

Золотая Лестница

ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
«ЛОГОС»

№ 09 (90)
среда 12 мая 2010 г.

Психология успеха

С 1 по 7 мая в Анапе Профессиональная Психотерапевтическая Лига РФ и Центр психологии и бизнес консультирования «Логос» при поддержке Краснодарского отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» проводили Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство». Более 140 человек из разных уголков нашей страны, а также из Украины и Казахстана приехали в Анапу, чтобы познакомиться с новыми для себя психотехнологиями, поучиться у специалистов высокого уровня, пообщаться в неформальной обстановке с «мэтрами» отечественной психотерапии, наладить новые контакты, решить психологические проблемы и просто получить заряд бодрости и силы для профессионального роста и развития.

Доктор медицинских наук, профессор, действительный член и президент ППП РФ, Председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице — президент Всемирного Совета по психотерапии, психотерапевт Единого Реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного Реестра Макаров В. В. основал в 1988 году Декадник как форму дополнительного образования для студентов. Форма дополнительного образования оказалась весьма востребованной. Уже в первый год существования она стала пополняться участниками из опытных профессионалов и молодых специалистов. И в 1990 году в Декадниках принимали участие уже 600 человек. В настоящее время Декадники ППП РФ проходят в двенадцати местах в России, Италии, Индии, Казахстане.

В Анапе мы проводили уже второй Декадник. Год назад мы проводили I Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии здесь же в гостеприимном детском санатории «Кавказ». Здесь все наполнено весной, теплом, любовью к детям, и территория санатория хранит лучшие традиции времен нашего детства, когда деревья были большими, и мы ездили в пионерские лагеря. Здесь у Виктора Викторовича Макарова возникла идея возродить в рамках декадника традиции пионерии и погрузить участников в пионерское детство со всеми его ритуалами и атрибутами. И вот мы впервые эту идею воплотили. И участникам так понравилось удивительное сочетание погружения в мир профессиональной психотерапии и психологического консультирования с пионерскими меропри-

ятиями, что они принимали в них самое активное участие и просили сделать «Пионерское детство» традицией.

Но начнем по порядку. Официальное открытие Декадника было назначено на 1 мая, но участники начали заезжать в «Кавказ» уже 30 апреля. И вечером 30 апреля состоялся первый пионерский костер с песнями 80 — х и 90 — х годов прошлого века. Тепло костра и с детства любимые песни познакомили нас друг с другом, сблизили, и заложили основу для дружной совместной работы в течение предстоящей недели Декадника.

II ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ «НАШЕ ПИОНЕРСКОЕ ДЕТСТВО»

И вот, наконец, долгожданное открытие! 1 мая — традиционное ощущение праздника, торжественности, предвкушение новых, интересных событий. Мы все собрались в большом кинозале санатория «Кавказ» на торжественном открытии Декадника.

Директор Центра «Логос», психолог, бизнес — тренер, Мастер — практик НЛП, действительный член, преподаватель и супервизор ППП, региональный представитель ППП в Краснодарском крае, член Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, Председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, главный редактор психологической газеты «Золотая Лестница» Силенок И. К. поприветствовала участников Декадника и передала слово В. В. Макарову. Виктор Викторович поприветствовал участников, рассказал об истории создания и развития Декадников, об идее «Пионерского детства» и открыл презентацию преподавателей Декадника. Преподаватели Декадника рассказали о своих семинарах, тренингах и мастер — классах. После презентации программ Декадника Инна Казимировна объявила начало пленарного заседания научно — практической конференции «Ресурсы и возможности социализации личности в психотерапевтическом процессе».

Почетное место в президиуме пленарного заседания заняли: кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, директор Института консультирования ППП, действительный член ППП, автор образовательных программ по психотерапии и психологическому консультированию Макарова Г. А., кандидат психологических наук, тренер НЛП международной категории, член международной ассоциации НЛП,

член Европейской ассоциации НЛП — терапии (NLPt), региональный представитель Европейской ассоциации NLPt по Югу России, действительный член, преподаватель и супервизор ППП, обладатель Европейского сертификата психотерапевта Силенок П. Ф., кандидат медицинских наук, бизнес — тренер, Член ППП, ЕАП, обладатель Европейского сертификата психотерапевта, практикующий психотерапевт, доцент УГАТУ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, член Совета по психотерапии и консультированию РФ Сандомирский М. Е., Силенок

Пленарное заседание конференции началось докладом профессора Макарова В. В. «Психотерапия и психологическое консультирование в эпоху бурных перемен». После этого с докладом «Генеративная психотерапия» выступил Силенок Петр Федорович. С докладом «Основные принципы и базовые техники нейро — физиологического программирования» выступил Сандомирский Марк Евгеньевич. С докладом «Актуальное состояние и перспективы деятельности ППП в Южном Федеральном округе» выступила Силенок И. К. Также участники пленарного заседания заслушали доклады: «Развитие творческого потенциала методами саморегуляции в сфере культуры и спорта» Гусаровой Е.Н. — кандидата педагогических наук, доцента, зам. зав. кафедрой «Педагогика и психологии творчества» КГУКИ, члена Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, «Особенности развития психологической службы в республике Адыгея» — Кошанской А.Г. — клинического психолога, кан-



дидата психологических наук, доцента адыгейского Государственного Университета, Действительного члена ППП, члена Совета по психотерапии и консультированию РФ, члена Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея. (продолжение на стр. 2)

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



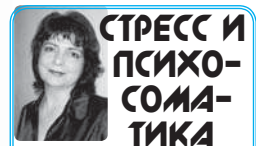
ИГРЫ

Для понимания игры важно и даже обязательно раскрыть ее антитезис, который представляет собой внешнее освобождение от игры. Оно необходимо в случае, если человек осознает бесперспективность игры... **стр. 3**



Проориентация

В каком направлении работать? С какими проблемами? С какими клиентами? И прочие вопросы возникают все чаще и чаще. По своему опыту могу сказать, что все эти вопросы могут и не осознаваться вначале. **стр. 3**



СТРЕСС И ПСИХОСОМАТИКА

Стресс показывает нашу способность справляться с трудностями, проверяет нашу приспособляемость и гибкость, побуждает нас выкладываться по полной. **стр. 4**



Даё. Аёсї ũ äї è ĩ ñă

Завершая несколько месяцев назад затронутую тему, хочу обобщить и систематизировать ранее изложенные факты. Если немного расширить рамку вопроса о лечении и происхождении рака, хочу отметить, что... рак — это... вполне закономерный патологический процесс... **стр. 5**

Вы можете задать интересующие вас вопросы и отправить ваши отзывы по адресу:
г. Краснодар, ул. Кирова 104, оф. 2А
по тел.: (861)253-23-96
В виде SMS по тел.:
(988)247-33-46
по электронной почте:
logos_centр@mail.ru

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
с 13 по 23 мая 2010г.
объявляет декаду подписки на второе полугодие 2010 г.
В этот период стоимость подписки на один месяц - 18руб.29коп.
Стоимость за 6 мес. - 108руб. 60 коп.
Подписной индекс: В2156
Справки по телефону:
(861) 253-23-96, (988) 247-33-46

ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Вот и состоялось наше новое свидание — здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о родах, таких ожидаемых и таких неожиданных. Роды наступают всегда внезапно... **стр. 5**

