

Золотая Лестница



Ирина Силенок
Главный редактор,
Директор Центра психологии
и бизнес консультирования
«Логос». Официальный
представитель ЦС ППЛ
в ЮФО РФ.

Вице-президент Совета по психотерапии
и консультированию РФ

Дорогие наши читатели! Редакция газеты от всей души поздравляет вас с Новым 2012 годом и Рождеством! Мы вошли в череду праздников, провожая старый год и предвкушая события таинственного нового, слушая многозначительные прогнозы, настраивая себя на лучшее, загадывая желания и соблюдая собственные приметы. Мы снова почувствовали себя детьми, отреагировав на разноцветные огни, старые фильмы и мультфильмы, звуки хлопушек и пиротехники и запах мандаринов. Это так важно сшить себе новое платье, и одеть его впервые в новогоднюю ночь, вовремя успеть открыть бутылку шампанского под бой курантов и загадать желание перед волшебным новогодним бокалом. И когда мы все одновременно в едином эмоциональном порыве во все это верим, начинают происходить чудеса. Каждый сейчас может вспомнить: «Я когда-то загадал (или загадала) и вот..., — сбылось!»

Мы принимаем решения делать что-то по-новому в этом году. Теперь, наконец, мы будем... И приходит 10 января, мы выходим на работу и постепенно при-

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

Написать данную статью меня побудило явление, которое в наше время достаточно широко распространено. При этом внятного толкования в психологической литературе ему ещё нет. Я имею в виду троллинг как форму участия некоторых «неявных личностей» в общении на форумах в интернете. Под «неявной личностью» я имею в виду реального человека, пишущего свои сообщения под вымышленным именем — ником. Такая форма имеет то безусловное преимущество над формой явной и открытой, что человек оказывается в своеобразном пространстве, не ограниченном рамками оценок его со стороны других людей.

Виртуальность реальности и «неявность» личности в сетевой коммуникации создают своеобразные психологические условия для **эксклюзивного и нестандартного проявления собственной индивидуальности**. Человек в силу инкогнито перестаёт стесняться несоответствия характеристик «своего письма» многим социальным стандартам. **Субъекту в виртуальном сетевом пространстве становится легко и просто выражать**



ОТ СЕССИИ
ДО СЕССИИ

Само слово «студент» имеет латинские корни, и в переводе означает усердно работающий, овладевающий знаниями. Из студенческой жизни мы выносим много ярких моментов.

ст р.7

вычные дела включают нас в ритм обыденности, дарующий нам стабильность и уверенность в том, что и завтра и через много лет мы будем все теми же романтиками или прагматиками, будем привычно принимать решения или ждать, что их примут за нас, в общем будет все так же как и когда-то, — как в прошлом году. Мы будем ждать от близких изменений и забывать приложить собственные усилия для своего развития, или наоборот все время куда-то стремиться, меняться, учиться и требовать от окружающих подстраиваться под наш темп и ритм. А тем временем наша планета в своем вечном ритме осуществляет вращение вокруг солнца, даря нам изменения погоды, природы и настроения, давая повод художникам, поэтам и композиторам воспевать её красоту, а ученым изучать и описывать её законы.

И где-то на другом полуширии такие же как мы люди с таким же или, возможно, иным цветом кожи и разрезом глаз работают, учатся, мечтают и верят в свою уникальность, в которую так важно иногда верить... А еще они влюбляются, женятся и разводятся, рожают и воспитывают детей, стараются научить их чему-то очень важному, передать что-то ценное, например традицию ежегодно собираться с самыми близкими за праздничным столом 31 декабря и одновременно загадать желание в момент наступления Нового года.

И в этом году, как и во все последу-

ющие годы, учителя будут вести уроки, врачи лечить, студенты учиться и веселиться, машинисты водить поезда, а пекари печь хлеб. И благодаря всем им (и другим профессиям, конечно, тоже) мы и наши дети будем здоровыми, сытыми и образованными, мы будем выбирать сидеть нам дома или путешествовать, искать информацию в Интернете или взять с полки старую книгу и почувствовать атмосферу того времени, в котором жил и творил её автор. И, наверное для кого-то окажутся важными те слова, которые они услышат от друзей или прочитают в нашей газете, а мы пообещаем в новом году по-прежнему вкладывать силы, душу и знания в то, чтобы эти слова были новыми, интересными и мотивирующими на развитие, творчество и обучение. Существует мнение, что счастье — это когда на душе очень хорошо, а значит, нам повезло: наша работа — способствовать тому, чтобы как можно больше людей находили свои пути к этому счастью. Для того чтобы чувствовать себя счастливыми мы проделываем внутреннюю и внешнюю работу, созида во внешнем и в своем внутреннем мире одновременно. А как именно — читайте на восьми полосах «Золотой Лестницы» в 2012 году.

С уважением, любовью и признательностью,

Ирина Силенок

ТРОЛЛИНГ И РЕАЛЬНОСТЬ НЛП

себя. Если воспользоваться теорией классического психоанализа, то мы увидим, что качества фрейдовского «Супер-Эго» для таких «неявных» оказываются заблокированными. Соответственно, качества «Ид» у каждого них неизбежно актуализируются и оказывают существенно более сильное влияние на поведение виртуального субъекта, чем в открытой коммуникации.

Такое положение дел далеко не безобидно. Для определённого типа личностей. Прежде всего, **страдает язык** письма: грамматика, пунктуация и композиция. Сленговый стиль становится нормой «письмо-творчества». Я бы сказал, что происходит во многом серёзное упрощение языковой формы, — «высокий штиль» не приветствуется, становится нормой жargon и даже грубость. Упор пишущими делается на примитивные бытовые, а нередко даже и на «блестящие» лексические обороты.

Примитивность и дегенерация языка, порождаемая установками **«виртуального пространства индивидуального самовыражения»**, на мой взгляд, отражает собственные дегенеративные тенденции субъекта. Каждущаяся безнаказанность соблазняет его на «смелые» суждения и оценки, что, собственно, и составляет суть такого **«дегенеративного самовыражения»**. Это есть проявление закономерности: если нечто имеет место быть в опыте человека, оно стремится быть проявленным и выраженным. И обязателен проявиться в более или менее приемлемой для человека (и его окружения) форме. Виртуальная сетевая реальность

создаёт идеальные условия именно для проявления и выражения дегенеративных качеств.

В силу сказанного во многом становится понятным **механизмы троллинга**. «Тот, кто однажды почувствовал снятие внутреннего психического напряжения от безопасного выражения своей агрессии, будет делать это снова и снова. Поэтому эмоционально зависимые от интернета ощущают навязчивую потребность к определённым действиям в Сети. Трудно отказаться от того, что приносит ощущение удовольствие и в то же время кажется совершенно ненаказуемым. Троллинг как психологический феномен — это всегда способ сбросить внутреннее напряжение, психологическая защита. И, как утверждают знающие люди, лучший вид защиты — это нападение». (Шевченко А. Интернет троллинг. — WECommunity, 31.05.2010).

Хочу привести типичный сценарий троллинга НЛП в теме «Про НЛП», открытой 03.01.2012 в разделе «Психология и эзотерика» на кубанском форуме «Кубань ру». (рис.1, стр.2)

Любая тема, появляющаяся на нашем форуме «Кубань ру», сразу привлекает внимание «компетентных специалистов» и «знатоков», которые фактически эту тему затролливают. Темы про НЛП — особо привлекательны для них. **Сама аббревиатура «НЛП» является своеобразным проективным стимулом для троллей.** «Ид-структуры» тролля немедленно реагируют на это необыч-

продолжение на 2 стр.



Особенности
эмоциональной сферы
онкологических больных

Согласно статистике в России рак ежегодно уносит жизни 300 тысяч пациентов. Ежегодно выявляется около 450 тысяч новых онкологических больных. Сейчас на учете с различными онкологическими заболеваниями стоят около 2,5 миллиона россиян.

ст р.7



Вирус
сквернословия

Заблуждением является общепринятое мнение, что мат — это славянская традиция. Сквернослование на Руси примерно до середины XIX века являлось уголовно наказуемым.

ст р.6

ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИИ И
БИЗНЕС
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
“ЛОГОС”

№ 01 (130)
среда 11 января 2012 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Отчет о работе
секции
кинезиологии

В рамках работы съезда под руководством кандидата психологических наук, действительного члена ППЛ, преподавателя психологии и кинезиологии Зозули З.В. прошло заседание секции кинезиологов. На секции присутствовало 15 кинезиологов, они поделились опытом своей работы.

ст р.3

«Психоэкология»
в Кубанском
профессиональном
информационном
пространстве

В рамках съезда психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея, прошедшего с 25 по 27 ноября 2011 в Краснодаре (КубГУФКСиТ) состоялась работа секции «Психоэкология»

ст р.3

Семья.
Свобода.
Благодарность.

Итак, что же наши дети знают такого, чего не знаем мы? А главное — что с этим делать?

ст р.4

Чудеса,
к которым
можно
прикоснуться

Две недели праздников. Мы их ждем, готовимся. Они объединяют нас, сплачивают семьи, ставят перед выбором, с кем именно их отмечать.

ст р.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»

объявляет подписку
на 1-ое полугодие 2012 года
начиная с февраля месяца
стоимость — 105 руб.50коп.

Подписная цена
на месяц — 21 руб.10коп.

Подписной индекс: 52156

Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46



продолжение,
начало на 1 стр.

ное сочетание букв и слов, за ними стоящих. Полагаю, что эта аббревиатура, «вдохновляя» именно тролля, является изначальным основанием для формирования парадоксального отношения к НЛП. Далее неизбежно на базе актуализировавшихся «Ид-структур» происходит некритическое формирование негативного (фрагментарного и агрессивного, основанного на страхе) отношения к НЛП. Всё дело — в отношении к НЛП этих людей, либо интровертировавших такое мнение («несамостоятельные»), либо непосредственно пострадавших от шарлатанов от НЛП («обиженные»).

Но ни то, ни другое, ни какое либо третье основание для подобного отношения к НЛП к самому НЛП никакого отношения не имеет. **НЛП — система идей, моделей и инструментов для описания — то есть для понимания и организации опыта человека. Я её определяю как раздел практической философии — как эмпирическую эпистемологию.** Поэтому, чем выше уровень квалификации человека, тем меньше оснований у него для критики НЛП.

