Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ “ЛОГОС”

№ 03 (132)
среда 8 февраля 2012 г.

Психология успеха

ЗИМА!

Наконец-то наступила настоящая зима. Не та зима, которая славится своими лютыми морозами и угрюмыми лицами, а ее противоположность — волшебница. Она дышит свежестью на наш город, укрывает аллеи пушистой шалью, наполняет дворы многоэтажек снеговиками и детским смехом. Транспорт ходит очень плохо, улицы заполонили пешеходы. Расстояние от кинотеатра «Аврора» до Театральной площади можно измерить тысячами улыбок. Детских и взрослых, ярких и сдержанных, милых и немного вульгарных.

Если люди улыбаются, значит волшебница Зима на самом деле творит чудеса. Показатели термометров умоляют нас остаться дома, но мы, как дети, тепло одевшись, бежим из своих теплых квартир надевая на ходу шапку. Одни медленно прогуливаются по замерзшим паркам, другие резво бегают по заснеженным тротуарам. Со всех сторон летят снежки. С неба падает снег.

Зима приносит не только свежесть,

но и молодость. Даже старики радуются как дети. Школьники вообще ликуют, ведь в школах вот-вот отменят занятия и начнутся внеочередные каникулы. Беззаботные, ласковые и снежные каникулы.

Но, каким бы ты ни был энергичным, со временем ты станешь замерзать. И тут тебе на помощь придут многочисленные городские кофейни. В этих уютных заведениях можно отдохнуть и медленно попить чай или глинтвейн. А можно забежать на минуту и взять ароматный кофе на вынос. Кстати, именно в зимнюю стужу начинаешь ощущать все полезные свойства горячего кофе в картонном стаканчике. Он так приятно греет руки во время прогулки, и, вместе с каждым глотком наполняет теплом. Тем теплом, которое так необходимо, когда у нас на юге наступает настоящая сибирская зима.

Но сибиряки нас вряд ли поймут. Они не умеют так радоваться пушистой магии волшебницы Зимы. Для них сугробы и снежные заносы — это обыденность. А мы наслаждаемся этим волшебством: играем в снежки, катаемся на санках, пьем горячий чай на холодных бульварах, кутаемся в шарфы и улыбаемся.

Эдвард Зигмунд
г.Краснодар

СИСТЕМНО-ГЕНЕРАТИВНЫЙ ПОДХОД

КАК СУЩЕСТВЕННОЕ УСЛОВИЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ЭКОНОМИКИ

Инна 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

Для успешного осуществления модернизации экономики и внедрения инноваций в различные сферы необходимо рассматривать систему факторов, влияющих на воплощение глобальных проектов в государстве. Наряду с правовыми, экономическими и политическими факторами, влияющими на данный процесс, есть еще и психологические факторы. Для успешного проведения любых инновационных процессов необходимо, чтобы народ:

имел мотивацию эти процессы проводить,

верил в успешность проведения инноваций;

активно участвовал в этих процессах.

Для того чтобы замотивировать людей на инновационные процессы необходимо проводить систему мероприятий по разъяснению необходимости изменений и утилизации возражений, неизбежно возникающих при соприкосновении с необходимостью изменений в любой сфере. Не случайно существует поговорка: «Не дай Вам Бог жить в эпоху перемен». Большинство людей, как правило, боятся изменений, страх перемен имеет корни еще в момент рождения человека. Поэтому для его преодоления необходимо создать условия полной безопасности, то есть создать опоры, опираясь на которые человек будет чувствовать себя в безопасности и при этом видеть или ощущать собственные перспективы лучшей жизни в ближайшем будущем. ***Причем эти опоры должны возникнуть в области нового, — то есть новизна***

будет принята людьми, если будет составлять для них опору. Здесь необходимо учитывать особенности мышления и восприятия людей, такие как: глобальное или конкретное мышление, потребность в стабильности или в новизне, ориентирование на возможности или на процесс и другие.

Система мероприятий включает в себя прямые и косвенные формы влияния. К прямым формам можно отнести:

систему публикаций в средствах массовой информации;

организацию и проведение конкурсов в различных сферах;

организацию научно-практических конференций, круглых столов, дискуссий на тему модернизации и инноваций с привлечением к активному участию как можно большего числа людей;

организацию обучения на предприятиях в форме семинаров и тренингов;

проведение деловых игр.

Наиболее важно при этом вовлечение в эти процессы как можно больше молодежи, так как именно молодежь наиболее легко включается в инновационные процессы. Вовлечению в инновационные процессы также способствуют косвенные формы влияния на восприятие инноваций. К косвенным формам влияния на восприятие и мышление можно отнести:

работу психологов в общественных приемных;

проведение молодежных мероприятий различной тематики, повышающее их общественную и политическую активность.

работу с ветеранами, пенсионерами, инвалидами, детьми — сиротами и детьми, лишенными родительских прав и другими наименее социально — защищенными слоями населения.

Важно учитывать, что молодежь будет активно участвовать только в том, что для нее интересно, весело, в том, где она ощущает свою ведущую роль. Для молодых людей важно влиять на изменения в обществе, они хотят быть творцами своей судьбы, авто-

Комитет по молодежной политике Политического Совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» совместно с редакцией газеты «Золотая Лестница» в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы объявляет конкурс на лучшее стихотворение, посвященное Краснодару в годы Великой Отечественной войны и его воинской славе.

Просим отправлять стихи в редакцию газеты.

Лучшие стихотворения будут опубликованы.

В марте месяце будут подведены итоги конкурса, и пройдет поэтический вечер с участием победителей конкурса стихов.

Стихотворения просим приносить в редакцию газеты по адресу Краснодар, ул. Кирова, 104 или по электронной почте logos_centr@mail.ru

Комитет по молодежной политике Политического Совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» совместно с редакцией газеты «Золотая Лестница» в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы объявляет конкурс на лучшую статью, посвященную славным страницам истории воинской славы города Краснодара, Краснодару в годы Великой отечественной войны.

Просим отправлять статьи в редакцию газеты.

Лучшие статьи будут опубликованы.

В мае месяце будут подведены итоги конкурса, и пройдет торжественное награждение победителей кубками и дипломами лауреатов.

Статьи просим приносить в редакцию газеты по адресу Краснодар, ул. Кирова, 104 или по электронной почте logos_centr@mail.ru

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Терапия материнской любовью

Наступает новый момент общения ребенка с окружающими. В этот период важно следить не только затем, КАК мы говорим, передавая свое эмоциональное состояние, но и думать о том, ЧТО мы говорим ребенку. стр.2

Семья. Свобода. Благодарность.

Итак, как же мы защищаем маму? И что тут такого? Дело-то вроде бы хорошее. Конечно, хорошее. Опять только встает вопрос — хорошее в каком контексте? стр.3

Старость не радость

Редко можно увидеть в кабинете практического психолога человека преклонного возраста. Но все же сегодня старики берут реванш в психологической консультативной практике

стр.4,5

Вечеринка против курения «Твое время»

25 января в задорный и дышащий молодостью День всего студенчества в ночном клубе «Сахар» прошла вечеринка против курения «Твое время».

стр.5

Использование метода кинезиологии в комплексном лечении головных болей

Каждый год свыше 45 миллионов человек обращается за медицинской помощью, чтобы избавиться от головной боли.

стр.7

Игра «Открытие и развитие малого бизнеса»

30 января в Краснодар-ском местном отделении партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» прошла игра «Открытие и развитие малого бизнеса» ...

стр.6

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 1-ое полугодие 2012 года
начиная с марта месяца
стоимость — 84 руб.40коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

Терапия материнской любовью

Слова для малыша начинают приобретать не только эмоциональное, но и смысловое значение. Наступает новый момент общения ребенка с окружающими. В этот период важно следить не только затем, КАК мы говорим, передавая свое эмоциональное состояние, но и думать о том, ЧТО мы говорим ребенку. Слово становится особо значимым, всеобъемлющим фактором, обладающим огромными возможностями воздействия на сознание, подсознание, а через них и на весь организм ребенка.

Таким образом, важнейшим в первые годы жизни ребенка является его общение с матерью. Вред от разлуки ребенка с мамой огромен. Опыт показывает, что если на протяжении первого года жизни ребенка рядом с ним нет родной мамы, то в дальнейшем ей потребуется не меньше, чем год-полтора, чтобы наверстать упущенное. Если мама отсутствует в первые два года жизни малыша, то уже потребуется не менее двух-трех лет. Если же мамы не было с ребенком первые три года его жизни, то, не смотря на все усилия матери, ребенок будет иметь набор психических и/или психосоматических нарушений. Бабушки, няни могут помогать матери ухаживать за ребенком, но ни в коем случае не заменять ребенку маму. Маленький ребенок, если рядом нет мамы, еще не может спросить, почему нет рядом мамы и ее любви. У ребенка возникает неосознанная смутная тревога и, если это часто повторяется, может развиться депрессия. А это осложняет развитие ребенка. У него могут возникать невротические реакции, психосоматические заболевания и другие нарушения, в т.ч. задержки физического, умственного и речевого развития.

Таким образом, используя возможности матери, метод словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребенка (психотерапия материнской любовью) дает возможность проникновения в глубины подсознания ребенка. Поэтому, используя данный метод можно во многом исправить и скомпенсировать недостатки, которые могли возникнуть уже на самых ранних этапах развития ребенка, и провести необходимую коррекцию во взаимодействии матери и ребенка.

Также с помощью метода можно дать ребенку пожизненную установку на здоровье, добро и счастье, т.е. создать мощную основу его психологической защиты.

II. ОПИСАНИЕ МЕТОДА

Метод состоит из отдельных словесных блоков, которые мать передает ребенку во время его сна в виде «ночных сказок» — программ-установок, и содержит две основные программы: базовую и индивидуальную.