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку на июнь 2010г. и 2е полугодие 2010г.
стоимость подписки на один месяц - 18руб.10коп.
Стоимость за 6 мес. - 108руб. 60 коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефону:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

II ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК «НАШЕ ПИОНЕРСКОЕ ДЕТСТВО»

(продолжение, начало на стр.1)

Завершал пленарное заседание конференции доклад «История возникновения и особенности психотерапевтической кинезиологии» Чобану И.К. — кандидата медицинских наук, действительного члена, преподавателя и супервизора ППЛ, руководителя модальности «Психотерапевтическая кинезиология» и санаторно — курортная психотерапия» под руководством Сандомирского М. Е., «Закономерности адаптации личности» под руководством Кощанской А. Г.. Наибольшее количество докладов и наибольшее число участников работали на секции «Кинезиология». Руководитель секции — Чобану И.К., кандидат медицинских наук, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, руководитель модальности «Психотерапевтическая кинезиология». Материалы конференции «Ресурсы и возможности социализации личности в психотерапевтическом процессе» были опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия».

Продолжим рассказ о первом дне Декадника — 1 мая. После пленарного заседания конференции состоялось знакомство участников Декадника. Участники говорили о своей профессиональной деятельности, своих целях на ближайшие семь дней, о том, как они узнали о предстоящем Декаднике. Психологи, психотерапевты, студенты, представители разных коммуникативных профессий, домохозяйки с семьями приехали в Анапу из Москвы, Донецка, Архангельска, Ангарска, Иркутска, Ростова, Ставрополя, Волгограда, Краснодар, Новороссийска, Майкопа и многих других городов России, Украины и Казахстана. Завершилось знакомство участников праздничным костром с шашлыками, песнями под гитару, шулками, долгими ночными разговорами.

А на следующее утро участники отправились на берег моря на первую утреннюю медитацию «Улицы моей жизни», проводимую Макаровым В. В. После медитации и завтрака состоялось посвящение в пионеры участников Декадника. Участники Декадника построились в шеренгу на аллее Союзных республик Детского санатория «Кавказ» под музыку песни «Взвейтесь кострами», и «Старшая пионервожатая» Инна Силенок зачитала «Клятву пионера ППЛ», и участники повторили за ней текст клятвы хором, после чего Инна Казимировна торжественно повязала пионерские галстуки преподавателям Декадника. Преподаватели повязали галстуки остальным участникам Декадника, и таким образом посвящение в пионеры состоялось. После этого участники объединились в отряды и выбрали пионервожатых каждого отряда и барабанщиков. Пионервожатые отрядов получили пионерские пилотки, одели их, построили свои отряды, и старшая пионервожатая скомандовала: «Равнение

на Знамя!». После чего состоялось торжественное поднятие знамени ППЛ, и ролевая игра — марафон «Наше пионерское детство» началась.

Далее Декадник вошел в свой ритм:

утром лекция, затем тренинги первой и второй ленты, пионерское мероприятие, тренинги третьей ленты, пионерские мероприятия, вечерняя медитация «Океан», проводимая Виктором Викторовичем Макаровым, пионерский костер, сон, и снова утренняя медитация на берегу моря. И так шесть дней — со 2 по 7 мая. 7 мая участники разъехались по домам днем после торжественного закрытия Декадника, но об этом позже...

Участники Декадника прослушали лекции «Психотерапия в интернете» Сандомирского М. Е., «Синдром профессионального выгорания у психотерапевтов и психологов» Кощанской А.Г., «Методология научного исследования. Правила оформления научной статьи» кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии АГУ, действительного члена ППЛ РФ, практикующего семейного консультанта Шаверновой Ю.Ю., «Образ — Я и стилевые особенности деятельности личности в экстремальных условиях» кандидата психологических наук, доцента кафедры Педагогика и психологии КГУКИ, члена Европейской психотерапевтической ассоциации Напривева И. Л.

Наибольшей популярностью у участников Декадника пользовались тренинги: Макарова В. В. «Транзактный анализ. Восточная версия» и «Деньги, Любовь, персональные сценарии жизни», Макаровой Г. А. «Коучинг. Работа и ка-



рьерера», Силенка П. Ф. «Провокативная психотерапия», Силенок И. К. «Управление конфликтами», кандидата педагогических наук, члена — корреспондента Международной Академии Психологических Наук, Доктора Делового Администрирования (Institut European De Management International), Дипломированного консультанта по организационному развитию, официального преподавателя и супервизора практики ППЛ, врача — психотерапевта, тренера МВА Филина С. А. «Хозяин», действительного члена ППЛ, врача психотерапевта, бизнес — тренера (ПМД), коуча (ICSTH — ICF) Голубева В. Г. «Голосовой сёрфинг: естественный голос и голосовая компетентность».

Также большой интерес у участников вызвали программы: действительного члена ППЛ, преподавателя психологии, практического психолога, психолога — кинезиолога Зозуля З.В. «Кинезиология. Единый мозг», Сандомирского М. Е. «Нейро — физиологическое программирование РЕТРИ», действительного члена ППЛ, юнгианского аналитика, клинического психолога Романовой Н. В. «Ассоциативные метафорические карты (OH — cards)», Шаверновой Ю. Ю. «Мужчина и женщина в меняющемся мире». Полезным для участников стал тренинг психоаналитического аналитика (Европ. сертификат), сертифицированного официального преподавателя и супервизора практики Международного класса ППЛ, руководителя модальности — психоаналитический анализ, руководителя и преподавателя студии восточного танца и танцевально-телесной терапии HASSELL, судьи 2 — ой категории OPTO Ащеуловой Оксаны «Музыка — Движение — Двое — Осознание —

Счастье».

Мастер классы «Системные структурные расстановки и их применение в индивидуальной и групповой работе» (краткосрочная психотерапия на основе подхода В.Хеллингера) Знороченковой Светланы Эдуардовны — действительного члена ППЛ, психолога — консультанта, сертифицированного специалиста в области семейных и структурных расстановок, руководителя отделения психотерапии и консультирования медицинского центра, преподавателя Санкт — Петербургского института практической психологии «Имагон», системного терапевта, — также вызвали интерес у участников. С удовольствием участники Декадника обучались в программах Гусаровой Е. Н. «Креативное планирование», врача, мастера НЛП, тренера ННОУ Учебный центр «Кубань — Энерго» Семова И. В. «Тренинг продаж психологической услуги», в тренингах члена ППЛ, практического психолога, системного семейного консультанта, официального представителя ИКСР, координатора программы обучения по системным расстановкам в ЮФО РФ Дарской Е. В. и психолога, тренера, сертифицированного специалиста в области структурных и семейных расстановок и супружеской терапии Сбитневой В. Н. «Счастье, которое остается» и «У успеха лицо матери», кандидата психологических наук, декана социально — экономического факультета НФ МГЭИ, на семинаре — тренинге доцента кафедры психологии НФ МГЭИ, обучающего психотерапевта в рамках символической драмы Гавриленко В. А. «Сказка как сотворение судьбы».

