



Золотая Лестница

ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
“ЛОГОС”

№ 04 (109)
среда 23 февраля 2011 г.

Психология успеха

СЛОВО РЕДАКТОРА

День Защитника Отечества. Февраль. Самый ветреный и студеный зимний месяц. Мы истосковались по теплу, хочется солнца, весны с её цветением. Школьницы определились, наконец, кого поздравить с мужским праздником. Женщины купили мужчинам подарки. 23 февраля – это еще одно напоминание, что женщины выбирают мужчин. А не наоборот. И даже, когда это Он её выбрал, то он просто не знал, что вначале, втайне выбор сделала она, а потом вошла в такое состояние, что он

не мог её не заметить, не восхититься, не потянуться, не пойти за ней, не пригласить на танец, не проводить домой. И все эти «не...» когда-то могли растянуться на месяцы, а теперь в наше стремительное время произойти за один вечер. Но от продолжительности событий их смысл не изменился. Она позвала Его за собой. И Он пошел, думая, что это он сам. А 23 февраля – это легальный и официально признанный день, когда женщины всех возрастов открыто делают шаг навстречу. Навстречу отношениям, его мужественности и своей женственности одновременно. Этим

своим иногда банальным подарком эту его мужественность признавая и подчеркивая. Говоря ему: «Я признаю в тебе мужчину, а значит – главного! Я восхищаюсь твоей мужественностью!» И вручая подарок мужу, сослуживцу, любимому, однокласснику, другу, сыну или племяннику, мы говорим мысленно: «Я под твоей защитой! Я готова быть тобой защищенной!». А еще мы знаем, что теперь-то с Восьмым марта Они нас поздравят обязательно!

Инна Силенок
главный редактор

Дорогие защитники отечества!

Редакция газеты «Золотая Лестница» поздравляет вас с вашим профессиональным праздником! Мы желаем вам крепкого здоровья, счастья и радости! Надежного тыла,



Петр Силенок,
канд. психол. наук,
психотерапевт единого
Европейского реестра,
мастер - тренер NLP
международной категории,
действительный член,
преподаватель и супервизор ППЛ.

Речь идет о реальной нужности, полезности – значимости человека. Эти категории весьма ценные для каждого: никто не может быть счастливым, если он не нужен, бесполезен и тем самым не важен. Психологи и философы, занимаясь проблемами экзистенциального одиночества, отмечают это состояние души как крайне тяжелое для личности и связывают его с темой потери смысла. На мой взгляд, сам механизм потери смысла персональной жизни и тяжелые экзистенциальные переживания напрямую связаны с самоопределением личности по шкалам «полезность – бесполезность», «востребованность – невостребованность», «значимость – незначимость» собственной роли и личности человека для других людей.

Дело, как видите, уважаемый читатель, вовсе не в самооценке. Я предлагаю, что сама возможность быть счастливым напрямую связывается с познанием себе благодати и радости бытия. Сам же момент такого познания есть функция осознания себя как человека значимого – полезного и нужного другим людям, обществу. Надо сказать, что такое понимание собственной значимости как полезности и нужности другим людям есть критерий личностной зрелости.

Для ребёнка ощущение собственной значимости и тем самым персонального благополучия определяется тем, как другие (значимые) люди оценивают его. Априорность и безусловное принятие индивида этими людьми есть гарант его счастливого детства и выражается в высокой самооценке. Закладывающиеся в таком процессе любви и принятия ощущение надежности и безмятежности бытия становится безусловным фундамен-

тальным адекватного самопринятия и аутентичности в будущем.

Понимание же собственной значимости как нужности и полезности для других приходит с осознанием собственной субъектности и своих возможностей. То есть такое понимание приходит с опытом преодоления трудностей и разочарований и является основным источником счастья или страдания. Теперь, чтобы получить «высокий рейтинг» и тем самым определить (и осознать) себя как человека нужного и полезного, нужно что-то делать нужное и полезное для

ющее многоцветные перспективы творческой и интересной жизни нашего и последующих поколений. Любви вам и исполнения самых дерзких мечтаний! С праздником!



ногого достоинства нужно, оказывается, заслужить.

Этот, на первый взгляд, довольно суровый закон, проливает свет на роль и ответственность человека за свою жизнь. Суть его выражается в формулах «как аукнется, так и откликнется», «что посеешь, – то и пожнешь» т.п. Об этом законе говорит знаменитый категорический императив великого немецкого философа Иммануила Канта: «Поступай так, как если бы максима твоего поступка посредством твоей воли должна была стать всеобщим законом природы» или «поступай так, чтобы ты всегда относился к человечеству и в своем лице, и в лице всякого другого так же как к цели и никогда не относился к нему только как к средству». Эта божественная (закономерная) роль в жизни каждого человека постулируется в библейской главной заповеди, высказанной Иисусом Христом: «Возлюби творца своего всем сердцем и разумом и ближнего своего как себя самого» (ср. Мк. 12,29-31; Мф. 22,36-40).

Активная жизненная позиция человека реализует эти закономерности. В данном случае «человек активный» означает человек полезный и важный для общества. Мне представляется, что характер такой активности и тем самым характер личностной значимости определяется уровнем контекста, составляющего границы и содержание активности. Смыслы активности и степень личностной значимости в каждом случае будут различны, если эта активность осуществляется преимущественно для самого себя, для семьи, для коллектива – продолжение на 2 стр.



других. Просто так «за красивые глазки» что-то реальное собой представлять, уже будучи взрослым, никак не получится. Реальную значимость – красоту, содержательность и полноту собствен-

КАК ПОБОРОТЬ УСТАЛОСТЬ

В конце дня, возвращаясь с работы, логично чувствовать себя уставшим. Но, бывает, что и после нескольких дней отдыха мы чувствуем себя несколько не лучше. В чем же дело? с т р . 5



КОГДА МАЛЫШ НАЧИНАЕТ ШВЕЛИТЬСЯ...

В семье наступает новый период – период адаптации к тому, что «нас стало трое». Вырабатываются новые привычки – например, поговорить с «животиком»... с т р . 5

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



Профессиональная коммуникация

Продолжим разговор о речевых способах присоединения в коммуникации. Рассмотрим, как можно установить рапорт, используя ценностные слова собеседника. с т р . 2



Банальные взаимо- отношения между мужчиной и женщиной

Рассмотрим силовые игры между мужчиной и женщиной. Роли в таких играх расписаны заранее и полностью соответствуют требованиям так называемых банальных сценариев. с т р . 3



Как здорово быть малой!

