Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 16 (145)
среда 22 августа 2012 г.

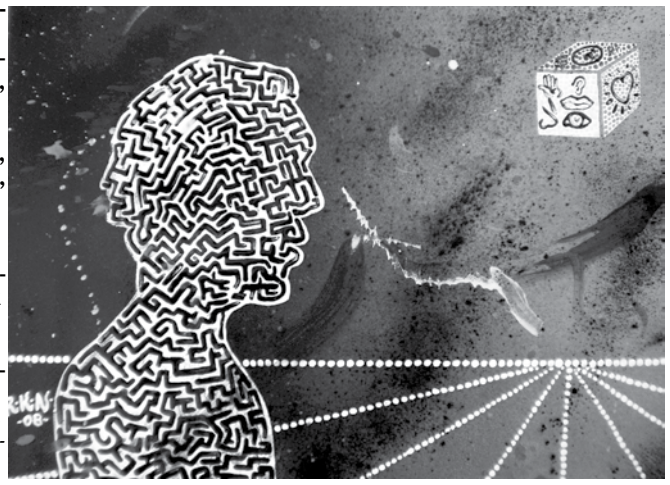
Психология успеха

Петр Силенок,
к.п.н, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, научный руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

СУТЬ ГЕНЕРАТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Итак, как я говорил в предыдущей статье, в результате решения человеком своей проблемы он обретает новые психологические образования. Я выделяю пять групп психологических новообразований. Первую группу — появление новых смыслов, — мы рассмотрели

Вторая группа — **Навыки саморефлексии**. Рефлексия — это когда человек осознает свои сильные и слабые стороны. Понимает, каким образом и на что он может претендовать и рассчитывать. Как это происходит? — Естественно, специально я не буду делать того, что приводит меня к фиаско. Но если мне необходимо (по жизни) преодолеть этот барьер, я должен это сделать! И совершенно необязательно мне избегать подобных ситуаций — достаточно один раз ее разрешить. Это очень часто бывает в отношениях. Фиксация в отношениях выражается в том, что *«ну не получается, не складывается у меня с мужчинами (с женщинами)»*. — А почему? — *«Вот они такие какие-то...»* Это объяснение недостаточное для того, чтобы ситуацию разрешить. Или: почему ты не успешен, почему у тебя нет достаточного количества денег? — *«Ну, нет желания особого — рисковать, зарабатывать, инициативу проявлять. Честным путем же деньги не достаются»*. Система объяснений своей собственной неадекватности, фиксированности — сама по себе неадекватна, несостоятельна. Это не может служить опорой для нас с вами. Опорой для нас с вами будет служить четкое понимание того, что из того, что я делаю, работает на результат, а что работает против нужного мне результата.



Третье. **Явление синергии** (наложения сил). Синергия — это увеличение энергии системы. Человек становится более мощным, более сильным, у него появляется большее количество энергии, он становится более жизнеспособным, когда он решает свои проблемы. Ради этого, согласитесь, можно и напрячься.

То есть когда у меня есть проблема, фиксированность на чем-то, то это забирает у меня силы. Когда проблема решена — это дает силы.

Четвертое. **Субъектность.** Это значит, что человек становится ***способным сам решать, что ему делать,*** как ему действовать, становится внутренне референтным и инициативным, в том контексте, где раньше он не мог себе этого позволить. Он становится не только сильным, но и смелым, и самодостаточным индивидом. Причем в любой ситуации. К примеру, удалось наладить отношения с соседом по лестничной площадке — теперь я могу наладить отношения со всем домом, и вообще могу заговорить с кем угодно, да и звук работающей дрели теперь меньше волнует, и так далее.

Человека активного, инициативного, берущего ответственность за себя, за свои собственные переживания и действия, видно сразу. Как и человека, который оглядывается и смотрит, что ему в той или иной ситуации посоветуют. Субъектность — это очень мощное качество для современного взрослого человека. Если оно не формируется, субъектом для его жизни становится кто-то другой. Может быть, я утрирую немножко, но, не будучи субъектным, я не отвечаю за то, что со мной происходит.

Ради этой самой субъектности, по большому счету, существует гештальттерапия. Гештальтисты делают ставку на то, что человек, справляясь с негативными эмоциями, берет их под контроль и за них отвечает. Но нам нужно быть успешными не только в саморегуляции, но и в осуществлении определенных профессиональных, социальных задач. Если у человека очень слабый период развития собственного «Я», собственного профессионального и социального субъектного «Я», то его думы относительно самоактуализации, в общем-то, мало что ему дадут. У него просто не хватит сил. Люди становятся заложниками обстоятельств, если они не субъектны. Так вот, количество и качество решенных вопросов делает человека личностью. То есть он, прежде всего, субъект. Понятие субъектности в психологии и психотерапии также является одним из важнейших понятий.

Насколько ты контролируешь то, что с тобой происходит? Насколько ты определяешь ход событий и берешь ответственность за них? Не в смысле того, что вот я понимаю, в чем я виноват. Совершенно не об этом мы хотим сказать. А о том, что та реальная сила, которая позволяет нам чего-то в жизни достигать, принимать решения, передвигаться в своей внутренней территории, контролировать свои эмоции, — вот она и есть выражение субъектности.

Когнитивная сложность. Это очень важное качество. Человек с годами становится более сложным, более интересным. У него накапливается много наблюдений. Если говорить языком психологии, у него достаточно богатая аперцепция. Он в своей собственной системе восприятия видит ценности и смыслы, намерения, а не какие-то вещи, априорно заданные, как это в проблемном состоянии бывает. Сложный и интересный человек, богатый личностно — это человек, который переходит через какой-то критический порог и начинает заниматься вопросами усложнения мира вокруг себя. Мир, который мы с вами воспринимаем, для детей очень простой. Для подростков тоже простой, разложенный, так сказать, «по понятиям». А для юношей уже немножко более сложный, более романтичный. Откуда мы знаем, что мир сложный? Что он такой многоуровневый, многообразный? Мы себя проецируем на этот мир, это просто наши модели, по которым мы строим наше восприятие.

И тогда получается, что **развитие человека как раз и состоит в том, чтобы внутренние качества такого системного мышления, системного восприятия, системного виденья — генеративного мышления — у себя включить.** Это невозможно сделать для детей раннего возраста, это невозможно сделать для подростков, это маловероятно, но уже возможно делать для юношей. Это с большим трудом, если систематически работать над собой, с натяжкой, возможно для молодых людей, молодых специалистов. Но это непросто. Это очень непросто.

В то же время, когда человек становится более системно организованным, более сложным — он становится более интересным и для других. Когда человек прост, он скуп в предложениях. Ну, что ты можешь дать своему этому...*альтер-эго?* Своему *анимусу* или *аниме*? Что ты можешь предложить, если у тебя очень простая организация внутренняя?

Поэтому генеративная психотерапия, психология вообще и психотерапия—это **возможность и способность человека, расширяя «узкие места» фиксации, переходить к пониманию на более высоком, более сложном системном уровне.**

Ну, теперь, наверное, имеет смысл поговорить о том, как же все это достигается? Какими путями мы можем приходить к генеративному мышлению? —

Я бы так сказал, существуют некие принципы генеративного подхода или генеративной психотерапии. О них мы поговорим в следующем номере нашей газеты.

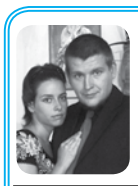
СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

ВИЗУАЛЫ, АУДИАЛЫ, КИНЕСТЕТИКИ.
ПЕСНИ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

Присутствуя в ситуации, мы видим, слышим и чувствуем происходящее с помощью своих сенсорных каналов — зрения, слуха, осязания и других ощущений тела, обоняния и вкуса. стр.2

Трагедия в Крымске. Миссия психологов стр.3

РЕБЕНОК И НАВОДНЕНИЕ стр.3



Мама – это мир

Поговорим о чем-то более глубоком и, соответственно, имеющем большее влияние — о том, какую значимость для здоровья детей имеет психологическое состояние родителей стр.4

В помощь родителям
Первый раз в первый класс

Дети, посещающие дошкольную гимназию, уже имеют представление о том, как себя вести в коллективе, что такое дисциплина. Сложнее «домашним» детям, которые находились на попечении мамы, бабушки или няни. стр.4

СТАРТ К УСПЕХУ **И ЭНЕРГИИ**

Для всех вокруг жизнь Джеффа Арча в 1989 году выглядела весьма благополучной. У него были хорошая работа в процветающей школе карате, счастливый брак, четырехлетний сын и трехмесячная дочь. Но в душе чего-то не хватало. стр.7

Как сделать выбор между морковкой и яблоком и не ошибиться?

Выбор, выбор, выбор! Порой это бывает так трудно сделать. Как выбрать, если внешне варианты одинаково привлекательны? Но, есть отличный способ справиться с этой проблемой, просто раскрыть её как веер! стр.7

Семейное воспитание как фактор успешной социализации «особого» ребенка

В семье растет ребенок и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи добро и зло, все, чем характерна его семья. стр.6

ЭЛИТА И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Вопрос о сущности личностного роста является «вечным». Поскольку каждый человек ищет свой идеал личностного роста, то говорить о чем-то «общепризнанном» достаточно проблематично. стр.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 2-ое полугодие 2012 года
начиная с октября месяца
стоимость — 63 руб.30коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

ВИЗУАЛЫ, АУДИАЛЫ, КИНЕСТЕТИКИ.

ПЕСНИ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

Специалисты по НЛП говорят: «Карта не есть территория». И имеют в виду, что мы ориентируемся и действуем в окружающем мире при помощи «карты» — системы образов, ощущений и представлений, которую создаем в своем сознании и подсознании, обработав впечатления о событиях, нами пережитых. Эта внутренняя «карта» или психологическая реальность — отпечаток, отражение реального мира, пропущенное через нашу уникальную индивидуальность. Каковы мы, так и воспринимаем себя и все происходящее вокруг. Таково содержание нашей карты (ее «картинка») и эмоциональная установка (то, как мы относимся к этому содержанию, и через него, к себе и к миру). И в восприятии реальности, и в последующем к ней отношении мы сильно отличаемся друг от друга. Как доблестные звероловы из английской песенки в блестящем переводе С.Я.Маршака. Все они видели, слышали и ощущали, в общем, одно и то же. Но как отличались их выводы:

Три смелых звероловa
Охотились в лесах,
Над ними полный месяц
Сиял на небесах.

"Смотрите, это месяц" —
Зевнув, сказал один.
Другой сказал — "Тарелка."
А третий крикнул: "Блин!"

Три смелых звероловa
Бродили целый день,
А вечером навстречу
К ним выбежал олень.

Один сказал: "Ни слова —
В кустарнике олень!"
Другой сказал: "Корова."
А третий крикнул: "Пень!"

Три смелых звероловa
Сидели под кустом,
А кто-то на березе
Помахивал хвостом.

Один воскликнул: "Белка!
Стреляй, чего глядишь?"
Другой сказал: "Собака."
А третий крикнул: "Мышь!"

С эмоциональными установками мы уже знакомы. Теперь приступим к содержательной части. Точнее, к тем средствам, которыми мы пользуемся для изготовления внутренней «карты» этого мира — собственной психической реальности.