В рамках ролевой игры — марафона «Наше пионерское детство» на Декаднике прошли конкурсы художественной самодельности, «А ну — ка угадай!», «А ну — ка, девушки!», «А ну — ка, парни!», поразившие зрителей высоким мастерством участников, их навыками самопрезентации и владением контакта с аудиторией. Также «Пионеры ППЛ» играли в пионер — бол и зарницу. Самым активным участникам игры в пионеры были вручены почетные грамоты в лучших традициях пионерских времен.

В последние дни Декадника работали круглые столы на тему «Психотерапия актуальных психосоматических проблем» и «Обратная связь о Декаднике», где участники имели возможность поделиться своими впечатлениями, сделать отзывы о программах, в которых участвовали, пометать на тему «Декадник «Наше пионерское детство» в 2011 году в Анапе».

Главной изюминкой Декадника была работа с детьми участников, которую каждый день с 10 утра до 10 вечера проводили детские психологи центра психологии и бизнес консультирования «Логос» Кучма Елена и Галушкина Татьяна. Дети были объединены в две группы по возрастным категориям: дошкольники и младшие школьники вместе с подростками. И для них проводились коммуникативные тренинги, работа с целевым мышлением, командообразование, тренинги креативности, по вечерам дети и подростки вместе смотрели детские фильмы и мультфильмы, обсуждали героев фильмов, их взаимоотношения. Дети активно участвовали во всех пионерских мероприятиях Декадника, помогали организаторам, пели, разжигали костры.

Последний вечер Декадника был организован как праздничный марафон, в котором одно праздничное мероприятие сменяло другое, и участники, не успевая перевести дух, переходили от круглого стола к конкурсу художественной самодельности, отсюда на дискотеку восьмидесятых, которую завершал праздничный фейерверк. После фейерверка все перешли к пионерскому

костру с праздничным столом и песнями. Участники пели народные песни на русском и украинском языках, пионерские и просто детские песни, популярные песни из кинофильмов. За неделю мы стали петь согласованно как настоящий хор.



Все семь дней на Декаднике царил атмосфера творческого подъема, юности, жизнерадостности. У нас получился замечательный фестиваль психотехнологий. Когда во время процедуры закрытия Декадника мы приспустили зна-

мя ППЛ, символизировав тем самым завершение Декадника и окончание игры «Наше пионерское детство», участники еще долго не хотели снимать пионерские галстуки, не расхотели с аллеи Союзных республик, фотографировались друг с другом, обсуждали продолжение общения после отъезда из детского санатория.

Организаторы выражают благодарность и признательность Краснодарскому отделению Всероссийской политической партии «Единая Россия» за поддержку в организации Декадника. Также мы выражаем искреннюю признательность и благодарность кандидату педагогических наук, действительному академику Академии педагогических и социальных наук РФ, генеральному директору санатория «Кавказ» Ледневой Людмиле Савельевне за гостеприимство, за помощь в организации и проведении декадника, кандидату педагогических наук, заместителю директора детского санатория «Кавказ» по воспитательной работе Зиминной Татьяне Емельяновне за поддержку и помощь в решении оперативных вопросов. Мы благодарим коллектив детского санатория «Кавказ» за помощь, поддержку, понимание, содействие в проведении Декадника. Также мы выражаем благодарность преподавателям Декадника: Макарову В. В., Макаровой Г. А., Силенку П. Ф., Кощанской А. Г., Сандомирскому М. Е., Зозуле З. В., Силенку И. К., Романовой Н. В., Шаверновой Ю. Ю., Гавриленко В. А., Знороченковой С. Э., Дарской Е. В., Сбитневой В. Н., Голубеву В. Г., Семову И. В., Гусаровой Е. Н., Ащеуловой О., Филину С. А., Напривеву И. Л., детским психологам Кучма Елене и Галушкиной Татьяне.

Искреннюю признательность и благодарность мы выражаем, доктору педагогических наук, профессору, декану психологического факультета Адыгейского Государственного Университета, заведующей кафедрой педагогической психологии Хакуновой Фатимет Шшмафовне за поддержку и помощь в организации Декадника.

Большую работу по организации и проведению Декадника выполнили профессор Макаров В. В., Силенок И. К., действительный член ППЛ, врач психотерапевт Бузиашвили Б. С., Зозуля З. В., Действительный член ППЛ врач — психотерапевт, директор центра «Вдохновение» (г. Анапа) Василец Т. В., член ППЛ, бизнес тренер Бурба Е. Г., Романова Н. В., Шавернова Ю. Ю., Кощанская А. Г., Женило Н. Н., Аристархова Т. В., Кадошников В. И., Субботин А., сотрудники Центра «Логос» Рошупкина Наталья, Нелина Оксана, Гончарова Светлана, Деркунский Александр.

Мы завершили Второй Причерноморский Декадник профессионального консультирования и психотерапии «Наше пионерское детство» в Анапе с мыслями о следующем — третьем Декаднике. До встречи в Анапе 30 апреля 2012 года.

Инна Силенок
Действительный член ППЛ
Официальный представитель ЦС ППЛ
Член Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию

Для понимания игры важно и даже обязательно раскрыть ее антитезис, который представляет собой внешнее освобождение от игры. Оно необходимо в случае, если человек осознает бесперспективность игры, но не имеет внутренних ресурсов для того, чтобы выполнить свое собственное решение о ее прекращении. В каждой игре возможно внешнее освобождение. Или даже несколько освобождений.

Изучив большое количество игр, мы задались вопросом о том, существует ли универсальное освобождение от игр. Мы считаем, что таким общим, а, может быть, и всеобщим внешним освобождением является отсутствие лжи. Осознание истинных мотивов своего поведения и отказ от ложных взаимодействий делают игры невозможными. Впрочем, не всякая ложь — игра, хотя всякая игра содержит ложь.

Можно привести еще по крайней мере четыре общих антитезиса для игр, — это контрактные отношения и обращение к профессионалам, чтобы они разрешили наши проблемы. Это отказ от нашей любимой халвы и снижение степени игры, а значит её деструктивного влияния на проигравшего. Кроме того — для каждой игры можно применять специальные, эффективные для неё антитезисы.

Контракт — это договор с самим собой, другим лицом или организацией о деятельности для достижения определенных, оговоренных целей. Умение заключать контракты, до конца их выполнять, изменять, когда это необходимо, приводит человека к желаемым результатам.

Важными характеристиками контракта являются четкость целей и обязательность, ясность и краткость. В таких контрактах исключаются возможные игры.

Контракт в психотерапии обязательно включает в себя четыре части:

1. Цель, сформулированную ясно, простым языком.
2. Решение предпринять что —либо, связанное с определенной целью.
3. Возможности и технологии выполнения задач, определенные целью.
4. Санкции при невыполнении задач при не достижении цели.

Одна из важнейших характеристик успешного, результативного человека — умение заключать контракты, форму-

* Отрывок из книги «Новая женщина играющая и выигрывающая».

Все вы наверняка помните, как вам в детстве задавали вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?». Тогда у каждого из нас был заготовлен ответ. И пусть профессии и занятия были зачастую просто детской фантазией, но тогда это было легко, проблема выбора не была столь актуальной. Впервые мы столкнулись с подобным выбором, когда заканчивали школу. Тут стал вопрос приоритетов. Кому —то хочется получить высшее образование, кому —то достаточного среднего, а кто —то может, доволен тем богатством знаний, который приобрел в школе. Но те, кто выбрал ВУЗ, снова стал перед задачей, — какая профессия, какая специальность?