Так приятно смотреть на молодых мам, гуляющих со своими малышами. Они нежны, заботливы. В их взгляде отражается любовь, черты лица мягки и красивы. Однако среди молодежи имеется тенденция подождать с рождением ребенка. Причины при этом разные. с т р . 3

ТЕСТ

Доминирующая стратегия психологической защиты

Ваша доминирующая стратегия психологической защиты в общении с партнерами.

с т р . 4

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 1-ое полугодие 2011г.
начиная с марта месяца
стоимость - 72руб.40коп.

Подписная цена на ме-
сяц - 18руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46



(продолжение,
начало в №102-
105 за 2010г., 106-
108 за 2011г.)

П родолжим разговор о речевых способах при соединения в коммуникации. Рассмотрим, как можно установить рапорт, используя ценностные

Профессиональная коммуникация

слова собеседника. Ценностные слова, — это слова в речи, которые выражают то, что для человека наиболее важно из всего сказанного. Для того чтобы их выделить из основного текста, необходимо внимательно вслушаться в речь собеседника, и вы заметите, что некоторые слова он проговаривает с ударением, или как бы нажимом. А иногда мы слышим, что некоторые слова звучат чуть более медленно, по сравнению с остальными. Они могут быть сказанны по слогам. Или перед отдельными словами человек вдруг делает резкий вдох и потом произносит слово на выдохе с усилием (если сравнивать с остальными словами в речи). В общем, есть слова, которые выделяются на фоне остальной речи, причем это может быть явно или чуть заметно, и важно научиться эти слова отслеживать — это и есть ценностные слова. После этого, говоря с собеседником, нужно в своей речи использовать его ценностные слова, и тогда он будет считать, что вы его понимаете, говорите с ним на его языке, а значит — свой.

На семинарах по НЛП на эту тему дается обычно следующее упражнение. Вы его тоже можете сделать для тренировки. Участников объединяют в группы по 4 — 5 человек. Один участник что-то рассказывает в течение полутора или двух минут, а остальные в его группе выписывают слова, которые он невольно выделил в речи. Задача рассказчика говорить так, как он обычно это делает, ничего специально не выде-

ляя голосом. После его рассказа один или два участника рассказывают что-то свое, используя при этом слова, выделенные в речи первым рассказчиком. Остальные участники группы, проводят, все ли ценностные слова первого рассказчика использовал в своем рассказе другой участник группы. А первый рассказчик отслеживает свои реакции на текст второго рассказчика.



После этого участники меняются ролями.

Например, это может происходить следующим образом: первый рассказчик говорит о том, как он добирался сегодня на семинар: «Подхожу я сегодня к остановке, и прямо у меня перед носом уходит маршрутка. На улице слякоть, грязь, ветер. Я думаю, сколько же теперь ждать следующей? Вспоминаю, сколько денег в кошельке, и принимаю решение поехать на такси, но и такси, как назло не приезжает. И тут едет Сережка — это мой друг — на своей машине, я машу руками, и он меня замечает на остановке, подбирает, и привозит прямо сюда. Ему еще и по пути оказалось. Вот так никогда не знаешь, где найдешь, где — потеряешь». Я выделила жирным шрифтом ценностные слова первого рассказчика. После этого второй участник говорит о своей ситуации, причем она может быть на другую тему: «Вчера решил, что следующие выходные нужно про-

ПСИХОЛОГИЯ БИЗНЕСА

вести на море. Ко мне сестра приезжает. Она уходит в отпуск на две недели и привозит сюда сына на каникулы. Я подумал: в Краснодаре слякоть, грязь, ветер, а на море свежий воздух и красиво даже зимой. От нас близко, найдем на автовокзале такси, которому по пути, и будет не дорого, и на пару дней уедем». Второй участник ценностные слова первого рассказчика в своей речи не выделял, он просто их задействовал. И первый участник сказал, что почувствовал, что его понимают, что общаться приятно. То есть произошло присоединение, возник рапорт.

Для того чтобы использовать такой способ присоединения в реальной жизни, нужно тренироваться. Тренироваться можно на семинарах и дома. Писать коротенькие сочинения, используя набор заданных слов. Важно при этом соблюдать временные рамки, тогда тренировка сформирует навык. Если на тренингах для участников оказывается слишком сложно сразу рассказывать свои истории, используя ценностные слова собеседника, то я разбиваю это упражнение на три этапа. В первом мы только учимся слышать или различать выделенные слова. То есть один человек рассказывает, а все остальные участники выписывают слова. Потом мы тренируемся писать по три разных коротких сочинения на произвольные темы, но используя слова, которые мы записали. И так несколько раз. И только потом делаем упражнение, которое я привела выше. Присоединение по ценностным словам — действенное. И при этом еще очень важно говорить в той же модальности, что и ваш собеседник, или использовать в своей речи сенсорные слова всех трех систем, тогда уж точно попадешь в ведущую сенсорную систему партнера по коммуникации. О том, как именно это происходит, читайте в следующем номере газеты.

Инна Силенок
психолог, член Совета
по психотерапии
и консультированию РФ,
председатель Совета по психотерапии
и консультированию Краснодарского
края и Республики Адыгея,
действительный член,
преподаватель и супервизор ППЛ
(г. Краснодар)

ДЕЛА МОЛОДЫХ



Футбол! Это та игра, о которой можно спорить бесконечно. Но стоит ли? Разве для этого нам нужны игры, которые способствуют нашему физическому развитию? Мы должны поддерживать игры, помогающие объединять людей с разными характерами и намерениями, отношением ко всему нас окружающему. Людей объединяет увлечение одной из самых древних игр - футболом.

13 февраля в школе №100 состоялся товарищеский матч, в котором приняли участие активисты двух общественных организаций: Краснодарского городского отделения ВОО «Молодая Гвардия Единой России» и Дискуссионного клуба «Молодая Кубань». Обе организации играли не ради того, чтобы победить и показать кто сильней в этой схватке, а ради душевного удовольствия, полученного в ходе игры! За то время, что молодогвардейцы провели на поле, они успели не только получить большой заряд энергии, но и проявили себя, как хорошие собеседники. В ходе игры ребята познакомились, а многие даже подружились.