Содержательность нашего мнения и отношения к НЛП или к какой-либо другой психологической системе определяется опытом непосредственного познания и конструктивности выводов. **НЛП постигается только эмпирически.** Важным здесь оказывается достижение стадии бессознательной компетентности использования моделей и применения инструментов НЛП. Уровень и содержательность нашей компетентности

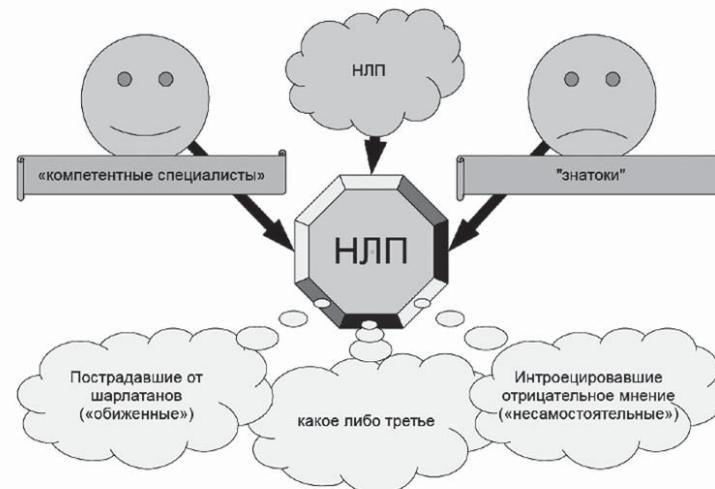


Рисунок2. Троллинг НЛП

на на опыте — приветствуется, так как есть форма знания и качественной обратной связи. Огульная — бездоказательная критика НЛП или ч/л ещё — есть глупость со всеми вытекающими отсюда последствиями. **Троллинг НЛП — глупость, имеющая диагностический аспект.** Можно иметь фрагментарное и негативное мнение по отношению к аспектам таких явлений как здоровье, диеты, спорт, ведение домашнего хозяйства или политика.... Каждый человек имеет право на такое мнение, поскольку мы не можем быть компетентными во всём. Но такая негативная оценка с позиции «компетентного специалиста» систе-

мерий, чем умозрительность целесообразности. Я не думаю, что именно здравый смысл здесь помощник. В оценке системы психологической практики, на мой взгляд, важными оказываются интуитивные экстраполяции её целостности и персональной эволюционной ценности. Это такое чувство — «мое — не мое».

Когда я знакомился с НЛП, огульной критики его еще в природе не было. Очень мало об НЛП было известно тогда — 1992 год. Так что мой здравый смысл молчал — у него не было своего содержания. Думаю, что это везение — начать с чистого листа и обучение и преподавание. Для возникновения позитивного отношения к НЛП должно повести со знакомством с ним (школа, порядочность и увлечённость учителей, изначальный позитивный собственный опыт познания системы...).

Сейчас в эпоху коммерции много случайного, фрагментарного, паразитного и спекулятивного в НЛП. В НЛП этого больше, чем других психологических направлениях, так как в отличие от других систем она бизнесом и рынком востребована более существенно. И, соответственно, издержек и негатива значительно больше, так как у бизнеса ко всему потребительское отношение. Вряд ли у любого бизнеса как самостоятельной системы есть своё «Супер-эго»!... Я видел сайты центров НЛП, которые примитивно построены по законам привлечения внимания и мотивации. В сети www.nlpnet.ru. Есть некоторые приоритетные темы относительно критериев успеха НЛП-тренингового центра, в которых рассматриваются способы заработка денег на НЛП и его продажах. То

forums.kuban.ru/showthread.php?t=2015433

Oksy_CHE Привет всем. Только не кидайте тапками, наверное подобная тема сто раз уже поднималась, но тк поиск на данном форуме не воспринимает такие короткие слова:), позволю себе спросить:
возможно ли обучиться НЛП самостоятельно по книгам\видео и тп?
Если нет, есть ли в Кр-ре стоящие НЛП-курсы и где. Если не сложно, пишите про курсы в личку, дабы не нервировать модераторов.
Спасибо за помощь.

Фриман А каковы мотивы?

banned Кого зомбировать решились - кассира? жениха? тещу? преподавателя?

ИМур 1-Oksy_CHE >Обучиться можно, только пункту никакого)

3 - 03.01.2012 - 21:52 (имхо)

ИМур 1-Oksy_CHE >Вот ты лакомый кусочек для "Читателя" и иже с ним, не дай Бог попадешься к Петру(фамилию забыл)

4 - 03.01.2012 - 21:56

ачеято Нлп-сказка для лохов

5 - 03.01.2012 - 22:01

ИМур 5-ачеято >позвольте с Вами не согласится: НЛП - это со сказкой даже рядом не стояло, это... вообще не придумал слова..

ачеято Ты тут не умничай. Где обещанные занимательные байки про разного рода любовь?

7 - 03.01.2012 - 22:17

ИМур 7-ачеято >А можно отложить байки на Рождество?

8 - 03.01.2012 - 22:23 НГ исчерпался, и не до Любви как-то(

ачеято А чего ж так? Рассказуй

9 - 03.01.2012 - 22:27

Рисунок1.

в НЛП выражается в способности к точным лингвистическим формулировкам (полному пониманию) и аддативному поведению (решению актуальных задач «здесь и сейчас»).

Компетентность определяется содержательностью и разносторонними знаниями. Чтобы обрести компетентность в сфере НЛП, психоанализе, симороне, рейки, гештальте или ч/л ещё важно проверить предположения и идеи этих направлений на собственном опыте. Только тогда основания того или иного практического психологического знания станут понятны не только умозрительно. Но многие даже до умозрительного уровня не доходят (не знают оснований и идей направления, а «суждение имеют»!). Нужна основательная эмпирическая, так сказать, верификация для формирования самостоятельного мнения. В противном случае получается голословность и вытекающая отсюда категоричность.

мы психологической практики (НЛП, психоанализа, гештальтерапии и др.) неизбежно обретает черты троллинга. Становясь спонтанным троллем, «критикан» психологических направлений «не ведает, что творит» — рубит сук, на котором сидит.

Находясь в «безопасных» по собственным ощущениям условиях, и тем самым, будучи сам вне досягаемости от прямой личной критики, тролль «на полную катушку» эксплуатирует расхожее мнение и здравый смысл. Гиперболизируется и искажается именно «здравость» здравого смысла. Но и сам здравый смысл подвержен влиянию со стороны. А в формировании реального предпочтения к НЛП или др. системе важны самостоятельные решения — ибо это опора для тебя и в личном, и в профессиональном смысле. Когда тебя шарахает током — здравый смысл не имеет никаких возражений против того, чтобы следующий раз быть осторожным. Это более сильный кри-

есть это грубая подделка под сами идеи НЛП. Коммерческий успех никогда не был самоцелью и миссией НЛП. Только моделирование совершенства человека, его возможностей к самоактуализации! В конечном итоге для этого также предназначены и бизнес, и рынок. Всё это — контексты нашей жизни.

Что касается конструктивной критики НЛП — то это **особый предмет для единомышленников**. То есть для тех, которые овладев системой, становятся способными видеть перспективы её эволюции, а не только «слабые места». **НЛП — система фокусировки на существенном для каждого из нас — на мышлении — как способе совладания с трудностями и тестовыми ситуациями жизни.** Эта система развивающаяся. Я полагаю, что она будет преобразовываться во что-то более простое и элегантное и, как система оптимизации нашей ментальности, приобретет другое имя.

ДЕЛА МОЛОДЫХ

ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ — ТАК ПРОСТО!



В канун Нового года, когда сказка приближается к каждому из нас, и мир становится добре, активисты молодежного совета при комитете по молодежной политике Политического Совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и сотрудники Центра психологии и бизнеса консультирования «Логос» под руководством Силенок И. К. организовали акцию по сбору одежды для детей, нуждающихся в нашей поддержке. Собранные вещи мы отвезли в детское отделение одной из специализированных больниц нашего города. Радушный прием заведующей ГБУЗ СПБ № 7 ДЗК 10-ым детским отделением Моловатовой Ирины Анатольевны, ее искренняя радость нашей помощи и безграничная любовь к детям, находящимся под ее крылом, воодушевили Арсеньеву Алисию и Ковалев Екатерину настолько, что они решили не ограничиваться одной акцией, и повторить подобный сбор одежды для детей. Отдавая то, что тебе уже не нужно, но очень нужно кому-то из малышей, радовать деток обновками и новыми игрушками доставляет большое удовольствие. Нам будет приятно, если вы присоединитесь к нам и в следующий раз мы передадим в детские учреждения и ваши вещи. Выражаем искреннюю признательность и благодарность организациям и участникам акции Арсеньевой А.Ю., Арсеньевой К.Ю., Володиной О.В., Зыковой А.В., Коваль Е.С., Панову А.Г., Очкасу С.Ю., ведь они доказали, что помочь ребенку — очень приятно и так просто!

Алисия Арсеньева
г.Краснодар

СТИХИ



Владимир Терюхов
г. Краснодар

Моя жизнь как река

Моя жизнь — как река,
Где красивы ее берега:
То крутые, то камни,
То с полей серебрится роса.
В долине по руслу несет,
Дельца некуда мне,
Я такие красоты
Видел там на холме...
Раз бы в жизни умчаться
Навстречу к тебе!
Ты же плавать умеешь,
Делай вызов судьбе!
Мне понравился берег,
Я хотел бы туда,
Я же плавать умею,
И поплыл я тогда.
Налетела вдруг стая,
Разных птиц там не счесть.
Все кричали мне хором,
Что на мель можно сесть:
«Ты же баржа большая,
Всех везешь на себе.
О других не подумал?
Как не стыдно тебе!»...
Запыхтела покорно,
Удаляясь во мгле,
Одинокая баржа
Задыхалась в тоске.

С 25 по 27 ноября в городе Краснодаре прошел II съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и Республики Адыгея. Съезд был организован Советом по психотерапии и консультированию РФ, Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лигой, Центром психологии и бизнес-консультирования «Логос».

Отчет о работе секции кинезиологии

В рамках работы съезда под руководством кандидата психологических наук, действительного члена ППЛ, преподавателя психологии и кинезиологии Зозули З.В. прошло заседание секции кинезиологов. На секции присутствовало 15 кинезиологов, они поделились опытом своей работы.

Вступительное слово Зинаиды Викторовны было посвящено вопросам преодоления психосоматических проблем с помощью кинезиологии. «В настоящее время роли эмоциональных факторов в возникновении заболеваний уделяется все большее и большее внимание. Большинство людей обращают внимание на то, что физическое тело взаимосвязано с психикой, а психика взаимосвязана с телом, то есть Душа и Тело выступают как единое целое. Психосоматическими называются болезни, в формировании которых принимают участие и психика и соматика (Душа и Тело)», — говорила Зинаида Викторовна. «Болезнь это сигнал неблагополучия, дающий возможность восстановить равновесие тела, а кинезиологию можно определить, как одну из современных систем духовного целительства, это методика самопомощи, посредством которой вы можете значительно улучшить свое самочувствие. Кинезиология помогает справиться с повседневным стрессом и его негативными последствиями для здоровья».