И вот, вступительные экзамены закончились, вы поступили. В этот момент жизнь начинает казаться чем —то очень простым и легким, а «расписание» известно на несколько лет вперед. Теперь вы — студент. И Вам кажется, что теперь —то все понятно: будущая профессия известна, а сейчас только и нужно, что учиться.

Но где —то к третьему курсу могут возникнуть вопросы, к самому себе. А если вы еще и будущий обладатель диплома с надписью «психолог»,

то вы снова становитесь перед выбором. В каком направлении работать? С какими проблемами? С какими клиентами? И прочие вопросы возникают все чаще и чаще. По своему опыту могу сказать, что все эти вопросы могут и не осознаваться вначале. Вы просто можете заметить, что некоторые темы, теории или практи-

лировать их так, чтобы избежать игр. Также чрезвычайно важно уметь изменять контракты, когда это необходимо, и доводить дело до конца.

Желание обратиться к профессионалам в сложных ситуациях вполне

ИГРЫ

АНТИТЕЗИСЫ

естественно и обычно для западного человека. И достаточно ново и редко для нас. Мы слишком долго жили в стране, где профессионализм ценился низко, более того — разрушался. Неквалифицированный труд часто оплачивался выше, детей интеллигенции ограничивали в праве получения высшего образования, и так далее. Поэтому сегодня пока сплошь и рядом мы, будучи дилетантами, любителями вступаем в игровые отношения с профессионалами. И, конечно, проигрываем. Ведь против профессионалов должны играть профессионалы. Поэтому обратиться к профессионалам — это третий общий антитезис в психологических играх.

Стремление к получению бесплатных благ (или халвы) традиционно получило очень широкое распространение в нашей жизни. Осознать, что «бесплатный сыр только в мышеловке» это значит зачастую перестать выступать в роли простака в играх.

Снизить степень игры, это значит перевести тяжелую и деструктивную игру в более легкую и даже принятую обществом. Впрочем, это мы будем обсуждать позже.

Итак, используя антитезис, мы можем разрушить игры. Применив договорные отношения, можем не допускать игры. А, обратившись к профессионалам — можем выиграть.

Впрочем, иногда возникают такие ситуации, что, распознав игру, лучше довести ее до конца к обоюдному удовлетворению сторон. Или, по крайней мере постараться перевести игру третьей степени на уровень игры второй или первой степени. О степенях игр мы будем писать чуть ниже. В иных случаях, человеку, который почувствовал себя

втянутым в игру, ничего не остается, как начать встречную игру и выиграть в ней. Эта увлекательная, заманчивая и рискованная стратегия поведения может показаться очень интересной, и даже особенно соблазнительной. И более того, весьма результативной.

Итак, особенности игр состоят в следующем:

- игры постоянно повторяются;
- в большинстве случаев игры проигрываются вне осознания;
- во время игры и при ее завершении испытываются чувства, знакомые с детства;
- игры включают в себя обмен скры-



тыми взаимодействиями;

- игры всегда содержат в себе ложь;
- игры укрепляют старые решения и позволяют ретегировать будущие сны.

Выделяются три степени игр. Игры первой степени приняты в обществе, не скрываются и не приводят к тяжелым последствиям. Вместе с тем, они могут разыгрываться между двумя участниками или человеком с самим собой. Здесь можно обойтись без зрителей.

Игры второй степени скрываются, не приветствуются обществом, приводят к ущербу, который, однако, не-

людей, столько и мнений». Верно и то, что сколько клиентов, столько к ним и подходов.

Но в жизни «маленького психолога», который еще не специалист, но очень хочет им стать, есть и другая сторона. Вот, например, в моем ВУЗе каждый новый учебный год проводятся адаптационные тренинги для первокурсников. Раньше

Пророриентация

скоро поняла самую главную проблему — «каждый кулик хвалит свое болото». И когда студенты начинают расспрашивать, преподаватель стремится «разрешить» то направление, в котором он работает сам, показать его в наилучшем свете, а все остальное попросту опровергнуть.

А главными аргументами используются исторические факты. Они придают эмоциональную окраску и иллюзорную убедительность. И это делает практически каждый!!! Очень редко можно встретить психолога, который лояльно относится к разным психологическим школам, да и сам в практике довольно гибок. Хотя не секрет, что именно такой подход является наиболее эффективным. Ни одно из направлений панацей не является. Как верно то, что «сколько

льзя назвать непоправимым. Зачастую они получают общественную огласку. И поведение участников оценивается с точки зрения общественно-го мнения.

Игры третьей степени скрываются, осуждаются, ведут к непоправимому ущербу для проигравшего. И еще, как нам удалось установить, выигрыш почти всегда значительно меньше, чем проигрыш.

Насколько длительны игры? На данный вопрос может быть несколько ответов. Игры часто передаются из поколения в поколение. Такие игры могут продолжаться столетия. Более того, совместимость игр часто становится важной причиной заключения брака между молодыми людьми и их семьями. В этих случаях, игры повторяются и проигрываются множество раз. Сама игра может развиваться несколько часов, несколько минут, а может длиться и годами. Такую игру мы называем медленной. Так по правилам медленной игры складывается жизнь артистов балета, профессиональных спортсменов. В начале их родителей уговаривают отдать ребенка в большой спорт или балет. Причём тренер («хозяин») рисует красивые картины зарубежных поездок, славы («бесплатный сыр в мышеловке»). И даже если всё состоится, то в возрасте 30 — 35 лет эти люди покидают профессиональный спорт, а артисты балета выходят на пенсию. Вот тогда то и наступает расплата. У них впереди ещё половина жизни и нет образования, профессии. Часто нет здоровья, так как красивая жизнь требовала тяжелого физического труда и психологической выносливости. В следующем номере мы продолжим разговор об играх

Виктор Викторович Макаров
д.м.н., профессор, действительный член и президент ППЛ РФ,
Председатель Совета по психотерапии и консультированию РФ,

Галина Анатольевна Макарова
к.п.н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, действительный член ППЛ.

Ты просто просишь у какого —нибудь преподавателя одну или две пары, приходишь в свою группу и пробуешь, пробуешь, пробуешь. Твои одногруппники помогают уже тем, что они все знакомы и к тебе относятся доброжелательно, а присутствующий преподаватель всегда даст тебе качественную обратную связь, впрочем, как и участники тренинга.

И это еще не все. Помимо тренингов у Вас, как у студента, всегда есть возможность участвовать в различных —практических конференциях, где Вы набираетесь опыта не только в написании научных работ, но и публичных выступлений. Можно проводить исследования, как в рамках обучения (курсовые, дипломные работы), так и по собственной инициативе. В рамках этих исследований всегда находится много интересного, познавательного, нового.

И при этом Вы всегда можете получить поддержку в психологических центрах, которых в нашем городе достаточно много. За это отдельное спасибо «Логосу»! Ведь постоянно проводятся съезды, конференции, декадни. В этих всех мероприятиях всегда участвуют опытные специалисты, «Мэтры» отечественной психологии и психотерапии и студенты. И помимо всей этой научной —практической деятельности у Вас есть возможность учиться, — учиться не только в рамках вашего института или университета. Но и получать дополнительное образование, — ходить в психологические центры, участвовать в семинарах. Обучаясь разным практическим психотехнологиям, вы можете выбрать, какая из них больше подходит именно вам, как будущим специалистам. По мере того, как вы развиваетесь, появляется уверенность не только в вашей карьере, но и в жизни в целом.

