**Подборка консультационного материала**

**для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

«56 интересных фактов о психологии человека.

Этого вы о себе не знали!».

|  |
| --- |
| Всем нам известно, что психология — это наука о совокупности психологических явлений и поведение человека, высших животных, которая объясняется на основе этих явлений. Итак, объектом науки является человек, существо наделено сознанием и внутренним субъективным миром. Психологию можно отнести к одной из самых интересных наук. Если Вам все же хочется узнать больше, то интересные факты о психологии Вам помогут. 1 Мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда мы отдыхаем. В этот момент происходит фильтрация того, что действительно нужно отложить в памяти, а что убрать «про запас». Проснувшись утром вы никогда не забудете то, что действительно важно для вас, но и не вспомните того, на чем остановили свое внимание вчера.  2 Человек чувствует себя более успешным и счастливым только тогда, когда его мозг чем-то занят. Более того, серое вещество не интересует монотонная работа — речь идет как раз о постоянной суете концентрации и переключения с одной работы на другую. Только в такие моменты человек чувствует себя счастливым. 3 Вы не можете не обращать внимание на еду, на секс и опасности. Замечали ли вы, что люди всегда останавливаются, чтобы посмотреть на сцены несчастных случаев. На самом деле, мы не можем не обращать внимания на ситуацию опасности. У каждого человека есть особая часть мозга, которая отвечает за выживание и спрашивает: «Могу ли я это съесть? Можно ли с этим заняться сексом? Может это меня убить? ». 4 Исследователи доказали, что если в юности человек умел отказываться от того, чего сильно хотел, жизненные испытания даются проще и с минимальными потерями. 5 Для того, чтобы к чему-то привыкнуть необходимо не более 2-х месяцев, а точнее — 66 дней. Именно такой период понадобится человеку для того, чтобы сформировать и довести до автоматизма любое действие. Например, если вы хотите перейти на правильное питание, то вам может понадобиться чуть меньше — примерно 55 дней. А вот к спорту придется привыкать дольше — до 75 дней. 6: Если вы думаете, что можете иметь неограниченное количество друзей, вы глубоко ошибаетесь. Оказывается, что человек за всю свою жизнь может дружить до 150 раз. # 7: Бывают случаи, что вы хотите сделать девушке приятное, подарив подарок, но не знаете что ей нужно. Решение есть! Скажите ей, что купили подарок и предложите отгадать, что это. Она перечислит то, что хочет. 8: Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы мерзнете во сне. Научный факт — чем холоднее в спальне, тем больше шансов увидеть дурной сон. 9: Даже положительные события, такие как окончание университета, вступление в брак или новая работа, могут привести к депрессии. 10: Лучшим средством от забот, тревожности и стресса является чтение. Это занятие оказывает более быстрый эффект на организм. Удивительно, но этот способ намного лучше приема алкоголя, намного эффективнее прогулки, чаепития или прослушивания музыки. 11: В психологии есть принцип: чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования. Более ждешь — меньше получаешь, меньше ждешь — больше получаешь. 12: Большинство людей в незнакомом месте держится справа. Если вы не хотите быть в толпе или простоять долго в очереди, то зная этот факт, смело идите налево или занимайте очередь, которая левее. 13: Согласно наблюдениям экспертов, люди с голубыми глазами могут влюбиться всего за несколько минут, а люди с карими глазами могут одновременно любить двоих. Чтобы влюбиться зеленоглазым, необходимо много времени, иногда на это уходят годы. Люди со всеми цветами могут влюбиться всего за час. 14: Интересно то, что хорошие оценки человек запоминает во много раз лучше, чем плохие. С вероятностью 89% люди вспомнят отметку «5» и только 29% — оценку «3». Как следствие, кажется, что оценка была выше, чем на самом деле. 15: Интересно, что судьи в спорте наказывают чаще те команды, форма которых черного цвета. Это подтверждает статистика, которую ведут НХЛ, ФИФА. 16: Известный факт, что женщины, находясь в магазине одежды, больше акцентируют внимание на полке и вешалки, на которых царит беспорядок. Подсознательно им кажется, что именно там находится что-то лучше, интереснее. 