Так что футбол - это игра, которая собирает самую активную и энергичную молодежь! Ведь, как говорится: «Спорт - это жизнь!».

Айрумян Ваагн
Студент КубГАУ
Член «Молодой Гвардии»

14 февраля 2011 года по инициативе Первичного отделения Краснодарского городского отделения ВОО «Молодая Гвардия «Единая Россия» в КубГАУ была проведена встреча, в которой приняли участие ветераны двух войн, и которая была приурочена к двум значимым датам: 12 февраля 1943 года — освобождение города Краснодара от немецко-фашистских оккупантов и 15 февраля 1989 года День воина - интернационалиста (день вывода Советских войск из Афганистана).

Встреча прошла в теплой непринужденной обстановке, молодогвардейцы подготовили две мультимедийных презентации посвященных освобождению Краснодара и войне в Афганистане, исполнили песни для ветеранов. С интересом послушали рассказы ветерана ВОВ Неронова Александра Михеевича о его участии в освобождении города Краснодара, Оленской Галины Станиславовны о юных героях-защитниках Пашковской переправы, ветеран войны в Афганистане Улезъко Юрий Викторович рассказал об истории войны в Афганистане и о своем участии в ней.

В конце встречи ветеранам вручили небольшие подарки, активисты подарили им цветы. В ответ ветераны напутствовали молодежи продолжать учёбу, добиться всех поставленных целей и конечно мирной жизни, чтобы военная доля предыдущих поколений, минула поколение нынешнее!

Кристина Ткаченко
зам. начальника Краснодарского городского отделения ВОО «Молодая Гвардия Единой России»

Шествие, посвящённое выводу войск из Афганистана
В ногу, ребята! Раз! Два!
Грудью подайся!
Не хнычь, равняйся!..
Раз! Два! Раз! Два!

Глядя на шествие молодёжи по центральной улице города, посвящённое выводу войск из Афганистана, вспоминается строчка из драматической песни А. Даргомыжского «Старый капрал».

22 года назад, 15 февраля, в такой же морозный февральский день из Афганистана были выведены вооружённые войска. Афганская война унесла 13 тысяч молодых жизней. Многие воины вернулись домой инвалидами. Даже те, кто не получили на войне физических увечий, пострадали духовно. Ведь стрелять в людей, стрелять в себе подобных — адски тяжёлая ноша. Это боль, которая не даёт покоя сердцу и совести всю жизнь. И снова приходят на ум слова всей той же песни:

Ты, землячок, поскорее
К нашим стадам воротись;
Нивы у нас зеленее,
Легче дышать...

В годовщину вывода войск из Афганистана по ул. Красной г. Краснодара прошла колонна молодёжи - той, которая осознаёт события, произошедшие 22 года назад. В числе этих ребят была и Молодая Гвардия. Ребята почтили память навсегда покинувших нас героев и ещё раз убедились в том, что нужно найти гармонию, найти «формулу» мира, чтобы люди никогда больше не истребляли, не убивали друг друга.

Матвеева Мария
студентка СКФ РАП
член «Молодой Гвардии».

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ (плоды трудов твоих)

продолжение, начало на 1 стр.

ва, для профессионального сообщества, для страны, для человечества в целом.

«Причастность» личности к социальным системам различного уровня даёт представление о масштабе самой личности и уровне её социальной значимости. Все известные люди — это непременно те, кто внёс реальный и ощущимый вклад в процветание и благополучие (или наоборот) других. Глупо говорить о том, что значимость человека определяется тем, какой вклад он внёс в собственное процветание и благополучие и даже в благополучие своей семьи. Глупо «стараться только для себя». Важно, **благодаря чему, и как** именно он это смог сделать.

Иначе говоря, **важно для личностного благополучия и развития то, какие именно предложения, приносящие пользу, человек сделал и продолжает делать!** И что из этого он, или теперь уже другие смогли воплотить на практике. Под предложением в данном случае следует понимать некую инициативу, открывающую новые возможности. Во всех остальных случаях человек уподобляется роботу — механическому исполнителю чужой воли. **Мне представляется, что главным «плодом трудов наших праведных» является доступная пониманию других людей идея (концепция), способная воплотиться на практике и принести ре-**



альная пользу. Осознание того, что ты являешься автором и разработчиком этой идеи (концепции) является реальным основанием для чувства самоценности и собственного достоинства. Идеи ведь не бывают для себя! Идеи, которые идут от тебя, предназначены для других. Природа идеи как раз и состоит в соединении людей. Это и единомышленники, прежде всего, но также это и все потребители практической пользы от этой идеи. Понятно, почему творческий человек никогда не будет одиноким и несчастным.

Потому что творческий человек продолжает себя в идеях, которые он способен родить, высказать и донести до понимания других. Получается, что «человек работает для других, но на себя!». Однако, характер труда (исполнительский прежде всего труд) и соответствующее отношение к самому себе (пресловутая «самооценка»)

может быть таковыми, что человек работает только на других («на дядю»). Тогда «для себя» никак не получается. Плоды такого труда — нищенская зарплата и такое же отношение к себе и низкая удовлетворённость работой, собой и жизнью в целом. Хотя изначальная мотивация и соответствующие ей соображения и планы были именно «заработать для себя». Смею утверждать, что такого рода «заработная мотивация», если она становится главной в профессиональной деятельности, приводит к «коллапсу личностных смыслов» — к разочарованию в себе и крушению надежд. Нельзя работать на кого-то даже под самым благовидным предлогом (типа заработать, обеспечить). Можно работать **только на самого себя**. Это первая часть формулы личностного благополучия и счастья.

Вторая часть этой формулы: нельзя (согласно выше обозначенным закономерностям о единстве личной пользы и личностной значимости) работать для себя. Работать можно **только для других**. Полагаю, уважаемый читатель, Вы согласитесь с тем, что реально это означает труд на самого себя со всеми вытекающими последствиями радости творчества и благодати. Когда эта формула человеку понятна и взята им для практического применения, то счастье как абстрактная категория для многих, для него становится конкретной и осозаемой реальностью.