Наталья Роуцкина
студентка ИУиЭ МиСС
(г. Краснодар)





Разговор о таком неприятном явлении как стресс начну примером из «черного юмора».

Анекдот: Внук спрашивает деда:

- Дед, а дед! Ты, когда спишь, борщю на одеяло кладешь или под одеяло?
- Не знаю, внучок, как-то само собой...
Всю ночь дед мучился, заснуть не мог.

На одеяло положить — неудобно, под одеяло — жарко.

Наутро помер...

Как часто мы слышим, что стресс губителен для здоровья, он стал нашей повседневной реальностью, его называют эпидемией века. Попробуем разобраться, насколько велика опасность для нашего здоровья и жизни, и можно ли ее избежать.

Стресс (от англ. stress — напряжение, давление, нажим) — неспецифическая реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом. Выделяют нервно — психический, тепловой или

СТРЕСС

холодовой, световой, антропогенный и другие стрессы.

Впервые стресс описан канадским физиологом Гансом Селье как общий адаптационный синдром. Термин стресс был предложен им позднее, в 1936 году как «органическое, физиологическое, нервно — психическое расстройство, а именно нарушение обмена веществ, вызванное раздражающими факторами».

Врач по образованию, биолог с мировым именем, директор Института экспериментальной медицины и хирургии (ныне Международный институт стресса) в Монреале, Ганс Селье на протяжении почти столетия разрабатывал проблемы общего адаптационного синдрома и стресса.

Еще будучи студентом, он обратил внимание на то, что у всех пациентов, страдающих от самых различных заболеваний, имеется ряд общих симптомов: потеря аппетита, похудание, мышечная слабость, мышечные боли, разбитость, сонливость. В этом он разглядел особое свойство — универсальность ответа организма на всякое повреждение, что позволило высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме, получившем впоследствии название «стресс». При стрессе, наряду с элементами адаптации (приспособления) к сильным раздражителям, имеется напряжение и даже повреждение. Так многолетние исследования Г. Селье, его сотрудников и последователей во всем мире подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний.

Реакцию стресса вызывают неблагоприятные факторы (стрессоры), и человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к новой для него ситуации. Независимо от характера стрессора организм реагирует на любой раздражитель неспецифически, то есть одностипными изменениями: учащением пульса, повышением артериального давления, увеличением содержания в крови гормонов. Мы все относимся к стрессу, как к чему — то негативному, причине наших недугов, плохого настроения и жизненных неудач. Изначально Селье тоже рассматривал стресс исключительно как разрушительное, негативное явление. В одном из своих выступлений канадский физиолог дал следующее определение стрессу: «Стресс — это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни».

Но позже пишет: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации». Стресс является универсаль-

ной реакцией живого организма и может оказывать на человека не только отрицательное, но и положительное влияние. Он — постоянный спутник нашей жизни, а в некоторых случаях (например, в спорте, при сдаче экзаменов) его положительный эффект совершенно очевиден. Ответная реакция на стресс обостряет внимание, улучшает зрение, ускоряет реакцию, мобилизует силы организма на действие и даже может привести к облегчению течения многих заболеваний. «Положительный» стресс (вроде, выигрыша в миллион долларов или внезапно объявившегося престарелого родственника — нефтяного магната) ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.

Так как стресс имеет множество позитивных эффектов, он нам необходим. Стресс бросает нам вызов, тем самым, давая шанс узнать наши достоинства и сильные стороны. Стресс показывает нашу способность справиться с трудностями, проверяет нашу приспособляемость и гибкость, побуждает нас выкладываться по полной. Так как мы обычно не рассматриваем незначительные происшествия как затруднения, стресс — отличный индикатор значения события для нас, другими словами, он указывает на важность события.

Мы нуждаемся в некотором стрессе, но его передозировка может принести вред. Целью должно быть напряжение, но не перенапряжение. У человека, адаптационный резерв которого недостаточен, и организм не способен эффективно противостоять стрессу, возникает состояние пассивности. Появляется чувство беспомощности, безнадежности, возникает депрессия. «Отрицательный стресс» разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

Именно «отрицательному» стрессу и его печальным последствиям посвящена эта статья.

Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса:

И ПСИХОСОМАТИКА

«Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов».

К неблагоприятным, стрессогенным, факторам относятся длительное переутомление, эмоциональное напряжение, продолжительное воздействие сложных климатических условий, социально — культурных факторов, а также заболевания. В любом случае в основе эмоционального или психологического стресса лежит конфликтная ситуация, в которой человек длительно или остро не может удовлетворить жизненно важные социальные или биологические потребности. При таких безысходных или чрезмерно острых конфликтных ситуациях возможен переход реакции эмоционального перенапряжения в неврозы и психосоматические заболевания. Болезнь в таких случаях является специфической формой разрешения конфликта каждого человека, перегруженного физиологическими или психическими стрессами. Простой пример: если человек боится, то внимание и забота к нему родных и близких усиливается. Нередко большие психосоматические заболеваниями вполне сознательно устраняют себе срывы, особенно в публичных ситуациях. И боль — то они испытывают настоящую. Но ощущение собственной необходимости, значимости для них порой важнее здоровья, хоть и на подсознательном уровне.

Если кто — то не хочет общаться (что — то делать), то головная боль может освободить от этого действия. Человек вроде как при деле — лечится, внутренний конфликт отходит на задний план. Зато болезнь совершенно не собирается проходить. Прием лекарств и лечение зачастую дают ощущение обретения контроля над собственной жизнью, который был потерян в результате психотравмирующей ситуации.

Можно сказать, что стресс является состоянием общего напряжения организма, возникающего у человека под действием чрезвычайного раздражителя. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней, и вследствие этого могут возникать различные физические или психические отклонения в состоянии здоровья.

Важная роль в формировании эмоций принадлежит эндокринной системе. Особенно это относится к надпочечни-



кам. В мозговом веществе надпочечников происходит образование таких гормонов, как адреналин и норадреналин. Адреналин принимает участие в регуляции многих функций организма. Он способствует переводу гликогена печени в глюкозу и поступлению ее в кровь, регулирует усвоение глюкозы мышцами, усиливает частоту сердечных сокращений. Экспериментально давно установлено, что у людей, которые находятся в состоянии страха или тревоги, в крови повышено содержание адреналина. Поэтому адреналин часто называют аварийным гормоном, или гормоном тревоги. Какова бы ни была причина

оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Интересны опыты ученицы И.П. Павлова — М.К. Петровой. Она вызывала у подопытных собак систематические срывы нервной деятельности, т.е. стресс. Оказалось, что у подопытных животных наступают ранние проявления старения, т.е. развивается преждевременное старение.

В одном из исследований группу крыс, запертых в клетках, заставили с регу-

лярными интервалами прослушивать записи кошачьего мяуканья. Довольно скоро крысы начали умирать, вскрытия показывали разрушения сердечной мышцы.