Работа по методу строится следующим образом. На первый прием к специалисту, работающему по методу, мать должна прийти вместе с ребенком. В ходе первого визита проводится диагностика и, при необходимости, назначаются дополнительные исследования и консультации (ЭЭГ, ЭКГ, рентгенография, консультации психиатра, психолога, дефектолога, логопеда и пр.). Желательно, чтобы во время приема мать и ребенок находились в кабинете вместе. Это дает возможность специалисту составить представление об отношении матери к ребенку и характере реакции матери на его состояние. По реакции на болезненное состояние своего ребенка в психологии различают три основных типа матерей: невротический, авторитарный и психосоматический.

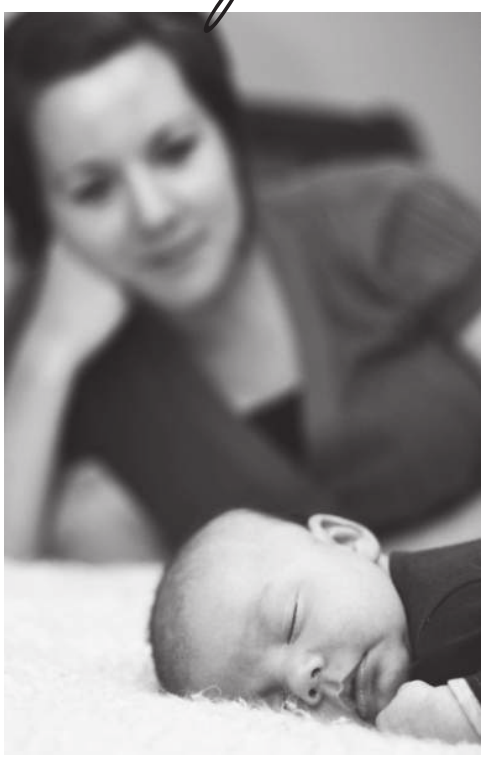
1. Типы матерей

Портрет матери невротического типа.

Психологической характеристикой матери этого типа является пассивная личностная позиция в отношении перспектив дальнейшего здоровья, развития и состояния ребенка. Нарушения и болезни ребенка воспринимаются такими матерями как трудно преодолимые. Они считают, что усилия, направленные на лечение, развитие и нормализацию поведения ребенка положительных результатов не принесут.

То, что происходит с ребенком, вызывает у них тревогу и страх, может приводить к депрессии. Их возможности для самостоятельного преодоления проблем ребенка крайне малы, и часто такие матери удовлетворяются малыми достижениями. Они склонны идти на уступки ребенку, значительно занижая планку его возможностей и успехов. Симбиотическая связь «мать-ребенок» может приобретать негативный характер. К личностным особенностям матерей невротического типа следует отнести черты истеричности, тревожности, мнительности, некоторой демонстративности, аффективной неустойчивости. Проявляться это может частыми истериками, подавленным настроением, снижением социального статуса, примитивизацией поведения. Прожитая жизнь может восприниматься как не сложившаяся, несчастливая, загубленная.

Приступая к работе с мамой невротического типа, необходимо правильно настроить ее на возможности полного выздоровления ребенка, вселить в нее оптимизм, показать ее роль и значение в лечении ребенка, убедить в важности ее оптимистической и конструктивной уста-



новки на здоровье и счастье ребенка.

Особое внимание уделяется ее роли в лечении и достижении успеха. Важно добиться оптимистического использования симбиотической связи, материнской любви, все время, подчеркивая ее роль и значение в работе. В работе по методу огромное значение приобретает установочная беседа и максимальное использование лечебного дневника как средства рациональной и суггестивной терапии для матери. Специалист должен постоянно подталкивать и активизировать невротическую мать.

Матерей авторитарного типа характеризует активная жизненная позиция. Они убеждены, что проблемы их детей могут быть разрешены и здоровье восстановлено.

Такие матери настойчивы в поисках выхода из создавшейся ситуации для себя и своего ребенка. Такие матери постоянно ищут лучшего врача или других специалистов, методы и места лечения. Они проявляют высокую степень организационной активности. В ряде случаев для них характерны жесткие и не всегда адекватные формы лечения и воспитания, Они часто пытаются достичь желаемого силой. В этих случаях у больных детей могут возникнуть вторичные нарушения в виде тиков, энуреза, заикания и т.д.

В процессе работы по методу следует направлять энергию и усилия матерей авторитарного типа на усиление материнской глубинной любви, предотвращая попытки зомбирования ребенка.

Следует учить авторитарных матерей помогать ребенку, а не заставлять его выполнять свои требования. Любить ребенка в себе, а не себя в ребенке (также нужно помнить о том, что авторитарные черты часто проявляют бабушки).

Положительные результаты у таких матерей часто начинаются с позитивных улучшений их взаимодействия со своим ребенком.

Матери психосоматического типа эмоционально лабильны. Они сдержанны, корректны. Проблемы детей они часто переживают в себе. Они склонны к гиперопеке своих детей. Их мучительные внутренние переживания нередко оказываются причиной нарушений в их психосоматической сфере.

По методу такие мамы работают старательно и охотно, и как только появляются положительные результаты в лечении, они вдохновляются, и заметно улучшается их собственное соматическое состояние.

2. Первый разговор с матерью о методе словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребенка

Первый разговор с матерью и рассказ ей о методе очень важен и имеет принципиальное значение для всей дальнейшей работы. Во время этого разговора специалист должен правильно настроить маму на работу. Приступая к разговору, специалист объясняет матери основные принципы и особенности работы по методу. Акцент делается на ключевой роли матери в работе по методу. Мама должна понять, что она не перекладывает свои проблемы с ребенком на специалиста, но ей предлагается совместная работа. По началу роль специалиста в работе по методу достаточно авторитарна, но в дальнейшем роль матери будет постоянно расти.

В первом разговоре особенно важно разъяснить матери ее психоэмоциональную общность с ребенком, рассказать о ее общем с ребенком эмоциональном поле, роли и значении в жизни и развитии ребенка безусловной материнской любви, роли материнского голоса и речевого общения с ребенком.

Специалист должен объяснить маме, которая, часто не дослушав, говорит, что она и так все знает и пользовалась этими средствами, что метод словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребенка — это целостная программа, приводящая ее интуитивные ощущения и действия в стройную систему. Если мать готова начать работу, специалист предлагает ей ко второму посещению написать подробную биографию своего ребенка: начиная с момента зачатия, подробно описать свою беременность и обстановку в которой она протекала, роды, особенности развития ребенка в грудном возрасте и в первые годы жизни.

Специальной формы биографии нет. Сведения, которые будут изложены в биографии ребенка, станут впоследствии основой для составления индивидуальной программы. Кроме того, по написанной биографии специалист оценивает готовность матери серьезно работать по методу.

Следует подчеркнуть, что особое значение в биографии имеют сведения о том, оставался ли ребенок в раннем возрасте без мамы. Если да, то на какой период, и по какой причине.

Также в биографии мать должна попытаться, как можно точнее описать особенности темперамента ребенка. В качестве опоры матери может быть предложен вариант классификации детских темпераментов по Россу Кембеллу (Кемпбелл Р. Как на самом деле любить детей. Пер. с англ. — М., 1992г.).

Кроме биографии мать должна составить подробный перечень всех жалоб на здоровье, состояние и поведение ребенка — своеобразный «реестр трудностей ребенка», в котором желательно учитывать соображения всех членов семьи. В предварительном рассказе матери о базовой программе, как общеоздоравливающей, неспецифической, следует обращать ее внимание на то, что целью метода является стремление вылечить ребенка, а не добиться его абсолютного послушания, исполнения им волевых приказов взрослых, как бы зомбирования.

3. Базовая программа

Базовая программа является методом неспецифической психотерапии и содержит общие установки на здоровье, радость, счастье ребенка. В процессе ее усвоения и использования происходит обучение матерей работе по методу, предотвращаются возможные ошибки и, что самое главное, налаживается лечебный контакт специалиста с матерью, становится ясно, будет и сможет ли она правильно и успешно работать в дальнейшем по индивидуальной программе.

На второй прием мать приходит без ребенка с написанными биографией ребенка и реестром жалоб. Во время второго посещения специалист диктует матери базовую программу, состоящую из фраз, объединенных в три блока.

Первый блок. «Витамин материнской любви» (назван так потому, что материнская любовь жизненно необходима каждому ребенку как самый сильнодействующий витамин).

Второй блок. Физическое здоровье.

Третий блок. Нервно-психическое здоровье.

Особое значение имеет то, что все фразы базовой программы специалист диктует матери сам, а не выдает ей распечатанные материалы. Это принципиально важно для установления рабочего контакта специалиста с матерью. Формальное отношение к работе по методу со стороны специалиста недопустимо!

Фразы мать записывает одна под другой. Фразы базовой программы созданы на основе многолетнего опыта, апробированы на большом числе детей и доказали свою эффективность, и поэтому, без крайней необходимости, не следует менять их содержание и последовательность.

Базовая программа, так же как в последствии и индивидуальная, передается во время сна ребенка. Примерно через тридцать минут после того, как ребенок заснул, мать садится рядом с ним, и слегка прикасается к его ручке или головке. Затем, прочитав фразу программы (до тех пор, пока мать не выучит программу наизусть), мать мысленно передает эту фразу ребенку, как бы стремясь «вложить» фразу в его голову. Затем эту же фразу мать произносит вслух. Так фраза за фразой проговаривается вся программа.

Фразы нужно произносить не очень громко, но и не шепотом.

Специалист должен предупредить маму, что она никогда не должна говорить: «Я читаю программу» и, тем более, просто зачитывать своему ребенку продиктованную ей программу. Мать должна прочувствовать каждое слово каждой фразы и передать их своему спящему ребенку, вводя их в его сознание и подсознание. Просто «чтение» превращает весь процесс в пассивный акт. Тогда как в каждую минуту работы по методу мама должна полностью выкладываться и отдавать своему ребенку частичку себя. (Если мать чувствует усталость после того, как она проговорит всю программу, значит, она работает с нужной отдачей).