17: Всю сферу психологических факторов и приемов используют на себе магазины. Например, повторяющиеся товары на кассе, акции и ценники разных цветов. Если на ценнике написать вместо «Носки — 2 дол.» — «АКЦИЯ! 5 пар носков — 10 дол. »Продажи можно увеличить ровно наполовину .. 18: У жителей юго-восточной Азии, в первую очередь китайцев, часто наблюдают синдром Коро — психическую патологию, когда человек думает, что его пенис уменьшается или втягивается в живот . При этом «больной» всерьез боится наступления смерти. Это культурная особенность именно азиатов, так как случаи синдрома Коро у африканцев или европейцев страхом смерти, как правило, не сопровождаются. Часто в рамках самолечения мужчины с целью прекратить втягивание подвешивают к пенису какой-нибудь груз. 19: Если в доме разбито стекло, то вскоре ни одного целого окна в нем не останется, а потом начнется мародерство — такова основная мысль теории разбитых окон. В более широком смысле эта теория заключается в том, что люди гораздо охотнее нарушают правила и нормы поведения, если видят явные признаки беспорядка вокруг — это было неоднократно экспериментально доказано. 20: Люди неохотно противоречат спокойной, уравновешенной человеку. Наоборот, когда кто-то яростно и агрессивно отстаивает свое мнение — ему сопротивляться и будут с ним спорить. 21: Те, кто спит 6-7 часов, меньше подвержены риску преждевременной смерти, чем те, кто спит по 8:00. Стоит отметить, что те, кто спит меньше 5:00 — в три раза чаще страдают психическими расстройствами, чем те, кто спит по 8-9 часов. # 22: Нет для человека лучшего слова, чем ее имя. Первое, что нужно запоминать при знакомстве — имя. НЕ должность, не профессию, а имя. Это основное правило установления хороших отношений. 23: Чтобы быстро заснуть надо лечь на спину, вытянуться и расслабить все тело. Закрыть глаза и под закрытыми веками закатить зрачки вверх. Это нормальное состояние глаз во время сна. Приняв это положение, человек засыпает быстро, легко и глубоко. 24: Психологи определили, что женщине достаточно всего 45 секунд для того, чтобы оценить незнакомого мужчину. Из них 10 секунд она строит общее впечатление о фигуре, 8 секунд оценивает глаза, 7 секунд смотрит на волосы, 10 секунд на губы и подбородок, 5 секунд — на плечи. А последние 5 смотрит на кольцо, если она есть. 25: Знание психологии делает жизнь проще, учитывает возможных реакций окружающих людей, а применение практической психологии улучшает взаимопонимание, и помогает решать конфликты вовремя. 26: Люди, страдающие депрессией, нередко говорят, что воспринимают окружающий мир в серых тонах. Оказалось, что это не просто психологический феномен — серость красок при депрессии имеет под собой физиологическую основу. Такой вывод сделали немецкие ученые из университета Фрайбурга, которые исследовали процессы в глазах пациентов с помощью электроретинограмма. Они обнаружили строгую зависимость — чем сильнее депрессивные симптомы, тем слабее реагирует сетчатка глаза на стимуляцию показом контрастных изображений. 27: Каждый раз, когда вы мысленно возвращаетесь к какому-то событию, вы меняете ее, так как нервные пути каждый раз иначе активизируются. На это могут влиять и более поздние события, и желание восполнить пробелы в памяти. Так вы, например, не помните, кто еще был на встрече родственников, но так как ваша тетя обычно присутствует, вы можете впоследствии включить ее в ваш впечатление. 