Другая группа учёных приводит данные, из которых следует, что крысы, подвергавшиеся постоянному стрессу, имели такие биохимические показатели, будто их подвергали облучению.

Таким образом, отрицательные эмоции изменяют не только работу всех систем и органов, они меняют и состав крови.

Под действием психотравмирующего фактора при недостаточной эффективности механизмов психологической защиты у человека возникают различные функциональные расстройства обратимого характера. Появляются жалобы на тревогу, постоянное напряжение, невозможность расслабиться, нарушения сна. У многих присоединяются головные боли, головокружение, нарушения памяти и внимания, боли в эпигастрии, сердцебиение, мышечные боли. Периодически могут возникать вегетативные кризы с перепадами давления, потливостью, чувством страха, обморочными состояниями. Все чаще в последнее время после нервно — эмоционального истощения неделями и месяцами держится субфебрильная температура. При обращении к врачам таким больным ставится диагноз вегето — сосудистой дистонии, невроза, хронической инфекции или синдрома хронической усталости и другие. При неэффективности лечения и реабилитационных мероприятий, а также при повторяющихся психотравмирующих ситуациях функциональные нарушения приводят к органическим изменениям в виде язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, рецидивирующего панкреатита, желче — и мочекаменной болезни, сахарного диабета, ишемической болезни сердца в различных формах вплоть до инфаркта миокарда и т.д.

С давних времен замечена прямая связь между эмоциональным состоянием человека и состоянием его здоровья. Хотя термину «психосоматика» скоро исполнится двести лет (его придумал в 1818 году немецкий врач по фамилии Хайнрот), до сих пор большие умы трактуют его весьма по — разному. Споры о том, что считать психосоматикой, а что — нет, еще не закончены. В следующем номере мы продолжим разговор о кинезиологических коррекциях психосоматических заболеваний.

Лариса Юхта
врач — терапевт 1 категории,
специалист кинезиолог
(г. Крымск)

(Продолжение, начало в № 20 (77) за 2009г., № 5 (86), № 7 (88) за 2010г.)

Заканчивая несколько месяцев назад затронутую тему, хочу обобщить и систематизировать ранее изложенные факты. Если немного расширить рамку вопроса о лечении и происхождении рака, хочу отметить, что на сегодняшний день появилось много новых данных, из которых следует, что рак — это не нечто необъяснимое и непредсказуемое, а вполне закономерный патологический процесс, который на сегодняшний день активно изучается. И главную роль в этом процессе все

чаще отдают психическим процессам, происходящим в подсознании. Этим — то и объясняется тот факт, почему на одних людей действуют канцерогены, а на других — нет. Медицина сейчас только начала сближение с психологией, поэтому потребуются какое — то время, чтобы взаимосвязь психики и тела воспринималась как неразрывный процесс, как система. Сегодня уже никто не ставит под сомнение тот факт, что от наших эмоций, а проще говоря, от того, как мы думаем, и что мы чувствуем, зависит

(продолжение, начало в № № 3 (84) - 8 (89) за 2010г.)

Вот и состоялось наше новое свидание — здравствуйте! Сегодня мы будем говорить о родах, таких ожидаемых и таких неожиданных. Роды наступают всегда внезапно...Я, конечно, описываю ситуацию, когда Вы уже ждете момента под названием «Началось!» и вдруг все происходит и понимаешь, что нужно что — то делать, «а вдруг еще рано?», «а вдруг мы не успеем?»...Все

РАК. ЖИЗНЬ ДО И ПОСЛЕ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ РОДЫ

вокруг начинают нервничать, суетиться, находится кто — то из членов семьи, кто говорит: «Успокойтесь — вы все успеете», но его никто не слушает. Как бы Вы хотели себя вести в такой, не побоюсь этого слова, экстремальной ситуации? Есть два варианта: первый — нервничать, паниковать и сорваться с родными (потому, что они обязательно делают все «не так», ну вы — то тоже не очень знаете «как»), или Вам нравится другой вариант — Вы собраны, активны, возбуждены радостным ожиданием и знаете «пошаговый план действий»? Поговорим об этом?

Для начала, неплохо было бы обзавестись врачом, который будет принимать у Вас роды. Этот факт придаст вам уверенности в том, что Вам будет оказана не только квалифицированная врачебная помощь непосредственно в родах, но моральная поддержка во время начала родового процесса. Не думайте, что если у Вас не будет индивидуального врача, то роды принимать у Вас не будут — конечно, будут и не меньшей квалификацией, чем в индивидуальных, но кому Вы сможете рассказать о тех изменениях, которые начинают происходить перед родами? Кто вам скажет с полной уверенностью: «Еще рано», или «Собирайтесь и приезжайте на приемный покой — роды начались»? Вам выбирать, как вы хотите себя чувствовать во время родов.

Что чувствует женщина перед началом родов? Одинаковых изменений для всех нет. У кого — то появляются тянущие боли внизу живота или пояснице за 2 недели, у кого — то за 4 — 6 часов до родов и называются они предвестниками родов. Будущие родители начинают в этот период настороженно ожидать торжественного (для кого — то пугающего) «момента Х». Вы можете набраться терпения и ожидать, если не получается и в голову лезут тревога и страх, которые не дают уже спокойно спать и это доводит до ссор с близкими людьми, Вам кажется, что вас никто не понима-

наше физическое состояние. И изменение этого состояния может привести к таким последствиям, как инфаркт, гипертонический криз, язве желудка, и прочим болезням. Все эти данные мы не ставим под сомнение, потому что более — менее понимаем КАК это может происходить: например, — понервничал — давление подскочило; долго поперевничал — случился инфаркт или открылась язва. Это не вызывает сомнений, потому что можно проследить причинно — следственную связь. В случае

с раком отследить такую связь бывает очень просто, но возможно. Сложность в том, что ее просто никто не ищет, даже не предполагая, что она есть. А она есть. Всегда. И, если на первый взгляд кажется, что это не так, значит, проблема скрыта в глубинах подсознания, и просто нужен опытный специалист, который помог бы ее обнаружить. Причина всегда находится в виде каких — то сильных неотреагированных, а чаще даже и неосознанных эмоций, которые и разрушают человека изнутри. Он как бы является «ками-нет? Это состояние должно Вас насторожить — Вам необходима помощь перинатального психолога, который сможет рассказать о родовом процессе, поможет справиться со страхами и переживаниями. Психологическая помощь неоценима для тех семейных пар, которые хотят прожить родовый процесс с позитивным настроем, ощущая радость, а не страх — ведь именно радостью хочется поделиться с новорожденным, а не страхами. Ведь окружающий нас мир — это мир

возможностей и счастья, а не мир ограничений и страхов. Ваш настрой перед родами передается и малышу, ведь он тоже готовится к родам и ждет встречи с незнакомым ему миром, незнания о ком — то ощущениями. Если Вы психологически готовы оказать малышу эмоциональную поддержку и путем внутривнутробной связи «передать» ему свой позитивный настрой, то малыш почувствует, что его ждут и ему рады, а не боятся и паникуют. Если Вы спокойны и радостны, то ребенок получает это спокойствие и радость, как гарантию помощи и защиты. Ну, а если Вы всего боитесь, «не случилось чего плохого» — то малыш чувствует Вашу неготовность помочь и защитить — ведь Вам самим нужна помощь и защита (и скорее всего от самих себя — многие страхи и тревоги частично не имеют основания). Вы хотите быть готовы к тому, чтобы взять на себя ответственность за родовый процесс? Тогда Вам необходимо пройти психологическую подготовку к родам, чтобы научиться различать мифы о родах и реальность.