Банальные взаимоотношения между мужчиной и женщиной



Могут мои родители пообщаться с внучками? — спрашивает он жену. «Могут. Ты ни в чем не виноват» — говорит Оля тихим голосом. Этот ответ приводит его в раздражение. Он кричит, она плачет. Он хватает детей и уезжает с ними. Она добивается своего. Весь день в её распоряжении. Муж будет ещё долго испытывать чувство вины, что накричал на больную жену.

Тактика с использованием лести. «Ты такой большой, сильный и смелый! А как ты умный! Мне так повезло с мужем!» — говорит Оля, зная, что после таких слов Женя готов сделать для неё всё, что она пожелает.

Тактика с нагнетанием чувства тревоги, беспокойства. Здесь человек с униженной позицией использует «чары» или знания, которые носят магический, таинственный характер. Для многих мужчин образ женщины мистифицирован. Они доверяют женскому чутью, интуиции. Например, Владимир Петрович — талантливый учёный, однако, непризнан. В учёных кругах его считают странным и необязательным человеком. Его жена Лада Станиславовна очень ревнива. Она ревнует мужа к другим людям и даже к его успеху. Как только Владимир Петрович делает очередное открытие и получает со стороны окружения одобрение и интерес, жена, закатывая глаза, начинает говорить, что она «чувствует» от этого «плохое биополе», от этого «чёрную зависть и смерть». Таким образом, она порождает в нем подозрительность и возбуждает его беспокойство. Владимир Петрович остаётся дома, верит Ладе Станиславовне и нарушает все обязательства и контракты. В конце концов и старые друзья и новые партнёры покидают их и Лада Станиславовна умиротворяется, ощущая полную власть над мужем! И только иногда у него и у неё появляются предательские мысли о неиспользованных возможностях, о по-

родолжим разговор о банальных женских и мужских сценариях. Рассмотрим силовые игры между мужчиной и женщиной. Роли в таких играх расписаны заранее и полностью соответствуют требованиям так называемых банальных сценариев. И одно из самых категорических требований таких сценариев — вести себя так, чтобы всегда обеспечивать и оправдывать пре- восходство мужского начала над женским. Здесь отношения, базируются на убеждении, что один «господин», а другой — «раб». Для «господина» характерны игры с призывами: «Вперед! На абордаж!», «Я в доме хозяин, будет, как я сказал!». Игры с позиции превосходства могут усиливать свою интенсивность и перейти даже к стадии применения физической силы. Они обычно разыгрываются с позиции «Я + Ты» и построены на быстром получении результата с использованием силы. Например, муж требует денег на алкоголь. Жена не дает. Муж силой забирает деньги, избивая жену. По ходу он может кричать, что это его деньги, так как он добытчик в доме. Чему ему решать, на что деньги тратить, а ты кто здесь такая?

Для «раба» характерны игры, которые мы назвали «партизанской войной». Это силовые игры, где игрок с позицией «Я —, Ты +» добивается своего не открытым путём, не объявляя и не демонстрируя партнёру истинных мотивов своего поведения. Их стратегия — не нападение, а глухая оборона. Однако целью игры является отнятие части привилегий у «господствующего» игрока. Это игра не требует немедленного результата. Она может быть растянутой во времени. Рассмотрим тактики, которые, используются в играх с подчиненной позицией.

Тактика вызывания чувства вины. Например, жена открыто не говорит о несогласии с мужем. Она покорно молчит и соглашается. Но слезы, на- дутое выражение лица, головные боли, бессонница, отказ от ласк и интимной близости — это атрибуты силовой игры, которые вызывают у партнера чувство вины.

Вернемся к паре Оле и Жени. Обычно каждое воскресенье они ездят в гости к родителям Жени и возят внучек. Для Оли это испорченный день, отношения со свекровью не сложились с самого начала. Женя с дочерьми мог бы поехать и один, однако, он требует, чтобы семья была в полном составе. Он понимает, что если Оля не приедет, то он будет долго выслушивать разговоры своей матери о том, что Оля плохая жена и мать. При Оле она себе такого не позволяет. Женя настаивает на поездке, Оля ехать не хочет. Откровенный разговор с мужем за день до поездки не имел результата, и Оля переходит к «партизанской войне». Она не может ехать потому, что заболела. Утром, Женя слышит стоны жены, и видит Олю, которая с трагическим лицом, еле передвигаясь по квартире, собирает детей, боясь тря- нуть головой. Мигрень?! Женя испытывает чувство вины. «В чём я виноват?

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

терянных перспективах. Тактика с использованием лжи и сплетен. Когда человек в униженной позиции не получает от партнера то, чего хочет, то мстит, распускает сплетни, косвенно намекая на его промахи, плохо отзываясь о партнёре в присутствии других людей. Это так распространено в обществе, что нет необходимости приводить примеры.

Любые формы косвенной агрессии могут быть проявлениями «партизанской войны». Например, забывание, опоздание, невыполнение обязательств, неспособность к обучению. Это средства и приемы, с помощью которых обычно ведут «партизанскую войну» игроки, имеющие приниженнную позицию, и не имеющие возможности или желания открыто заявить о своём несогласии. Например, Олина свекровь предпочитает давать советы невестке по воспитанию детей. Последнее увлечение свекрови — это профилактика детских инфекций. Она требует, чтобы Оля давала детям чеснок, открывала форточку на ночь... и предъявляет ещё целый перечень требований. Оля их не выполняет, забывает, игнорирует. Возможно, без принуждения сама Оля делала бы всё это. Но доминирующая, безапелляционная манера свекрови и умоляющие взгляды супруга («Не спорь, молчи!») заставляют Олю переходить к тактикам силового борьбы, даже, если выигрышем является болезнь детей. «Я всё делала, как Вы, мама, сказали. Но не помогло!» — торжествует Оля.

Альтернативой силовым играм являются отношения построенные на открытости, уважении, признании и любви.

Мы часто слышим, как клиенты на терапевтических сессиях требуют стратегий и тактик взаимодействия, технологий и объяснений. Они обесценивают чувства и цинично относятся к любви. «Любовь! Что такое любовь? Люди все время влюбляются и охладевают. То они преданы друг другу, то не могут друг друга выносить. Любовь незаслуженно ценят так высоко, она вызывает только боль и страдания».