Во время второго посещения специалист на примере первого блока учит мать, как нужно работать. Матери предлагается закрыть глаза и мысленно представить своего ребенка.

Специалист произносит фразу блока, например: «Я тебя очень-очень сильно люблю» и предлагает матери мысленно передать эту фразу ребенку. Затем по команде специалиста, мать произносит эту же фразу вслух. Важно следить, чтобы мать не спешила во время мысленной передачи фразы.

С первого же дня работы по программе мать начинает вести ежедневный лечебный дневник, который является важной частью работы по методу. В дневнике отмечаются только успехи, т.к. все болезненные проявления и трудности уже перечислены в реестре жалоб, отражающем статус ребенка на момент начала работы по методу. Не следует возвращаться к болезни и трудностям ни в мыслях, ни на бумаге.

Матери следует, как бы предвосхищать, выращивать успехи. (В качестве примера можно напомнить ей как из семечка выращивается растение: для этого мы сначала готовим почву, удобряем ее, поливаем и пр. и, наконец, получаем желаемый результат.)

Следует отмечать возможные реакции ребенка на отдельные фразы программы: проснулся, открыл глаза, повернулся. Такие реакции могут указывать на особо важное значение какой либо конкретной фразы (фраз) для конкретного ребенка. По длительности работа по базовой программе занимает 25-30 дней.

За этот период предусмотрен третий визит матери к специалисту (без ребенка). Во время этого визита мать проговаривает всю программу и специалист проверяет то, как она это делает. Во время этого посещения также проверяется дневник. При необходимости, вносятся коррективы и даются рекомендации. По записям в дневнике видно, как в процессе работы улучшается состояние ребенка, и как меняется сама мама, насколько хорошо она работает. На это нужно обращать самое серьезное внимание.

Работа по базовой программе заканчивается четвертым посещением матери специалиста — уже с ребенком. К этому времени обычно уже намечаются положительные сдвиги в состоянии ребенка. В присутствии специалиста мать проговаривает ребенку (находящемуся в бодрствующем состоянии) всю программу, а специалист может оценить положительную или отрицательную реакцию ребенка на программу и на то, как мама работает. На основе реакции ребенка специалист может в дальнейшем внести необходимые поправки и уточнения при составлении индивидуальной программы.

К четвертому посещению специалист должен подготовить индивидуальную программу, которую он диктует матери ребенка. Работая по индивидуальной программе, мать посещает специалиста, как правило, без ребенка, один раз в одну-две недели. С ребенком она приглашается, если в этом возникает необходимость. Продолжение следует.

Драпкин Б.З.
детский психиатр
и психотерапевт,
удостоенный звания «Почетный
профессор психотерапии»

ВАЖНОЕ И АКТУАЛЬНОЕ

Комитет по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» во главе с Председатель Комитета И. К. Силенок. Поздравили коллектив Краснодарской городской общественной организации ветеранов (Пенсионеров, Инвалидов) войны,труда,вооружённых сил и правоохранительных органов с 28 летием со дня создания организации.

Руководителю организации Рыбалко И.А были вручены поздравительные адреса, а так же активом комитета был подготовлен небольшой концерт в рамках которого прозвучала песня «Боевые подруги», (музыка И.К. Силенок, слова Ольги Безымянной) а так же музыкальная

композиция «Испанский танец» в исполнение студентки КУБГУ Тальчук Корелии, «Жизнеутверждающая песня» в исполнении Студентки КУБГУ Редичкина Алёна. и поздравительные стихи для ветерановв исполнении Сальниковой Дарьи.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Здравствуйте Уважаемый Петр Федорович!

Вам пишет студентка из Москвы Анастасия. Я увлекаюсь психологией, сама ее изучаю. Прочитала много книг и практикумов. Но наверно теорией одной не обойдешься, везде, конечно же, нужна практика, чтобы понять на деле, как же всё работает. Много прочитала про манипуляцию и НЛП, но всё же до конца не могу понять, как можно применить НЛП на себе, для управления своими мыслями. Последняя прочитанная мною книга была Вашей, под названием «Психология счастья. Всё значительно проще». Я давно поняла на личном примере, что всё зависит от наших мыслей в голове, что мы сами притягиваем к себе плохое или хорошее. Но к сожалению чаще все таки получается притягивать плохое. И у меня возникает самый главный вопрос, который никак не могу разгадать или понять. КАК же всё таки направить свои мысли в нужное позитивное направление?! Самовнушение не всегда помогает и плохо действует. Как избавиться от негатива в своей голове?! Помогите, пожалуйста, ответить на этот вопрос.

Заранее благодарю Вас,
с уважением Анастасия.

Семья. Свобода. Благодарность

Как мы «защищаем маму»?
(Подробное руководство, как остаться без собственной судьбы)

Итак, как же мы защищаем маму? И что тут такого? Дело-то вроде бы хорошее. Конечно, хорошее. Опять только встает вопрос — хорошее в каком контексте? Потому что в контексте внутрисемейных отношений никого защищать не надо, а спасать — тем более. И мы уже много писали на эту тему — о том, как люди принимаются спасать маму «по жизни», а в роли Мамы у них может быть кто угодно, даже сосед Вася… И мы уже говорили о том, что спасая кого-то, человек автоматически уходит от собственной судьбы и начинает жить судьбу какую-то другую, ту самую, которая никому, в общем-то, и не предназначалась, потому что смысла никакого не имеет. Был такой фильм, «Миссия невыполнима» называется. Помните, сколько у него продолжений? Вот-вот. Так и со спасением та же ситуация. Дело это бесконечное и, главное, бессмысленное. Жизнь у такого «спасателя» неинтересная, напряженная, зато… короткая. Потому что любой человек, решивший спасти кого-то, кто принципиально отказывается спасаться, испытывает постоянно очень серьезный стресс, что конечно, не может не отразиться на его — «спасателя» — здоровье самым неблагоприятным образом. Тема эта важная, серьезная и, конечно, в одной статье ее не осветить. Поэтому, как говорится, продолжение следует.

Сегодня мы хотели бы поговорить о таком социальном явлении, как коммуникативный тупик (он же — «треугольник Карпмана»). (Подробнее см. Плигин А.А., Герасимов А.В. Руководство к курсу НЛП-Практик. — М.: Твои книги, 2009. — С. 157-160). Мы хотим рассмотреть это распространенное явление на примере семейной системы. Что же происходит? Треугольник Карпмана — это почти что «любовный» треугольник, но… не совсем. Тут тоже друг друга «любят», но по-другому. И как правило, страдают тоже все. Этот коммуникативный треугольник состоит из Жертвы, Преследователя и Избавителя (Спасателя). Начинается все, как правило, с того, что на сцене появляется Жертва. Жертва — это человек, который на базе поруганного самим собой чувства собственного достоинства (кто ж еще может поругать собственное достоинство, кроме самого человека?) начинает обижаться на весь белый свет, а в первую очередь, конечно, на того-то того-то. То есть впадает в ярчайшее негативное состояние, чем провоцирует окружающих на негативное к себе отношение. И вот в таком состоянии Жертва притягивает к себе Преследователя. И Преследователь начинает Жертву «мучить» самыми разнообразными способами. Жертва, конечно, сразу начинает искать Спасателя. Был такой замечательный детский мультфильм: «Чип и Дейл спешат на помощь». И как правило, Спасатель находится. И начинает Жертву спасать. А она все не спасается и не спасается. А годы-то идут… Вот мы и подходим вплотную к руководству о том, как остаться без собственной судьбы. В семейных отношениях это ярко видно. Например, мама-жертва, отец-преследователь, сын или дочь — избавители. Или наоборот: отец-жертва, мать-насильник, сын или дочь — спасатели-спасители. Или «еще наоборот»… И т.д. и т.п. А бывает, что мама-жертва, бабушка-преследователь, а папа-спаситель. Да как еще только ни бывает! Важно то, что в такой ситуации из семейной системы уходит любовь, счастье, взаимопонимание и поддержка. Движение Любви в такой семье обрывается. Если семейная система построена на жалости и сострадании к жертве, то это никуда не годится. И ничем хорошим не закончится. Ну, что это такое: я ее люблю, потому что жалею? Или: я его никогда не брошу, потому что он, бедненький, без меня пропадет. Или: она такая беззащитная, а ее родственники только и ждут момента, чтобы ее добить, поэтому я должен быть рядом с ней. Или: он такие вещи творит, что мне страшно от них уходить, потому что в любой момент может что-нибудь случиться. Все это реплики-показатели, по которым можно понять, что в семейной системе образовался такой вот «веселый треугольничек». Спасать кого-то, прямо скажем, дело неблагодарное. Но вот и преследовать кого-то, как показывает практика, тоже дело невыгодное. Про состояние Жертвы мы уже писали. (Можно еще смело о жертвах отдельную статью выпустить: «Как надолго обосноваться в больнице, а главное — зачем?»). И очень важно понимать, что в такой ситуации люди часто и легко меняются ролями. Жертва бежит от преследователя, находит избавителя, они объединяются в борьбе против преследователя — и уже он становится жертвой. Или избавитель оказывается слабее преследователя — и сам становится жертвой, а бывшая жертва уже, глядишь, его защищает. Или избавитель так жестоко начинает наказывать преследователя, что тот становится жертвой, а экс-жертва быстро переходит на сторону «несчастного» и становится избавителем. Как видите, роли меняются очень быстро и самым неожиданным образом. И тот, кто был спасителем в сверкающих доспехах, на белом коне, может легко оказаться как в роли жертвы, так и в роли насильника, и потом долго думать: как же так вышло? Ведь хотел же только хорошего, зачем лез, спрашивается… Этот треугольник не зря называется коммуникативным тупиком. Если вы осознали, что находитесь в таком треугольнике, то нужно из него как можно быстрее выходить. (Что бывает не так просто). Поэтому лучше всего, конечно, таких треугольников избегать вообще. Для семейной системы они разрушительны. В семейной системе выходить из такой ситуации имеет смысл, обратившись к специалисту-психологу.