Знаете, что испытывает малыш в родах? В период предвестников родов он укладывается поудобнее, чтобы быть «поближе к выходу». Потом, головка малыша под действием давления схваток опускается все ниже и ниже, пока не прижмется к началу родового пути — костному тазовому кольцу мамы. Тут

кадзе — смертником» сам для себя, носит в своей голове бомбу замедленного действия, только при этом сам об этом ничего не подозревает. А все потому, что на уровне тела сильные негативные эмоции вызывают хронический постоянный выброс в кровь гормонов стресса (кортизол, адреналин, норадреналин и др). Но наш организм не приспособлен жить в условиях длительного стресса, и рано или поздно система изнашивается и дает сбой. Что и происходит тогда, когда появляются

предраковые заболевания, а потом рак. Ведь сам факт наличия предраковых заболеваний как раз и говорит о том, что в этом процессе есть закономерность. Вторым важным нюансом является то, что в научной среде появилось много документальных свидетельств об обратимости онкологического процесса, то есть при определенных условиях раковая клетка способна превращаться в нормальную. А это уже прорыв в онкологии. Теперь ученые работают над тем, чтобы вывить наверняка те условия, при которых про-

начинается трудный путь: давление на кости головки малыша начинает возрастать из — за усиления силы схваток, косточки достаточно подвижны и они начинают немного заходить одна на другую (чтобы уменьшить объем головки малыша проходящей по родовому каналу). Схватки усиливаются и головка малыша «втискивается» в родовый канал. Стенки матки плотно обхватывают тело малыша и помогают ему двигаться в направлении «выхода». На пути продвижения малыш все время трудится преодолевая сопротивление — он сгибает головку, прижимая ее к груди поворачивает туловище, прижимает ручки и ножки к себе покрепче, чтобы было хоть немного легче. И вот — потужной период. Головка малыша уже видна немного снаружи врачу — она показывается во время схватки и снова прячется. Для мамы это тот «момент Х», когда необходимо перестать думать о себе и начать действовать по инструкции врача и акушерки. В этот момент (при условии, что вы соблюдаете инструкции) исчезают все страхи, боль и остается только напряженная физическая работа на пределе возможностей — раз, два, три...Вот ОН — МОЙ РЕБЕНОК! ЗДРАВСТВУЙ!

Вы счастливы? Да, конечно — карапуз уже у Вас на животе и он трогает ваше тело своими ручками, он пытается ползти к груди, причмокивая и издавая непривычные звуки. Теперь он слышит этот мир, видит его, нюхает, чувствует на вкус — все другое, непривычное для него! Малыш будет воспринимать мир, как угрозу, если вы психологически себя и его не подготовили к вхождению в этот мир. Малыш будет воспринимать окружающую действительность как приветливую и полную открытий и возможностей, если Вы читали серию статей «перинатальная психология» и посещали курсы психологической подготовки к беременности и родам. Вы можете много читать, много слушать — но, ведь это чужой опыт, правда? СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ опыт как будущих родителей Вы сможете получить, работая над собой под руководством специалиста и научаясь использовать приобретенные знания для создания своего семейного счастья и создания своей семейной истории...

Желаю Вам уметь создавать свое счастье, свою историю и формировать свое будущее! Тема перинатальной психологии открыта, — до новых публикаций!

Евгения Глебова
врач I категории,
психолог, член ПППЛ

исходит об- ратная транс- формация. Чтобы разработать новую концепцию лечения. И в заключение хоте- лось бы добавить, что не стоит относиться к болезни, как к злу, от которого необ- ходимо во что бы то ни было избавиться, или как к наказанию за какие — либо прегрешения. Болезнь — это всего — навсе- го РЕЗУЛЬТАТ не правильного образа жизни и мыслей, причем зачастую — обрат- ным результатом.

А так же в процессе лечения очень важную роль играет то, во что вы верите. Перефразируя классика, можно сказать: «Верите ли вы, что ваша болезнь излечима, или нет — в любом случае, вы — правы». Потому что «каждому воздастся по вере его...»

Людмила Симах,
врач-психотерапевт,
консультативный член ПППЛ
(г. Краснодар)

ВНИМАНИЕ!
УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
в магазинах города
НОВАЯ книга



ВНИМАНИЕ!

Аккредитованные и сертифицированные консультанты ПППЛ окажут бесплатную психологическую помощь в общественной приемной Исполнительного комитета Краснодарского местного отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия»

Принем ведут:
Силенок Инна Казимировна - психолог, член Совета по психотерапии и консультативному психологическому центру Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член ПППЛ, член партии «Единая Россия».

Степанова Ольга Юрьевна - психолог, консультативный член ПППЛ, член партии «Единая Россия».

Предварительная запись обязательна.
Обращаться по тел:
253-94-42,
251-72-00.г.
Краснодар,
ул. Красноармейская, 53



с 27 по 30 мая 2010г. начало двухлетней программы по

Эриксоновскому гипнозу

1 часть ведет кандидат психологических наук, тренер НЛП международной категории, действительный член ПППЛ, психотерапевт Европейского реестра

Петр Силенок

Стоимость участия в первой части 4900р.

2 и последующие части ведет специалист в области эриксоновского гипноза, доктор психол. наук, профессор МГУ, тренер ИГИСП.

Михаил Гинзбург

Предварительная запись обязательна.

При регистрации за 3 недели скидка 10%

с 04 по 06 июня 2010г.

Транзактный анализ.

(Восточная версия)

ИСКАЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Ведущий тренер программы: к.п.н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, директор Института консультирования ПППЛ, действительный член ПППЛ, автор образовательных программ по психотерапии и психол. консультированию

Макарова

Галина Анатольевна

Стоимость участия: 5400р., членам ПППЛ скидки.

семинар-тренинг

Кинезиология

«Единый мозг»

с 14 по 15 июня 2010г.

1 часть (углубленная)

с 22 по 23 июня 2010г.

2 часть (углубленная)

Ведущая программы - консультативный член ПППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог - кинезиолог

Зинаида Зозуля

Семинары предназначены для всех, кто прошел 3 части основного курса кинезиологии. По окончании выдается сертификат государственного образца

с 20 по 21 июня 2010г.

семинар-тренинг

Кинезиология

«Единый мозг»

2 ступень

Ведущая программы - консультативный член ПППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог - кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца

с 18.06 - 21.06. 2010 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

Семинар ведет тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, психотерапевт Европейского реестра, действительный член, преподаватель и супервизор ПППЛ

Петр Силенок

Стоимость участия 4900 руб.

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.: (861)253-23-96, 8-918-439-06-67, e-mail: logos_centр@mail.ru; www.logos-nlp.net



Во весь «Логос»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

психотерапевт Европейского реестра, канд. психол. наук, действительный член ПППЛ, мастер-тренер НЛП международной категории, член Европейской Ассоциации НЛП-терапии и ее региональный представитель по Югу России, гипнотерапевт

СИЛЕНКО 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

28 сентября 2010г.