Мы разделяем точку зрения, что любовь — это величайший дар в жизни. Она придаёт жизни смысл, наполняет жизнь новым содержанием. Любовь, в буквальном смысле, лучшее лекарство от многих болезней. Именно благодаря ей стоит жить! Часто, когда человек достигает завершения жизни, единствен-

ное что имеет для него значение, — это та любовь, которую он отдал и получил в своей жизни. Однако человек сам делает выбор быть одиноким или нет, счастливым или несчастным. Парадокс в том, что мы всю жизнь ищем любви и одновременно боимся таких отношений.

Мы не проявляем своих чувств из боязни быть отвергнутыми, из-за страха быть осмеянными, мы не вверяем себя другому человеку из-за страха потери. Мы боимся кратковременности любви и предаем её, не приобретая. Потребность в любви — это биологическая потребность (Ornish Dean, 1997). Любовь — это самое естественное в мире состояние — любить себя, любить других и любить жизнь. «Без любви в жизни мир был бы очень холодным и унылым местом, но, когда есть любовь, мир становится раем». Каждый из нас может представить себе этот рай, это пространство любви. Когда вы заходите в пространство любви, то краски оживают, чувства обостряются. Вы видите всё в розовом свете, кругом только приятное, нет никаких препятствий, реакции на всё только положительные наполняющие энергией, светом.

В своих тренингах мы проводим упражнение «Пространство любви» с наведением транса с осознанием и визуализацией собственного пространства любви. Мы задаем вопросы участникам: «Какое оно пространство Вашей любви? Кто в нём? Какие отношения? Что говорите Вы, что говорят Вам? Кто эти люди, заполняющие Ваше пространство любви? Какие мысли возникают у Вас? Что Вы видите, слышите, чувствуете?»

Итак, мужчина и женщина могут самостоятельно выбирать план своей жизни. Человеческие потребности могут быть реализованы многочисленными способами, и они не обязательно ограничиваются банальными сценариями. Существует множество альтернатив угнетающим стилям жизни. Это равенство, когда все взаимоотношения личности и мира происходят с позиции «Я благополучен — Ты благополучен». Это — автономия, когда существует возможность выбора — следовать или нет сценарию. Доверие, искренность, отсутствие скрытых мотивов и психологических игр. Сотрудничество — без конкуренции и насилия. И, конечно, интимность, любовь — пространство любви вокруг нас.

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

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

это еще и надежность будущей старости, это еще и радость во внуках и правнуках, это открытие новых миров, через новые жизни, в рождении которых есть и ваше участие.

Счастливого Вам материнства и отцовства!

Василец Татьяна Витальевна,
Врач-психотерапевт высшей категории
Центр «Вдохновение» Анапа,
<http://vdoh-center.ru>

ВНИМАНИЕ!

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

Прием ведут:
Силенок Инна Казимировна —
психолог, член Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член ППЛ.

Степанова Ольга Юрьевна — психолог, консультативный член ППЛ.
Предварительная запись обязательна
Обращаться по тел:
253-94-42, 251-72-00.
г. Краснодар,
ул. Красноармейская, 53



Так приятно смотреть на молодых мам, гуляющих со своими малышами. Они нежны, заботливы. В их взгляде отражается любовь, черты лица мягки и красивы. Однако среди молодежи имеется тенденция подождать с рождением ребенка. Причины при этом разные. У кого-то отсутствие собственного жилья, у кого-то реализация себя в карьере или просто страх, что ребенок «связяет по рукам», страх потери свободы или другие страхи. Если постоянно взвешивать все за и против, то можно нафантализировать массу причин, мешающих стать матерью.

Но если отнести к рождению малыша, как к Божьему дару, то уже с мо-

мента осознания беременности, женщина, как и ее мужчина, начнут испытывать приятное предвкушение рождения новой жизни. И тогда каждый день будет приносить радость обоим супружам. А когда малыш появляется на свет, женщина открывает для себя новую, необычную гамму чувств особой нежности и теплоты.

Это также и новый этап взросления супружеских. И вместе со своим первенцем, родители открывают для себя мир с другой стороны, временами наблюдая за происходящим его глазами. Ребенок учится у взрослых и в тоже время является учителем для них, так как, малыши отзеркаливают поведение взрослых. Улыбка ребенка появляется в ответ на улыбку взрослого. И если кто-то из родителей сердится, то ребенок повторяет их интонацию звуками. Это особенно заметно, если ругают другого ребенка или домашнее животное (кошку, собаку). Годовалый малыш может как взрослый грозить пальцем и близко к интонации родителя произносить: «У-у-у-у-у, или ну-ну-ну». Звук может быть разным, но интонация похожей. И это иногда забавляет взрослых, а иногда останавливает: «Стоп! Ли так грозно отчитывать? Может, свое недовольство можно выразить мягче».

детей своя логика, отличная от логики взрослых, она искренняя и чистая, не затерята привычными шаблонами взрослого мышления.

Сорокапятилетний дед, неся на плечах трехлетнего внука, спрашивает: «А будешь ли ты меня носить на руках, когда вырастешь?», Карапуз, после минутного размышления, отвечает: «Буду, если ты станешь маленьким». Записывая подобные наблюдения, Корней Иванович Чуковский издал целую книгу «От 2-х до 5-ти».

И если задать вопрос ребенку, прежде чем отругать за поступок, то события развиваются по другому сценарию без гнева, слез и обид. Например: «Как получилось, что ты разбил мою любимую вазу?». «Я хотел помочь тебе, стал вытирать пыль, и...». После такого ответа мудрый родитель переводит сына или дочь из позиции хулигана, в позицию помощника, при этом, гнев уходит и приходит понимание.

Когда мы становимся мамой и папой, то у нас конечно же, прибавляется обязанностей, но как-то незаметно все успевается. А когда ребенок подрастает (к 1 году или к 3 годам), то возможен возврат мамы к любимой профессии. И в результате получается, что жизнь не сужается, как думалось, а расширяется, доставляя больше радости. И все, на удивление, успевает сочетаться: и работа, и взросление детей, и отдых.

