**Подборка для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

Слово «Психика» греческого происхождения, образованное от слова ψυχικός, которое переводится как «душевный». Знание особенностей психики делает жизнь проще, учитывает возможные реакции окружающих людей, улучшает взаимопонимание, и помогает быть успешным. Именно этому будет посвящена сегодняшняя статья моей рубрике, где представляю 20 фактов о психике человека.

1.Большинство людей в незнакомом месте делает поворот направо. Знание этого факта полезно: если вы не хотите быть в толпе или простоять долго в очереди — смело идите налево или занимайте очередь, которая левее.

2. Ваш мозг воспринимает отказ как физическую боль. Клетки тела реагируют на все, что проигрывается в вашем сознании. Поэтому негативные мысли ослабляют иммунную систему, и вы испытываете недомогание.

3. Ложь требует напряженной умственной работы, т.к. мозгу приходится все время помнить, что вы врете и соотносить информацию. Это приводит к истощению нервных клеток.

4. Путешествия стимулируют работу мозга и уменьшают риск инфаркта и депрессии, как и чтение книг. Это связано с расширением восприятия, которое снимает напряжение и дает возможность активно работать органам чувств.

5. Среднее время, в течение которого женщина может хранить секрет, составляет 47 часов 15 минут. Комментарии излишни.

6. Чем дольше вы скрываете от кого-то свои чувства, тем труднее испытывать влечение к этому человеку, поэтому в семейной жизни, чтобы сохранить отношения, учитесь проговаривать как свои негативные эмоции, так и позитивные.

7. Пребывая на важнейшем и интереснейшем собрании, слушая захватывающую речь профессионального оратора, вы способны держать включённым своё внимание не более 10 минут. А детей в школах заставляют слушать учителя 45 минут!

8. Хотите запустить свою изобретательность, повысить свою способность находить решение различных задач и проблем? Чаще мечтайте!

9. Еда, любовная страсть и опасность, в любом случае привлекают ваше внимание. Думается, каждый когда-нибудь притормаживал, дабы пронаблюдать ситуации несчастных случаев. Древнейший участок мозга не даёт нам это не сделать. При всём желании, мы не сможем просто пройти мимо тех вопросов, явлений, ситуаций, от которых зависит наша жизнь и её продолжение.

10. По оценкам NSF (Национальный научный фонд США), человеческий мозг производит от 12000 до 50000 мыслей в день.

11. 70% времени при работе вашего мозга уходит только на «прокручивание» воспоминаний и поиск идеальных моментов, что вызывает внутреннее напряжение, поэтому вырабатывайте в себе принцип жить «здесь и сейчас».

12. Исследования, проведенные Кливлендским университетом в 1991 году, показали, что те, кто часто опаздывает, намного больше других нуждаются в опеке окружающих и подвержены повышенной тревожности.

13. Психологи Дэниел Канеман и Амос Тверски в своих исследованиях доказали, что их двух идентичных ситуаций человек выбирает ту, в которой, как ему кажется, потери сводятся к минимуму. Чтобы полностью исключить потери и «порадовать свой мозг», требуется только одно - бездействовать! Но в бездействии у человека повышается тревожность. Поэтому действуйте, но отдыхайте.

14. «Теория 21 дня», в течение которых у человека формируется привычка, была придумана пластическим хирургом Максвеллом Мольцом, но она умозрительна и сейчас опровергнута. Формирование привычки – процесс индивидуальный и может занимать от 18 до 254 дней в зависимости от мотивации.

15. Если человек пытается что-то вспомнить, но при этом продолжает смотреть вам в глаза, будьте уверены, вас обманывают.

16. Женщины чувствуют себя любимыми, общаясь лицом к лицу со своим партнером. Мужчины, напротив, испытывают эмоциональную близость в общении, когда они работают или разговаривают, сидя рядом с партнершей.

17. При личных контактах собеседники не способны смотреть друг на друга постоянно, а лишь не более 60% общего времени. Однако время зрительного контакта может выходить за эти пределы в двух случаях: у влюбленных и в агрессивно настроенных людей.

18. Мы переоцениваем нашу реакцию на будущие события, будь то приятные или негативные. Исследования показали, что люди считают, что положительные события, такие как замужество или крупный выигрыш, сделают их намного счастливее, чем это происходило на самом деле. Аналогично, мы считаем, что негативные события, такие как потеря работы или несчастный случай, вызовут у нас гораздо большую подавленность, чем в реальности. Поэтому смотрите на жизнь проще.

19. Хотя нам нравится думать, что все наши решения тщательно контролируются и продуманы, исследования говорят о том, что повседневные решения на самом еле принимает подсознание. Каждую секунду наш мозг атакует больше 11 миллионов индивидуальных единиц данных, и так как мы не можем все это тщательно проверить, наше подсознание нам помогает принимать решение на основе нашего опыта, позитивного и негативного, установок, страхов и опасений.

20. Если вы думаете, что хорошо можете выполнять сразу несколько дел одновременно, вы ошибаетесь. Ученые доказали, что мы не можем делать сразу 2-3 дела сразу. Конечно, мы можем идти и в то же время разговаривать со своим другом, но наш мозг фокусируется только на одной приоритетной функции в конкретный момент времени. В данном случае, ходьба – выработанный автоматизм, но при этом можно заговориться и столкнуться лбом с деревом.