Все три роли имеют мощнейшую, скажем даже, архетипическую притягательность. Представьте себе праведность чувств, которые испытывает молодой человек, бросаясь на помощь несчастному, всеми заброшенному существу, истязаемому жестоким тираном (любого пола и возраста). Самое интересное, что если спаситель все-таки побеждает преследователя, и тот отступается, жертва легко находит другого насильника или, что еще хуже, делает насильника из самого спасителя. Анализировать всевозможные хитросплетения этой коммуникативной ситуации можно долго. Вариантов здесь может быть очень много и, как мы уже говорили, самых-самых неожиданных. Главное — понимать, что в этой ситуации жалость и сострадание неприемлемы! Единственное, что может здесь помочь — это здоровое чувство юмора. Что значит — здоровое? В семье не нужно смеяться или издеваться над своими любимыми и близкими людьми. Можно подшутить над поведением человека или над всей ситуацией в целом, но не над ним самим. И конечно, в семейной системе базой для появления коммуникативного тупика являются глубоко зашитые родовые сценарии, передающиеся по наследству. Потому что если ребенок вырос и сформировался внутри такого треугольника, то понятное дело, есть вероятность, что он попытается в своей собственной жизни воссоздать детскую семейную ситуацию. И так как он наблюдал и моделировал обоих родителей, то он легко может себя представить в любой роли и, следовательно, может оказаться в любой из них. Мы уже писали о том, что без развития семейная система очень быстро превращается в нечто другое и в конечном счете разрушается. Система, в которой имеет место коммуникативный тупик, сразу же перестает развиваться. Ее члены начинают гоняться друг за другом и выяснять отношения, и могут делать это долгие-долгие годы… Поэтому важно следить за тем, чтобы в семейной системе отсутствовали три этих юмористических роли и присутствовали другие созидательные процессы: поддержка, сексуальность, свобода, ощущение праздника (особенно когда спешишь домой и знаешь, что там будет очень хорошо) и со-творчество. Именно такие позитивные процессы превращают семью в источник силы для всех ее членов. И тогда семейная энергетика поддерживает человека в том, чтобы обрести и прожить свою собственную судьбу. Проживать Свою Собственную Жизнь — и наслаждаться ею.

(При написаннии статьи были использованы материалы тренинга НЛП 2 «Техники», ведущий — Петр Федорович Силенок)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

Старость — не радость

Редко можно увидеть в кабинете практического психолога человека преклонного возраста. Но все же сегодня старики берут реванш в психологической консультативной практике. И, как правило, тема запроса звучит тривиально — это «одиночество»! Уставшие от непонимания, обиженные, желающие только добра родители изгоняют своих детей, от чего впоследствии мучаются и страдают. Чаще всего задаваемый пожилыми людьми вопрос звучит так: «Как наладить отношения поколений?».

Почему так случается, что любящие друг друга дети и родители постоянно ссорятся, отравляют жизнь мелочными обидами и придирками? Что тому причиной: старики ли стали чересчур обидчивы и придирчивы, или же молодому поколению не хватает терпения и понимания? Те семьи, которые вынуждены жить вместе с родителями, на себе испытали все трудности, неизбежно возникающие, когда на ограниченном количестве квадратных метров собираются три поколения людей, обладающих собственными взглядами, принципами и характерами.

Да, очень часто конфликты между родителями, детьми, внуками принимают такой оборот, что о нормальных семейных отношениях уже сложно говорить. И казалось бы, выхода просто нет — с одной стороны детей мучает чувство вины за то, что «они только и ждут, когда родители умрут», или если дети все бросят и оставят теряющих здоровье стариков доживать одних. С другой стороны ведь даже, если они будут жить неподалеку, все равно рано или поздно детям придется позволять брать их жизнь под полный контроль родителей, получать постоянные консультации «как они неправильно живут» и инструкции «как надо жить».

Трудно родителям, которые, как им кажется, еще недавно пользовались безусловным авторитетом, могли учить, наставлять и контролировать детей. Теперь приходится осознавать, что они живут, словно на обочине жизни, а жизнь их выросших детей для них — чужая жизнь, в которую их или совсем не пускают или же делают это крайне неохотно. И пытаются родители хотя бы каким-нибудь способом вернуть себе прежние права, и вызывают их попытки стойкое сопротивление и нежелание детей посвящать во все стороны своей семейной жизни. А, если к тому же не гладко складываются отношения между свекровью и невесткой или же тещей и зятем, то в таком доме почти всегда стоит напряженная атмосфера.

Как можно наладить нормальную жизнь в такой ситуации, и можно ли это вообще сделать?

Конечно, можно, если набраться терпения и запастись пониманием. Прежде всего, подумайте о том, что ваши пожилые родители, в большинстве своем уже не слишком здоровые люди, к которым пришло понимание, что жизнь идет к закату. У них уже не те, что были раньше, силы, уже сузился круг интересов и возможностей. Ну и, самое главное, появляется страх стать беспомощными, больными, оказаться обузой для своих детей. Особенно тяжело это осознавать тем родителями, кто вел насыщенную и энергичную жизнь, имел множество интересов и увлечений. Для них грядущая старость — серьезный стресс, и они сопротивляются, как могут.

Попробуем составить психологический портрет пожилого человека. Снижение самооценки, неуверенность в себе, недовольство собой; страх одиночества, беспомощности, обнищания, смерти; угрюмость, раздражительность, пессимизм; снижение интереса к новому, отсюда брюзжание, ворчливость; замыкание интересов на себе — эгоистичность, эгоцентричность, повышенное внимание к своему телу; неуверенность в завтрашнем дне делает стариков мелочными, скупыми, сверхосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными и т.д. Как раз такие родители начинают всеми способами укреплять свой авторитет и пытаться контролировать семью выросших детей, чтобы вернуть прежнее время, когда к их мнению и советам безоговорочно прислушивались.

Но, если разобраться, им нужно совсем немногое — соучастие в жизни всей семьи, возможность жить общими интересами, заботами и проблемами.

Это сделать несложно. Придя с работы, расскажите про свои дела родителям и расспросите, что они делали в ваше отсутствие. Придумайте для них несложные семейные дела, чтобы родители видели, что в них нуждаются. Если есть возможность последовать родительским советам, обязательно сделайте это и подчеркните разумность и уместность такого совета, поблагодарите за него. Обсуждайте семейные планы вместе с родителями, не отделяя их и не заводя от них секретов.

Если к вам пришли гости, обязательно пригласите и их за общий стол, дайте возможность произнести тост, пообщаться с вашими друзьями. Постарайтесь уделить время для общения с родителями, хотя бы просто посидите рядом, послушайте их нехитрые новости и рассказы. Празднуйте их праздники и дни рождения, приглашайте в дом гостей и друзей своих родителей. Не забывайте поздравлять и дарить подарки — любой знак внимания для стариков очень важен — он говорит о вашей любви и заботе.

У старших членов семьи обязательно должен быть свой уголок, в котором все должно быть так, как нравится им: мебель, вещи, старые книги и альбомы с фотографиями — все, что им дорого и хранит память об их жизни. Пожилые люди в большой степени живут воспоминаниями, и поэтому вы должны бережно относиться к этому.

Если ваши родители живут отдельно, не забывайте звонить им. Даже короткий разговор и вопросы о самочувствии и жизни будут важны и приятны пожилым людям. И, конечно, регулярно навещайте их, и не только для того, чтобы занести продукты или лекарства — очень важно побыть с ними, пообщаться, поговорить хоть недолго, но неформально, а заинтересованно и внимательно. Не старайтесь отучить своих родителей от привычной жизни и вещей. Не задаривайте сложной бытовой техникой с требованиями использовать ее. Да, конечно, такие приборы могут реально облегчить жизнь, но пожилым людям сложно привыкнуть и освоить новые вещи, а, вот выбросив то, к чему они привыкли, вы обидите их.

Разделяйте заботы и проблемы стариков, не отмахивайтесь, если они вам кажутся незначительными или несерьезными. Для них это важно, а, значит, требует внимания и от вас. Даже терпеливо выслушанный рассказ о конфликте с соседкой или о новом сериале для стариков будет важнее и нужнее, чем горы продуктов и деньги, оставленные на бегу.

Не ограничивайте общение пожилых родителей и ваших детей. Бабушки и дедушки должны общаться с внуками, такое общение обеим сторонам пойдет на пользу. Даже, если старики больны и беспомощны, внуки должны видеть и понимать, что в жизни есть горе, старость, немощь и болезни. Как правило, жизнь старика небогата событиями, однако они заполняют собой все его индивидуальное пространство и время. Событие, которое воспринимается молодым как незначительный эпизод (например, приход врача, поход в магазин), для пожилого становится делом целого дня. Поэтому для пожилого человека сильно обостряется значимость внешнего внимания и признания, которое теперь в основном зависит от родственников.

Какую речь использовать в общении с пожилыми людьми?

Первое правило является общим: если вы общаетесь с пожилым человеком, который вас не знает, но наблюдал за вами в течение определенного времени, не стоит слишком резко менять свой тон или характер разговора. Как правило, они настороженно относятся к таким переменам. Так, если вы после тихой беседы вдруг начнете подчеркнуто громко обращаться к пожилому собеседнику, он может оценить это не как почтение и попытку проявить внимательность, а как проявление неуважения.

Во-первых, нужно следить за темпом речи, пожилые люди не всегда хорошо воспринимают быструю речь. Это не значит, что необходимо излишне растягивать слова. Просто следите, чтобы все фразы звучали ясно и отчетливо, а паузы позволяли понять, где закончилось одно предложение и началось другое. Во-вторых, не стоит нагромождать в разговоре большое количество сложносочиненных мыслей. С этим связана и третья рекомендация: общаясь с пожилыми людьми, избегайте слов-паразитов, следите за формулировками. Не должно быть просторечий или словесного «мусора», стоит избегать новомодных словечек. Особенно сложно, но крайне необходимо на время разговора забыть о профессиональном сленге.

