делаю глубокий вдох, вспоминая самые хорошие моменты в моей жизни. Это мне всегда помогает!

Конечно, мои друзья и родители помогают мне отвлечься от моей проблемы. Когда я гуляю я переключаюсь на другие темы, но оригинальная проблемная мысль остается, хотя я реагирую на нее менее резко.

По моему мнению, чтобы перестать испытывать стресс, нужно постараться понять или отвлечься от проблемы.



Агата Стоклицкая

Сегодня много стрессовых факторов, но мы привыкаем к ним. Нам нужно уметь справляться со стрессом, так как события могут быть непредсказуемыми.

Одна из стрессовых ситуаций для меня — новый коллектив. Это случается не часто, но в таких ситуациях я очень переживаю.

Чтобы не нервничать. Я ищу человека, с которым начать общаться, и через него знакоюсь с другими. Могу обратиться к семье за поддержкой.

Что интересно, методы борьбы со стрессом за прошедшие тысячи лет мало изменились. Нам по-прежнему рекомендуют дыхательные практики, пребывание на свежем воздухе и релаксацию.

Все представленные рассказы островитян свидетельствуют о разных способах снятия стресса и восстановления психического равновесия. Такие методы, как физическая активность, управление временем, общение с близкими — эффективны в борьбе со стрессом и помогают найти свой путь к управлению эмоциями. Важно понимать, что стресс — часть жизни, и его можно преодолеть, используя различные методы и личные ресурсы для восстановления сил и продолжения пути.

Алексей Даценко



Взгляд с ещё одной стороны

Как вы знаете, «Остров Сокровищ» — организация, помогающая как участникам мероприятий, так и организаторам развиваться с разных сторон. Недавно на осеннем выездном сборе прошёл день психики, на котором участники узнали многое о психологии, психике и психиатрии. После этого дня я задался вопросом — как Остров помогает нам психологически развиваться?

Чтобы разобраться с данной темой, для начала стоит разобраться с тем, а что же такое психологическое развитие? Говоря простым языком — это развитие человека в результате его взросления, становления старше. Также стоит упомянуть понятие возрастной барьер — он возникает при общении людей разных возрастов, чаще это проявляется в том, что дети не понимают взрослых, а взрослые не понимают детей. Типичные отношения родителей и детей.

И раз уж я начал говорить про эту тему, то про неё и продолжу. В «Острове» такого возрастного барьера, по сути, нет. Да, у нас есть определённая иерархия: комиссар, организатор, ребёнок — и её стараются не нарушать, но непонимание между детьми и взрослыми здесь стирается. Всё довольно просто. Я выделил для себя в «Острове» такой закон: все равны. Не важен возраст, пол или положение в обществе, ты со всеми будешь общаться как с равными самому тебе. В «Острове» никто не обращается на вы, никто не считает детей ниже по статусу и из-за этого хуже самого себя. Все уважают друг друга, из-за чего все ба-

рьеры недопонимания стираются. Это помогает и в жизни. Уверен, многие из нас часто не могли найти общий язык со взрослыми, не понимали их, считали скучными, а некоторые, возможно, вообще их боялись как огня. Но когда ты проходишь через «Остров», то и в жизни начинаешь общаться со взрослыми и детьми на одинаковом, равном уровне, границы просто стираются.

Стоит уточнить, что я говорю именно про возрастную барьер. Естественно недопонимание в масштабном ключе не исчезнет, здесь уже другие факторы. Думаю многие слышали про типы личности (аналитики, дипломаты, исследователи и так далее), и вот эти факторы людям никак не мешают. Но характер никто не отменял. Недопонимания из-за взглядов, интересов и прочего будут всегда, это ничего не изменит, всего лишь неизменная часть жизни, от которой не убежишь. Но «Остров» помогает немного адаптироваться к этому. Из-за частого общения в дружественном и рабочем плане людей разных характеров, увлечений и интересов, люди начинают понимать друг друга лучше, из-за чего и недопонимания становится гораздо меньше.

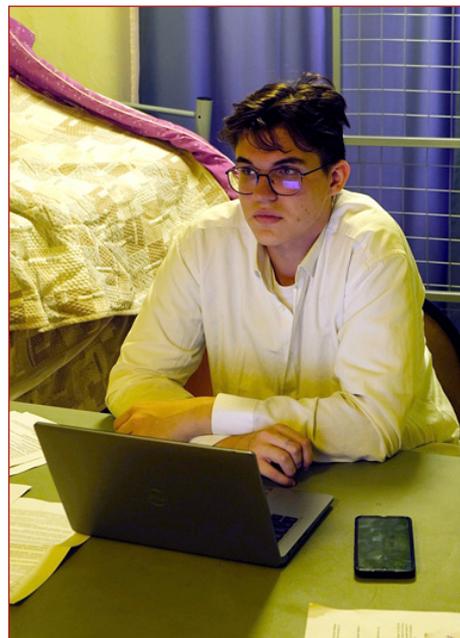


Есть ещё одно, в чём мы психологически развиваемся: наше мышление, взгляды и интересы. Я считаю, что это тоже наше развитие. Изменение того, как мы мыслим, поиск новых интересов для себя, новых знаний. Есть одна фраза: «Сборы в первую очередь помогают организаторам понять новый материал» — и это чистая правда. Когда ты готовишься к проведению мероприятия, то изучаешь много литературы, фильмов, музыки и прочих источников информации, и не забываем про защиты станций, на которых уже с помощью инструктора ты тоже изучаешь для себя что-то новое, интересное. И участники основных отрядов во время сборов также узнают много нового от организаторов, которые стараются подавать материал наиболее интересным и удобным для основания.

И это также один из факторов развития — изменение нашей деятельности. Возьму свой пример. До прихода в «Остров» я был довольно ленивый, любил просиживать жизнь на диване за просмотром фильма. Но сейчас я стал трудолюбивее, моё мышление изменилось. Сейчас мне кажется, что я должен постоянно работать, изучать что-то новое, познавать, писать что-то. Я уже не представляю себе жизнь без ежедневного выполнения какого-то задания. И это, как по мне, главное изменение в человеке — он становится трудолюбивым. Мне кажется, что все участники «Острова» трудолюбивые люди, которым чужда лень, которые стремятся развиваться, обучаться. И это главная заслуга «Острова» в психологическом развитии человека.



Спешим на помощь!



Выпуск готовили

Статьи

Вера Барулина
Алексей Даценко
Егор Шибанов

Фотографии

Елена Лебедева

Корректурa

Алеся Агеева

Верстка

Виталий Лебедев

Выпускающий редактор

Фёдор Лаврищев

Сборная газета

Выпуск 2 (305), 4.11.2023

Печатный орган выездных сборов детской

организации «Остров Сокровищ»

Московская область, Пушкинский район,

д. Костино, Зелёный городок, ДСОЛ «Дружба»

RSPR 77-00263-Г-02

Тираж 20

vostrove.ru/paper

newspaper_os@mail.ru

© Остров Сокровищ, 1997–2023