Теме психосоматических заболеваний и роли, которую играет кинезиология в их преодолении, было посвящено несколько выступлений на секции. Л.В. Юхта, врач терапевт первой категории, специалист-кинезиолог, консультативный член ППЛ говорила: «Все больше внимания отечественные и зарубежные психологи и медики уделяют стрессу, как причине не только внутренних и межличностных конфликтов, но проблем со здоровьем. Кинезиология — это метод, позволяющий выявить и устранить психо-эмоциональную причину практически любой проблемы или психосоматического заболевания». Далее Лариса Витальевна уделила внимание

такому понятию как клеточная память и той роли, которую она играет в формировании психосоматических заболеваний и эмоциональном стрессе.

Тему продолжила Туголукова Л.В. врач эндокринолог, НЛП практик, кинезиолог консультативный член ППЛ. Она выступила с докладом: «Кинезиология как приложение к официальной медицине». Любовь Владимировна говорила о том, как кинезиология может помочь в восстановлении здоровья и предупреждении болезней,

результатов, которых удалось добиться, применяя кинезиологию. «Кинезиология уникальный метод, основанный на мышечном тестировании, который позволяет выявить дисфункцию — «слабое звено» в целостной системе взаимосвязей организма», — закончила свое выступление Н.Е. Походилова.

Татьяна Семеновна Заварзина — медицинский психолог, кинезиолог, сертифицированный Гештальт терапевт, действительный член ППЛ, работает в санатории «Жемчужина Кавказа» города Ессентуки, — отметила, что кинезиология является эффективным подходом в санитарно-курортной реабилитации и восстановлении людей, страдающих психосоматическими заболеваниями. «Важным фактором в развитии психосоматических симптомов является наличие психотравмирующих эмоционально значимых событий, не только связанных во времени с началом и обострением заболеваний, но и играющих существенную роль в его возникновении. В кинезиологии используется Барометр поведения, который дает возможность осознать причины

дисбаланса и помогает преодолевать старые негативные убеждения и шаблоны поведения, тем самым снимая стресс и внешние проявления его в теле». Она так же привела примеры своей практической деятельности и успешной реабилитации гостей санатория «Жемчужина Кавказа», а так же отметила, что и в дальнейшем намерена применять кинезиологию в своей работе.

«Кинезиология как наука о снятии напряжения» называлось выступление Сорокиной Т.Н. — наблюдательного члена ППЛ, педагога высшей квалификационной категории, психолога, сертифицированного специалиста в области кинезиологии. Татьяна Николаевна обратила внимание присутствующих на основные базовые принципы, которые используют в кинезиологии: «не навреди, добровольное согласие, «мягкая работа», право выбора клиента, доброжелательность, конфиденциальность». Главное, что наблюдают люди после сеанса у кинезиолога — это облегчение своего эмоционального состояния. Им становится психологически легче. К положительным сторонам кинезиологии можно отнести следующие моменты: метод

получивших общее название «биоинформационная парадигма», в такой стремительно развивающейся области знания как нейробиология. Происходящее бурное развитие в этой области неизбежно порождает как диссонанс между традиционным психо-

вполне совместим с медикаментозным лечением, позволяет облегчить симптомы болезненных состояний, позволяет клиенту разобраться самому в себе и перейти к позитивным действиям. Кинезиология это действительно целостная методика, она ничего не исключает, а применяется во всех областях жизни — закончила свое выступление Татьяна Николаевна.

Очень актуальную тему затронула в своем выступлении Э.Л. Дружинина, медицинский психолог, мастер НЛП, консультативный член ППЛ. Её доклад был посвящен проблеме подростковой суицидальности и методам ее коррекции. «В стрессовом состоянии личность не может использовать максимально возможности своего мозга, но при снижении эмоционального стресса, мозг восстанавливает способность полноценно функционировать, благодаря чему меняется взгляд на жизнь. Одним из альтернативных способов изменить систему убеждений является кинезиология. Этот метод позволяет определить факторы, влияющие на появление психо-эмоционального дисбаланса, внутриличностной дезорганизации, дисфункции и предназначен для тех, кто в отчаянии, на грани срыва и безысходности, для тех, кто видит для себя один выход — самоубийство. Основная цель кинезиологии — вернуть личности состояние выбора в тех областях жизни, где, как кажется, никакого выбора нет».

Об эффективном использовании кинезиологии в логопедии рассказала в своем выступлении «Планирование работы с детьми-дислексиками, с использованием элементов кинезиологии» Ковалева М. М. — психолог, логопед первой категории, консультативный член ППЛ. Марина Михайловна так же поделилась опытом работы с детьми младшего школьного возраста, которые имеют проблемы в обучении и произношении отдельных букв. «Кинезиология способствует оптимизации процессов обучения, гармонизации эмоционально волевой сферы ребенка» — закончила свое выступление Ковалева М.М.

В заключение работы З. В. Зозуля еще раз поблагодарила всех, кто принял участие в работе секции, и выразила надежду, что интерес к Кинезиологии и успешная работа коллег будут и в дальнейшем пропагандировать данный метод, целью которого является помочь людям.

Зинаида Зозуля
к.п.н., действительный член ППЛ
психолог-кинезиолог
г.Анапа

В рамках съезда психологов и психотерапевтов Краснодарского края и Республики Адыгея, прошедшего с 25 по 27 ноября 2011 в городе Краснодаре (КубГУФКСиТ) состоялось работа секции «Психоэкология».

Возникновение одноименного научного направления

«Психоэкология» в Кубанском профессиональном информационном пространстве —

связано с именем отечественного ученого, психофизиолога с мировым именем, врача-психиатра, д.м.н., И.В. Смирнова, заведовавшего первой кафедрой «Психоэкологии» в Университете Дружбы Народов им. П.Лумумбы. Это направление возникло на стыке многих современных исследовательских проектов в области психосемантики, информационных компьютерных технологий, психозодирования, социологии безопасности, глубинной психологии, психолингвистики, и, конечно же — экологии сознания. Многие изобретения И.В. Смирнова защищены патентами еще в 70-е и 80-е годы прошедшего столетия (в то время его работа была связана со сферой обеспечения государственной безопасности). До сегодняшнего дня сделанные этим исследователем открытия более чем актуальны, особенно с учетом возникших информационных «вызовов» для человека в современном обществе, повсеместно использующем технологии формирования и манипулирования массовым сознанием.

Человек как информационное существо живет в информационном мире, и именно эта часть бытия изучает психоэкология. Областью её интересов являются взаимоотношения и взаимовлияния человека как информационного



жизнедеятельности людей.

Работу секции возглавлял к.м.н., врач-психиатр Кривцов К.Ю., в свое время работавший над темой своей диссертации непосредственно под руководством д.м.н. И.В. Смирнова. Прозвучавшие доклады на секции были посвящены различным аспектам психоэкологии и информационно-психологической культуры:

врач-психотерапевт, действительный член ППЛ РФ Сёмов И.В. сфокусировался на роли передовых открытий,

врач мануальной терапии, консультативный член ППЛ Олейников Н.В. подробно остановился на информационных аспектах глубинных внутрителесных коммуникаций в рамках такого нового направления как боди-коучинг;

официальный преподаватель и супервизор практики Регионального класса ППЛ РФ, г. Краснодар.

ППЛ РФ Голубев В.Г. поделился результатами психоэкологического исследования различных оснований и проявлений феномена стресса на основе использования представления о «центроверсии» из Tiefenpsychologie Карла Г. Юнга и Э. Ноймана.

Обсуждения указанных выступлений сопровождались многочисленными вопросами участников, что с точки зрения организаторов секции явилось самым важным и замечательным психоэкологическим результатом.

Василий Голубев
врач-психотерапевт,
психолог-психоаналитик,
бизнес-тренер(ПМД), коуч(ССТХ),
действительный член,
официальный преподаватель
и супервизор практики
Регионального класса
ППЛ РФ, г. Краснодар.





И так, что же наши дети знают такого, чего не знаем мы? А главное — что с этим делать? И вообще — правда ли это? Ну, судите сами: как может это крошечное беспомощное существо знать что-то такое, чего не знают умные взрослые дяди и тети? Что ребенок умеет такого, чего не умеют взрослые? Вопрос, конечно, интересный и сложный.

Мы долго думали, как начать эту статью, и в конечном счете пришли к единому мнению: начать ее нужно с чего-нибудь веселого. Помните анекдот? Мама кричит из окна: «Сыночек, пора домой! Сыночек испуганно: «Что, мамочка, я замерз?» Мама: «Нет! Ты очень хочешь кушать! А кто не помнит из детства большую тарелку с кашей и уставшую, но упорную маму, которая в альянсе с папой решила накормить свое чадо любой ценой. И то, что никому не хочется есть, совершенно не важно. И то, что никому не хочется кормить, тоже не важно. Просто почему-то нужно скормить ребенку это все, до конца. Потому что есть нужно много, а не то: заболеешь, не вырастешь настоящим мужчиной, никто замуж не возьмет, просто мультики не дадут посмотреть — чего только ни придумают для того, чтобы заставить ребенка есть столько, сколько есть «правильно». А это «правильно» в каждой семье свое. И часто бывает так, что от этого «правильно» хочется куда-нибудь сбежать и спрятаться. А что же делать? Ребенок-то сам не соображает, сколько ему положено кушать!!! Вот оно, одно из самых вредоносных убеждений, передающихся по наследству в наших российских семьях: что ребенок не знает, сколько ему кушать, не понимает, когда ему тепло, а когда холодно, то, что ребенок не в курсе, что съедобно, а что нет, понятия не имеет, когда ему спать — и это все нужно решить за него. Потому что ребенок такой беспомощный и никакого такого понимания у него нету.