Как же происходит этот процесс? Присутствуя в ситуации, мы видим, слышим и чувствуем происходящее с помощью своих сенсорных каналов — зрения, слуха, осязания и других ощущений тела, обоняния и вкуса. В мозге информация обрабатывается, маркируется соответствующей эмоциональной «меткой» и представляется (репрезентируется) для хранения и дальнейшего использования на языках соответствующих этим каналам сенсорных систем или анализаторов, как их называют физиологи. А в НЛП они называются репрезентативными системами — визуальной (зрение), аудиальной (слух) и кинестетической. Кинестетическая система включает осязание, температурную и болевую чувствительность, телесные ощущения — от мышц и внутренних пространств тела, чувство равновесия и положения в пространстве, а также чувство направления. Еще к ней относят обоняние и вкус. И вся эта информация составляет нашу психологическую карту!

У здорового человека развиты и функционируют все сенсорные каналы. А у одаренного человека — очень хорошо функционируют, и он легко переключается с одного на другой. И формирует так называемые синестезии. Как, например, Моцарт, о котором пишут, что он умел воспринимать музыку на вкус. И мог видеть еще не написанные произведения свои как единое целое — в зрительном образе и звуке одномоментно. Однако, как правило, разным людям при построении психологической карты и, соответственно, своего поведения, свойственно предпочитать одну из репрезентативных систем. Она и формирует основу содержания их карты, предоставляет материал, на основании которого делаются выводы и принимаются решения. Считается, что предпочтения эти формируются на рубеже 11-12 летнего возраста. ***Визуалы*** рисуют свою «карту» мира, ориентируясь на зрительные образы, ***аудиалы*** — составляют фонотеку, а ***кинестетики*** — созидают ее с ощутимым перевесом ощущений. И все они используют для описания реальности слова из арсенала соответствующих каналов. Есть, говорят, еще и ***дигиталы***, которые сначала любую информацию переводят в слова, потом начинают эти слова анализировать, и их психологическая карта в основном состоит из слов. Совершенно нейтральных. Констатирующих факты. Правда, этот тип выделяют не все авторы. Однако у меня есть версия, что дигитальность — предпочтение внутреннего диалога для внутреннего представления информации– коррелирует с развитостью у человека Взрослой структуры психики. Об этой структуре я расскажу далее, в специальной статье.

Вот мы и перечислили основные элементы еще одной классификации. Знание, какую репрезентативную систему предпочитает тот или иной человек в определенных ситуациях, позволяет обращаться с людьми так, чтобы они хорошо нас воспринимали и понимали. Ведь мы можем говорить с ними на языке той системы, которая составляет основу их психологической карты, а значит, точнее всего выражает их сущность. Этот подход лежит в основе многих эффективных тренинговых программ по продажам, командообразованию и управлению персоналом.

А теперь о том, как об этом поется в песнях.

Визуал, например, обращаясь к свое Даме Сердца, обрисует заманчивую картину:

Как прекрасен этот мир, посмотри!
(Музыка: Д. Тухманов, слова: В. Харитонов)

Аудиал, с присущим ему богатством интонаций и словарного запаса, призовет:

Услышь меня, хорошая,
Услышь меня, красивая,
Заря моя вечерняя,
Любовь неугасимая...
(Музыка: В. Соловьев-Седой, слова: М. Исаковский)

Кинестетик, не тратя лишних слов, перейдет к действию:

Веселья час и боль разлуки
Готов делить с тобой всегда.
Давай пожмем друг другу руки,
И в дальний путь, на долгие года.
(Музыка: В. Сидоров, слова: А. Шмульян)

А сосредоточенный на внутреннем диалоге дигитал, скорее всего, выразит свое отношение

...высоким слогом русского романса:
Я Вас люблю,
Я думаю о Вас...
И повторяю в мыслях Ваше имя...
(Музыка: О.Фельцман, слова: И. Кохановский)

Впрочем, чем ближе наши отношения к интимным, тем больше в них телесности, а, значит, кинестетической компоненты... В среднестатистическом варианте развития таковых отношений сначала следует фаза визуальная, затем аудиальная, и только потом — кинестетическая. И чем стремительнее развивается роман, тем быстрее осуществляется переход от визуальной фазы к кинестетической. А вот в этом случае все происходит настолько быстро, что лирический герой в нетерпении отвергает аудиальную фазу вообще, — лживая де... Еще бы! Когда невтерпеж — о чем же тут говорить...

Белизной твоей манящей белой кожи,
Красотой твоих божественных волос
Восхищаюсь я, ты мне всего дороже.
Всё у нас с тобой только началось.
Я люблю тебя до слёз.
Я люблю тебя до слёз.
Каждый вздох как первый раз.
Вместо лжи красивых фраз
Это облако из роз.
Лепестками белых роз
Наше ложе застелю.
Я люблю тебя до слёз
Без ума люблю...
(Музыка, слова И. Крутой)

Впрочем, бывают случаи, когда переход к кинестетической фазе происходит еще быстрее. Как в том анекдоте, где с большой серьезностью обсуждается, является ли совместно проведенная ночь поводом для знакомства...

Чтобы определить, какая репрезентативная система у человека ведущая, нужно использовать все свои сенсорные каналы — как следует его рассмотреть, услышать, что и как он говорит, и прочувствовать свойственный ему ритм. А чтобы определиться в этом плане с собой, можно проделать такую вот большую и серьезную исследовательскую работу[1]. Однако специальное время для нее выделять не нужно, поскольку выполняется она без отрыва от обычных житейских дел.

А теперь займемся каждой из групп. И послушаем песни, которые нам о них расскажут. Продолжение следует.

И.А.ЧЕГЛОВА,
к.м.н., доцент,
вице-президент Профессиональной психотерапевтической лиги,
зам. главного редактора журнала «Психотерапия», Москва

---

[1]Для изучения режимов работы каждого из собственных информационных каналов, можно намеренно сосредоточивать на нем свое внимание в течение одного-двух дней. Полезно в течение этого времени фиксировать свои открытия, пользуясь блокнотом, компьютером или диктофоном. Либо просто обсуждать находки с теми, кто хорошо вас знает, а еще лучше, согласен выполнять упражнение одновременно с вами.

Например, в первый день фокусируетесь на зрении. Присматриваетесь к своему зрительному информационному каналу. И отвечаете на следующие вопросы: на что или на кого вам нравится смотреть? А на что или на кого вы смотреть избегаете? Как влияет на вас солнечный свет и его отсутствие? Как вы относитесь к искусственному освещению? Какие цвета предпочитаете? Комментируете ли Вы увиденное для себя словами или просто сохраняете картинку в памяти? В каких случаях вы используете визуальную информацию, чтобы принять решение? Видите ли вы, что вам нужно сделать в ближайший момент и в течение дня? Конструируете ли вы заранее в своем сознании картинку желаемого результата (например, представляете ли себе место, в которое едете, людей, с которыми будете общаться, и конкретные характеристики желаемого события).

На следующий день прислушиваетесь к своему аудиальному каналу. Какие звуки, чьи голоса для вас желанны и наполнены смыслом? А какие – бессмысленны и не созвучны вашей душе? Приятно ли вам думать, отдыхать, работать под музыку? Под какую? Когда для вас предпочтительна полная тишина? Как вы слушаете других людей, и кого из них слушаетесь, то есть поступаете так, как вам говорят, без анализа и критической оценки сказанного? А кто слушается вас? Какие интонации и слова оказывают на вас наибольшее влияние? А ваши на других людей? Что вы больше всего хотите услышать, и от кого именно? А что не хотите?

Кинестетический (телесный) канал объединяет целый букет сенсорных входов: осязание, температурную и болевую чувствительность, телесные ощущения – от мышц и внутренних пространств тела, чувство равновесия и положения тела в пространстве, а также чувство направления. И, наконец, «химические» каналы – обоняние и вкус. Уделяя время осязанию и телесным ощущениям, важно прочувствовать, что для вас приятно трогать, а что неприятно. Какие ощущения вызывает соприкосновение с разными людьми, животными, деревьями? Какой температурный режим для вас благоприятен, а какой нет? Одеваетесь ли вы комфортно или красиво? Обратите внимание на мышечный тонус. В какой позе вам удобно заниматься тем или иным делом? Как вы ходите? Насколько устойчиво себя чувствуете при ходьбе и вертикальной стойке в разных обстоятельствах? В каких случаях ваши мышцы перенапрягаются, умеете ли вы расслабляться? Какие ощущения в теле возникают, когда вы радуетесь, гневаетесь, печалитесь, когда испытываете удовольствие и благодарность, когда жалеете себя, когда думаете о том, чего еще не достигли в своей жизни? Как вы при этом дышите? Как влияет на ваше самочувствие и настроение глубина и темп дыхания? От чего и как вы устаете – от умственных усилий, от физической работы? Какими ощущениями сопровождается усталость, и какими – наилучшее самочувствие и хорошее настроение? Как вы восстанавливаетесь после физических нагрузок и стрессов? Присуще ли вам чувство направления, не связанное с визуальными ориентирами? Можете ли вы в своем доме найти любую вещь в темноте или с закрытыми глазами? Можете ли вы вслепую печатать на компьютере или набирать номера и SMS в мобильном телефоне? Включаете ли вы свои телесные ощущения в число параметров желаемого вами результата?

Изучая свои «химические» каналы, обратите внимание на вкусы и запахи, которые больше всего любите. И не любите. Про что они для вас? Любите ли вы парфюмерию, или предпочитаете естественные, природные запахи? Как они влияют на ваше настроение и самочувствие? Знакомо ли вам ощущение вкуса чистой воды?

И, в заключение, универсальный вопрос: ***каким образом каждый из ваших сенсорных каналов помогает вам определяться со своими желаниями и чувствовать себя счастливыми и довольными собственной жизнью?***

И спустя некоторое время хорошо возвращаться к своим записям. Просматривать их, уточнять и корректировать то, что изменяется. Поскольку, просто отслеживая некоторые вещи, мы можем существенно их улучшать.

Трагедия в Крымске.
Миссия психологов

Продолжим разговор о работе психологов с пострадавшими в Крымске. Как я уже говорила ранее, мы командой более 30 человек одновременно обошли все дома районов, пострадавших от затопления, и провели психологическую работу с людьми, нуждающимися в психологической помощи. Более 490 человек мы записали на долгосрочную психотерапию и стали работать с ними один раз в неделю с каждым. С большинством из пострадавших психотерапевтическая работа на сегодня уже завершена. Кроме этого мы продолжили заниматься психологическим информированием и оказывали экстренную психологическую помощь, реагируя на вызовы, — к нам обращались как сами пострадавшие, так и их родственники и соседи. Постепенно начал работать психологический кабинет, который нам для работы предоставила психолог и

юрист Елена Дзюба. В кабинет стали приходить жители Крымска по записи, и наши специалисты проводили с ними психологическую работу. По-прежнему основными темами обращения был страх воды, сильное чувство тревоги, бессонница, слабость и нежелание браться за повседневные дела, приступать к работе, неверие в свои силы справиться с навалившимися проблемами, депрессии. Больше всего нужно было работать с детьми и стариками. Старики неохотно выходили из своих домов, и мы по-прежнему оказываем психологическую помощь им на дому. Для реабилитации детей после затопления в самом центре Крымска в сквере всемирно известная модель Президент Фонда «Обнаженные сердца» Наталья Водянова открыла 22 июля детскую площадку. На площадке с детьми и подростками ежедневно с 10.00 до 19.00 работают специалисты Фонда и наши психологи.