28: Некомпетентные люди часто оказываются выше по карьерной лестнице своих более квалифицированных коллег в силу эффекта Даннинга-Крюгера. Согласно ему, люди с низким уровнем квалификации склонны переоценивать свои способности, а, принимая неудачные решения, часто неспособны осознать ошибочность вследствие опять же слабой компетенции. Люди с высоким уровнем квалификации смотрят на вещи более трезво и, наоборот, склонны занижать свои способности, а также считают, что окружающие невысоко их оценивают. Эти выводы были экспериментально подтверждены психологами Даннингом и Крюгером из Корнельского университета в 1999 году. 29: Оптимистичный или пессимистический взгляд на мир каждого конкретного человека программируется генетически. Согласно исследованиям ученых из Мичиганского университета, он определяется концентрацией нейропептидов Y в мозгу: пониженная концентрация заставляет воспринимать окружающий пессимистично и депрессивно. # 30: Иногда неразделенная любовь перерастает в настоящую одержимость и даже грозит психическими расстройствами. Такими, например, как синдром Адели. Синдром Адели — это длительная без соответствующего болезненная любовная одержимость другим человеком.  31: Проанализировав более миллиарда твитов, опубликованных во время крупных спортивных соревнований, ученые установили, что чем «громче» и увереннее заявления спорщика, тем больше у него шансов одержать победу в дискуссии. Иными словами, говорите уверенно, даже если знаете, что неправы. 32: Если человек пытается что-то вспомнить, но при этом продолжает смотреть вам в глаза, будьте уверены, вас обманывают.  33: Женщины чувствуют себя любимыми, общаясь лицом к лицу со своим партнером, мужчины, напротив, испытывают эмоциональную близость в общении, когда они работают, играют, или разговаривают, сидя рядом с партнершей. 34: Средний мужчина утверждает, что имел секс с 7 женщинами. Средняя женщина приписывает себе 4 партнеров. Дело в том, что у мужчин и женщин разная мотивация. У мужчин иметь много напарниц считается плюсом, а у женщин — наоборот. Поэтому они и «запоминают» количество партнеров по-разному. На самом деле, количество примерно одинакова. 35: Между внешним видом и преступностью есть прямая зависимость. Преступники менее привлекательны, чем средний человек. А люди, которые более привлекательны, гораздо реже идут на преступления. 36: Свидетели-мужчины и свидетели-женщины по-разному запоминают детали преступлений. Когда преступник, например, выхватывает сумочку, женщины-свидетели запоминают выражение лица жертвы. Свидетели-мужчины, наоборот, запоминают грабителя. 37: Согласно психологам, все мы любим мечтать. Исследователи утверждают, что люди, которые любят мечтать, как правило, более изобретательны и лучше решают различные проблемы. 38: Существует психический феномен, обратный дежавю, под названием жамевю. Он заключается во внезапном ощущении того, что вы сталкиваетесь с ситуацией или человеком первый раз, хотя на самом деле она вам хорошо знакома. Но если дежавю испытывал хотя бы раз почти каждый из нас, жамевю встречается гораздо реже и может служить признаком серьезного психического расстройства. В один ряд с ними можно поставить феномен прескевю — хорошо знакомый многим состояние, когда вы не можете вспомнить знакомое слово, которое «вертится на языке». 39: Самый известный пример «обмана через честность». Человек, который озвучит свои нечисти намерения, будет выглядеть в глазах окружающих более честной, чем человек, у которого эти намерения полностью отсутствуют или она их скрывает. 40: Эффект «слепоты невнимания». Идея заключается в том, что мы часто слепы к тому, что происходит у нас буквально «под носом», если мы ориентированы на какую-то другую задачу. 41: Вы можете запомнить только 3-4 элемента одновременно. Существует правило «магического числа 7 плюс-минус 2», согласно которому человек не может хранить больше 5-9 блоков информации одновременно. Большая часть информации в кратковременной памяти хранится 20-30 секунд, после чего мы ее быстро забываем, только если не повторяем снова и снова. 42: Вы видите вещи иначе, чем их воспринимаете. Согласно исследованию Кембриджского университета, «неважлво в якоу поряке розмщени бквы в слове». Главное, чтобы первая и последняя буквы были на своем месте. Даже если другие буквы будут перемешаны, вы сможете прочитать предложения. Это происходит потому, что человеческий мозг не читает каждую букву, слово в целом. Он постоянно обрабатывает информацию, которую получает от органов чувств и то, как вы воспринимаете информацию (слова), как правило, отличается от того, что вы видите (перепутаны буквы). 