Но как же так? Чего ни хватись — у ребенка этого нету. Так-таки и нету?! А неужели никогда, ну вот совсем никогда не бывает так, чтобы ребенок сам попросил есть? Лег спать? Надел кофту холодным вечером? Снял носки, если жарко? Конечно, бывает. И понятно, почему. Потому что у детей есть то, о чем большинство взрослых, к сожалению, начисто забыли. Каждый ребенок обладает внутренними сигналами, которые сообщают ему, что для него хорошо, а что нет. Славяне называли это связью с собственной душой — чутьем или чуйкой. В африканской традиции это называлось ощущением собственной звезды (звездой африканцы называли судьбу). И те, и другие считали, что внутреннее чутье не дает человеку сбиться с пути, помогает прожить свою жизнь и свою судьбу, найти и понять свое предназначение в мире. Кто-то назовет это связью со Вселенной. В гипнотерапии это называется связью с Бессознательным, в НЛП — сигналами конгруэнтности и неконгруэнтности. Как бы мы ни называли это явление, суть его остается неизменной. Дети чувствуют внутренние сигналы, которые сообщают им о том, что сейчас с ними происходит и что им нужно. Эти сигналы утратить нельзя — о них, правда, можно забыть. К сожалению, ребенка отучают прислушиваться к себе и приучают ориентироваться на кого-то извне, кто якобы лучше знает, чего ребенок хочет и что ему нужно в данный момент. Конечно, это прямой путь к зависимости. Эти сигналы даны человеку от рождения, чтобы помочь ему выжить. Человек, которого отучили слушать самого себя, становится полностью зависимым от кого-то еще. Почему это делается? Ведь все родители любят своих детей. Одно из самых вредоносных убеждений заключается в том, что ребенок якобы не выживет, если им не командовать в вопросах еды, сна и одежды. Отсюда следуют: непомерно огромные порции еды, непомерно укутанные дети, беспомощность перед заведомо неподобными порциями первого и второго. Сигналы конгруэнтности и неконгруэнтности — это внутренние ощущения, которые человек не может воспроизвести специально — они возникают непроизвольно в процессе конструирования (планирования будущего, когда человек создает, конструирует образ того, что он хочет сделать в будущем). И даже опираясь на эти сигналы, ребенок, конечно, может ошибиться. И это правильно и естественно. Потому что собственная ошибка — это один из важнейших аспектов обучения и развития ребенка. Еще раз повторимся — ошибка СОБСТВЕННАЯ!

Семья. Свобода. Благодарность



Что наши дети знают такого, чего не знаем мы, взрослые?

Ошибки, которые совершают за него родители, не в счет. Когда мама ошибается, думая, что ребенок сейчас голоден, это никак не поможет ему во взрослой жизни. Способность чувствовать и себя, и окружающий мир, развивается, как и любая другая способность. Поэтому так важно перестать бояться ошибок, которые может совершить ребенок. Такие ошибки — это развивающие ситуации, которые позволят ему в будущем обрести самостоятельность. Ах, это сладкое слово Самостоятельность! Самостоятельный человек кушает не в обед, потому что пора обедать, а тогда, когда голоден, когда его организм нуждается в белках, жирах, углеводах и микрэлементах и готов к их усвоению. Самостоятельный человек, тот, который ориентируется на себя, никогда не станет пить «за компанию». Человек, который ориентируется на внутренние сигналы, проявляет по отношению к алкоголю пищевое поведение. Скорее всего, он выпьет за обедом сто граммов красного вина в качестве пищевой добавки, полезной для сердца — если захочет. Ребенок, которого с детства отучили от самостоятельности, станет ориентироваться не на себя, а на внешний фактор, который будет для него являться почти что приказом. Сам для себя он уже больше не авторитет. Зато другие «авторитеты» тут же находятся.

Вот, к примеру, возьмем новогодние праздники. Ребенок наблюдает за тем, как все это происходит: долгое приготовление пищи в таком количестве, которое заведомо нельзя съесть и после этого остатки «в здравом уме и трезвой памяти» (что-то это напоминает...); а потом — поедание этой самой пищи. Причем «ложечку за маму, ложечку за папу» уже никто не говорит, а процесс продолжается... Про употребление алкоголя мы вообще не говорим. В далеком-далеком детстве состояние счастья, радости и веселья достигалось без всякого алкоголя. Новый год — это состояние сказочности, это какое-то приключение, это ожидание подарка, атмосфера волшебства и уюта. Как же так случилось, что все это заменилось на состояние тяжелого «панкреатического счастья»? Все мы родом из детства. И если «вернуться» на родину, в тот мир, где деревья были большими, а слово «закуска» ровным счетом ничего не значило, то можно обнаружить множество сокровищ — самодостаточных детских состояний счастья, предвкушения чуда и радости познания окружающего мира. И тогда возникает вопрос: почему все так радикально изменилось? Почему традиционным русским блюдом стала вареная колбаса с горошком, залитая майонезом в неумеренных количествах? Ведь наши предки славяне отмечали свои праздники по-другому. Конеч-

но, там присутствовали и угождение, и хмельные напитки, но все это было на втором плане. Вспомните ночь Ивана Купалы, Масленицу и другие праздники наших працедоров. Конечно, это гуляния, хороводы, игрища и те самые пресловутые прыжки через костер. Это праздники жизни, полные энергии, в том числе и сексуальной. Современные праздники на языке психоанализа смело можно называть анальными. Конечно, заправившись таким количеством салата «Оливье», особенно через костер не попрыгаешь — запросто можно и не долететь... Да и о сексе в панкреатическом состоянии можно разве что поговорить...

Конечно, мы современные люди и живем в современном мире. Сейчас нет костров, через которые можно было бы попрыгать... Но суть в самостоятельности, в том, чтобы на праздник делать то, что тебе на самом деле хочется, а не то, что тебя приучили делать с самого раннего детства, выйти из ситуации выбора, который давным-давно сделали за тебя. Вряд ли кому-то на самом деле хочется испытывать невероятную тяжесть в животе и неспособность контролировать свое тело из-за чрезмерного употребления алкоголя. Вот они, пищевые традиции, точнее, традиции пищевой интоксикации в широком смысле этого слова. И опять-таки, совсем не важно, откуда это явление пошло. Важно прервать эти родовые сценарии в своей собственной семье. И за те же самые деньги, которые тратятся на стол, что ломится от яств, можно слетать в Европу, или съездить на море, или отметить Новый год в горах, в уютном охотниччьем домике, или сделать что-нибудь еще так, как мы это делали и мечтали делать в детстве. Наполнить этот праздник сказочностью, волшебством, ощущением исполнения желаний. Прервать панкреатическую традицию в своей собственной семье. Дети всегда копируют и моделируют своих родителей. Поэтому так важно прислушаться к себе, к своему внутреннему чутью. Действительно ли человек и его тело хочет испытывать ощущение похмелья и радость оттого, что Новый год прошел, а он выжил несмотря ни на что? Ведь наши дети повторят до мелочей в своей жизни все то, чему научились у нас, взрослых, честно считая, что они это придумали сами.

(При написании статьи использованы материалы тренинга «Состояние личной силы», тренингов НЛП 3.1, НЛП 7 «Ценности» (ведущий — Петр Федорович Силенок), «Успешный родитель — успешный ребенок» (ведущая — Инна Казимировна Силенок).

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

ПОЭТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

Нагорный Владимир Петрович
— ветеран прокуратуры,
Заслуженный артист РСФСР

Атака

Посвящается ветерану ВОВ,
труда и прокуратуры Захаренко
И.Н., в честь его 90-летия, следы
военных сапог которого закодиро-
ваны временем на «Малой земле»

Средь острых камней и змеиных
гнездилыш

В который уж раз залегли.
На Малой земле нас к земле
пригвоздили,

На Малой нам мало земли.

Клич: «Знамя вперед!» был на крови
замешан,
Но ястребом взмыл во плоти.
А небо разрывами мин занавешано
И нет обходного пути.

И каждый из нас в преисподнюю
брошенный
Был молод и духом не нищ.
И рты громогласным «Ура!»
перекошены,
И дыбится вал голенищ.

Пылает пред цепью волна кумачевая,
Быть первым в цепи — мой девиз.
И саднит в груди от дыханья
толчкового
И привкуса стрелянных гильз.

Заваленный взрывом жру землю от
пузя,
Кумекаю: рай или ад?
И как на колхозном баштане арбузы
Валятся каски солдат.

Но кто тормошит — медсестра не
иначе,
Да жив я, лишь терпнет в виске,
Инстинкт сохранения жизни утрачен
Вскочил я — и снова в броске.

Ах, сколько потеряно рук
зnamеносных,
Но ярость атаки жива.
Стяг в свежих руках превращается в
космы,
А древко его — в кружева.

Но вот и окопы — трофейное
«царство»,
Где важный итог подвели,
Что в этом бою нарастили плацдарм
свой
Верстою кубанской земли.

Алексей Бобин

Казачий край

Кавказ, Кубань — казачий край,
Семья народов здесь едина,
Всегда готова постоять,
За свой казачий край любимый!..

Край видел множество врагов ,
С войной шли страны-исполнины,
Народ наш победил врагов,
Встав на защиту в строй единый.

Здесь на кордонах, казаки,
На кораблях, на вахте в море,
Чтоб враг не мог у нас отнять,
Кавказ, Кубань и Черноморье,

Здесь хлеборобы — казаки,
Растят хлеба, лелеют нивы,
Хлеб на Кубани — Голова,
Он - Голова по всей России.

Привычны с детства здесь к труду,
Умеют петь и веселиться,
Кавказ, Кубань — казачий край,
Россия-мать тобой гордится!

Ой, Кубань, ты стороночка милая!
Ой, Кубань, ты стороночка милая,
Золотится пшеница в полях,
Ой, Кубань, ты сторонка родимая,

Дорога нам как родная мать.

Защищали тебя деды, прадеды,
И не дали врагам в полон взять,
Нашу землю — Кубань нашу милую,
Как они будем и мы защищать!

Крепнет наша родная сторонушка,
В ней казачье сословие встает,
Хлеборобов, защитников Родины,
С каждым годом число здесь растет.

Приютила ты много народностей -
В мире, дружбе народы живут.
Уважают всех предков обычай
И родную Кубань берегут.

Ой, Кубань, ты стороночка милая,
Золотится пшеница в полях,
Ой, Кубань, ты сторонка родимая,
Дорога нам как родная мать!

продолжение на 5 стр.

ПОЭТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

продолжение, начало на 4 стр.

Алексей Бобин

Медикам России

Как трудно было на войне
Служить в санчасти полевой,
И больно вспоминать о ней
Там кровь бойцов текла рекой.

Жаль, мало вас осталось — тех,
Кого хирург от смерти спас,
Его бригада медсестер
Под градом пуль спасали вас.

Передовая, рядом, в километре,
«Ура!» бойцов слышны вам и сейчас,
На плац-палатке не было кареты,
С передовой сносили раненых в санчасть.

Блиндаж хирургов, бревна в три наката,
На керосине инструмент всегда кипит
Тяжело раненного принесли солдата
Хирург сработает и гордо скажет
«Будет жить!»

И на войне, и в жизни мирной
Какой бы ни был там больной,
За возвращение с того света
Врачам он шлет поклон земной.

Р.С. Не надо, люди, на медиков кичиться,
Они сейчас не виноваты в том,
Что получают мизерную плату,
А им ведь хочется иметь свой стол и дом.

Кочеткова Людмила Николаевна Единая Россия

В великом единении мы силу
обретаем,
Единая Россия, тебя мы выбираем.
Звучат слова приветствия, - Россию
воспеваем.
Всем нашим единением — отчизну
защищаем.

Здесь все народы разные составили
Россию.
Все создаем богатства — и в этом
наша сила.
Под знаменем России мы гордость
ощущаем.
Мы в дружбе видим силу и Запад это
знает.