Здоровые и благополучные дети —



Ваша доминирующая стратегия психологической защиты в общении с партнерами

Чтобы установить ее, важно выбрать ответ, который более всего подходит вам:

Тест:

1. Зная себя, вы можете сказать:
 - а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;
 - б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;

Доминирующая стратегия психологической защиты

- в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.
2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:
 - а) ищете способ примирения;
 - б) обдумываете способ не иметь с ним дел;
 - в) размышляете о том, как его наказать или поставить на место.
3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:
 - а) будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
 - б) постараетесь свернуть с ним общение;
 - в) будете горячиться, обижаться или злиться.
4. Если защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим человеком, то:
 - а) пойдете на значительные уступки;
 - б) отступите от своих притязаний;
 - в) будете отстаивать свои интересы.
5. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унизить, вы скорее всего:
 - а) постараетесь запастись терпением и довести дело до конца;
 - б) дипломатическим образом уйдете от контактов;
 - в) дадите достойный отпор.
6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:
 - а) сможете сотрудничать во имя интересов дела;
 - б) постараетесь как можно меньше контактировать с ним;
 - в) будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.
7. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:
 - а) пойдете ему навстречу;
 - б) уйдете от конкретного решения;
 - в) решите вопрос не в пользу партнера.

8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:
 - а) не станете придавать этому особого значения;
 - б) постараетесь ограничить или прекратить контакты;
 - в) всякий раз дадите достойный отпор.
9. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:
 - а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
 - б) избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
 - в) поставить его на свое место или прервать.
10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:
 - а) тактично выслушаете все до конца;
 - б) пропустите мимо ушей;
 - в) прервите рассказ на полуслове.

11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счет, то вы:
 - а) пойдете на уступку ради мира;
 - б) уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;
 - в) однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за ваш счет.

12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу "урвать побольше", вы:
 - а) терпеливо добиваетесь своих целей;

- б) предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;
- в) решительно ставите такого партнера на место.

13. Имея дело с нагловатой личностью, вы:

- а) находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;
 - б) сводите общение до минимума;
 - в) действуете теми же методами.
14. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:
 - а) спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;
 - б) уходите от общения;
 - в) осаждаете его или отвечаете тем же.

"б" — избегание, "в" — агрессия. Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами вы активно используете разные защиты своей субъектной реальности.

Интерпретация результатов

Каково же содержание и принцип действия каждой из этих стратегий?

Миролюбие — психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер. Интеллект погашает или нейтрализует энергию

системой, волей и, несомненно жизненным опытом за плечами, который в нужный момент напоминает: "не тяни на себя одеяло", "не плуй против ветра", "не садись не в свой троллейбус", "сделай пас в сторону".

Агрессия — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящие вред объектам нападения, приносящие физический ущерб людям или вызывающие у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности).

Агрессивное поведение является одной из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию состояния.

Психологически агрессивное поведение выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существованием и усиливением контроля над существенным для субъекта окружением.

Агрессивные действия выступают в качестве:

- средства достижения какой-то значимой цели;
- способа психологической разрядки;
- способа удовлетворения.

Агрессия — психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта.

Инстинкт агрессии — один из «большой четверки» инстинктов, свойственных всем животным — голод, секс, страх и агрессия.

Это сразу объясняет тот неоспоримый факт, что агрессия не выходит из репертуара эмоционального реагирования.

Достаточно окинуть мысленным взором типичные ситуации общения, чтобы убедиться, сколь расхожа, легко воспроизводима и привычна она в жестких или мягких формах. Ее мощная энергетика защищает Я личности на улице в городской толпе, в общественном транспорте, в очереди, на производстве, дома, во взаимоотношениях с посторонними и очень близкими людьми, с друзьями и любовниками. Агрессивных видно издевка. С увеличением угрозы для субъектной реальности личности ее агрессия возрастает. Личность и инстинкт агрессии, оказывается, вполне совместимы, а интеллект выполняет при этом роль «передаточного звена» — с его помощью агрессия «нагнетается», «раскручивается» на полную катушку».

Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию за счет придаваемого ей смысла

Автор-разработчик: Бойко В.В.

Автор адаптации: Бойко В.В.

Источник:

Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. С.281-287.

Расписание работы клубов

Клуб молодой семьи «Ты и я»

работает:
вторник 18.00 — 21.00.
четверг 18.00 — 21.00.
воскресенье 15.00 — 18.00.

Молодёжный психологический клуб «Настроение»

понедельник 18.00 — 21.00.
среда 18.00 — 21.00.
суббота 15.00 — 18.00.

Участие бесплатное.

Клубы будут работать в помещении управления по делам молодежи:

г. Краснодар по адресу:
ул. Северная, 279, 6 этаж, кабинет 5

Обработка данных

Для определения присущей вам стратегии психологической защиты в общении с партнерами надо подсчитать сумму ответов каждого типа: "а" — миролюбие,

До начала первых ощущений движения малыша женщина, конечно, знает о своей беременности и знает, что беременность развивается, но после первых толчков происходит как бы подтверждение того, что «МАЛЫШ ВНУТРИ МЕНЯ И ОН ЖИВЕТ!». Это происходит в большинстве случаев после 18 недель беременности. К 25 — 27 неделям беременности

КОГДА МАЛЬШ НАЧИНАЕТ ШЕВЕЛИТЬСЯ...

вся семья привыкает к тому, что у малыша есть состояние «покоя», которое многие описывают как «долгое отсутствие шевелений» и активное состояние, когда малыш «шевелится, двигается, толкается». Постепенно будущие родители начинают отмечать свою реакцию на движения малыша. Если сначала они описывают свои ощущения как «удивление, восторг, счастье, удовлетворение, радость...», то потом шевеления ребенка становятся частью обыденной жизни и не всегда вызывают те бурные чувства, которые были сначала, и даже не каждое шевеление малыша к 30 неделям беременности становится заметным. Особенno если днем будущая мамочка ведет активный образ жизни и занята какими-то делами, походами по магазинам или чем-то другим. Тогда женщине кажется, что малыш днем спокоен и практически не шевелится. Большинство женщин отмечают, что

усиление двигательной активности ребенка происходит вечером. Это обычно совпадает с приходом мужа с работы или ослаблением активной деятельности самой будущей мамочки — она наконец-то расслабляется, и тут начинаются «активные толчки, танцы, живот ходит ходуном...». В эти моменты обычно подключается будущий папа. Он начинает общаться с «животиком» — «гладит его,