На сегодняшний день в Крымске работали более двухсот наших специалистов психологов и психотерапевтов от Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги и других общественных организаций. Кто-то из них приезжал на день, на два, на сутки, но большинство работали пять, семь, десять дней. Специалисты приезжают из Москвы, Санкт-Петербурга, Иркутска,

Новосибирска, Южного и Северо-Кавказского Федеральных округов. Часть специалистов смогли приехать за свой счет, и большинству из них дорогу и проживание в гостиницах Крымска оплатил Фонд «Женщины Дона». Мы выражаем искреннюю признательность и благодарность руководителю Фонда, в течение нескольких лет сотрудничающей с Московским Общественным Советом, сотруднику Европейской Ассоциации по развитию возобновляемых источников

энергии «ЕВРОСОЛАР» (российская секция) — Александре Штаерт за помощь и поддержку в организации психологической помощи пострадавшим от наводнения в Крымске. В 14-ом номере газеты «Золотая Лестница» мы высказывали слова благодарности психологам и психотерапевтам, работающим на волонтерской основе в Крымске. И сегодня мы говорим слова благодарности прекрасным специалистам и душевным, человечным, отзывчивым людям — психологам, которые работали в Крымске в период с 27 июля по сегодняшний день. Это Золочевская Оксана (Новороссийск), Миконова Татьяна Васильевна, Полякова Фаина Ахматовна, Сыроватко Юлия Игоревна, Чижева Екатерина Олеговна, Маньковская Евгения, Клочкова Марина, Витковская Светлана, Богачева Любовь Васильевна, Азаров Игорь Александрович, Алефиренко Виктория Юрьевна, Акопова Ирина, Мелкикян Екатерина, Дудник Ирина (Краснодар), Мартынюк Екатерина Михайловна, Ведрова Татьяна Васильевна, Баранцева Людмила Александровна, Внучкова Татьяна Васильевна, Дорошенко Валерия Юрьевна (Москва), Заварзина Татьяна Семеновна, Портнова Ирина Юрьевна, Коваленко Ольга, Ярчуков Дмитрий Игоревич, Поспелова Светлана Александровна, Казанцева Елена Петровна и Разуваева Татьяна Викторовна (Ессентуки), Литвинова Оксана, Жданова Ольга, Захарова Людмила Михайловна, Словеснова Людмила Борисовна, Айрапетян Инна (Грозный), Нажалова Виктория, Зайцева Наталья, Старовойтова Елена, Осипова Ольга, Носова Ольга Александровна, (Москва), Федорова-Ян Людмила Борисовна, Нецветайлова Екатерина, Орлянская Ирина, Захарова Людмила Михайловна (Волгоград), Гейденрих Лариса (Ростов на Дону), Ермолаева Анастасия (Нижний Новгород), Наталья Васильева (Иркутск), Сергей Рупосов (Новосибирск), Ольга Удодова и Светлана Игошина (Славянск на Кубани), Создана Ирина и Соколов Сергей (Санкт-Петербург). И со всей России в нам продолжают приезжать специалисты психологи и психотерапевты.

Мы продолжаем работу в Крымске. Нам предстоит работать до декабря. Мы начинали работу под руководством психологической службы МЧС. Они первыми приехали в Крымск и начали работу с пострадавшими. Я спросила у заместителя начальника Южного Филиала Федерального казенного учреждения Центр экстренной психологической помощи МЧС России (ЮФ ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ) Кучеренко И. В., как начиналась психологическая работа с пострадавшими в Крымске. И Игорь Васильевич рассказал: «В первый день мы прибыли около 9 часов утра, в тот момент, когда на эвакопункт стали прибывать пострадавшие.... Нас было десять человек из Южного филиала: С первого дня ликвидации ЧС руководил группировкой психологов МЧС России начальник Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России Джандубаев Александр Николаевич, под его началом действовали все психологи МЧС на самых разных участках работы, в ПВР, эвакопункте, штабе по ликвидации ЧС, администрации, больнице, а также в морге при процедуре опознания и на похоронах. Также в Крымске работали: заместитель начальника Южного филиала Кучеренко Игорь Васильевич; начальник отдела экстренного реагирования Южного филиала Толубаева Наталья Владимировна; начальник научно-исследовательского отдела медико-психологической реабилитации, врач психотерапевт Долгов Павел Анатольевич; ведущий психолог научно-исследовательского отдела медико-психологической реабилитации Говорова Юлия Эдуардовна; начальник отдела психологической подготовки Овчарова Анна Владимировна; ведущий психолог отдела психологической подготовки Петров Вячеслав Геннадьевич; психолог отдела психологической подготовки Аристова Наталья Александровна; ведущий психолог отдела психологической и психофизиологической диагностики Кузнецов Даниил Александрович, психолог отдела психологической и психофизиологической диагностики Волненко Наталья Сергеевна».

Спасибо им большое! Они многому научили меня и моих коллег в дни совместной работы. Мы восхищались их мужеством, выносливостью, профессионализмом и умением работать в команде. В следующем номере газеты мы продолжим рассказ о психологической работе в Крымске.

Инна Силенок ,
психолог, бизнес-тренер, мастер НЛП,
действительный член,
преподаватель и супервизор ППЛ,
член ЦС ППЛ РФ,
Вице-президент Совета
по психотерапии
и консультированию РФ,
Главный редактор
газеты «Золотая Лестница».

РЕБЕНОК И НАВОДНЕНИЕ

Статья написана специально для родителей, чей ребенок испытывает тревогу и страх после наводнения. Не может заснуть, боится повторения, тревожится остаться один, пугается большого объема воды и пр.

След катастрофы

Каждый из нас — так или иначе — испытывает определенные переживания, когда сталкивается с экстремальными жизненными ситуациями. Эти переживания могут распылить, «размазать» нас, так и собрать, мобилизовать силы. Все зависит от планки ценностей человека и его желания, умения жить.

Детская психика не всегда может переработать запечатления, которые возникают в кризисной ситуации, когда ребенок стал свидетелем происшествий, которые выходят за его субъективный порог ожидаемого. Например, если ребенок видел смерть близких, сам был «на волосок» от смерти и т.п. После этого ребенку в одиночку трудно справиться с переживаниями, которые возникают, несмотря на то, что происшествие закончилось.

С одной стороны — это естественный процесс обеспечения выживания человека как любого существа: в первую очередь запоминаются опасные моменты, негативные ситуации, о которых важно помнить, сохраняя уверенность и силу. С другой — травмирующие впечатления способны сделать ребенка пугливой, неуверенной, слабой жертвой.

Случается, что из ощущения себя жертвой несчастного случая даже взрослый человек (не только ребенок) извлекает косвенную выгоду — универсальное оправдание собственной беспомощности по отношению к другим жизненным проблемам. Виноваты «плохие другие», а он — "жертва" и это дает право оставаться слабым и "особенным", которому окружающие постоянно щение «синдрома жертвы». Как это сделать и что нужно знать для этого?

Как ребенок переживает «страшное»?

В переживании «страшного» опыта есть определенные закономерности. Это не одно, а несколько сменяющих друг друга переживаний. Вначале это *отчаяние*, острая тревога без четкого понимания произошедшего. Далее следует период *отрицания* того, что случилось, оцепенения, бесчувственности. Отрицание сменяет *повторяемость* (навязчивость), которая характеризуется эмоциональной неуравновешенностью, возбудимостью, нарушениями сна. Потом наступает фаза *принятия*, отреагирования, понимания; ребенок приходит в себя. И, наконец, фаза *завершения:* спокойное принятие факта произошедшего и переориентация внимания на решение задач в настоящем и будущем.

Это совершенно естественный алгоритм переживания, который важно знать родителям, чьи дети прошли сквозь катастрофу.

Чем могут родственники, родители ребенка, пережившего наводнение помочь ему?

Рекомендуем следующее:

- Ставьте перед ребенком успешно выполнимые задачи, которые символизируют собой нормальный ритм жизни. Избегайте праздности, помогите ребенку втянуться в рабочий ритм. Социализируйте ребенка: положительное отношение со стороны окружающих поможет ребенку стать увереннее.
- Общайтесь. Создавайте возможности для проговаривания и отреагирования (при необходимости) ребенком своих переживаний. В то же время помогите убрать знак равенства между настоящими «я» ребенка и катастрофой, которая осталась в прошлом.
- Поддержите ребенка, который строит положительные планы на будущее.
- Не грузите ребенка виной за его реакцию (например, страх остаться одному ночью) и не стремитесь насильно "сделать" его смелым. Дайте ребенку время прийти в себя. Не мешайте. Все имеет свои закономерности.
- Не "пересюсюкивайте", не провоцируйте дальнейшую слабость. Не стимулируйте конфеткой жертвенность.
- Не стоит требовать от ребенка сразу стать прежним, таким как раньше. Многие прежние требования становятся уже сверхтребованиями, и временно эти планки придется несколько снизить.
- Не манипулируйте ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: "Ты что все время грустный — у меня же сердце от этого болит".
- Не жалуйтесь на неудачи и не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать. Не стоит делать из переживаний и катастрофы культ.
- И самим родителям желательно забыть о разногласиях, сплотиться и мобилизовать силы во имя восстановления психического и физиологического здоровья ребенка.

Главное — мягко помочь ребенку выйти из панической реакции на наводнение. И здесь нет особых секретов: человеческое общение — мощный терапевтический фактор, который удовлетворяет базовую потребность ребенка во внимании, сопереживании и эмоциональном восстановлении после травмы. Важно помочь ребенку обесценить запечатленное, направив свои силы на решение важных задач, которые стоят перед ним *в настоящем.*

Если запечатленное имеет сильный стрессовый заряд — с помощью простых, но действенных шагов возможно снизить интенсивность травмирующих воспоминаний. Минимальный восстановительный набор для маленьких детей включает в себя: спокойный, расслабляющий массаж; приятную мягкую игрушку, которую ребенок может обнять, прижать к себе; совместное пение добрых народных песен; совместное рисование и творчество; подвижные игры, которые помогут выйти из оцепенения. Главное: спокойное состояние самих взрослых, которое может стать «паровозом», помогающим ребенку выйти из следа травмы.

Уважаемые взрослые!

Вы можете обратиться за психологической помощью по телефонам:

89528610759, 89649128569

Вся помощь будет оказана БЕСПЛАТНО!

Вениамин Гудимов
психолог, тренер
Москва

Мама – это мир

Здравствуйте, дорогие читатели. В нашей сегодняшней статье речь пойдет... о здоровье наших детей. При этом мы не станем обсуждать методы закаливания, укрепления иммунитета, основы здорового питания — об этом и без нас довольно написали и рассказали. Поговорим о чем-то более глубоком и, соответственно, имеющем большее влияние — о том, какую значимость для здоровья детей имеет психологическое состояние родителей.