В земле нашей богатства и пот
простых людей.
Мы славим землепашцев, мы ценим
сыновей.
О, да! Россия наша, как лакомый кусок.
Мы охраняем стойко и запад, и восток.

На севере и юге защитники стоят,
И сыновья России, Россию защищают.
Могучая Россия, тебя не отдадим,
В единстве наша сила — народ
непобедим!

Наш край

Край солнечный, край кубанский,
Для нас ты родина стала.
Наш край любимый Краснодарский,
Ты встал на высший пьедестал.

Живет здесь множество народов
И крепкой дружбой сплочены.
В своей стране мы все свободны
Любимой Родине верны.

Кубань-река красивой лентой,
Чрез все станицы здесь течет.
В народных песнях и легендах
Со славой казаков живет.

Здесь в плодородных наших землях
Умельцы возвращают хлеб.
И в этом чуде совершенства
Жить всем народам сотни лет.

Славься же, земля родная!
Славься казаками край!
Мы всех гостей с добром встречаем
И преподносим каравай.
Пою тебе, моя Кубань

Пою тебя, моя Кубань!
Залита солнечным ты светом.
С полей желтеющая гладь
Пшеницей машет всем приветом.

Шумят, ликуют колоски
Где теплым хлебом созревают.
И в этой страждущей стихии
Их хлеборобы собирают.

Вот собран хлеб уже с полей,
Жара и дождик проливной.
Здесь люди трудятся с рассвета -
И собран хлеб наш золотой.

Ведь ты, моя Кубань родная,
Всем столько здесь плодов даешь.
Россию хлебом угощаешь
И Югу звание несешь.

Родила ты не только хлеб,
Взрастила ты людей хороших.
Нам в каждый праздник шел привет
Кубанский хор наш всенародный.

Хрустит под валенками снег.
На улице мороз.
Идет навстречу человек,
Закрывший шарфом нос.

Там зябко кутаясь в меха
Красавица прошла,
Нам нынче пышные снега
Природа принесла...

Но лишь мальчишку не страшит
Ни холод, ни мороз,
Когда на санках он летит
И ветер щиплет нос!

вместе с пеплом. Загаданное в новогоднюю ночь желание обязательно сбудется, ведь этот праздник полон чудес и волшебства. К новогоднему столу принято надевать новые самые лучшие одежды, ведь Новый год также символизирует обновление, избавление от всего старого. Под бой Куронтов и звон бокалов ровно в полночь все обмениваются новогодними поздравлениями и пожеланиями, желаю счастливого Нового года.

Но на этом праздник не заканчивается. Он продолжается народными уличными гуляниями у Новогодней елки до утра с фейерверками, бенгальскими ог-

тения поделились с елью своими дарами. Зарумянились на ее ветвях шары яблок, зазвенели колокольчики цветов, одуванчики осипали колючие иголки серебристым мягким пухом... Обрадовалась Ель, осмелела, подошла к младенцу. Увидев красавицу, улыбнулся маленький Иисус. И Вифлеемская звезда ярко вспыхнула прямо над ее верхушкой. С тех пор, говорит легенда, Ель круглый год оста-

Чудеса, к которым можно прикоснуться



Две недели праздников. Мы их ждем, готовимся. Они объединяют нас, сплачивают семьи, ставят перед выбором, с кем именно их отмечать. Для кого-то важно из года в год повторять привычные ритуалы, привносящие в нашу жизнь стабильность. А кто-то каждый год стремится в новое место с новыми людьми, чтобы Новый год стал неповторимым, не таким как предыдущий. Но для каждого из нас эти праздники особенные, связанные с детством, его воспоминаниями, а еще с нашими российскими традициями. И вот уже... Хрустит под теплыми валенками серебристый снег. Деревья одели теплые пушистые шапки, а тонкие березки закутались в снежные кружевые платки, каждую иголочку красавицы ели посеребрили иней. Снег, укрывший землю, искрится и переливается под светом старого фонаря. Воздух настолько чист и свеж, что, кажется, звенит. И ты всей грудью вдыхаешь этот прохладный и немного сладковатый воздух. Шутник мороз заставляет волосы серебриться, а щеки альте. И вдруг белоснежная тройка несетесь тебе на встречу. Ветер играет снежными гравами коней и повсюду раздается чистый и радостный звон их бубенцов. Этот звон заставляет все вокруг просыпаться от зимней дремоты: березки в белоснежных шубах начинают чуть заметно дышать, старые деревья разговаривают друг с другом, рассказывая самые сокровенные тайны. И ты смотришь вслед тройке и видишь, что там сидит седовласый старик с белой бородой в валенках и красной шубе, отороченной лебяжьим пухом. Своим посохом он одевает в белые одежды тонкие деревья, делает сугробы большими и серебристыми, а воздух прозрачным. Именно тогда понимаешь, что чудеса на самом деле бывают, а к счастью можно прикоснуться рукой.

Сегодня ты принесешь домой красавицу ель. Еще совсем недавно она ничем не отличалась от своих подруг, а сейчас — царица на новогоднем балу. Ее надо непременно нарядить — самыми красивыми и яркими игрушками. Елочные игрушки таят в себе особую магию. Их хрупкость, тонкость, золотистый блеск будят ощущение счастья и радости. Издавна елку украшали деревянными игрушками, конфетами и фруктами. Украшение стало добром семейной традиции, ведь наряжать ее — это интересный предпраздничный творческий процесс, в котором участвуют все члены семьи — родители, дети, бабушки и дедушки. У каждого есть любимые елочные игрушки — для одних это красочные шары, для кого-то — сказочные герои, другие украшают разноцветными гирляндами, мишурой и стеклянными бусинами. Ведь, наряжая ель, мы все имеем возможность вернуться в детство и побывать в гостях у сказки.

Часы бьют девять. Скоро соберутся гости. Но все ли правильно сделано? В каждом доме есть свои традиции празднования нового года и свои приметы. Так если с утра в день Нового года первым в дом войдет мужчина, это принесет счастье, а если женщина, то год будет не легким. Перед Новым годом нельзя выносить мусор из дома, иначе в наступающем году не будет домашнего благополучия. Если в канун Нового года в доме есть деньги и их не давать взаймы — весь следующий год в них не будет нужды. Если за новогодним столом один из гостей чихнет, то весь год ему будет сопутствовать удача. Недаром существует поговорка: «как встретишь Новый год, так его и проведешь». Поэтому по русской традиции стол должен изобиловать яствами, обязательным атрибутом новогоднего стола являются салат «Оливье», пельмени, пироги, мандарины и шампанское.

Скоро полночь. Надо не забыть загадать желание. Оно непременно должно исполниться. Многие с началом боя куронтов пишут на листке бумаги самое сокровенное желание, затем сжигают его, и выпивают бокал шампанского вместе с пеплом. Загаданное в новогоднюю ночь желание обязательно сбудется, ведь этот праздник полон чудес и волшебства. К новогоднему столу принято надевать новые самые лучшие одежды, ведь Новый год также символизирует обновление, избавление от всего старого. Под бой Куронтов и звон бокалов ровно в полночь все обмениваются новогодними поздравлениями и пожеланиями, желаю счастливого Нового года.

Но на этом праздник не заканчивается. Он продолжается народными уличными гуляниями у Новогодней елки до утра с фейерверками, бенгальскими ог-

тения поделились с елью своими дарами.

Зарумянились на ее ветвях шары яблок, зазвенели колокольчики цветов, одуванчики осипали колючие иголки серебристым мягким пухом... Обрадовалась Ель, осмелела, подошла к младенцу. Увидев красавицу, улыбнулся маленький Иисус. И Вифлеемская звезда ярко вспыхнула прямо над ее верхушкой. С тех пор, говорит легенда, Ель круглый год оста-

ется зеленою, а раз в году приходит в каждый дом и радует детей и взрослых своим праздничным нарядом.

Подготовка к празднованию начинается еще задолго до 7 января. Полон традиций и обрядов светлый день перед Рождеством — Сочельник. Сочельник происходит от слова "сочиво", что означает — "растительное масло". Сочивом называли и кашу с растительным маслом и овощами. Накануне Рождества нельзя соевничать никакой пищи, то есть нельзя есть до восхода первой звезды.

С утра в Сочельник надо наводить порядок в доме, купаться, париться в бане.

В этот день хозяйки готовят обрядовую пищу — кутью и взвар.

С наступлением темноты, начинается самое веселое и таинственное время. Издавна в деревнях собирались большими компаниями, разукрашивали лица, сажали на сани Коляду — куклу или девушку, одетую сверх шубы в белую рубашку, и пели обрядовые песни. До сих пор роженые заходят в дом и поют Колядки — песни, в которых восхваляют, величают хозяев. Они посыпают пороги зерном, желая удачи и благополучия. Хозяева в свою очередь должны одарить гостей подарками: конфетами, выпечкой или деньгами.

Коляда, Коляда

Подай пирога.

Не подашь пирога —

Мы корову за рога.

А подашь пирога —

Полный двор живота.

В ночь перед Рождеством начинаются гадания. Молодые девушки гадают на суженого. Одним из гаданий является кидание башмачка через забор. Девушки выходят в полночь на улицу и спрашивают имя у первого встречного. Именно так будут звать будущего супруга. Гадают в эту ночь так же на исполнение желаний, богатство и счастье. Все, что суют гадания в Рождественскую ночь, непременно должно исполниться в наступившем году.

Существует традиция, пришедшая к нам из древности. Чтобы новый год был удачным, нужно накануне Рождества либо в саму Рождественскую ночь вынести птицам крошки хлеба или семена.

Само Рождество — очень светлый и добрый праздник. Он празднуется за большим столом в семейном кругу. Все поздравляют друг друга и дарят подарки. Крестники приносят своим крестным кутью, в знак любви, уважения и благодарности.

Меняются традиции, символы, приметы и обычаи, но каждый раз Рождество и Новый год создают в семьях поистине волшебную и незабываемую атмосферу, дарят людям радость и надежду на светлое будущее.

Екатерина Кондаурова
г. Краснодар



"Страшен нож не за поясом, а на кончике языка" Сквернословие — это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. В различных толковых словарях можно найти много определений этого "заразного" социального явления: матерщина, нецензурная или ненормативная лексика, нецензурная брань, непечатные выражения и др. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова "скверна" - нечто гнусное, мерзкое, порочное. Заблуждением является общепринятое мнение, что мат — это славянская традиция. Сквер-

звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии. Сократ говорил: "Каков человек, такова его и речь". Владимир Даль писал: «С языком, с человеческим словом, с речью безнаказанно шутить нельзя; словесная речь человека — это видимая, осозаемая связь, союзное звено между телом и духом». Еще в древности люди заметили, что слово благое, молитва, обладает целительной силой. Молитвой, словом исцеляли многие болезни. И в наше время людей, переживших трагедию, поддерживают добрым, ласковым словом. Психологи словом лечат душевные раны. Добрые, ласковые, утешительные слова могут поднять настроение, вернуть человеку уверенность в себе, укрепить его дух. Какие это слова? Самой большой целеб-

щему выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек создает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков.

Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И.Б. Белянского 17 лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые матерщинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни.

С результатами этих опытов соглашаются не все учёные. Кто-то считает, что мат помогает выпускать пар, снижает агрессию, гасит желание ударить. Но и они признают, что мат — обоюдоостре оружие, как меч без рукоятки: другого поразишь, но и сам руки обрежешь.

К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. Не только религия, но и научные исследования доказали вредоносное воздействие сквернословия на самого говорящего и окружающих. Как вид информации, бранные слова негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и даже генетику, наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни.

Вероятно, если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный энергетический заряд распространяется во все стороны от скверного слова, он много раз бы подумал, прежде чем «выразиться». Каждый волен выбирать свой путь, по которому придется идти долго, а пройдя его, нельзя что-то исправить, дополнить, вычеркнуть. И если Вы действительно хотите достичь успеха в делах, творчестве, взаимоотношениях откажитесь от бранных слов, и вы почувствуете и поймете, что, исключив их из своей речи, вы обретете ясность мыслей и поступков, здоровье, везение и, в конечном итоге, счастье.

Сказанные нами слова имеют свои мыслеобразы. Обогрейте прекрасными словами свою душу, создайте вокруг себя пространство любви, и Вы увидите Чудеса, сотворенные своими устами. О, Человек, прекрасное творенье вглядись в себя и чаще повторяй:

Я — есть Любовь, Здоровье, Вдохновение Надежда, Верность, Лад и Рай,

Я — Красота, Достоинство и Нежность, Энергия и Теплота, Самостоятельность и Вечность, Уверенность и Быстрота,

Я — Истина, Добрь и Смелость, Активность, Интуиция и Дар, Духовность, Воля, Эрудиция, Я — Мудрость, Солнце, Сердца жар,

Я — Целостность, Общительность, Свобода, Удовлетворение, Веселье и Успех, Преображене, Аккуратность и Гармония, Я — Радость и Игровость, Смех,

Я — Любознательность, Радушие, Я — Чудо,

Разумность, Скромность, Чистота, Сметливость и Находчивость, и Благо, Организованность, Удача, Простота, Спокойствие, Сознательность и Стойкость, Великодушие, Преданность, и Стать, Я — Жизнь, Открытость и Надежность, Сердечность, Чуткость, Благодать,

Я — Честь, Порядок, Привлекательность и Юность, Богатство, Хлебосольность, Щедрость, Оптимизм, Я — Гениальность, Я — Развитие, и Бодрость, Божественность, Умение, Героизм,

Я — Волшебство и Детство, Песня и Талант, Полёт и Подвиг, Дело, Созидание, Я — Мастерство, Забота, Упоение, Романтика, Цветение, Небо, Единение,

Я — Творчество, Звучание, Совершенство, Я — Сила, Обаяние, Знание, Ум, Основа, Эволюция и Совесть, Я — Ясность, Состояние, Образ, Уникум,

Я — Энергичность, Точность, Гибкость, Я — Устремленность, Твёрдость, Быль, Я — Счастье, Ласка, Восприятие, Я — Достижение, Свежесть, Воля, Мир,

Я — Мысль и Действие, Естественность и Свет, Лучистость и Сияние, Совет, Воспитанность и Зоркость, Память, Такт, Я — Ловкость, Обеспеченность, Контакт, Я — есть Мечта, Опора и Горенье, Система, Удаль, Гордость и Терпенье, Творение и Кротость и Идея, Сознательность, Улыбка, Слово и Затея. - Татьяна Климова, г.Тамбов.

Или так
О! Человек — прекрасное творение!
Вглядись в себя. И чаще повторяй:

Я есть человек! Я есть — Жизнь, Здоровье, Красота, Любовь, Юность, Мудрость, Совесть, Добрь, Чистота, Лад, Гармония, Истина, Мастерство, Оптимизм, Радушие, Успех, Созидание, Щедрость, Преображение, Чуткость, Романтика, Энтузиазм, Развитие, Естественность, Свет, Теплота, Цветение, Вечность, Дар, Гениальность, Уверенность, Благо, Простота, Ясность, Устремленность, Достоинство, Удаль, Радость, Смелость, Уникальность, Бодрость, Сознательность, Мысль, Активность, Интуиция, Сердечность, Верность, Твердость, Честность, Надежность, Счастье, Душевность, Ласка, Род, Единение, Знание, Умение, Быстрота, Восприятие, Легкость, Достижение, Удовлетворение, Веселье, Смех, Детство, Основа, Эволюция, Божественность, Быль, Состояние, Волшебство, Открытость, Свобода, Целостность, Общительность, Аккуратность, Забота, Чувственность, Музыка, Образ, Вдохновение, Полет, Свежесть, Мир, Чудо, Творчество, Сила, Богатство, Порядок, Благодарность, Обаяние, Песня, Звучание, Совершенство....» Дарите всем прекрасные слова!

Информационные источники
1.Эмото Масару. Любовь и вода. — М.: София, 2008.
2.http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200802004
<http://troyagimnaziya-petrovsk.narod.ru>

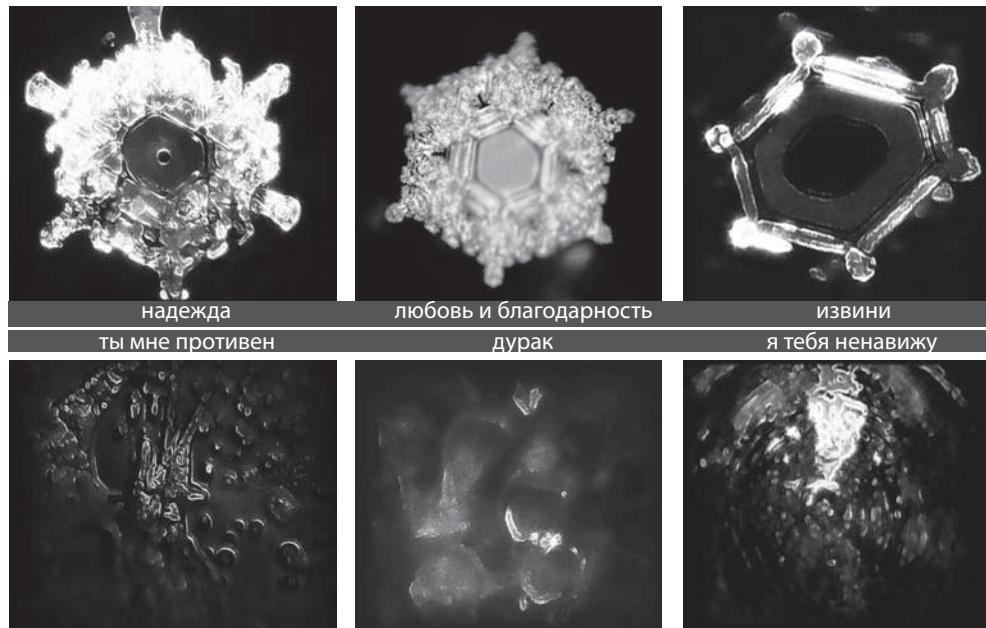
Лариса Анохина
Педагог — психолог высшей квалификационной категории г.Краснодар

лось ездить в Университет, а так же добывать деньги на обучение. И никто не хотел (или не мог) понять, зачем Необыкновенному Сказочнику это нужно. Оказалось, что вокруг него множество обычных людей, даже некоторые Необыкновенные Друзья на самом деле оказались самыми заурядными.

Сказки в стиле стали грустить, пытаться и желтеть. Им не хватало общения, хотелось повидать мир, встретить много-много самых разных читателей, и, может быть, превратиться в кино. И нужно для этого самую малость, чтобы какой-нибудь волшебник, или волшебница сняли с Необыкновенного Сказочника серые очки, а вместо них распахнули его глаза как окна. Тогда Необыкновенный Сказочник вновь увидит мир во всех красках и напишет еще много — много чудесных сказок!

Елена Пономаренко
психолог,
действительный член ППЛ,
г. Новороссийск

Вирус сквернословия



нословие на Руси примерно до середины XIX века являлось уголовно наказуемым. Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. Этот факт объясняется политикой, проводимой государством. По Соборному уложению за использование непотребных слов налагалось жестокое наказание — вплоть до смертной казни.

В наше время проблема сквернословия является очень злободневной и остстрой. Ненормативную лексику мы слышим с экрана телевизора, на улице, в транспорте, в бескрайних просторах интернета. Мало кто стесняется в выражениях, особенно огорчает, когда эти слова звучат из детских уст. Бранные слова употребляют чаще для "красного" словца, эмоциональной разрядки, оскорблений или унижения обидчика. В подростковой среде это, как правило, демонстрация раскованности, средства привлечения к себе внимания, принадлежности к "своим", пренебрежительное отношение к системе запретов, проявление взрослости, через подражание речевой моде. Практика показывает, что сквернословие, как и хамство, — оружие неуверенных в себе людей. А вот уверенный в себе человек умеет сокрыть собственное достоинство независимо от поведения собеседника, умеет выразить свои чувства, потребности и желания.

Матерная брань свидетельствует о духовной болезни человека, отражает скучность лексического запаса говорящего, выявляет неумение выражать свои мысли и эмоции. Слово — не просто набор

ней силой обладают слова: добро, надежда, вера, любовь, счастье, красота. И в XX веке японский ученый Масару Эмото это научно доказал. Дело в том, что вода (а наше тело примерно на 80 процентов состоит из нее) не только воспринимает информацию, но может меняться под воздействием слова и даже мысли. С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом. На фото представили в основном кристаллы разной формы и четкости — с виду очень похожие на снежинки. Под действием звуков, в том числе и человеческой речи, молекулы воды начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.

Воде перед заморозкой говорили разные слова на многих языках или воздействовали на нее музыкой. Выяснилось, что форма кристаллов отражает удивительные свойства воды. Ученый сделал вывод, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту. Видно, что слова с негативным смыслом даже не образуют форму, а положительно заряженная вода имеет красивые, четкие кристаллы. Вы только вообразите, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же они способны сотворить с человеком!

Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые Российской академии наук пришли к ошеломляющему мечта — пожить обыкновенной жизнью. Ему грезились приятные вечера, прогулки, беседы. Он хотел иметь сына и воспитать его мудрым, сильным, честным и смелым.