43: Вы знаете, как делать вещи, которые никогда раньше не делали. Представьте, что вы никогда не видели iPad, но вам его дали и предложили почитать на нем книги. Еще до того, как вы включите iPad и начнете им пользоваться, в вашей голове уже будет модель того, как читать с его помощью книги. У вас будут предположения того, как будет выглядеть книга на экране, какими функциями вы сможете пользоваться, и как вы это будете делать.  44: Ребенок начинает воспринимать свое отдельное «Я» только после двух лет рождения, а до этого он чувствует себя одним целым со всем окружающим миром. Так, как мы с вами считаем свою руку, ногу «собой», так и малыш считает весь окружающий мир частью себя. 45: 90% всех заболеваний несут в себе психологический характер, а окончательно вылеченной человек может быть только при восстановлении своего душевного равновесия. 46: Доказано, что ребенок, лишенный на длительное время физического контакта с людьми, деградирует и может погибнуть. В следствии с этим, отсутствие физических эмоциональных связей может быть фатальной для человека. Это в своем роде сенсорный голод, который необходимо стимулировать в жизни человека. 47: Наблюдение психологов показывают, что 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. Поэтому если малознакомый человек долго и пристально смотрит на вас, чаще всего это говорит о скрытой агрессии. :))  48: Продолжительность визуального контакта зависит от расстояния между собеседниками. Чем больше расстояние, тем более длительные контакты глаз возможны между ними. Поэтому общение будет более эффективным, если партнеры сидят по разные стороны стола — в этом случае увеличение расстояния между ними будет компенсироваться увеличением длительности контакта глаз.49: Женщины дольше смотрят на тех, кто им симпатичен, а мужчины — на тех, кто симпатизирует им. Как показывают наблюдения, женщины чаще мужчин используют прямой взгляд, а поэтому они менее склонны воспринимать пристальный взгляд как угрозу.  50: Не следует думать, что прямой взгляд является признаком честности и открытости. Человек, умеющий врать, может фиксировать взгляд на глазах собеседника, а также контролировать свои руки, не позволяя им приближаться к своему лицу. 51: Сужение и расширение зрачков НЕ подчиняется сознания, поэтому их реакция очень четко показывает заинтересованность партнера в вас. Расширение зрачков показывает усиление интереса к вам, о враждебности расскажет их сужение. Однако подобные явления следует наблюдать в динамике, так как размер зрачка зависит также от освещенности. При ярком солнце зрачки у человека узкие, в темном помещении зрачки расширяются.  52: Теория нейролингвистического программирования утверждает, что по движению глаз собеседника можно узнать, какие именно образы сейчас в сознании человека и чем он занят в данный момент: придумывает или вспоминает. 53: Если собеседник смотрит налево вверх или просто вверх, скорее всего он погружен в зрительные воспоминания. Такой взгляд можно наблюдать у человека, отвечает на вопрос «Кто изображен на пятидолларовой купюре?». 54: Взгляд в направлении направо вверх выдает зрительное конструирование. Человек пытается представить то, что он никогда не видел. Например, попробуйте представить вашего близкого друга в скафандре космонавта. # 55: Взгляд налево в сторону говорит о слуховых воспоминания. Например, вспомните звуки фортепиано. Если взгляд направлен справа в сторону — это признак слухового конструирования. Например, представьте, как разговаривают инопланетяне. # 56: Взгляд налево вниз — внутренний разговор с собой. Умение непринужденно и незаметно наблюдать за глазами собеседника, анализируя его, окажут вам неоценимую помощь, как в ежедневных разговорах, так и в случае важной деловой беседы..  |