«Ой, мой вот только-только поправился. Неделю лежал, температура высоченная, я уже не знала, что делать, извелась вся, ночами не спала, сначала рядом с ним сидела, а потом — просто спать не могла, очень за него переживала. Теперь вот боюсь, не дай Бог ноги промочит или замерзнет — вдруг опять?» Как часто на детских площадках приходится слышать подобный монолог? И нередко слушатели (точнее, слушательницы) согласно кивают и начинают делиться своими собственными переживаниями по тому же поводу. И сводится это к тому, что «я очень сильно нервничала, потому что мой ребенок болел». Однако часто бывает, что если взглянуть на эту ситуацию повнимательнее, вглубь, оказывается, что совершенно не очевидно, где причина, а где следствие. Точнее, как раз таки очевидно: причина — это нервное напряжение матери, а болезнь ребенка — следствие. И на самом деле не мама нервничала, потому что ребенок болел, а ребенок болел, потому что мама нервничала.

Как это происходит? Давайте разберемся.

Мы сегодня будем говорить в первую очередь о мамах потому, что у ребенка, особенно в возрасте до 6 лет, необычайно сильная, яркая связь именно с мамой, и она имеет первостепенное значение для его состояния и развития. Это обусловлено объективными эволюционными факторами: для того, чтобы выжить, детенышу необходимо максимально чутко улавливать «настроения», побуждения матери, это обеспечивает ему наилучшую обучаемость и, соответственно, успешность дальнейшего выживания. Этот закон связи с матерью вписан в историю развития мира, каждого животного вида — и каждого человека. Связь эта существует, проявляется и подкрепляется на самых разных уровнях, от биохимического до энергетического. То или иное состояние у человека проявляется (или появляется от, здесь связь двунаправленная) в колебаниях гормонального фона. И хотя у ребенка, находящегося в утробе матери, кровоток свой собственный, он все равно «соприкасается» с кровотоком матери через плаценту, и некоторые гормоны очень легко проникают от матери к ребенку. Плюс к тому, ребенок, находясь в утробе, слышит изменения в биении сердца матери, в ее голосе — а до определенного возраста слышит он не ушками, а всей поверхностью тела, — ощущает изменения в пластике ее движений и т.д. И это, повторимся, только на физическом уровне — еще более плотно и прозрачно связь ребенка и матери проявляется на уровне энергетики. И потому каждый ребенок обладает способностью моментально и точно улавливать психологическое состояние матери — и легко его перенимает или входит с ним в резонанс.

В последнее время все более и более популярной становится психосоматика — направление в медицине и в психологии, которая изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний (отсюда, собственно, и происходит название этой области знания). Расхожее мнение, что «все болезни от нервов», которое у кого-то вызывает кивок согласия, у кого-то — скептическое движение бровей, получает логичное, обоснованное, убедительное подтверждение: да, действительно, психологическое состояние напрямую влияет и на состояние (здоровье) тела. И это понятно: психологическое состояние — это, в определенном смысле, результат работы нервной системы, и так как в нас нет ничего «изолированного», и нервная система естественно связана с другими системами организма, то получается, что психологическое состояние оказывает непосредственное влияние на работу всего организма.

В нашей статье мы не станем анализировать психологические предпосылки возникновения тех или иных заболеваний, этому посвящено достаточно специальной литературы. Мы говорим о другом, исходя из того, что эти психологические предпосылки — есть. Давайте спросим себя: откуда у маленького ребенка берутся психологические трудности (шире — соответствующее психологическое состояние), которые ведут к появлению болезней?

Ответ очевиден: оттуда же, откуда у ребенка вообще значительная часть опыта, так называемая картина мира, призма восприятия этого мира, система взглядов. От родителей. И, так как ребенок, повторимся, очень чутко улавливает и реагирует на психологическое состояние именно мамы — то от мамы в первую очередь.

Поэтому если мама испытывает нервное напряжение, ребенок безошибочно его улавливает — и на него реагирует сам. Сколько раз замечали мамы грудных детей, что если обстоятельства сложные, и они нервничают — дети тут же начинают плакать, хотя вроде бы сыты, здоровы, в тепле и комфорте. «Ну что тебе не так?» — спрашивает мама. И в такой ситуации «не так» только одно — то, что у мамы в данный момент что-то «не так». И достаточно маме успокоиться — именно по-настоящему успокоиться — как затихает и начинает снова улыбаться малыш. Отсюда и совет, который иногда «опытные» мамы дают молоденьким: поплакать вместе с ребенком. Конечно, слезы не способствуют решению проблемы, которая их вызвала, это, так сказать, «лечение симптома». А происходит вот что: в процессе физиологического плача выделяются эндорфины, гормоны удовольствия, которые помогают снять критическое напряжение — у мамы, и, как следствие, у ребенка. И конечно, мы приводим этот пример для демонстрации того, как связано психологическое состояние ребенка с состоянием матери. Важно осознавать, что подобное напряжение — это сигнал о том, что есть некая проблема, требующая разрешения, и чем эффективнее будет найденное решение, тем лучше будет и для самой мамы, и для ребенка.

На этом примере видно также, что бывают ситуации, когда мать испытывает напряжение, нервничает из-за чего-то — и сама не этого до поры до времени не осознает. Ни того, что лежит в основе такого угнетенного состояния, ни того, что оно, это состояние, вообще есть. Ведь часто люди не осознают своих истинных эмоций. Однако ребенок реагирует на свои эмоции (даже если они не собственно «свои», а он их подхватил от мамы) легко, живо, быстро, непосредственно и ярко. И потому, бывает, выдает реакцию в виде болезни (или травмы) на те состояния, которых мама не осознает. И естественно, думающая мама, столкнувшись с «болезненной» реакцией ребенка на что-то, проанализирует ситуацию, обнаружит проблему, лежащую в корне ее — свою проблему! — и конечно, эту проблему решит самым эффективным для себя способом, а значит, поможет ребенку быстро и легко выздороветь и стать еще сильнее.

Да, никто «не отменял» микробов и вирусов, и стечения обстоятельств, и т.п. Все это есть. И также верно то, что некоторые дети болеют, а некоторые здоровы. Мы уже писали — применительно к периоду вынашивания — о том, что ребенок, которого мама любит, ждет, которому радуется абсолютно защищен от неблагоприятных факторов внешней среды. Расширим это утверждение — и это будет обоснованно — ребенок, который чувствует, что с его мамой все хорошо, что она находится в позитивном состоянии и адекватно и эффективно решает встающие перед ней проблемы, осуществляя через это свое развитие, — такой ребенок сам пребывает в естественном позитивном состоянии, имеет очень сильный иммунитет и легко слышит тот самый сигнал конгруентности — неконгруетности, о котором мы тоже писали ранее. В таких условиях ребенок благожелательно настроен к миру... а мир к нему.

И снова скажем: искать виноватых — дело неблагодарное, толку нет, а вот неприятности возможны. И, наверное, самое вредоносное, что может сделать мать, осознавшая, насколько состояние и здоровье ее малыша зависит от нее, — это предаться чувству вины. Чувство вины разрушительно для психики — а в данном случае оно может опосредованно сказаться и на ребенке, и уж точно не облегчит его состояние. Нет. Гораздо более эффективно в такой ситуации — принять на себя вот эту ответственность за состояние и здоровье каждого своего ребенка. Может показаться, что она слишком тяжела, мол, невозможно все время находиться в позитивном состоянии и благостно улыбаться, когда тебе оттоптали ногу в общественном транспорте, к примеру. Да, действительно. И если ногу оттоптали, то здоровее будет сообщить об том оттоптавшему, чтобы он подвинулся. Сообщить — и забыть. Потому что важно не все-все время быть в позитивном состоянии, а постоянно возвращаться в него, если что-то вдруг «выбило из колеи». И, конечно, своевременно, поступательно, четко и с полной уверенностью в успехе, решать те трудности, которые нужно решить, чтобы развиваться дальше. И когда приходит понимание эффективности этого пути, то вместе с ним осознается и то, что в зону материнской ответственности входит состояние и здоровье ребенка. И эта ответственность не только посильна, но и приносит радость, и дает возможности расширяться и развиваться на своем пути, что значит — в полной мере жить.

(При написании статьи использованы материалы тренингов НЛП 1.2, ведущий — Петр Федорович Силенок; «Успешный родитель — успешный ребенок», ведущая — Инна Казимировна Силенок)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

В помощь родителям

Первый раз в первый класс

Исследование адаптации и дезадаптации младших школьников очень давно было темой моего диссертационного исследования. Вспоминаю годы кропотливой, поисковой, интересной, активной, ответственной и многогранной школьной работы с детьми, родителями и педагогами. Этому вложенному труду было отдано 10 лет. Сейчас уже 10 лет идет работа со студенческой аудиторией.

Работая тогда в гимназии, я отмечала, что дети отличаются и по уровню подготовки, и по социальному опыту. Дети, посещающие дошкольную гимназию, уже имеют представление о том, как себя вести в коллективе, что такое дисциплина. Сложнее «домашним» детям, которые находились на попечении мамы, бабушки или няни. Важно избегать крайностей: не рисовать ребенку идиллическую картинку приятной и веселой школьной жизни, непременных успехов, но и не пугать его возможными трудностями, «плохими» отметками, строгой учительницей. Он должен воспринимать школу как очень важный для него и интересный этап, но не испытывать в связи с этим избыточных эмоций.

Желательно за несколько недель начать подлаживать режим дня ребенка к школьному, чтобы адаптация происходила постепенно.

Летние каникулы пролетают быстро, когда дети их интересно проводят. В последние дни каникул создайте атмосферу праздника — сходите вместе в парк, цирк, в гости. Это время должно пройти не в напряжении- гонке по рынкам за учебниками и школьными принадлежностями, а расслабленно и непринужденно, с предвкушением значимого и необходимого события в жизни, которое вот- вот наступит.

В первые дни постарайтесь приучить ребенка рассказывать о том, что происходит в школе. Делайте это деликатно.

Будьте едины в системе требований к ребенку в семье. При разнице в требованиях ребенок очень быстро учится «выигрывать» ситуацию с каждым в отдельности. Проблемы с учителем обсуждайте не в присутствии ребенка.

Адаптация ребенка к школе — процесс не быстрый, у кого- то занимает месяц-полтора, кому-то требуется гораздо больше времени. От спокойствия и терпения родителей зависит очень многое.

Писатель С.Соловейчик, известный многим своими книгами о воспитании предлагает правила детского общежития. Следуя им, взрослые могут подготовить своего ребенка к самостоятельной жизни среди сверстников в школе. Попробуйте, у вас еще есть время.

Не отнимай чужого, но и не все свое отдавай.

Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.

Не дерись без обиды.

Не обижайся без дела.

Сам ни к кому не приставай.

Зовут играть — иди, не зовут — попроси, это не стыдно.

Играй честно, а если водишь, то отваживайся.

Не дразни, не канючь, не выпрашивай ничего. Никого два раза ни о чем не проси.

Из-за отметки не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.

Не ябедничай за спиной у товарищей.

Не будь грязнулей, дети грязнуль не любят, не будь чистюлей, дети не любят и чистюль.

Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай водиться, давай вместе домой пойдем.

И не выставляйся! Ты не лучше всех, ты не хуже всех, ты мой любимый. Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, а я буду ждать и думать о тебе. Дорогу переходи внимательно, не торопись!

Когда-то с этими напутствиями и мы с мужем отправляли сына в 1 класс. И вот он уже успешно перешел в 9 класс. Время летит.