Долго ли, быстро ли, но нашел он Обыкновенную Женщину, которая наладила его быт. Однако, Обыкновенная Женщина стала требовать и обыкновенного отношения — зарплата, образование, должность, респектабельность. Ей было не до сказок Необыкновенного Сказочника, да и у него стало совсем мало времени на них. С обыкновенной жизнью пришли хлопоты и заботы, а с ними напряжение и усталость — жить не своей жизнью требует многих сил.

Перестал наш Необыкновенный Сказочник выезжать за город, в гости к Реке, Лесу, Полю. Теперь приходи-

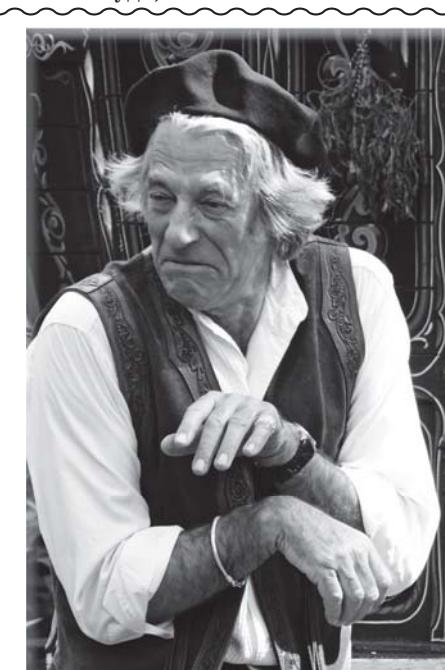
и ными словами

В одной обыкновенной стране, в одном обыкновенном городе жил — был Необыкновенный Сказочник. В его

СКАЗКА О СКАЗОЧНИКЕ

письменном столе, в ящике жили сказки. Время от времени, а если быть точными, почти каждый вечер, он доставал сказки и разговаривал с ними. Одним сказкам он рассказывал о дружбе, другим о честности, третьим доверял самое сокровенное. Сказки от этих разговоров росли, крепли. Некоторым из самых взрослых сказок Необыкновенный сказочник позволял встречаться со своими друзьями или знакомыми. Встречи несли с собой вдохновение, размышления и радость.

Только не был счастлив Необыкновенный сказочник, была у



Особенности эмоциональной сферы онкологических больных

Проблемы онкологии в современном мире с каждым днем приобретают все большую актуальность. Согласно статистике в России рак ежегодно уносит жизни 300 тысяч пациентов. Ежегодно выявляется около 450 тысяч новых онкологических больных. Сейчас на учете с различными онкологическими заболеваниями стоят около 2,5 миллиона россиян.

В последнее время распространена гипотеза о роли психогенных факторов в развитии рака. Поэтому нас заинтересовал вопрос, с чем это связано. Действительно, частота и интенсивность эмоциональных нагрузок с каждым днем становится все больше. Этому способствуют как внешние, так и внутренние изменения условий жизни. Экономические, социальные, экологические, семейные кризисы — основа стресса. На протяжении своей жизни многие люди попадают в стрессовые ситуации, однако человека делает уязвимым для болезни не столько сам стресс, сколько то, как человек на него реагирует. У каждого из нас есть свои представления о том, кто мы в этом мире и как должны действовать в той или иной ситуации. Попытка справиться со своими переживаниями самостоятельно может стать причиной разрушительных процессов в организме.

Однако еще более разрушительным для человека может стать известие об онкологическом заболевании. Пациент воспринимает заболевание как угрозу своему существу. Молодые пациенты в силу своего возраста боятся не только боли, угасания, но и физических дефектов, например удаление части тела или органа, облысение из-за химиотерапии. У пациентов зрелого возраста чаще возникает страх перед социальной изоляцией вследствие длительного пребывания в больнице. Ведь потеря физических сил и способности к профессиональному труду переносится особенно тяжело.

К. Саймонтон и С. Саймонтон указывают на важность отношения пациента

Студенчеством... для кого-то это лишь продолжение школьного обучения, а для кого-то — совершенно новый, серьезный этап вступления во взрослую жизнь. Само слово «студент» имеет латинские корни, и в переводе означает усердно работающий, овладевающий знаниями. Из студенческой жизни мы выносим много ярких моментов. Кому-то больше всего запоминаются выступления на смотрах самодеятельности, кому-то — научные конференции, кто-то сохраняет в своей памяти на всю жизнь групповые турпоездки... для кого-то университет навсегда запомнится встречей своей второй половинки. Но ведь есть и те, кто проносит через всю свою жизнь образ своего любимого преподавателя, а иногда — воспоминания о самом сложном и запоминающемся экзамене. И как же приятно вспоминать, как ты успешно сдал один из самых трудных экзаменов за свое обучение. Но чтобы его хорошо сдать, необходимо знать кое-что о том, как правильно сдавать экзамен, что может помешать, а что, наоборот, помочь в его сдаче. Так давайте, упростим задачу, и рассмотрим все это!

Многие студенты недооценивают роль лекций в учебном процессе. И это понятно, ведь когда на улице хорошая погода, и так не хочется сидеть в аудиториях, или за окном настолько холодно и грустно, что из-под одеяла просто не выбраться, то даже самый ответственный студент может дать слабину — и пропустить занятие. Может быть это и правильно? Может преподаватели заблуждаются в полезности своих лекций? Давайте узнаем, насколько действительно велика роль таких занятий в нашем обучении. Традиция внимать слова говорящего и записывать его самые умные и волнующие изречения пришла к нам с давних-давних времен. В те далекие века лекция была не просто односторонним монологом, но представляла из себя собой длительный процесс активного диалога между студентами и учителем. Сейчас же все несколько иначе — эти два процесса разделены на лекционные и семинарские занятия. Некоторые сейчас считают, что лекции вовсе не нужны, ведь есть книги, интернет и масса других источников получения информации.

к собственной болезни. «Иногда человек, оказавшийся лицом к лицу со своим онкологическим заболеванием и потративший много усилий, чтобы научиться влиять на его течение, в результате становится на много психологически сильнее, чем до болезни. У него возникает ощущение, что он стал «больше, чем просто здоров». Каждый справляется со стрессом по-своему. Иногда способ реагирования может снижать эмоциональное воздействие стресса на организм, а иногда — усиливать его».

По мнению З.Д. Липовски, психологические реакции на болезнь складываются из реакций на информацию о заболевании, эмоциональных реакций: типа тревоги, уровня депрессии, чувства вины и реакций преодоления болезни. Реакции на информацию о заболевании зависят от «значения болезни» для больного:

1) Болезнь — это угроза или вызов, а тип реакции — противодействие, тревога, уход или борьба.

2) Болезнь — это утрата, а соответствующие типы реакций — депрессия или ипохондрия, растерянность, горе, попытка привлечь к себе внимание, нарушение режима.

3) Болезнь — это выигрыш или избавление, а типы реакций при этом — безразличие, жизнерадость, нарушение, враждебность по отношению к врачу.

4) Болезнь — это наказание, а соответствующий тип реакции — гнев.

Целью данного исследования стало эмпирическое изучение особенностей эмоциональной сферы онкологических больных.

В исследовании принимали участие испытуемые с онкологическими заболеваниями ЖКТ — экспериментальная группа, объем выборки составил 25 человек в возрасте от 35 до 75 лет, длительность заболевания составила от 6 месяцев до 1,5 лет и испытуемые, которые никогда не болели онкологичес-

кими заболеваниями — контрольная группа. Для выявления достоверности различий между показателями эмоциональной сферы у испытуемых экспериментальной и контрольной группы использовался t-критерий Стьюдента.

Для диагностики уровня депрессии использовался опросник Бека. Анализ данных по методике выявил у 68% испытуемых экспериментальной группы высокий уровень депрессии, что свидетельствует о сниженном фоне настроения, нарушении сна, раздражительности. В контрольной группе лишь 4% испытуемых имеют высокие показатели депрессии (Тэмп >Ткр — следовательно достоверность различий между показателями депрессии существует; Sd=0,74).

Для диагностики стрессоустойчивости использовался тест Холмса и Раге. Низкий уровень стрессоустойчивости в экспериментальной группе выявлен у 16% испытуемых. Мы установили, что 6 из 25 пациентов за последние 2 года пережили смерть одного из супругов. В контрольной группе у 92% респондентов выявлен высокий уровень стрессоустойчивости (Тэмп >Ткр — следовательно достоверность различий между показателями стрессоустойчивости существует; Sd=0,59).

Для диагностики тревожности использовался опросник Ч.Д. Спилбергера. Полученные результаты показали наличие высокого уровня личностной тревожности у 60% испытуемых экспериментальной группы, в контрольной группе высокий уровень личностной тревожности выявлен лишь у 4% испытуемых (Тэмп >Ткр — следовательно достоверность различий между показателями личностной тревожности существует; Sd=0,67). Высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 80% испытуемых экспериментальной группы. Как выяснилось из бесед, основной причиной таких показателей является сам факт наличия данной болезни. При этом у испытуемых ярко выражена эмоциональная

напряженность, неуверенность, наличие фобического компонента, социальная дезадаптация. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. В контрольной группе лишь 4% испытуемых имеют высокий уровень ситуативной тревожности (Тэмп >Ткр — следовательно достоверность различий между показателями ситуативной тревожности существует; Sd=0,74).

Кроме того, нас интересовали доминирующие механизмы психологической защиты, присущие именно онкологическим больным. Для диагностики защитных механизмов использовался опросник Келлермана — Платчука. Мы выяснили, что испытуемые экспериментальной группы чаще всего используют такие защитные механизмы как изоляция — 24%, отрицание — 20%, вытеснение — 16%. Мы считаем, что причиной доминирования данных защитных механизмов является страх пациентов перед болезнью. Не способность преодолеть этот страх, способствуют тому, что пациенты обращаются в «бегство». В контрольной группе в качестве защитных механизмов в большинстве случаев выступают регрессия 17% и проекция 13%.

Таким образом, онкологическим больным присущи такие эмоциональные состояния как волнение, тревога, страх. Мы считаем, что социально — психологическая реабилитация больного, возвращение его к активной полноценной жизни в семье и обществе, снижение риска повторного заболевания, во многом зависит от отношения человека к болезни, его душевного состояния, воли, активной позиции, направленной на борьбу с недугом.

Манушак Егикян
г.Краснодар

ОТ СЕССИИ



ДО СЕССИИ

мации. Но отказываться от посещения лекций — это путь создавать себе массу проблем. Ведь преподаватель, изучив огромный объем информации, выбрал из нее все самое ценное и необходимое — и, слушая его, вы обретаете жемчужины науки. Дополнительной пользой от лекций также является полное погружение в предмет науки на занятии, и, несмотря на то, какой канал восприятия у вас ведущий (визуальный, аудиальный, кинестетический), специфика лекций — воздействовать абсолютно на

все каналы. И, кстати, если вы до сих пор не знаете свой канал — в психологическом клубе «Настроение» вам помогут его определить и расскажут, что нужно делать, чтобы он помогал вам по жизни. Так что, если вы на экзамене «выложите» преподавателю его изречения и дополните свои знания информацией из других не менее важных и полезных источников, то вы будете обречены на успех!