Последняя, также общая рекомендация, касается манеры поведения. Не стоит подчеркивать свою «инаковость». У пожилых людей иногда возникают трудности с принятием новых веяний и тенденций.

Какие психосоматические заболевания чаще встречаются у стариков?

Геронтопсихология — это психология старения. Как правило, учёные выделяют два этапа старения. Первичное

продолжение на 5 стр.

СИСТЕМНО-ГЕНЕРАТИВНЫЙ ПОДХОД

КАК СУЩЕСТВЕННОЕ УСЛОВИЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ЭКОНОМИКИ

продолжение, начало на 1 стр.

рами изменений в государстве, они не всегда осознают роль наставничества в этом процессе. Молодежи и студентам свойствен юношеский максимализм и нигилизм, поэтому работа с молодежью будет успешной только при условии использования генеративного мышления и системно-генеративного подхода. Впрочем, в период внедрения инноваций системно-генеративный подход и генеративное мышление необходимы при разъяснительной работе со всеми слоями населения.

Системно-генеративный подход — это использование системного подхода для анализа существующего состояния системы и порождения принципиально новых смыслов, идей и способов поведения в проблемных или тестовых ситуациях. Принципиально новые смыслы, идеи и способы поведения должны при этом учитывать интересы всех сторон и находить новые решения на более высоком уровне.

Генеративное мышление — это вид мышления, порождающий новые смыслы, идеи, способы поведения. Основой генеративного мышления является мыслительный эксперимент, специально организованный через систему тестовых заданий себе или другому человеку.

Мы считаем, что в период модернизации экономики и внедрений инноваций в различные сферы жизни людей наиболее валидным является системно — генеративный подход к любым проблемам и сложностям. Для организации появления у человека опор в сфере нового необходимо использовать генеративное мышление. П. Ф. Силенок предлагает следующие приемы организации генеративного мышления для работы с трудностями:

«Растяжка во времени» — посмотреть на теперешнюю ситуацию с перспективы 2 — 3 лет в будущем. Какова динамика развития ситуации, если ничего специально не менять?

«Предписание решения» — если бы Ваша проблема была решена, то, что это было бы за состояние и положение дел? Как Вы живёте сейчас, когда у Вас нет этой проблемы?

«Изменение масштабов» — проблема как частный случай чего-то значительно более крупного, масштабного. «Если представить, что мы можем очень высоко летать, так, что с высоты можно увидеть всю свою жизнь в целом. А если еще выше, и тогда не только свою, но и жизнь всего человечества. И тогда, если жизнь всего человечества — это огромная вселенная, то моя жизнь — это маленькая звездочка (правда, приятно почувствовать себя звездочкой, пусть даже маленькой?). Но ведь тогда эта проблемная ситуация это лишь маленький островок или кратер вулкана на ней. Какое значение имеет этот островок или кратер для звездочки? Ведь без него она была бы менее интересной и разнообразной. И если теперь поблагодарить себя за это разнообразие и интерес, то, какое новое понимание ситуации и её возможных решений возникает у меня? Какие они, мои новые возможности?»

«Изменение пропорций» — как было бы, если бы данная проблема имела значительно больший (или, наоборот, меньший) удельный вес в Вашей жизни? Достойна ли данная проблема того, чтобы тратить на её проживание столько сил и энергии?

«Предписание возможностей» — если бы у Вас были все необходимые ресурсы и возможности, то чтобы Вы стали делать?

«Вхождение в образ» — если бы Вы человеком «Х» (знакомый иди литературный персонаж, — который преодолел данную проблему и имеющий соответствующие Ваши интересам привлекательные свойства), то как бы Вы действовали в теперешней Вашей ситуации?

Виртуальное моделирование. Возникает проблемная ситуация, и мы не знаем, как из неё выйти. В нашей личной истории нет примера решения такого рода ситуаций. И тогда реальным и, пожалуй, единственным методом, который позволит начать конструктивно действовать, будет приём виртуального моделирования: «У какого человека подобная ситуация вообще возникнуть бы не могла, а если и возникла бы, то не была бы для него столь значимой и напряженной, — он решил бы её как текущую задачу?». И думая об этом, вовсе не обязательно представлять себе какого-то конкретного человека».

Генеративный подход необходимо внедрить в ВУЗовскую, ССУЗовскую и среднюю школьную системы образования, — только таким образом мы можем обеспечить продуктивное участие молодежи в инновационных процессах, преодолеем их инертность, возникшую впоследствии «лихих девяностых», преодолеем проявления потребительской психологии, насажденной засильем западной культуры в кинематографе, СМИ, Интернете.

Особая роль в организации генеративного мышления у людей непосредственно задействованных в инновационных процессах принадлежит психологам и особенно школьным психологам, проводящим работу с детьми, их родителями, а также взаимодействующих с учителями. Поэтому необходимо организовать обучение педагогов-психологов основам генеративного мышления и системно-генеративному подходу.

Старость — не радость

продолжение, начало на 4 стр.

старение (внешнее) — это нормальный процесс, не отягощённый хроническими болезнями. Вторичное старение (внутреннее) — старение связано с патологическим ухудшением здоровья и сопровождается разнообразными хроническими заболеваниями, влияющими на функционирование мозга. Повышенная забывчивость является одной из наиболее распространенных жалоб у пожилых пациентов.

Следует отметить, что гипертония поражает чаще людей полных, чем худых. Каждый лишний килограмм веса пожилого мужчины укорачивает его жизнь, по крайней мере, на несколько месяцев. Одной из причин полноты в пожилом возрасте является элементарное обжорство, поэтому старикам важны разгрузочные дни или легкая некалорийная пища. Психотерапевты говорят, что у больных бронхиальной астмой выражен конфликт между потребностью в нежности и страхом перед ней, противоречивость в решении «брать и давать». Язвенная болезнь настигает и постоянно брюзжащих лиц, которые переживают постоянное агрессивное напряжение, за которым скрывается депрессия. Это противоречие депрессии и агрессии приводит к язвительному недовольству по поводу и без повода. Особое место занимает проблема тревожных состояний у пожилых лиц. Тревожность проявляется в виде очень неприятного, часто смутного ожидания чего-то и протекает на фоне чувства стеснения в груди, потливости, затрудненного дыхания, головокружения или дискомфорта в области желудка. Одними из основных стрессоров людей пожилого и старческого возраста также можно считать отсутствие четкого жизненного ритма; сужение сферы общения; уход от активной трудовой деятельности; синдром «опустошения гнезда»; уход человека в себя; ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации. Один из самых мощных стрессовых факторов — смерть близкого человека. В этом случае открытость другим людям, организованная через соблюдение ритуалов и обрядов, делает горе человека делимым на всех — это снижает его остроту.

Д.Б. Бромлей выделяет типы приспособления личности к старости:

1. Конструктивное отношение человека к старости, при котором пожилые и старые люди внутренне уравновешены, имеют хорошее настроение, удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими. Они достаточно критичны по отношению к себе и вместе с тем весьма терпимо относятся к другим, к их возможным недостаткам. Не драматизируют собственное старение, оптимистически относятся к жизни, а возможность смерти трактуют как естественное событие, не вызывающее печали и страха. Даже пережив в прошлом слишком много травм и потрясений, они не проявляют ни агрессии, ни подавленности, имеют живые интересы и постоянные планы на будущее. Благодаря своему положительному жизненному балансу, они с уверенностью рассчитывают на помощь окружающих. Самооценка этой группы пожилых и старых людей довольно высокая.

2. Отношение зависимости. Зависимая личность — это человек, подчиненный кому-либо, зависимый от супруга или от своего ребенка, не имеющий слишком высоких жизненных претензий, требований и благодаря этому охотно уходящий с профессиональной работы. Семейная среда обеспечивает ему ощущение безопасности, помогает поддерживать внутреннюю гармонию, эмоциональное равновесие, не испытывать ни враждебности, ни страха.

3. Иногда пожилой человек делает акцент на правах в ущерб осознанию своих обязанностей. Это приводит к перекладыванию ответственности на других и принятию неконструктивной позиции «Мне должны». В этом случае пожилые люди, относятся к своей жизни как к череде трудностей, тяжелых испытаний. Недостаток или отсутствие целостности проявляется у этих людей в скрытом страхе смерти, постоянных жалобах на здоровье, ощущении постоянного недомогания и озабоченности тем, что с ними может что-нибудь случиться, враждебности, недоверчивости и подозрительности к окружающим. Стремление обвинять близких за любое действие заставляет их занимать оборонительную позицию, бесконечно жалуясь на молодое поколение, не совсем адекватно оценивая действительность. Они становятся требовательными, раздражительными, негодующими, сожалеющими о том, что жизнь нельзя прожить заново и отрицающими собственные недостатки и дефекты путем смещения и проецирования их на своих детей или окружающих. Такая позиция разрушительна и мешает им мобилизовать свой организм и психику для дальнейшей успешной адаптации и активной жизни.

4. Отношение враждебности к окружающим. Люди с таким отношением внешне могут казаться доброжелательны, но внутренне агрессивны и подозрительны, стремятся переложить на близких вину и ответственность за собственное старение. Они всячески отгоняют мысль о передаче управления молодому поколению, их жизненный путь, как правило, сопровождается многочисленными стрессами, многие из которых превратились в многочисленные заболевания, в том числе и нервные. Люди, принадлежащие данному типу отношения к старости, склонны к острым реакциям страха, они не воспринимают свою старость, с отчаянием думают о прогрессирующей утрате сил. Все это еще соединяется и с враждебным отношением к молодежи, иногда с переносом этого отношения на весь новый, чуждый мир.

Такой своего рода бунт против собственной старости сочетается у этих людей с сильным страхом смерти.