Дорогие коллеги, читатели, родители, педагоги, психологи и, конечно же, дети! От всей души поздравляю с началом нового учебного года! Педагогам желаю творческого долголетия, родителям — поисков и применения «изюминок» в воспитании детей, детям — радовать своих близких отметками, поступками, психологам — интересных находок в работе!

Наталуха И.Г.
К.п.н., к.э.н.,
доцент кафедры экономики
и менеджмента КИЭП,
действительный член ППЛ,
психолог — кинезиолог,
телесно- ориентированный терапевт
Кисловодск

ЭЛИТА и ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Вопрос о сущности личностного роста является «вечным». Поскольку каждый человек ищет свой идеал личностного роста, то говорить о чем-то «общепризнанном» достаточно проблематично. А если учесть, что само представление о личностном росте даже у отдельного человека постоянно меняется, становится понятной сложность и острота вопроса.

При этом острота вопроса определяется тем, что разные варианты ответа на вопрос о личностном росте по-разному определяют и сам вектор развития человека. А усугубляется эта острота (актуальность) еще и тем, что каждое общество или даже целые культуры «задают» и «внедряют» свое понимание личностного роста, да еще таким образом, что большинству простых людей ничего не остается, как соответствовать этому пониманию.

Было бы естественно, сначала разобраться, что такое вообще «личность». Как известно, существуют различные понимания личности у вполне уважаемых авторов.

Но большинство из них сходятся в том, что сущность личности — в системе ценностей, или еще точнее — в нравственном начале человека (и даже — в его совести).

Сразу заметим, что категория совести во многом исторична. Каждая эпоха (или общество, находящееся на определенном уровне своего развития) руководствуется определенными этическими принципами, а сами эти принципы должны соответствовать тому социальному, религиозному, экономическому, политическому и т.п. укладу, который на данный момент сложился.

Поэтому, вопрос не в том, какое понимание личности наиболее «правильно», а в том, насколько это понимание адекватно данному уровню развития большинства людей, проживающих в конкретную культурно-историческую эпоху. Соответственно, должно быть адекватным уровню развития большинства людей и представление о «личностном росте». И вот здесь возникает основная линия противоречия: между представлениями большинства людей (часто эти представления культивируются правящими или доминирующими элитами) и представлением о «личностном росте» конкретного человека.

Проблема конкретного человека в том, что он может быть в каком-то смысле «вне историчен» (или «над историчен»). Это ситуация, когда его представления значительно отличаются от господствующих представлений. При этом такие представления могут ориентироваться на разные варианты понимания личностного роста:

1) на лучшие, наиболее стабильные, устойчивые («переживающие века») представления, которые провозглашают наиболее выдающиеся люди разных эпох;

2) на сомнительные, но также устойчивые представления, культивируемые известными людьми, которые дискредитировали себя в истории, но чьи взгляды иногда опять становятся популярными;

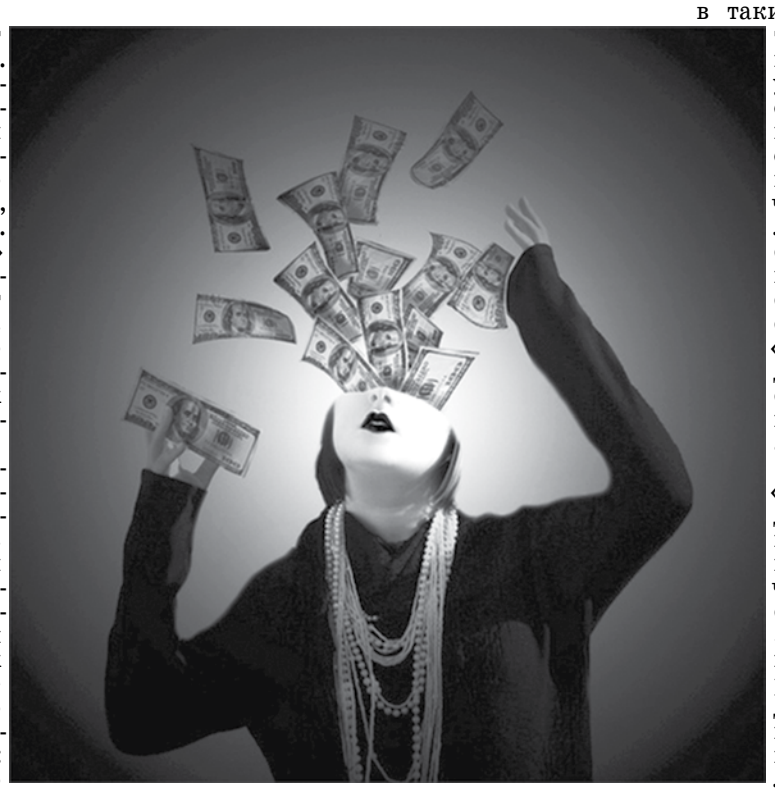
3) на совершенно уникальные представления, которые раньше не были известны (здесь у человека появляется возможность творить новую культуру, но реально по разным причинам мало кому удается это сделать). И у каждого конкретного человека здесь есть право выбора.

Понятно, что большинство людей, не желая усложнять себе жизнь различными размышлениями и переживаниями (за которые часто приходится расплачиваться одиночеством), выбирают варианты общепринятые. Это позволяет им «примыкать» к различным социальным группам (социальным группам, партиям, профессиональным объединениям и т.п.) и, таким образом, чувствовать себя более уверенными и защищенными. И лишь единицы готовы идти своим путем в поиске идеала «личностного роста».

Для полноты анализа можно было бы выделить близкие понятия (к «личностному росту») и определить соотношение этих понятий. Например, можно было бы вспомнить о «самоактуализации» (по А. Маслоу), об «идентичности» (по Э. Эриксону), об «идеальном Я» (по К. Роджерсу), о «самотрансцендентности» (по В. Франклу), о «плодотворной ориентации» или «плодотворном характере» (по Э.Фромму), о «чувстве сопричастности обществу» (по А.Адлеру), о «сверхчеловеке» (Ф.Ницше), о «душе современного человека» (по К.Юнгу), о «чувстве собственного достоинства» (по Дж.Ролзу), даже о «гармонично развитом индивиде» (по К.Марксу).

Можно также вспомнить антиподы полноценной личности, о которых также пишут многие авторы: «массовый человек» (Ортеге-и-Гассет); «неплодотворная», прежде всего, — «рыночная личность» (Э.Фромм); «мничность» (В.В. Петухов); «культура полезности» (А.Г.Асмолов), «маленький человек» (В.Райх) и др.

Как уже отмечалось, у многих авторов в основе понимания достойного человека все-таки лежит нравственное начало. Также, можно констатировать, что большинство авторов, говоря о личностном росте, предполагают «развитие» человека, т.е. его стремление к «лучшему», к определенным «идеалам».



Но поскольку «лучшее» в человеке часто связывают с «элитным» (elite– от франц. и переводится как «лучшее), то правомерно поставить особую проблему, а именно — элитарных ориентаций развивающейся личности.

Отметим, само понимание «идеала» (или «критерия лучшего»), а соответственно — и критериев «элитарности» во многом остается пока еще неопределенным. Само соотношение этих близких понятий мы оставляем для других исследователей. Мы же на данном этапе нашего анализа можем констатировать следующий факт: в психологии еще много неопределенности и путаницы в понимании того, что есть личность и и что такое личностный рост.

В таких случаях нередко пытаются выйти за рамки понятийного аппарата конкретной науки (психологии) и обратиться к другим традициям понимания сущности личности и ее развития. Здесь можно выделить следующие основные варианты.

1. Религиозная традиция. В качестве идеала здесь берется высшее совершенство — Бог.

Во-первых, сразу оговаривается, что достижение такого идеала невозможно.

Во-вторых, заранее определяется вектор развития человека, а человек во многом лишается права выбора варианта своего личностного развития. Правда, иногда для продвинутых («посвященных») верующих говорится о том, что «у каждого свой путь к Богу».

В-третьих, человеку предлагается лишь принять на веру те представления о «должном» и «постыдном», которые исповедует данная религия. И опять человеку не оставляется права на выбор: он должен лишь следовать существующей традиции («не нам решать, что есть добро и зло»).

Правда, и здесь допускается определенная вариативность в комментариях по поводу «добра» и «зла», но право на такие комментарии имеют лишь высшие церковные чины, богословские авторитеты (а иногда и те силы, которые контролируют церковь на данном историческом этапе развития). И, тем не менее, религиозный вариант просто необходим, т.к. он во многом обеспечивает стабильность общества (особенно, в смутные исторические периоды) и его ориентацию на не самые худшие образцы личностного развития.

2. Профессиональный вариант. Его правомерность определяется тем, что большинство взрослых людей реализуют себя через труд. Сам труд потому и рассматривается часто как «главное дело жизни человека».

Правда, еще М.Вебер, на примере возникновения протестантского направления в христианстве, показал взаимосвязь религиозного и профессионального идеала развития. Здесь образцом является человек, успешный в своем главном деле жизни (в ремеслах, в искусстве, в торговле, в науках и т.п.). Но поскольку труд часто предполагает реальное взаимодействие самых разных людей, то от человека при этом требуется соблюдение правил такого взаимодействия. Поэтому, профессиональная традиция культивирует «правильного», «законопослушного» человека, понимающего и выполняющего эти правила.

Заметим, что сами правила могут существенно меняться в разных общественных системах. Например, в современной западной производственной традиции моральная и правовая составляющая является весьма сильной. Поэтому, с человеком или фирмой, имеющей «дурную репутацию», просто не будут иметь дело.

Другое дело, «развивающаяся демократия» в современной России, когда успех в работе часто зависит не от общепринятых и, тем более, официальных законов, а от понимания того, что многое делается не по официальному закону, а по закону полукриминальному или откровенно криминальному. При этом существуют «черные зарплаты», «двойная бухгалтерия», «система коррупции» с соответствующей «моралью» и даже собственными «идеологами» (из числа продажной интеллигенции) и своими «защитниками» (адвокатами, играющими на несовершенстве законов).

Главная проблема в том, что для большинства населения такая ситуация представляется «неизбежной» (на данном этапе развития российского общества), а потому — «обоснованной». Соответственно, человек, включенный в эти полукриминальные системы и добившийся при этом большого успеха (финансового или должностного), считается на уровнем данного общественного сознания «состоявшейся личностью». У таких людей берут интервью, с ними считаются политики (как с людьми, «умеющими решать вопросы»), с них берет пример молодое поколение...

И, тем не менее, проблема развития, основанного на нарушении закона, активно обсуждается философами, психологами, экономистами, менеджерами...

В психологии и менеджменте эта проблема преобразуется в вопрос о просоциальной, асоциальной и антисоциальной мотивации труда. Наиболее популярна точка зрения, согласно которой деньги, ставшие сверхценностью, во многом препятствуют настоящему личностному развитию (Ортега-и-Гассет, А. Менегетти, С. Московичи, Э. Фромм, В.Франкл, и др.). «Идеал, выраженный деньгами, столь мелкий, столь банальный, столь торгашеский, тем не менее, остается идеалом, который вызывает глубокие потрясения в экономике и культуре... свойство денег заключается в том, чтобы бесконечно избавлять людей от любой сущности», — пишет С.Московичи (Московичи, 1998, С.405-406).