есть необходимость общения с малышом. Когда супруги рассказывают о какой-либо ситуации из их жизни, то произносится «мы», которое подразумевает «муж, жена и животик». Начинается этап подготовки к существованию третьему. Ребенок в данной ситуации выступает в роли существующего члена семьи, но только с предполагаемым «характером, привычками, настроениями, же-

вать малышу ту часть мозга, которая отвечает за творческое начало, общаясь с ребенком посредством прикосновений, разговоров, чтения — вы помогаете ему развить ту часть мозга, которая отвечает за логику и мелкую моторику. Теперь



целует, разговаривает...», некоторые папочки читают детские книжки малышу, поют песенки. В семье наступает новый период — период адаптации к тому, что «нас стало трое». Вырабатываются новые привычки — например, поговорить с «животиком», поделиться с ним чем-нибудь, проявить заботу о нем, появля-

ниями», которыми наделяют его будущие родители. Это важный период жизни супружеской пары. За время, которое остается до родов, они должны научиться выделять время для малыша и общения с ним. Происходит привыкание к мысли о том, что ребенку тоже необходимо общение и забота. Пока, конечно вся забота направлена на будущую мамочку — ведь они с малышом пока одно целое, но когда-то, в свое время придется момент символического расставания — момент родов. И тогда придется «разделиться» на «себя» и «ребенка». И тогда внимание будущего папочки тоже будет делиться на двоих — на жену и ребенка, теперь уже раздельно.

Но пока малыш еще в образе «животика», то супруги могут научиться получать удовольствие от такого наполовину виртуального общения и могут помочь малышу развиваться путем взаимодействия со своими будущими родителями. Ведь общаясь с малышом посредством музыки и песен, вы помогаете разви-

ты понимаете что, общаясь с малышом внутриутробно, вы не только получаете удовольствие от общения, но и доставляете ребенку минуты радости, но и занимаетесь ранним развитием своего чада. Первые результаты такого развития вы увидите, конечно, не сразу после родов. В возрасте примерно 6 месяцев вы начнете замечать, что ваш малыш лучше управляет с игрушками, чем другие дети. К одному году его пальчики более ловко расправляются с мелкими деталями и шнурками. А ведь это результат всего лишь вашего регулярного и полноценного общения с ребенком еще во время беременности. Желаю вам не упустить момент и начать вовремя общаться с «животиком» с двойной пользой для вас и для него! И тогда у вашего ребенка будет больше шансов стать успешнее других, конечно при условии, что вы и дальше будете помогать ему развиваться. Для каждого возраста свои обучающие игры и занятия, которые доступны для использования родителями в домашних условиях. Желаю вам успеха на вашем творческом пути.

Евгения Глебова
врач I категории,
психолог, член ППЛ
(г. Краснодар)

КАК ПОБОРОТЬ УСТАЛОСТЬ

В конце дня, возвращаясь с работы, логично чувствовать себя уставшим. После долгой работы, ожидания в пробках, физической усталости и, возможно, голода, кто угодно будет валиться с ног. Но, бывает, что и после нескольких дней отдыха мы чувствуем себя никак не лучше. В чем же дело? Как утверждают специалисты, может быть несколько причин, невидимых на первый взгляд.

1. От рутины — к разнообразию. Если каждый ваш день похож на предыдущий как две капли воды, ваш мозг начинает уставать от постоянно повторяющихся действий. Что можно сделать, чтобы ему помочь? Внесите разнообразие в вашу жизнь! Измените свой маршрут на работу. Приготовьте что-то необычное на ужин. Прочтите новую книгу, сыграйте в новую игру, сделайте что угодно, лишь бы это было вне расписания дня. Словом, преподнесите сюрприз вашему мозгу взамен ожидаемого.

2. Из мрака — к свету! Что происходит, когда нам недостает света? Правильно! Нас клонит ко сну! Нужно ли больше слов? Именно поэтому мы зимой чувствуем себя более подавленными (плюс, конечно, и недостаток витаминов). Ваши действия, чтобы исправить ситуацию? Естественно, включить еще одну лампу — не лучший вариант.

Открываем шире шторы и — поближе к солнцу. А также при первой же возможности — на свежий воздух за очередной порцией солнечного света.

3. От глубокого дыхания — к поверхностному. Вы когда-нибудь задумывались, как вы дышите? Помните, что нам раньше говорили по радио на утренней зарядке? Глубокий вдох! А зачем? Чем глубже мы дышим, тем больше кислорода поставляем нашему организму и тем больше выводим углекислого газа. При недостатке кислорода поднимается



давление и учащается сердцебиение. В результате организм работает на износ. Как ему не устать? Для накопления в организме углекислого газа сделайте в течение дня 2030 задержек дыхания от 30 сек. до одной минуты, как это рекомендует известный врач И.П.Неумывакин.

4. От статики — к движению. Сидите удобно? И так целый день? Ну, все понятно. Когда мы еще столько часов неподвижны? Правильно! Во сне! Потянулись, посмотрели из стороны в сторону, чем занимаются коллеги, чтобы помочь глазам, а идеально, сделали несколько упражнений на разминку.

5. От беспорядочного сна к упорядоченному. Если вы каждый день привыкли вставать в 5 часов, а когда придет воскресенье, встаете в 11 (хотя последние три часа уже пытаешься спать, проснувшись по привычке). А вечером, естественно, легли на пять часов позже. Если это произойдет раз в месяц — ни-

чего страшного. Но каждый выходной вы преподносите такой сюрприз вашему организму, то будьте готовы, что он будет мстить вам головной болью и усталостью.

6. От недостатка воды — к ее норме. Многие люди испытывают недостаток воды, не замечая этого. Дело в том, что организм посыпает сигналы жажды, когда ему уже не хватает 23%. Если же этот процент ниже, даже такой маленький недостаток может навредить. Уменьшается кровоток в мозг, и ваше сердце вынуждено работать усердней, чтобы помочь в этой ситуации. Так что стакан с водой вместо кофе всегда должен быть перед глазами. Как вспомнили — отпили глоток.

7. Ночной сон — от света — к мраку. Свет ночью мешает мозгу уснуть, поскольку задерживает выработку мелатонина — гормона, помогающего нормализации сна. Несколько часов до сна не

пользуйтесь яркими лампами, а также избегайте любого источника света во время сна (свет фонарей с улицы при тонких шторах, или если кто из домашних смотрит рядом телевизор).