Безусловно, люди в пожилом возрасте нуждаются в социальной поддержке, она позволяет им ощущать себя компетентными людьми, при этом необходимо признавать потребность пожилых в "контроле самоопределения" и найти альтернативные способы обеспечить улучшение условий их жизни.

Но старость не должна быть процессом упадка, мастерство преклонного возраста состоит в том, чтобы из каждой минуты жизни извлекать новые ценности. Народная мудрость утверждает, что "старость — не радость". Категоричность афоризма делает его уязвимым, ибо он не учитывает всей сложности и многогранности явления. Это скорее мнение, и как таковому ему может быть противопоставлено иное мнение. Старость только начинает осмысливаться человечеством как возраст, таящий в себе большие резервы и возможности. Жизнь в старости наверняка нелегка, но она должна отходить от стереотипного взгляда на этот период жизни человека как на время пассивного отдыха. Это — стиль жизни, побуждающий к постоянной активности, к чувству ответственности за собственную личность и своё психическое развитие, о котором не следует забывать. Возможности находить радости и ценности в жизни не исчерпываются в определённый её момент, необходимо всегда видеть в себе и в своём окружении новые ценности и качества.

У пожилых есть одно качество, которого нет у молодого поколения: это — мудрость жизни, знаний, ценностей. Именно мудрость, свойственная пожившему достаточно долго на этой земле человеку, может явиться мощнейшим стимулом и фактором развития общества. Но великий Эриксон считал, что: «Мудрость старости отдает себе отчет в относительности всех знаний, приобретенных человеком на протяжении жизни. Мудрость — это осознание безусловного значения самой жизни перед лицом смерти».

Дружинина Элла,
медицинский психолог, мастер НЛП
консультативный член ППЛ
и специалист в области
эриксоновского гипноза,
ст. Динская,Краснодарского края

Вечеринка против курения «Твое время»

25 января в задорный и дышащий молодостью День всего студенчества в ночном клубе «Сахар» прошла вечеринка против курения «Твое время». Этот праздник для тех, кто испытывает тягу к знаниям, всему новому и неизведанному. История праздника насчитывает уже больше двух столетий. 25 января 1755 года, императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», и день 25 января стал официальным университетским днем.

В этот вечер все студенты Краснодара могли не только весело и беззаботно провести время, но и имели шанс навсегда отказаться от вредной привычки. Ведь нет ничего лучше, чем проводить время с веселой компанией старых друзей, заряжаться энергией и позитивом, при этом, не нанося вред своему здоровью.

Организаторы вечера — Комитет по молодежной политике политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и молодые психологи Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги смогли не только организовать незабываемый вечер без алкоголя и курения, но и создали теплую, дружескую атмосферу среди гостей.

Ведущие мероприятия Дарья Сальникова и Эдвард Зигмунд провели зажигательную творческую программу, где приняли участие КВНщики, вокальные и танцевальные коллективы ведущих ВУЗов Краснодара.

Вечер начался с зажигательной песни «Буги-Вуги» в исполнении Марка Ювко. Ритмическое содержание музыки, эмоциональное исполнение создавали позитивное настроение в зале и заставляли публику танцевать.

Выступления вокалистов и рэперов вызвали у гостей бурю эмоций. Окунуться в атмосферу веселья и праздника помогли танцевальные номера брейк-дансеров «3:16», «Illusion of exist» и «Fire-move».

Погрузить всех в совершенно иную атмосферу танца, полную энергии и накала страстей, заразить всех своим неповторимым ритмом смогли грузинский народный горный танец и народный армянский танец «Урах-пар».

Показали беззаботную жизнь студентов в своих сценках веселые КВНщики из Кубанского Государственного аграрного университета. Ребята заразили всех своим позитивом и хорошим настроением.

В этот веселый праздник на вечеринку пришли истинные студенты — люди творческие и общительные. Поэтому во время конкурсной программы для гостей проводились игры и викторины. Гости соревновались на лучший слоган, посвященный здоровому образу жизни. Лучшими было признано два слогана: «Кто не курит и не пьет, тот всех дольше проживет» и «Кто не курит и не пьет, тот лучших девушек найдет». Игры-тренинги на установление раппорта помогли создать веселую и дружескую обстановку. Гости делились на 2 команды и соревновались в том, чья команда лучше исполнит танец под разные музыкальные композиции. Вспомнили студенты в этот вечер и о своих экзаменах и оригинальных способах спрятать шпаргалки. Молодые люди должны были спрятать шпаргалки, а девушки как можно быстрее найти их. Пара, нашедшая шпаргалки быстрее, стала победителями.

В конце вечера после бурного и напряженного голосования почетный гость член Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», депутат городской думы Терюхов В.Е. и организатор мероприятия психолог, Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член ППЛ, председатель комитета по молодежной политике политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок И.К. вручили конкурсантам кубки победителей.

В номинации «Лучший вокальный номер» победителем стала Анна Дудка с песней «Для нее», второе место занял Константин Якшин с романтичной песней «Этот город», почетное третье место досталось зажигательному Марку Ювко с композицией «Буги-Вуги».

Настоящая борьба за первое место развернусь в номинации «Лучший дуэт». Первое место здесь поделили Беда Елена с песнями «Cocain» и «Танцы» и дуэт Зарядка Касинова Виктория, Юркова Наталья (ИМСИТ) с бодрящей и зажигательной песней «Зарядка». Почетное второе место занял дуэт Дудка Анны и Слабоденюк Анастасии с песней «ЛМЛ».

«Лучшим танцевальным номером» в этот вечер был признан брейк-данс в исполнении танцевального коллектива «3:16» из Академии маркетинга и социально-информационных технологий. Второе место досталось танцевальному коллективу New style с композицией «Jack is back» и почетное третье место заняли ребята из «Illusion of exist», Академия маркетинга и социально-информационных технологий.

Лучшим народным танцем был признан грузинский народный горный танец и народный армянский танец «Урах-пар».

Команда КВН «Калифорния» из Кубанского Государственного аграрного университета стала в этот вечер самой веселой командой. Самыми талантливыми исполнителями Рэпа были признаны ребята из группы «From Soul» (От Души) КУБГАУ.

Студенчество — счастливое время. Время, когда перед тобой открываются новые горизонты, время для творчества, осуществления своих идей и достижения целей. И именно в студенческие годы важно понять, что для тебя значимо и что так дорого твоему сердцу. Поэтому вечеринка против курения «Твое время» помогла каждому сделать выбор и показать что если хорошее настроение, положительные эмоции совпадают со здоровым образом жизни и творчеством, то эта жизнь становится ярче и интереснее.

Организаторы выражают искреннюю признательность и благодарность руководству ночного клуба «Сахар», за предоставленную возможность проведения вечеринки для некурящих в помещении клуба.

Екатерина Кондаурова

Игра «Открытие и развитие малого бизнеса»

30 января в Краснодарском местном отделении партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» прошла игра «Открытие и развитие малого бизнеса» в рамках молодежного проекта «Управление процессом ранней профессионализации молодых специалистов».

Организаторы мероприятия — Комитет по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига.

Мероприятие вела руководитель проекта, психолог, Вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, председатель совета по

психотерапии и консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея, действительный член ППЛ, председатель комитета по молодежной политике политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок И.К..

Проект создан для помощи молодому поколению в самореализации и становлению как профессионалов. Молодые экономисты и юристы в этот день презентовали свои проекты и делились с представителями других профессий накопленными знаниями.

В мероприятии приняли участие студенты и выпускники Кубанского Государственного университета, Краснодарского государственного университета культуры и искусств, Кубанского государственного аграрного университета, Кубанского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Кубанского социально-экономического института, Краснодарского кооперативного института Российского университета кооперации, Института экономики и управления в медицине и социальной сфере, Северокавказского филиала Российской академии правосудия.

В роли экспертов выступили Член Политического совета Краснодарского местного отделения Партии «Единая Россия», депутат городской Думы г. Краснодара, главный врач МУЗ Городская поликлиника №10 Марянян Владимир Александрович; Член Политического совета Краснодарского местного отделения Партии «Единая Россия», депутат городской Думы г. Краснодара, заместитель директора МУП «Краснодарагромаркет» Терюхов Владимир Евгеньевич; Член Политического совета Краснодарского местного отделения Партии «Единая Россия», депутат городской Думы г. Краснодара, генеральный директор ООО «Кубань» Барабанщикова Галина Константиновна; Заместитель руководителя исполнительного комитета Краснодарского местного отделения Партии «Единая Россия» Глущенко Галина Владимировна; Главный специалист отдела инвестиционного развития департамента экономического развития, инвестиций и внешних связей администрации МО город Краснодар Кизим Константин Анатольевич; представитель Центра занятости, главный специалист отдела взаимодействия с работодателями Мочалова Наталья Михайловна; Заместитель начальника управления торговли и бытового обслуживания населения администрации МО г. Краснодар. Колесникова Светлана Николаевна.

В начале мероприятия студенты и молодые специалисты узнали о востребованных вакансиях на рынке труда, а также о востребованности молодых экономистов и юристов в сфере муниципального управления.

Молодые специалисты презентовали в этот день свои проекты, рассказывали о том, как правильно открыть собственное предприятие и сделать так, чтобы оно было успешным и процветающим. Студент Социально-экономического института специальности экономика Громов Роман рассказал о первом этапе в создании своего бизнеса — возникновении идеи. Студент рассказал о неограниченном полете идей и фантазий в бизнесе на примере идей нестандартных предпринимателей. Ведь нестандартные предприниматели — это люди, которые видят мир иначе, чем остальные, под другим углом. Для большинства людей их идеи кажутся безумными, но однако эти идеи нашли свое применение и приносят прибыль их со-

здателям. Роман классифицировал нестандартные идеи на «Crazy идеи», например оригинальный продукт питания — поджаренная Кока-Кола; «Идеи Переделки», где ярким примером служит чертово колесо для автомобилей. Заслужили своего внимания и «Идеи без пользы», например услуга, которую придумали два молодых предпринимателя — отправка сообщений в космос; «Идеи антистандарт», такие как бюро расставаний и идеи «Деньги из воздуха», где ярким представителем является Кристофер Гудвин, который изобрел автомат, выдающий жителям его города контейнеры с аккуратно упакованным мусором. Ведь для того чтобы идеи действительно стали действенными, в первую очередь надо поверить в свой успех и тогда даже самая безумная идея станет востребованной, интересной и принесет прибыли своему создателю.