И одновременно, если человеку в своем главном деле жизни удается сочетать ориентацию на успех (в том числе, и материальный), и общественную направленность своей деятельности, и чувство собственного достоинства, то про такого человека говорят, что он — Личность.

3. Правовой вариант, во многом близок профессиональному и основан на соответствии человека существующим правовым нормам. Проблема в том, что сами эти нормы могут далеко не всегда соответствовать моральным нормам, и, прежде всего, представлениям о справедливости.

Например, если в несовершенном обществе или в обществе, «застрявшем» на переходном периоде своего развития, материального и карьерного успеха добиваются в основном весьма сомнительные люди (с явно криминальной или полукриминальной ориентацией, бездарные в профессиональном плане и т.п.), то уважение к существующим законам, позволяющим такую несправедливость, существенно снижается. И тогда значительная часть людей, внешне оставаясь лояльной к закону, стремится его если и не нарушать, то как-то обойти.

В современной России имеется множество примеров такого поведения. Удивительно, но развитой Личностью в таких случаях может считаться и такая, которой удается совмещать карьерный и материальный успех со способностью «ловко обходить существующее законодательство». При этом жены обычно гордятся подобными мужьями («настоящими мужчинами-добытчиками»). Такие люди могут быть «примерными семьянинами», «успешными бизнесменами» и т.п. В обыденном сознании таких людей, к нашему сожалению, часто и называют «элитой», «сливками общества» и даже «почетными гражданами» с соответствующими правительственными премиями, грамотами, а то и обелисками при жизни...

Это новый, своеобразный «культ личности», но на самом деле — «культ псевдоличностей, которые добиваются успеха не путем трудовых достижений, а через знакомства, связи и часто — нарушения закона. Вопрос этот очень сложный и еще нужно время, чтобы осмыслить и выработать к этому явлению определенное отношение. А главная проблема здесь в том, что большинству населения это нравится: люди не могут жить без кумиров...

Но возможно и другое воплощение правового варианта, когда человек живет и работает, не нарушая законов. Как правило, его материальное положение и карьерный статус не очень высоки, но он может гордиться тем, что является «порядочным человеком» и «честным гражданином». Заметим, что даже в криминализированных обществах такой тип человека по-своему поощряется и культивируется. Объясняется это тем, что местные элиты, сумевшие обойти существующий закон с выгодой для себя, сами заинтересованы в том, чтобы остальная часть населения («лохи», «масса», «быдло») оставались лояльными закону. Ведь если все остальные начнут вести себя так, как они, можно легко представить, что из этого получится.

На примере России 90-х годов можно показать, как многие люди, сумевшие за короткое время, в период сомнительной «приватизации» и передела собственности, сделать огромные состояния с явным нарушением закона, (бывшие комсомольские и партийные работники, криминальные авторитеты), сегодня сами стремятся «остепениться» и всячески пропагандируют правопорядок. Это вполне понятно, так как они заинтересованы в том, чтобы другие бандиты не отняли у них награбленное при очередном перераспределении благ. Таким образом, подтверждается известная закономерность, когда существующие элиты не заинтересованы в появлении новых элит, т.к. любая смена элит обычно и сопровождается перераспределением имеющихся богатств и власти.

И все-таки, в любом обществе правовой вариант просто необходим, поскольку право — это воплощение идеи «общественного договора», когда определяются правила совместного проживания и деятельности самых разных (нередко антогонистических) социальных групп. Даже в криминализированном обществе стремление к развитию такого права является важным условием общественной стабильности, а также — условием развития конкретной Личности, которой были бы хотя бы обозначены элементарные рамки для проявления ее свободы, в том числе, и возможности для выражения своего несогласия с данным правом.

Пряжников Николай Сергеевич
докт. пед. наук,
профессор ф-та психологии МГУ
г.Москва

Воспитание значит питание способностей ребенка, а не создание тех новых способностей, которых в нем нет.
Джузеппе Мадзини

Семейное воспитание как фактор успешной социализации «особого» ребенка

В жизни каждого человека семья занимает особое место. В семье растет ребенок и с первых лет своей жизни он усваивает нормы общежития, нормы человеческих отношений, впитывая из семьи добро и зло, все, чем характерна его семья. Она является источником и опосредующим звеном передачи ребенку социально — исторического опыта, и, прежде всего, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, можно с полным правом считать, что семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка.

А семья с ребенком-инвалидом — это семья с особым статусом, особенности и проблемы которой определяются не только личностными особенностями всех ее членов и характером взаимоотношений между ними, но и занятостью решением проблем ребенка, закрытостью семьи от внешнего мира, дефицитом общения, частым отсутствием работы у матери, но главное — специфическим положением в семье ребенка-инвалида. Болезнь ребенка зачастую меняет весь привычный уклад жизни в семье. Возникают неровные, конфликтные отношения между супругами и другими членами семьи. Также, появление в семье ребенка-инвалида может вызвать стремление родителей к изоляции от общества.

По данным ЮНЕСКО на сегодняшний день насчитывается более 500 млн. людей с моторными, интеллектуальными или сенсорными нарушениями. Они чаще других сталкиваются с физическими и социальными барьерами, которые не позволяют им полноценно жить в обществе, а также препятствуют их активному участию в развитии социума.

Однако мировая статистика утрачивает свое значение, когда речь идет об одном — единственном ребенке: собственном сыне или дочери, не похожем на других. Эта единственность, уникальность каждого «особого» ребенка зачастую оборачивается для семьи ситуацией, когда родители остаются один на один со своей проблемой, не имея представления о том, как помочь себе и своему малышу. Семью словно отрезает от остального мира, в котором растут, развиваются и учатся беззаботные здоровые дети и традиционно хлопочут их счастливые родители. В новых сложных условиях родители затрудняются определить свою роль, они не всегда умеют создать условия, позволяющие ребенку нормально развиваться, обучаться и самореализовываться. Самостоятельно изменить сложившуюся ситуацию многие семьи не способны. Родителю, не включенному в коррекционный и реабилитационный процесс, сложно изменить сложившиеся стереотипы своего взаимодействия с ребенком, что тормозит сам процесс коррекции и реабилитации. При оказании своевременной психолого-педагогической помощи повышаются шансы успешной адаптации детей-инвалидов и их семей к общественной жизни и укрепления морального и психологического климата в таких семьях.

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья ограничен в свободе и социальной значимости. У него очень высока степень зависимости от семьи, ограничены навыки взаимодействия в социуме, потому что главным социальным фактором, влияющим на становление личности, является семья. Именно в семье индивид получает свой первый жизненный опыт, поэтому очень важно в какой семье воспитывается ребенок.

В сегодняшнее время становится актуальной проблема воспитания и развития «особого» ребенка, так как родители оказываются в социально-психологической сложной ситуации: они испытывают боль, горе, чувство вины, нередко впадают в отчаяние. Поэтому таким семьям необходима комплексная психолого-педагогическая помощь. К работе с семьей, имеющей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, следует подходить с гуманистических позиций. Оказание помощи детям и родителям, воспитывающем «особого» ребенка, в отечественной науке является не новой проблемой. Еще в XIX веке психологи (В.М.Бехтерев, С.С.Корсаков, И.В. Маляревский и др.) использовали благотворное влияние родителей на состояние больного ребенка. Но, к сожалению, к середине XX столетия эти гуманистические подходы были в значительной степени утеряны.

Ситуация коренным образом изменилась в 90-е годы XX столетия. Современные гуманистические подходы к воспитанию и адаптации в социуме детей с проблемами в развитии предполагают активное участие семьи в процессе развития ребенка. В связи с этим обеспечение и реализация права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важных задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития РФ.

В настоящее время становится актуальным поиск новых путей и форм помощи таким родителям. Своевременное оказание необходимой психолого-медико-социальной помощи в воспитании и развитии позволяет обеспечить коррекцию недостатков ребенка, улучшить его развитие, обеспечить его социальную адаптацию.

Одним из важных направлений в деятельности психолого-педагогической службы является комплексное сопровождение семей (родителей) с детьми с ОВЗ.

Комплексному сопровождению при работе с родителями детей с ОВЗ неслучайно уделяется достаточно большое внимание. Для таких детей, контакт которых с окружающим миром сужен, неизмеримо возрастает роль семьи. Семье принадлежат значительные возможности в решении определённых вопросов: воспитания детей, включение их в социальные и трудовые сферы, становление детей с ОВЗ как активных членов общества. Многочисленные исследования (Г.Л. Аксарина, Н.Ю. Иванова, В.Н. Касаткин, Н.Л. Коваленко, А.Г. Румянцев и др.) свидетельствуют о том, что появление в семье ребёнка с ОВЗ нарушает сложившуюся жизнедеятельность семьи: меняются психологический климат семьи, супружеские отношения.

В связи с этим, чтобы обеспечить комплексное сопровождение таких семей, в 2009 году в ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края разработана информационно-просветительская программа «Школа для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов».

Согласно исследованию, проводившемуся с родителями (в количестве 580 семей) в нашем Центре были выявлены основные проблемы, возникающие в семьях наших подопечных — детей с ОВЗ.

Умышленное ограничение в общении: родители детей с ОВЗ ограничивают круг общения (как свой, так и ребёнка), избегают новых знакомств. Таким образом, социальная среда ребёнка с ОВЗ ограничивается семейным кругом, семья «закапсулирована» и это отрицательно сказывается на социализации ребёнка.

Гиперопека: часто гиперопека является единственным способом самореализации для родителей ребёнка с ОВЗ. Вследствие этого, дети часто окружены излишней заботой и начинают использовать свою ущербность, становятся ревнивы, требуют повышенного внимания.

Всё это ***не*** способствует ***принятию родителями себя и своих детей такими, какие они есть.*** Родители испытывают чувство ущербности, смотрят на проблему, как на свой «крест».

Отсутствие знаний и навыков, необходимых для воспитания ребёнка не позволяют родителям создавать оптимальные (иногда и специальные) условия для ребёнка дома.

Исходя из всего вышесказанного, учитывая проблемы, возникающие в семьях, где воспитываются дети с ОВЗ, мы определили общую цель программы — оказание психолого-педагогической и медико-социальной помощи родителям детей с ОВЗ в вопросах образования, обучения, воспитания, социальной адаптации и коррекции физических и поведенческих проблем у детей. А также ***повышение педагогической компетенции родителей и помощь семьям по адаптации и интеграции детей с ОВЗ в общество.***

Для достижения данной цели в работе поставлен ряд задач:

1. оказание родителям психологической помощи;
2. обучение родителей педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, приемам и методам его обучения и воспитания в условиях семьи;
3. осуществление индивидуально-ориентированной педагогической и психологической помощи детям и их родителям;
4. формирование интереса родителей к личному развитию ребенка на основе его компенсаторных возможностей;
5. формирование позитивного образа ребенка, его будущего через изучение уровня родительских притязаний.

Подобные задачи можно решить только сообща, то есть с помощью изучения всего спектра социального окружения. Фактически это подразумевает следующее. Очень часто родители детей с ОВЗ не подозревают, что нуждаются в поддержке едва ли не больше, чем их «особые» дети. Отдавая все силы на борьбу с недугом ребенка, мамы и папы как будто исключают себя из списка людей, которым, как и всем людям, необходимы здоровье, счастье и социальная адаптация. Поэтому «Школа для родителей» в первую очередь учит быть здоровыми и счастливыми самих родителей. Для этого взрослым в рамках психологических тренингов преподаются методики релаксации, самопознания, самовосстановления, работы с собственными эмоциями, мечтами и убеждениями.