Когда же лекции пройдены, и от экзамена вас отделяет лишь несколько дней, необходимо выбрать правильную стратегию подготовки к экзамену и четко следовать ей. Выделите время на поиск информации, подробное изучение материала, а также на отдых, сон и прогулки на свежем воздухе. Хорошо, если вы полностью погрузитесь в науку, осознаете, как этот предмет вам может помочь в жизни, какого его значение в системе наук.

Ну а когда и этап подготовки позади, и наступил долгожданный час икс, тогда вы можете проявить себя как первоклассный студент! Главное — будьте уверены в своих силах, рассчитывайте только на свои знания. Когда студент держится уверенно и смело говорит то, что знает, преподаватель, несомненно, оценит все ваши знания и умения по достоинству. И еще вам сыграет на руку ваш внешний вид. Опрятный, улыбающийся и компетентный специалист (именно таким вас должен видеть преподаватель) всегда будет на вершине успеха.

И еще, есть пяти-шаговая программа подготовки к экзаменам.

- Первый, один из наиболее важных этапов — это организация процесса подготовки. Вам стоит свести к минимуму общение по мобильному, закрыть отвлекающие социальные сети и сайты, не относящиеся к учебным дисциплинам. Для того чтобы правильно распределить имеющееся рекомендую составить график, по которому будете готовиться, соблюдайте режим дня и не забывайте о сне.

— Второй шаг — сбор всей информации.

Тут пригодятся и лекции, и материалы, составленные к семинарским занятиям, и книги с методическими пособиями, и даже всемирная паутина может стать верным помощником.

— Третий — «собрать все знания». Если уже чувствуете, что весь материал вами пройден и изучен — устройте себе пробный экзамен. Можно пройти несколько тестов по предмету — они вскроют те «белые пятна» науки, которые вы еще не успели достаточно хорошо усвоить. Или же помучайте своих близких устными рассказами по экзамену. Возможно, им даже будет интересно. Ну а для вас польза огромная — вы сами проконтролируете, где именно у вас недостаток знаний.

— Итак, этап четвертый. Непосредственно, сам день сдачи. Диетологи советуют в дни, когда возможен стресс, употреблять молочные продукты и овощи. В день сдачи экзамена, выйдете из дома на полчаса раньше, чем обычно, чтобы исключить дополнительное беспокойство из-за пробок или отсутствия транспорта. Стоя непосредственно перед дверью аудитории, не следует судорожно пытаться выучить то, что не успели усвоить за время подготовки. Знания все равно не усваиваются, а тревожность, нагоняемая вами, только помешает вспомнить то, что вы знаете.

— Пятый шаг — сам момент сдачи. Ситуация, когда вы «сражаетесь» один на один с преподавателем, действительно, крайне сложна. Вам необходимо запретить себе некоторые фразы, действующие негативно на вашу репутацию в глазах преподавателя. Это, например, «Я не знаю» — можно с легкостью заменить на «Я это несколько подзабыл», «Я затрудняюсь ответить». Так же следует избегать фраз «Меня на этой теме не было», «Я потерял конспект», «Меня позвали в этот момент».

Теперь, когда у вас есть знания о том, как верно сдавать экзамены, вы обязательно справитесь с любыми ситуациями сессии. Удачи!

Алисия Арсеньева
г.Краснодар



03.02 —
05.02. 2012 г.
семинар-тренинг

Прово- кавивная психотерапия

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 04 по 05 февраля 2012 г.
состоится семинар-тренинг

Супер-память

Руководитель семинара-автор методики по развитию феноменальной памяти, старший научный сотрудник лаборатории психофизиологии Института физиологии Сибирского отделения Российской академии медицинских наук

Вячеслав Плюснин

11-12 февраля 2012 г.

ОТКРЫТЫЙ ТРЕНИНГ ПРОДАЖ

Ведущая программы — психолог, Мастер НЛП, бизнес-тренер, Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ

Инна Силенок

26 — 29.01.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП Базовый этап 1.1

17 — 20.02.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП Базовый этап 1.2

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 11 по 12.02. 2012 г.
г. Майкоп

Работа со снами и знаками

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

31.03-01.04.2012 г.
семинар-тренинг

СИМОРОН

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

Маргарита Чен

Работа с препятствиями, постановка цели и ее достижение, открытие в себе творческого начала. Методика Симорона сочетается с любой другой психологической системой.

Стоимость 2900р.

Предварительная запись на семинары обязательна.

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

НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

Беременные женщины превращаются в супер-психологов

Необычное открытие сделано психо-
логами из Университетов городов Бристоль и Абердин: оказывается бе-
ременные женщины способны с удиви-
тельной точностью и четкостью обнару-
живать и трактовать эмоции на лицах
других людей.

По словам исследователей, женщи-
ны, находящиеся в положении, могут
очень точно улавливать микроэмоции,
едва заветные выражения лица, и на-
ходить в толпе агрессивно настроенных
людей, людей, склонных к асоциаль-
ному поведению и т.д.

Подобные способности у будущих мам просыпаются ввиду повышенного уровня ряда гормонов, а также природного механизма, активирующего во время беременности, и позволяющего женщинам становиться «гипербдительными» и заметно более беспокойными. Вместе с тем, повышенные уровни жен-
ских половых гормонов ведут также и к повышенной эмоциональной нагрузке, говорят психологи.

Практические исследования показали, что женщины находящиеся на 14 - 36 неделе беременности способны четко и быстро определять такие эмоции, как гнев, страх, желание челове-

ка солгать, а также радость. Подобные метаморфозы происходят в организме женщины в основном из-за растущего уровня гормона прогестерона и некоторых других химических сигнализаторов, что происходит на поздних сроках беременности.

По словам Ребекки Пирсон, одного из авторов исследования, сейчас подлинная причина психологических метаморфоз неизвестна, так как во время менструальных циклов также растет уровень прогестерона, однако в эти периоды никаких сверхспособностей не зафиксировано. Пирсон говорит, что зачастую подобные способности могли бы пригодиться различным следственным органам, в системе наблюдения в местах общественного скопления людей.

На основании исследований сотни беременных женщин, ученые утверждают, что дамы гораздо лучше распознают негативные эмоции. Это связано с естественными механизмами защиты матери и будущего ребенка, говорят психологи.

[http://www.psychologov.net/
view_post.php?id=1827](http://www.psychologov.net/view_post.php?id=1827)



ВО ВСЕЬ «ЛОГОС»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

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

СИЛЕНОК ПЕТР ФЕДОРОВИЧ

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

Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден Международными Сертификатами. Предварительная запись по тел.: (861) 253-23-96, 918-439-06-68

БАЗОВЫЙ КУРС ПО АРТ-ТЕРАПИИ 17-19.02.2012 г. Работа с рисунком

Диагностический и терапевтический потенциал рисунка. Методики индивидуальной работы с рисунком.

Групповые методы работы с рисунком. Элементы музыкотерапии в работе с рисунками. Медитативное рисование. Рисункочный тест Сильвер для оценки когнитивной и эмоциональной сфер.

Ведущие тренинга:
Кандидат педагогических наук, доцент ка-
федры педагогики и психологии КГУКИ, член
Совета по психотерапии и консультированию
Краснодарского края и республики Адыгея, практи-
кующий психолог, мастер-тренер «НЛП».

Гусарова Елена

и директор Центра «Летани», преподаватель
КубАЭБ, психолог-практик, дипломированный
специалист по ЛФК, действительный член арт-
терапевтической ассоциации, практикующий спе-
циалист по танцевальной практике.

Горбачева Татьяна

Стоимость 3900р.

с 20 по 22.01. 2012 г.

углубленная часть семинар-тренинг

Кинезиология «Под кодом»

начало в 17.00

с 9 — 12.02. 2012 г.

семинар-тренинг Кинезиология 1,2 часть

с 15 по 18.03. 2012 г.

семинар-тренинг Кинезиология «Материальное и финансовое благополучие»

Ведущая программа — к.п.н., действительный
член ППЛ, преподаватель психологии, практи-
ческий психолог, психолог — кинезиолог

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат
государственного образца Скидки чле-
нам ППЛ

Управление по делам молодежи г. Краснодар

ЦЕНТР РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Расписание работы клубов:

Клуб молодой семьи «Ты и Я»

Вт 18:00-21:00.

Чт 15:00-18:00.

Сб 13:00-16:00 (четные числа)

Молодежный психологический

клуб «Настроение»

Ср 15:00-18:00.

Чт 18:00-21:00.

Сб 13:00-16:00 (нечетные числа)

Мероприятия клуба «Ты и Я»

12 января - «Выбор брачного партне-
ра», Коваль Екатерина, психолог

14 января - Праздник «День рож-
дения клубов»

17 января - «Тренинг уверенности в
межличностных отношениях»

19 января - «Работа с конфликтами»,
Бахтина Виктория, Коваль Екатерина

24 января - Сказкотерапия для взрос-
лых. Брус Иван, мастер-практик НЛП,

сертифицированный специалист Эрик-
соновского Гипноза

26 января - «Мужчина и женщина.
Язык взаимоотношений», Коваль Ека-
терина, психолог

28 января - «Праздник поддержки»

31 января - «Семья как команда»,
Инна Силенок

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

11 января - Мастерская «Сочиняем
сказку», Екатерина Коваль, психолог

12 января - «Противостояние мани-
пуляции с помощью НЛП», Артем Гон-
чаров, НЛП-практик

14 января - Праздник «День рож-
дения клубов»

18 января - «Тренинг лидерства»,
Екатерина Коваль, психолог

19 января - «Коучинг. Технология
100% достижения целей. Духовный
выбор», Пышный Алексей, НЛП-маст-
тер, сертифицированный коуч по сис-
теме «Духовный выбор», сертифицирован-
ный специалист по Эриксоновской
терапии и гипнозу

21 января - Интеллектуальная игра
«Мафия»

25 января - «Диагностика познава-
тельных процессов»

Участие бесплатное.

ВНИМАНИЕ! Клубы работают по
адресу:

г. Краснодар ул. Северная, 271, литер
Е. Справки по тел.: 8-918-318-63-74

Учредитель: Силенок П.Ф.

Издатель: ООО «Фирма «Логос».

Главный редактор: Силенок И.К.

Технический редактор: Дроздова Е.В.

Цена свободная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор) 06 мая 2009 г. Подписан индекс: 52156

Адрес редакции: г. Краснодар, ул. Кирова, 104 — 2а.

Адрес издателя: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, оф. 2