Участники не только интересно представляли свои доклады, но и оригинально и весело презентовали изученную ими область знания, показывали веселые сценки, проводили игры со зрителями, решали задачи.

Веселые и артистичные участники показали сценку «Идеи открытия собственного бизнеса», где наглядно изобразили то, как рождаются безумные идеи открытия собственного бизнеса у молодого поколения.

Но после того как идея придумана, надо приступить к ее реализации. О юридической стороне, оформлении и организационно-правовых формах бизнеса рассказала выпускница юридического факультета Северокавказского филиала Российской академии правосудия Бондаренко Елена. Рассказали молодые специалисты и о существующих системах налогообложения. Директор ООО «Офис», студент Юридического факультета Кучер Юрий поведал о том, как действуют и чем отличаются общая, вмененная и упрощенная системы налогообложения.

Все участники, разделившись на три группы, смогли сами попробовать решить практические задачи на выбор нужной системы налогообложения и вида юридического лица.

О Финансовой стороне малого бизнеса и поиске инвестора рассказала студентка Кубанского Государственного аграрного университета Онищенко Анастасия.

Веселая сценка «Как привлечь инвестора» наглядно показала как правильно и как неверно привлечь внимание инвестора к своей идее за несколько минут.

Но любой бизнес будет успешен только в том случае, если он находится под контролем талантливого и мудрого руководителя и держится на плечах сплоченной и надежной команды профессионалов. О том какова роль команды в создании малого бизнеса рассказала выпускница юридического факультета Кубанского Государственного аграрного университета Андреева Ольга.

Все участники мероприятия в этот день смогли почувствовать себя частью команды. Той команды, которая общими усилиями может достигнуть успеха. Студентка юридического факультета Северокавказского филиала Российской академии правосудия Нецветаева Марина провела с гостями игру на командообразование. Разделившись на три группы, участники должны были придумать идею собственного бизнеса, название фирмы и логотип. Все участники смогли не только лучше узнать друг друга, но и ярко, красочно презентовать свое предприятие.

У гостей мероприятия была возможность лично пообщаться с людьми, которые достигли успеха в сфере развития малого бизнеса. Поэтому почетные гости и участники в этот день поделились секретами своего успеха.

Игра «Открытие и развитие малого бизнеса» помогла молодым специалистам не только проявить себя в хорошо изученной ими области знания, но и передать представителям других профессий свои знания, навыки и умения, а также привлечь потенциальных работодателей.

Кондаурова Екатерина

ПОЭТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

Продолжаем поэтический конкурс «Поэт и гражданин»

Олег Колмычок

Под флагом российским

Мы заветы отцов храним –
Их мечта расцветает с нами;
Сквозь туманы веков они
Нам несут эстафету-знамя...

Ныне новые времена:
И теперь как маяк он светит
Надо всею Россией, нам
Согревая сердца, трёхцветный!

Величавый символ славы древней,
Возрожденья Родины залог –
На семи ветрах ты вольно реешь,
Гордый наш священный Триколор!

Снизу – красный, то Силы цвет,
Души мужеством наполняет,
Чтобы враг никогда не смел
Даже в мыслях царить над нами;

Посредине из синевы
Верность мы и любовь черпаем:
Сердцем радость дарить – живым,
Благодарность и память – павшим.

Величавый символ славы древней,
Возрожденья Родины залог –
На семи ветрах ты вольно реешь,
Гордый наш священный Триколор!

Сверху белая полоса
Благородства сынов России,
Что свой праведный долг неся,
Светлой Родины сад взрастили.

И в сиянии трёх цветов
Мы в грядущее – лёгким шагом,
В счастья зареве золотом
Под священным российским флагом!

Величавый символ славы древней,
Возрожденья Родины залог –
На семи ветрах ты вольно реешь,
Гордый наш священный Триколор!

РУССКОЕ ОРУЖИЕ

Когда меж народов рыскает
Слепая война гремит –
Мечи и штыки российские
Даруют покой и мир;

Уж так повелось от Рюрика,
Заветом он передал:
Оружие русское –
Свободу несёт всегда!

Хватало у нас любителей
Соседей в цепях держать,
Но срок им короткий выделен
И быстро потом бежать...

От светлых князей до Жукова
Победная череда:
Оружие русское –
Свободу несёт всегда!

Пусть гитлеры с бонапартами
Бессильно шипят во тьме;
Родимой Земли ни пяди им,
Полезут – накличут смерть!

Стальною тому порукою
Ракеты окрест следят;
Оружие русское –
Свободу несёт всегда!

Мы – невские и суворовы:
Боятся до дрожи псы,
Лишь лают, собравшись сворами,
Пытаются укусить...

Прочь, жадное зверство лютое!
Победы вам не видать...
Оружие русское –
Свободу несёт всегда!

Семьёю большою мирною,
Планета моя, живи,
Исполнена Божьей Милостью
Под куполом синевы!

Тогда рубежи сотрутся все...
Но если придёт беда,
Оружие русское –
Свободу несёт всегда!

ПОЭТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

Продолжаем поэтический конкурс «Поэт и гражданин»

Иван Фиалковский

Все сокрушилось на мгновенье.
В груди тревожит нищета,
Лишь мысли блеклой дуновенье
Смело любовь, и - пустота.

Надежда вяло улыбнется,
И радость тихо сменит страх,
И вера грустная проснется;
Свобода плачет в небесах.

Весну мою обманет боль,
И почка счастья оборвется.
Моя второго плана роль
Над одиночеством смеется.

Вновь закружи'тся голова:
Столь нескончаемо паденье;
И красным заметет война
Мое унылое смиренье.

Сарказма полная судьба
Меня поставит на колени,
И ветра жалкая мольба
Бросает на молчанье тени.

Собраться с духом. Доказать,
Что жизни этой все же стою.
Покой волной любви порвать,
Умыться бодрости росою.

Я буду вечно повторять,
Пусть горе в сердце и беда,
И еле слышно вновь шептать:
«Живи! Так будет не всегда...»

ИНЫМИ СЛОВАМИ

Умный ученик

В древней египетской деревне была школа, где учились самые умные дети. Один из учеников отличался от других тем, что всегда боялся что-то неправильно сказать, и поэтому слушал учителя, не отрывая взора. И все стали считать его самым умным. И в один день старый учитель заболел и попросил его провести урок вместо себя, и пообещал сделать его своим преемником. Мальчик, а звали его Азарис, был очень польщен доверием учителя и в то же время напуган, так как очень боялся, что не сможет передать смысл, не искажая его. Он готовился весь день и всю ночь, но страх настолько одолел его, что он решил пойти к озеру и попросить совета у «мудрого орешника». Это волшебное дерево помогало всем в его деревне. Рассказал он о своей проблеме волшебному дереву. Орешник дал мальчику золотой орешек, который надо было взять обязательно с собой, и тогда все, что он когда-то читал, учил и просто знал, привидится перед ним как на невидимой бересте, и кроме него никто об этом не узнает. И более того, он станет обладать теми знаниями, которые были у его учителя, и сможет ответить на любой вопрос учеников. Обрадовался Азарис, поблагодарил «волшебный орешек», взял орех и очень бережно нес его в руках домой. Уже наступал рассвет, и уверенный, в том, что орешек поможет, Азарис решил поспать несколько часов. Бабушка, с которой он жил, всегда вставала с восходом солнца, чтобы напечь кукурузных лепешек своему единственному внуку. Жили они очень бедно, и ей хотелось всегда накормить посытнее мальчика. Зайдя в комнату, она увидела золотой орешек, который лежал на полу. (Заснув с орешком в руке, мальчик во сне просто обронил его). Обрадовалась старуха такой находке - «Я пойду и обменяю его на еду для моего внука. Он будет рад!» - подумала она, взяла орех и ушла на базар. Проснувшись, Азарис обнаружил, что нет в его руке волшебного ореха. Он обыскал все и не нашел. «Лучше никуда не пойду, чем испытаю такой позор!» - думал он. Но идти было надо. И тогда он решил пойти в школу и сказать, что не может заменить учителя, так как боится, что исказит смысл знаний. Он пришел в школу, и увидел, что ученики обращаются к нему как-то по-другому (почти как к учителю). Они очень просили его все же провести урок. Азарису было стыдно признаться в своей ситуации, и он согласился. Он увидел, как его друзья внимательно смотрят на него, и он стал рассказывать им все, что читал раньше когда-то, что было в жизни с ним и с его близкими. Его речь лилась как песня, и не важно было что многое из того, что он говорил, не имело отношения именно к этому уроку. А за дверью тихонько стоял старенький учитель, и наблюдал за всем происходящим. И, когда урок был окончен, в класс зашел учитель и сказал: «Теперь, Азарис, я точно знаю, что именно ты займешь мое место, когда я покину вас. Твоя смелость в том, что ты не побоялся сделать ошибку, потому что все знают и не ошибаются только наши Боги!»

Никифорова Эля
Г. Новороссийск

Использование метода кинезиологии в комплексном лечении головных болей

Головная боль (цефалгия) — одна из наиболее частых и распространенных жалоб, с которой больные обращаются к врачам различных специальностей, является общемедицинской проблемой. Каждый год свыше 45 миллионов человек обращается за медицинской помощью, чтобы избавиться от головной боли.

Из 6 миллиардов людей, проживающих в настоящее время Земле, лишь очень немногие могут похвастаться тем, что они никогда не испытывали головную боль. Ее распространенность объясняется тем, что головная боль, зачастую довольно мучительная, является не болезнью, а симптомом различных заболеваний, порой весьма серьезных и опасных.