Для того чтобы родители могли оказывать качественную помощь своим детям, им необходимо владеть специальными знаниями. И здесь на помощь приходит просвещение: «врага надо знать в лицо». Родители должны четко понимать, что могут и чего не могут дети с определенным недугом, каковы границы и критерии их успешности. Для этого в Школе проводятся:

- групповые занятия, тренинги, развивающие занятия, лекции, детско-родительские игры (в том числе совместно с педагогами и детьми);
- индивидуальные консультации родителей и детей;
- образовательные семинары, тематические круглые столы.

В рамках специальных занятий специалисты помогают участникам настраиваться на позитивную волну, учат радоваться маленьким победам и при этом избегать разочарований, типичных для родителей, питающих нереалистичные надежды на «чудо». Очень важно, чтобы сами родители перестали смотреть на своих «особых» детей как на проблему и как можно раньше наладили с ними конструктивные и сотруднические отношения на основе любви и принятия.

Работа в группах дает мамам и папам возможность почувствовать реальную поддержку окружающих, рассчитывать на настоящее понимание и помощь. Но когда речь идет об отдельном человеке, «типичность» проблемы уходит на второй план. Главным критерием выступает индивидуальность того или иного ребенка. Поэтому Школа предусматривает индивидуальное консультирование детей и родителей с учетом их возрастных и личностных особенностей, характера внутрисемейных отношений и ситуации в целом.

Только при учете всех вышеперечисленных аспектов взаимодействия родителей и специалистов может идти речь о комплексном сопровождении, столь необходимом родителям детей с ОВЗ.

На официальном сайте ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края (www.gou-center.kubannet) есть страница для родителей, на которой размещаются материалы просветительской и практической направленности, новости психологии и педагогики, информация с родительских встреч и собраний. На сайте существует рубрика «Вопрос — ответ», где родители могут задать интересующие их вопросы и получить ответ специалиста.

С 2011 года специалисты Центра выпускают дайджест для родителей и специалистов по материалам сайта. Периодичность выпуска 1 раз в квартал, его можно прочитать как на сайте Центра, так и при посещении Центра на консультациях специалистов.

В результате такой работы: родители видят, что вокруг них есть семьи, близкие им по духу и имеющие похожие проблемы; убеждаются на примере других семей, что такое активное участие родителей в развитии ребёнка ведёт к успеху; формируется активная родительская позиция и адекватная оценка своих возможностей и возможностей своего ребенка.

Людмила Вячеславовна Корниенко,
заместитель директора по организационно — методической работе ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» КК Краснодар

Как сделать выбор между морковкой и яблоком и не ошибиться?

В жизни нам приходится постоянно совершать сложный или простой выбор и порой от этого выбора зависит наше будущее. Выбор — это ответственный шаг, и как порой тяжело его сделать. Многие, боясь брать на себя ответственность за результат, отдают право выбора другим людям: родителям, супругу, начальнику, напарнику, продавцу в магазине, другу и т.д. Можно всецело положиться на судьбу, подкинув монетку и таким образом решить проблему. Или сделать выбор в пользу наиболее лёгкого, привлекательного или легко достигаемого варианта. Но во всех этих случаях результат часто не соответствует ожиданиям и приводит к разочарованию. Хорошо, если можно снова выбирать и пройти путь иначе (поменять неподходящую кофточку в магазине, пересесть в другой трамвай, съесть вместо яблока морковку). А бывает так, что выбор влияет на судьбу человека (место жительства, учёба, работа, брак...) и зависит от многих факторов (время, деньги, здоровье и т.д.)

Вот один из способов, как сделать правильный выбор. Назовём его «выбор между яблоком и морковкой». Этот способ поможет сделать выбор между двумя внешне одинаково привлекательными вариантами, будь то работа, поездка, отпуск, детский сад, школа, ВУЗ, покупка машины, денежные инвестиции — все, что угодно.

Для выполнения понадобится всего лишь лист бумаги и ручка.

На отрезке (назовём его «выбор») от 0 до 10 отметьте, где вы сейчас в своём решении сделать выбор.
0_____10

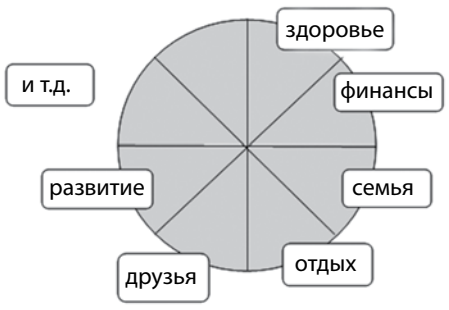
Это нужно для того, чтобы впоследствии увидеть своё продвижение к принятию решения. Предположим, что 0 — это нет решения, выбора. 10 — выбор сделан, решение принято.

К примеру, вы приняли решение сделать выбор, но ещё сомневаетесь в том, правилен ли он. И вы оцениваете своё решение сделать выбор на 3 балла.
0_____3_____10.

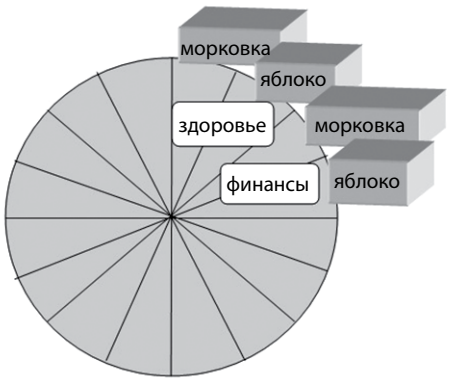
Чтобы увидеть разницу и выгоду от производимого выбора, нарисуйте колесо и разделите его на сектора важных областей в вашей жизни. Например, если вы решаете вопрос с работой, то можно указать такие сектора: семья, здоровье, отдых (отпуск, выходные дни), зарплата, карьерный рост, коллектив, комфорт, объем работы, требования, дорога, досуг или другое.

Если решили поменять место жительства, тогда это могут быть такие сектора: климат, адаптация, знакомства, работа, контакты, выбор цены на жилье, возможность обучаться (сам, дети), отношение семьи или другое.

Подпишите каждый интересующий вас сектор. Возможно, их у вас будет больше или меньше.



Затем, разделите каждый сектор ещё на две части, где одна часть будет «морковка», а другая «яблоко», то есть два ваших варианта для выбора.



Теперь, отвечая на вопросы, отмечайте «+» или «-» тот вариант (яблоко или морковь), который на ваш взгляд является более привлекательным и выгодным.

Итак, простой пример, вам нужно выбрать, сменить работу на новую (яблоко) или остаться на прежней (морковка):

Например, морковка — работа в офисе в цокольном этаже без естественного освещения плохо отражается на моем самочувствии. Я не высыпаюсь, так как рано встаю, чтобы добраться до офиса «-». А яблоко — офис светлый с большими окнами в 10 минутах ходьбы от моего дома «+». Морковь — платят больше, и есть премиальные «+». Яблоко — платят меньше и только голый оклад «-». Морковь — я фактически не вижу свою семью, так как работаю допоздна и без выходных «-». Яблоко — есть выходные и свободное время во второй половине дня, когда я могу забрать детей из школы и прогуляться по парку «+» и т.д. В конце работы вы увидите, где больше плюсов, тот вариант и является приоритетным и выгодным для вас.

Теперь пришло время определиться, готовы ли вы сделать выбор. Ответьте на вопрос: Когда вы готовы принять решение? И отметьте, где вы сейчас на шкале выбора.

Если вы готовы сделать выбор прямо сейчас, то на шкале вы поставите 10. А если это другая цифра (например, 6), тогда подумайте, что будет для вас важным и нужным, чтобы передвинуться на одну цифру вперёд? Например, выяснить, есть ли возможность продвижения по карьерной лестнице или повышения квалификации.
0_____6__7__8__9__10

Когда вы это выяснили, подумайте, что вас продвинет на 8? Например, нужно ли будет ездить в командировки или работать вне офиса.

Если вы решили этот вопрос, будет ли этого достаточно, чтобы перейти на 8?

Что нужно для 9?

А что нужно для 10, чтобы вы приняли решение?

Теперь, представьте, что вы уже приняли это решение, что вас привело к его принятию?

Это то, что нужно для принятия вашего решения?

Вы готовы сделать выбор прямо сейчас?

Если «нет», тогда что мешает вам принять решение?

Когда вы готовы это сделать?

Назовите конкретную дату?

Итак, любая цель требует конкретики. Когда мы называем конкретную дату, мы чётко обозначаем срок реализации нашего выбора. Если этого не делать, тогда и сам факт выбора может не состояться. Колеблясь между имеющейся привычной, пусть даже довольно надоевшей за многие годы морковкой и возможностью получить спелое сочное яблоко из нового урожая, мы, скорее всего так и не решимся на выбор в пользу яблока, продолжая думать о том, какое могло бы быть это яблоко. Таким образом, можно увидеть все плюсы и минусы между двумя, а может и тремя внешне похожими вариантами. Подумать над тем, что останавливает от принятия решения, найти скрытую выгоду. Определить для подсознания (самого себя) чёткое время исполнения задуманного. Ведь можно всю жизнь думать о переезде, но так и не решиться, откладывая решение в долгий ящик с кучей своих сомнений. Можно мечтать о новой интересной и подходящей работе, но продолжать сидеть на старом месте испытывая эмоциональное выгорание. Когда мы раскрываем проблему как веер, становиться виден её рисунок и тогда, можно легко сделать правильный выбор.

Мне очень нравится эта техника, надеюсь, что и вам она принесёт пользу и удовольствие в таком нелёгком деле как ВЫБОР!

Я желаю вам здоровья, успехов, счастья и процветания!

Наталья Походилова
психолог-кинезиолог,
консультативный член ППЛ
г. Краснодар

СТАРТ К УСПЕХУ **И ЭНЕРГИИ**

Для всех вокруг жизнь Джеффа Арча в 1989 году выглядела весьма благополучной. У него были хорошая работа в процветающей школе карате, счастливый брак, четырехлетний сын и трехмесячная дочь. Но в душе чего-то не хватало. Он всегда мечтал быть успешным драматургом и сценаристом, но ранние его попытки кончились ничем, так что он все внимание переключил на содержание семьи.

Как-то раз в 4.00 утра он все еще не спал, сидя в одиночестве в гостиной и бездумно тыкая пальцами в кнопки телевизионного пульта, как вдруг на экране пошел рекламный ролик программы Personal Power Тони Роббинса. Откинувшись в кресле, Джефф думал: «Нужно посмотреть правде в глаза — работа у меня хорошая, но отнюдь не та, которой я хотел бы заниматься. Признаться честно, разочарований было немало, да и весьма болезненных. Как писатель, я потерпел неудачу всеми возможными способами и извлек из своих провалов все возможные уроки. Так, может, пришло время начать преуспевать и посмотреть, какие уроки преподаст успех? Но на сей раз на штурм надо идти как мастер черного пояса, отбросив прежние позиции, и попробовать новые: ведь на старые-то я всегда могу вернуться. Впрочем, будь они такими плодотворными, не сидел бы я здесь в четыре утра, задаваясь вопросом, что мне делать со своей жизнью дальше и что сказать детям, когда они подрастут и спросят: «Пап, а мы слышали, ты хотел стать писателем. Почему же не стал?» И посмотреть им в глаза будет

выше моих сил. Я не хочу быть одним из тех, кто дает детям все эти мудрые советы, а личным примером подкрепить не может. Какое право у меня будет что-то им советовать? Как я могу призывать их: «Следуйте зову своего сердца», если сам этого не сделал?