состоится 1-е занятие программы

«Успешный родитель - успешный ребенок»

Ведущая программы - психолог, Мастер НЛП, действительный член ПППЛ, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей»

Инна Силенок

Продолжительность программы

5 занятий по 4 часа.

Стоимость участия 3500 р.

18 мая 2010г., в г. Новороссийске состоится вводное бесплатное занятие по курсу

«Управляющий»

20.05.2010г. начало курса

В программе:

1. Конструкции успешного руководителя
2. Основные задачи управленца
3. Подбор и адаптация персонала в компании: этапы, методы, техника проведения собеседования, метапрограммы в подборе персонала (НЛП)
4. Мотивация персонала
5. Управление персоналом компании
6. Делегирование полномочий
7. Внутренний PR, корпоративная культура
8. Базовые знания НЛП.

Продолжительность курса : 9 занятий по 5 часов
Стоимость участия 6100 руб.

Семинары - тренинги ведет - практикующий бизнес-тренер, НЛП-практик, член ПППЛ, директор центра психологии и бизнесконсультирования «Инсайт»

Елена Бурба

Тренинги будут проходить в Центре «Инсайт» по адресу г. Новороссийск, ул. Дзержинского 211 (здание ОАО «Прибой»), эт.8, оф.303. тел. (988)-76-99-663, (918) 062-43-73

02 июня 2010 г., в г.Новороссийске состоится вводное бесплатное занятие по курсу

«Администратор-управляющий»

09.06.2010г. начало курса

В программе:

- 1.Собеседование с работодателем «Мы партнёры»
- 2.Трудоустройство.
- 3.Психология делового общения
- 4.Имидж администратора-управленца.
- 5.Подбор персонала в организацию.
- 6.Адаптация в коллективе.
- 7.Командообразование. Управление персоналом.
- 8.Проведение презентаций от «А» до «Я».
- 9.Базовые знания НЛП.

Продолжительность курса : 9 занятий по 5 часов
Стоимость участия 5900 руб.

А чем вы перекусываете?

По тому, что вы любите пожевать в рабочее время, можно определить особенности характера и возможные проблемы со здоровьем, — так утверждает группа американских психологов из Пенсильванского университета. Итак, ваш любимый перекус:

Семечки. Вы амбициозны, у вас большой творческий потенциал. Серьезные трудности на пути достижения успеха вас не пугают. Но вот мелкие неудачи переносятся болезненно. Вам трудно отрешиться от проблем и просто расслабиться. У вас повышен уровень тревожности, возможна склонность к перепадам давления на нервной почве. Так что больше внимания уделяйте своей нервной системе и подумайте о поиске других способов релаксации, кроме «русской нирваны», а то желудок испортите.

Сухарики, соленая соломка, чипсы. Вы любите все делать быстро, проволочки и всякие бюрократические вещи легко выводит вас из себя. Вы живой, энергичный человек, но рутинные вещи вас быстро утомляют. Не любите работу, результат которой отодвинут во времени. И в отношениях с людьми предпочитаете блицкриг. Если вас тянет на солененькое, значит, вы быстро раздражаете свой иммунитет и, возможно, имеются застарелые проблемы мочеполовой системы.

Орехи. Вы общительны, готовы пообщаться, но и своего не упустите.

Вы неконфликтны и сохраняете здравый смысл в тех ситуациях, когда все хватается за голову. К достижению цели идете планомерно, не хватая звезд с неба, но с настойчивостью маленького танка. Любовь к орешкам может говорить о некоторой слабости печени и поджелудочной железы (ферменты, содержащиеся в орехах, способствуют выработке желчи).

Печеньки, пирожки, шоколадки. Вы общительны, комфортно чувствуете себя в любом коллективе. Умеете просто и со вкусом устраивать маленькие праздники близким. Вы преданный друг и семьянин, хотя в характере есть бесовщинка. За внешней мягкостью и «пушистостью» нередко скрывается стальной каркас. В плане здоровья сладкожежками нередко становится люди, у которых снижена выработка вещества дофамина, недостаток которого ведет к депрессии. Вот кусочек тортика и служит антидепрессантом. А если серьезно, то и сладкое тянет при сильном умственном перенапряжении и некоторых гормональных проблемах.

Фрукты или йогурт. Вы — принципиальный человек, максималист. Вас нелегко сбить с выбранного пути. В любом деле вам мало получить пятерку, вам надобно пятерку с плюсом. Если по-вашему не выходит, можете власть в ярость. Негативная черта — излишнее самолюбие, эгоизм. Безусловно, вы следите за своим здоровьем, но с возрастом у такого типа людей нередко начинают проблемы с сердцем.

Источник: <http://psynavigator.ru>

ТЕСТ

Предлагаем вашему вниманию еще один тест на диагностику стрессоустойчивости. В каждой из приведенных ниже шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру

НАСКОЛЬКО ВЫ УСТОЙЧИВЫ К СТРЕССУ?

1-я группа

- а) в работе, в отношениях с представителями противоположного, в спортивных или азартных играх ты не боишься соперничества и проявляешь агрессивность;
- б) если в игре ты теряешь несколько очков, то сдаешься и выходишь из игры;
- в) ты избегаешь какой бы то ни было конфронтации.

2-я группа

- а) ты честолюбив(а) и хочешь многого достичь;
- б) ты сидишь и ждешь «у моря погоды»;
- в) ты ищешь предлог увильнуть от работы.

3-я группа

- а) ты любишь работать быстро, и часто

тебе не терпится поскорее закончить дело;

- б) ты надеешься, что кто-то будет тебя подстегивать;
- в) когда ты вечером приходишь домой, то думаешь о том, что было на работе.

4-я группа

- а) ты разговариваешь слишком быстро и слишком громко. В беседе ты высказываешься резко и категорично и перебиваешь других;
- б) когда тебе отвечают «нет», ты реагируешь совершенно спокойно;
- в) тебе с трудом удается скрывать свои чувства и тревоги.

5-я группа

- а) тебе часто становится скучно;
- б) тебе нравится ничего не делать;

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

в) ты действуешь в соответствии с желаниями других людей, а не своими собственными.

6-я группа

- а) ты всегда быстро ходишь, ешь и пьешь и т.д.
- б) если ты забыл(а) что-то сделать, это тебя не беспокоит;
- в) ты всегда сдерживаешь свои чувства.

Обработка результатов

Подсчитайте баллы учитывая, что: а - 6 баллов, б - 4 балла, в - 2 балла.

Интерпретация результатов.

24 - 36 баллов. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезни, вызван-

ных стрессом, таких, как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас - научиться успокаиваться, это нужно и вам, и членам вашей семьи.

18 - 24 балла. Вы человек спокойный и не подверженный стрессу. Если вы набрали немного больше 18 баллов, то вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит вам добиться большего.

12 - 18 баллов. Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете его близких. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

Учредитель: Силенок П.Ф.
Издатель: ООО «Фирма «Логос».
Главный редактор: Силенок И.К.
Технический редактор: Кучма Е.А.

Газета отпечатана в типографии ООО «Издательство Екатеринбург» г. Краснодар, ул. им. Е.Беринской 353/2. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00.
Тираж 1200 экз. Заказ 560