8. От нерегулярных физических упражнений — к регулярным. Если вы вдруг перед летом вспомнили, что нужно похудеть и начали заниматься каждый день, возможно, вы не даете вашему организму времени на восстановление. Перед началом этой программы полезно будет знать свой утренний пульс. Если после начала ваших тренировок удары после просыпания повысились — вам нужен отдых. В идеале — лучше заниматься спортивными упражнениями через день.

9. От неправильного положения тела — правильному. Следите за осанкой. Зачем вызывать ненужные боли в позвоночнике? Не утруждайте поддерживать ваше тело мышцы, у которых другое предназначение. Правильное положение тела возникает в момент стояния в течение нескольких минут у стены. Затылок, локти и пятки должны быть прижаты к стене. Хорошо помогает выполнение упражнение — «Катание бревном на полу».

10. От шума к тишине. Шум поднимает давление, пульс, усиливает выработку адреналина и возбуждает нервную систему. Мы изнемогаем, так как не имеем возможности контролировать это. К каждой работе мы добавляем еще одну: постараться отсеять шум от получаемой информации. Так что, пожалуйста, потише!

Если вы включите в жизнь эти десять пунктов, то заметите, что усталость пойдет на убыль. Помогите своему телу побороть усталость и напряжение!

Креникова Мария,
практический психолог

Источник:
<http://www.health-music-psych.ru>



**Психологический центр
«Рубикон»
г. Ставрополь**

**10-11 апреля 2011 г.
с 13.00 до 19.00**

**«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

**21.04 - 24.04. 2011 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 ППЛ

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

26.05 - 29.05. 2011 г.

НЛП

Базовый этап 1.2

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Адрес: г.Ставрополь (Жилой комплекс «Олимпийский»)
ул.45 Параллель Дом 75, офис 14,
телефон 8(8652) 211-360

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕТИЧЕСКАЯ ЛИГА РФ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»
проводят**

**III ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИ-
РОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ В АНАПЕ
«НАШЕ ПИОНЕРСКОЕ ДЕТСТВО»
Анапа**

с 01 по 08 мая 2011 г.

Программа декадника формируется под руководством Макарова В. В. (Москва) – д.м.н., профессора, действительного члена и президента ППЛ РФ, Председателя Совета по психотерапии и консультированию РФ, вице-президента Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевта единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и единого Всемирного реестра.

На декаднике Вас ждут:

- десятки секций и практических занятий с профессиональными преподавателями, которые соединяют в себе огромный опыт, необычные школы;
- ночные марафоны и медитации на берегу моря;
- ролевая игра — марафон «Наше пионерское детство». Это эксклюзивный интенсивный психологический тренинг — марафон с глубинным погружением;
- множество всевозможных занятий и интересов;
- а также посиделки у костра, речевки: «Кто шагает дружно в ряд? ППЛовский отряд!» и т.п., и песни до рассвета!
- Это прекрасная возможность ощутить себя молодым, талантливым, сильным и счастливым!
- Декадник открывает научно-практическую конференцию «Роль психотерапии и психологического консультирования на современном этапе развития общества».
- Материалы конференции будут публиковаться в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Статьи и тезисы докладов необходимо выслать до 1 апреля 2011 г. на эл.адрес logos_centr@mail.ru или по факсу 8(861)253-23-96.
- В декаднике можно принять участие вместе с детьми. Условия участия оговариваются отдельно в зависимости от возраста детей. Программой предусмотрены тренинги для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.
- По окончании декадника выдаются Свидетельства о повышении квалификации по психотерапии от ППЛ России, Азиатской федерации психотерапии, Всемирного Совета по психотерапии, Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта.
- Желающим принять участие в декаднике, необходимо зарегистрироваться до 24.04.2010г.
- Стоимость участия: с 01 по 08.05. - 8900р., студентам - 5340р., детям от 6 до 14 лет — 4300р., стоимость проживания и питания оплачивается отдельно
- Для прибывающих 30.04.11г. специальная программа.
- Скидки: наблюдательным членам ППЛ – 10%, консультативным членам ППЛ – 15%, действительным членам ППЛ – 20%, семейным парам 10%, постоянным клиентам центра «Логос» – 10%, до 01.03 – скидка 10%, до 01.04 – скидка 5%.
- Скидки суммируются. Суммарная скидка до 40%
- Вы можете принять участие в одной конференции, стоимость участия 2300 руб.
- Место проведения – пансионат «Кавказ» в г. Анапа.
- Дополнительная информация о Декаднике на сайте: www.logos-nlp.net и по телефонам: (861)253-23-96, (988)247-33-46.

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. Подписан 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

Учредитель: Силенок П.Ф.

Издатель: ООО «Фирма «Логос».

Главный редактор: Силенок И.К.

Технический редактор: Дроздова Е.В.



ВО ВСЕЙ «ЛОГОС»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

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

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

**18.03 - 21.03. 2011 г.
семинар-тренинг**

НЛП

Базовый этап 1.2

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Стоимость участия 4900 руб.

**24-27 марта 2011 г.
семинар-тренинг**

**Кинезиология
углубленная часть**

**14-17 апреля 2011 г.
семинар-тренинг**

**Кинезиология
7 часть**

**с 21 по 24 апреля 2011 г.
семинар-тренинг**

**Кинезиология
«Единый мозг»
1,2 часть**

**29 апреля 2011 г.
семинар-тренинг**

**Кинезиология
«Изобилие»**

**3,4 июня 2011 г.
углубленная часть**

**Кинезиология
«Под кодом»**

**5,6 июня 2011 г.
углубленная часть**

**Кинезиология
«Громче слов»**

**16,19 июня 2011 г.
углубленная часть**

**Кинезиология
8 часть**

Ведущая программа - действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог - кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца

Скидки членам ППЛ

Приглашаем участников программы
«Кинезиология»

и всех, кто интересуется этим направлением психотерапии, принять участие

25 марта 2011 г.

начало в 18.00

в I-м заседании

Клуба Кинезиологов

Ведущая клуба - действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог - кинезиолог

Зинаида Зозуля

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.:

(861)253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-385-70-75

e-mail: logos_centr@mail.ru; www.logos-nlp.net

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

с 10 по 13.06.2010 г.

начало двухлетней

программы по

**Эриксоновскому
гипнозу**

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

Петр Силенок

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%