Джефф немедленно принял два решения, кардинально переменивших его жизнь. Он позвонил и заказал программу Потом пообещал себе, что, когда программа придет, будет выполнять ее независимо ни от чего, разве только она окажется полным барахлом. И воспользуется ею как билетом в прошлое, в те дни, когда он хотел стать писателем. Получив программу, Джефф, как и обещал, ежедневно выполнял все расписанные задания. Он никому ничего не говорил, потому что был слишком застенчив. Ему хотелось сначала получить результаты. К счастью, информация оказалась именно той, в которой Джефф нуждался. Первый день он только слушал пленки, твердо зная, что должен вернуться к писательской деятельности, а уже следующим утром, через 3 года после того, как убрал подальше с глаз пишущую машинку, уволился из школы карате и сдал все ключи, чтобы исполнить свою мечту.

«Тони был первым человеком — первым голосом в моей жизни, — который не говорил: «Вы очень уж размечтались», — рассказывал мне Джефф. — Он не говорил: «Бросьте, вы просите слишком много». Нет, он сказал: «Вы должны мечтать о большем, о самом большем, о как можно большем, что только может прийти в голову!» И вот я сидел, имея за плечами тридцать пять лет, и первый раз в жизни кто-то мне не только позволил, но и поощрил мечтать о еще большем, чем я даже мечтал!».

Вдохновленный поддержкой и поощрением Тони, опираясь на ту уверенность в себе, которую давал ему черный пояс, Джефф с головой окунулся в сценарии. И хотя прежде на один сценарий у него уходило от полугода до 3 лет, этот был готов через месяц!

Сценарий приняли хорошо, но его не купили. К сожалению, той осенью 1989 года Джефф написал историю из времен «холодной войны», а к моменту завершения сценария пала Берлинская стена. Вдруг, после 50 лет противостояния, русские перестали быть врагом № 1.

Джефф мог бы сказать себе: «Когда ты, наконец, поймешь, что не судьба тебе стать писателем?» и просто в очередной раз все бросить. Но с позиции нового отношения к жизни он задал вопрос получше: «Почему же ты так плохо хочешь того, чего хочешь!» А вместо того, чтобы все бросить, думал о том, как обрести желаемое. Хорошо, пусть виноват не мой труд; пусть это были интриги. Тогда что не имеет никакого отношения к текущим событиям? Какая тема была бы вечной? — И ответ был: вечна одна Любовь. И он подумал: «Если я напишу о любви, которая не имеет никакого отношения к истории, никто ничего не посмеет сказать».

Результатом был сценарий «Неспящих в Сиэтле», который Джефф опять-таки написал меньше чем за месяц, а меньше чем через 3 месяца продал за четверть миллиона долларов. «Неспящие в Сиэтле» стали кинохитом, были номинированы на «Оскара» за лучший сценарий (плюс еще две номинации от Гильдии писателей Америки и британской Академии кино- и телеискусства), значительно оживили жанр романтической комедии и подняли карьеру Мэг Райен и Тома Хэнкса на гораздо более высокий уровень.

Если мотивационная и образовательная программа способна дать старт карьере сценариста на миллион долларов, плодом которой явилась номинация на «Оскара», то не стоит ли и нам воспользоваться в своих интересах тем же источником, что и Джефф Арч?

Маргарита Чен
психолог, тренинг-менеджер, Мастер Рейки, консультант по Фэн-шуй, тренер по Симорону. (г. Краснодар)

Золотая лестница

2-4.11.2012 г.
семинар-тренинг

ДПДГ

Психотерапия с помощью движений глаз при острых психотравмах и отдалённых травматических событиях.

Теоретические основы и общие принципы ДПДГ-психотерапии. Краткая версия метода (техника ДДГ). Основные стадии стандартной процедуры ДПДГ. Применение стимулирующих стратегий при заблокированной переработке дисфункционального материала. Работа с отреагированием. Использование ДПДГ в работе с острыми психотравмами и отдалёнными травматическими событиями.

Стоимость 5900р.

Семинар ведет д. м. н., заведующий кафедрой общей и клинической психологии БГУ, профессор кафедры психиатрии и медицинской психологии Белорусского государственного медицинского университета, врач-психотерапевт, сексолог, психиатр высшей категории. Руководитель модальности «Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз» в Профессиональной Психотерапевтической Лиге. Официальный преподаватель и супервизор практики международного класса ППЛ. Сертифицированный специалист в области эриксоновского гипноза, семейной и супружеской терапии.Автор и соавтор 6 книг по актуальным вопросам психотерапии, психиатрии и сексологии (Минск, Белоруссия)

Доморацкий Владимир Антонович

с 25 сентября 2012г.
с 18.00 1-ое занятие пятидневного курса

«Успешный родитель — успешный ребенок»

Ведущая программы — психолог, Мастер НЛП, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, автор книг «Волшебные истины воспитания» и « Волшебные истины. Пособие для родителей»

Инна Силенок

21-24 сентября 2012 г.
семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

26 сентября 2012г.
семинар-тренинг

СТАРТ К УСПЕХУ И ЭНЕРГИИ

17 октября 2012г.
семинар-тренинг

СТАРТ В БИЗНЕС

Семинары ведет психолог, тренинг-менеджер, Мастер Рейки, консультант по Фэн-шуй, тренер по Симорону. (г. Краснодар)

Маргарита Чен

Во весь «Логос»

20-23 сентября 2012г.

Кинезиология 7 часть Взаимоотношения в опасности

21 сентября 2012г.

Кинезиология Самореализация

с 27 — 30.09. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

28 октября 2012г.

Кинезиология Ревность — зависть

29.11. — 01.12. 2012г.

Кинезиология Точки тела — боль и понимание

Ведущая программ — к.п.н., действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог — кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца
Скидки членам ППЛ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

СИЛЕНОК ПЕТР ФЕДОРОВИЧ

Имеет базовое психологическое образование. Обучался у ведущих специалистов мировой психологии и психотерапии.

Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден Международными Сертификатами

Предварительная запись по тел.:
(861) 253-23-96, 918-439-06-68

с 07 по 09.09. 2012г.
выездной семинар

Состояния личной силы

Семинар ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

Стоимость участия 5400 руб.
Место проведения г. Анапа санаторий "Кавказ"
Стоимость проживания и питания в сутки с человека — 800 руб.

Предварительная запись на семинары обязательна.
Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.:(861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67
e-mail: logos_centr@mail.ru; www.logos-nlp.net

Управление по делам молодежи г. Краснодар

ЦЕНТР РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Расписание работы клубов:

Клуб молодой семьи «Ты и Я»
Вт 18:00-21:00.
Чт 15:00-18:00.
СБ 13:00-16:00 (четные числа)

Молодежный психологический клуб «Настроение»
Ср 15:00-18:00.
Чт 18:00-21:00.
СБ 13:00-16:00 (нечетные числа)

Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я»

1-30 сентября - Работа над социальным проектом «Город без сирот»
8 сентября - Тренинг «Мое время» (тренинг для трудных подростков и презентация клубов по месту жительства)
22 сентября - Круглый стол «Чужих детей не бывает»

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

1-30 сентября - Работа над социальным проектом «Город без сирот»
8 сентября - Тренинг «Мое время» (тренинг для трудных подростков и презентация клубов по месту жительства)
22 сентября - Круглый стол «Чужих детей не бывает

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! Клубы работают по адресу:
г. Краснодар ул. Северная, 271, литер Е.
Справки по тел.: 8-918-318-63-74

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА
СОВЕТ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕИ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»
проводят

III СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ — КОНСУЛЬТАНТОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г. Краснодар **с 23-25 ноября 2012г.**

В целях повышения уровня профессиональной подготовки специалистов, налаживания, развития и укрепления сотрудничества между психологами и психотерапевтами Юга России 23-25 ноября 2012 г. в Краснодаре состоится III Съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов — консультантов Южного Федерального Округа Российской Федерации(ЮФО РФ).

Съезд открывает межрегиональная научно-практическая конференция **«Современные тенденции развития психотерапии, практической и консультативной психологии на юге России».** Материалы конференции будут опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Также в рамках съезда будет проведен **II Открытый конкурс студентов, молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ и выставка практических психотехнологий.**

Участники съезда получают возможности:
- сообщить о результатах своего труда;
- познакомиться с программами различных психотерапевтических направлений;
- получить яркие впечатления и обрести новые контакты.
- получить новые знания и умения во время работы в секциях;
- разрешить некоторые свои личностные проблемы на тренингах;
- обсудить актуальные вопросы на круглых столах.

Цель съезда:
1.Создать полную картину достижений психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
2. Выявить потенциал развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
3. Выявить проблемы развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО
4. Наметить пути преодоления проблем развития психотерапии, практической и консультативной психологии в ЮФО

Задачи съезда:
1.Сформировать реестр профессиональных психотерапевтов Южного Федерального Округа
2. Выдвинуть делегатов на Общероссийский съезд психотерапевтов практических психологов и психологов консультантов.
3. Сформулировать предложения для Общероссийского съезда психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.
4. Издать специальное приложение к «Ежемесячному научно-практическому журналу «Психотерапия»
5. Выбрать делегатов на Ш Общероссийский съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов консультантов.

Ряд профессионалов уже заявили о своём участии в съезде и конференции. В их числе Президент Всемирного Совета по психотерапии, ректор Университета им. Зигмунда Фрейда в Вене, профессор А. Притц, д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской медицинской академии последипломного образования, действительный член и президент Профессиональной психотерапевтической лиги РФ, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов В. В. Макаров.

Регистрация участников проводится до 21.11.12 г. Для получения информации по регистрации звоните по телефону (861) 253-23-96. Регистрация докладчиков до 20.10.12г., статьи для публикации и тезисы докладов принимаются на электронный адрес logos_centr@mail.ru не позднее 20.10.2012г., предварительно позвонив по указанным телефонам.

Возможно заочное участие в конференции: публикация научных статей в приложениях журнала «Психотерапия». Стоимость публикации 1 страницы 12-ым шрифтом, Times New Roman, 350 р.

Стоимость участия 3500р.,
студентам психологических факультетов 2400р.
Для членов ППЛ скидки: наблюдательное членство — 10%, консультативное — 15%, действительное — 20%
Ряду организаций будут предоставлены квоты на участие в Съезде.

Учредитель: **Силенок П.Ф.**
Издатель: **ООО «Фирма «Логос».**
Главный редактор: Силенок И.К.
Технический редактор: Дроздова Е.В.

Цена свободная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009г. Подписной индекс: 52156
Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 — 2а.
Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2а
Телефоны: (861)253-23-96, (988)247-33-46

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство Екатеринодар»:
г. Краснодар, ул. им. Е.Бершанской 353/2.
Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00.
Тираж 1500 экз. Заказ