Эпидемиологическое обследование, проведенное среди жителей города Москвы в возрасте от 18 до 60 лет, показало, что головная боль различного генеза встречается у 27% населения этой возрастной группы. По данным зарубежных источников на 100 тысяч населения 79-83 тысячи ежегодно страдают от головной боли. Из них у 24 тысяч боль купируется приемов анальгетиков, а 9 100 человек страдают от чрезвычайно сильной боли, на которую указанные препараты выраженного эффекта не оказывают, причем только половина из них обращается за врачебной помощью.

Несмотря на определенный прогресс в изучении головной боли, эта медико-социальная проблема остается достаточно актуальной и на сегодняшний день, заслуживает самого пристального внимания, как исследователей, так и практических врачей.

Хотя современная медицина и избавила человечество от многих недугов, унесших миллионы жизней, однако до сих пор не создано средство, которое могло бы раз и навсегда исцелить человечество от головной боли. Этот частый спутник современной жизни, перегруженной стрессами, конфликтами и переутомлением кажется неразрешимой проблемой.

Согласно Международной ассоциации по изучению боли (1994 г.), боль представляет собой субъективное явление, которое может возникать без реального повреждения и которое нельзя объективно измерить каким-либо существующим методом.

Головные боли могут быть вызваны множеством причин — от элементарного переутомления до самых серьезных заболеваний, вплоть до аневризмы и опухолей (как доброкачественных, так и злокачественных).

Основное разделение головной боли по типу течения: острая и хроническая. Она может быть стреляющей, давящей, пульсирующей, режущей, а также постоянной или периодической, остро возникающей или нарастающей по интенсивности, простой и комбинированной. Также, головные боли классифицируют: по этиологии, патофизиологическим механизмам, вовлеченности органов и систем и др.

Среди всех видов головной боли мигрень заслуживает особого внимания, поскольку, являясь одним из самых распространенных видов головных болей, которая известна человечеству еще с древних времен.

Мигрень (гемикрания) — периодические повторяющиеся приступы интенсивной головной боли пульсирующего характера, чаще односторонней, локализующейся преимущественно в глазнично-лобно-височной области, сопровождающейся в большинстве случаев тошнотой, иногда рвотой, плохой переносимостью яркого света и громких звуков (фото- и фонофобия), сонливостью, вялостью после завершения приступа.

Это заболевание приводит к более выраженному снижению качества жизни (к нарушению семейных и других социальных связей, потерям рабочего времени, затруднению в продвижении по службе и феномену, известному как социальный отбор, или нисходящая тенденция (Lipton R.B. et al, 1995), по сравнению с другими видами головных болей.

По данным различных авторов, исследования последних лет с использованием международных диагностических критериев показывают, что мигренью страдает от 3-10 до 30-38% населения земного шара, а перенесших хотя бы один раз в жизни приступ мигрени, по данным мировой статистики, 75-80% .

К сожалению, менее 50% взрослого населения, страдающих от мигрени, обращаются к врачу, а среди тех, кто получает лечение, менее 30% удовлетворены его результатом. Более чем в 50% случаев мигрень остается недодиагностированной. Исходя из статистических данных, более 60% страдающих от мигрени, люди активного трудоспособного возраста.

Диагностика головной боли у детей представляет большие трудности, что во многом связано со сложностью адекватной интерпретации болевых ощущений ребенка. Распространенность цефалгического синдрома у детей и подростков

с тенденцией неуклонного возрастания подтверждает актуальность исследований данной проблемы.

Лечение головных болей, как правило, начинается уже с беседы врача с пациентом. Умение выслушать, предоставить больному достаточно времени для описания своих жалоб и конфликтных ситуаций, усугубляющих течение заболевания, постепенно приводит к возникновению атмосферы доверия и контакта между врачом и пациентом. Многие врачи, имеющие дополнительное психологическое образование стремятся избежать лечения пациентов страдающих от головных болей лекарствами, пока это не станет абсолютно необходимым, тем более что лекарственная зависимость может стать весьма реальной и серьезной проблемой для людей, вынужденных постоянно принимать лекарства для облегчения боли.

Не секрет, что многие лекарства, в том числе и болеутоляющие средства, отпускаемые без рецепта, со временем требуются во все более возрастающих дозах, так как вырабатывается медикаментозная зависимость, а при прекращении приема, возможны появления неприятных симптомов синдрома отмены. Практические все лекарственные препараты оказывают в той или иной степени пагубное действие на организм в целом или на отдельные его органы и системы. Это не значит, что необходимо отказаться от всех лекарственных препаратов, однако следует внимательно отнестись к постоянному и бесконтрольному употреблению медикаментов.

Существуют немедикаментозные методы лечения такие как: физические упражнения, изменение привычек сна, акупунктура, техника релаксации, массаж, гипноз, медитация, изменение пищевого поведения, использование лекарственных растений.

Нельзя здесь не сказать и о методе кинезиологии, признанном и используемом сегодня во всем мире с достаточно хорошим эффектом.

Кинезиология — уникальный метод диагностики и коррекции, основанный на принципе биологической обратной связи. В основе лежит тестирование мышц.

Мощные ресурсы кинезиологии, позволяют полностью индивидуализировать оказание помощи. Работа проводится, основываясь на осознании с использованием мягкой техники и комплексных упражнений, активизирующих энергию мозга и тела, восстанавливающих ее ток, тем самым помогая решению проблемы.

Кинезиолог посредством мышечного тестирования выявляет дисфункцию — «слабое звено» в целостной системе взаимосвязей организма. Последовательно «разматывая» клубок проблем, в ходе проведения коррекции, клиент добивается длительного и стойкого выздоровления.

Ниже приведены примеры успешного применения метода кинезиологии в моей практике по проблеме «головные боли».

Клиентка А., 38 лет. Более 13 лет страдала головными болями. Неоднократно проходила курсы лечения в поликлинике по месту жительства и в больнице с кратковременным эффектом. Клиентка была настроена на результат. При мышечном тестировании выявлена проблема на уровне тела по Барометру Поведения в категории Выбор/Нет Выбора (Равенство/Горе и вина) и подкатегории Непризнанный/сломленный. Ушли в возраст Роды 4-й этап (момент рождения самого ребенка). Всплыли взаимоотношения с матерью, ее нежелание иметь ребенка, холодность к только что рожденной дочери, отказ кормить грудью. После проведения лобно-затылочной коррекции, работы с эссенциями Баха и пальцевых коррекций вернулась в настоящее время с позитивным чувством «Выбора». Получила домашнее задание, которое выполняла в течение двух недель. Тест показал, что по данной проблеме требовалась повторная коррекция, через две недели. Всего было проведено по проблеме «головные боли» 3 коррекции. В результате проведенного комплекса коррекций, головные боли исчезли и не возвращались.

Клиентка Д., 14 лет, из-за постоянных конфликтов с учителями и сверстниками неоднократно переводилась по просьбе родителей из класса в класс. В течение нескольких месяцев ее беспокоили головные боли, высокая утомляемость и неспособность длительно концентрировать внимание. При кинезиологическом тестировании была найдена причина в возрасте 2-х лет на уровне подсознания в категории «Уверенность/страх потери» подкатегория «Ожесточившийся/Разочарованный». Под ЛЗК рассказала о появлении в их семье второго ребенка, об отсутствии мамы (мама рожала) и страхе, что мама не вернется. С помощью мышечного тестирования определили пальцевые коррекции, эссенции Баха, Болевое Поведение, были вовлечены Структуры и функции. Вернулась в настоящее с чувством «Уверенности». Получила домашнее задание, которое выполняла 12 дней. В результате, уже после 2-го сеанса уменьшились головные боли, улучшился сон, начали налаживаться взаимоотношения со сверстниками и учителями. Продолжает кинезиотерапию.

Клиент И., 49 лет, обратился по поводу возникших головокружений и метеозависимости. В ходе предварительной беседы заявил о проблемах в бизнесе и во взаимоотношении с супругой (вопрос стоял о разводе). Совместно прожили в браке 25 лет, имеют двух детей и трех внуков. Под ЛЗК работал без озвучивания всплывающих эмоций и чувств, но с четкой пульсацией лобных бугров, что свидетельствовало, о мощной работе головного мозга, осознании проблемы и поиске ее решения. Для решения заявленной проблемы потребовалось четыре коррекции, в результате которых исчезло головокружение, мужчина перестал реагировать на изменения погоды, стал лучше себя чувствовать, наладил отношения с женой. Со слов клиента: «Я взглянул на жену по-новому». А также, указал на тот факт, что на него стали обращать внимание молодые женщины и делать комплименты. Это его поразило сильнее всего.

Итак, с помощью метода кинезиологии можно проработать любую стрессовую ситуацию, которая возникает в жизни клиента, будь то проблемы со здоровьем, семейные взаимоотношения или бизнес.

Проработав подсознательный страх (сняв «блок»), эта ситуация уже не будет «привязывать» человека к себе. Изменяется отношение к проблеме, которая уже не будет так остро воздействовать. Таким образом, избавляясь от стресса, человек меняете свою жизнь так, как считает нужным, меняется его окружение, уходят люди, отпадают ситуации, которые раньше так сильно портили качество его жизни.

Заключая изложенное, можно сказать, что будущее в лечении головных болей, скорее всего, за комплексной терапией, включающей и традиционное медикаментозное лечение, а также использование метода кинезиологии.

Походилова Н.Е.
психолог-кинезиолог,
консультативный член ППЛ

Золотая лестница 8

Центр всестороннего развития личности

«Инсайт»

г. Новороссийск

24 — 27.02.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

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

с 11 по 12.02. 2012г.
г. Майкоп

Состояния личной силы

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

Петр Силенок

24 — 27.02.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1

Стоимость 4900р.

17— 20.02.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2

Стоимость 4900р.

19 — 12.03. 2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Мастерский курс 4 часть
Мастерское состояние

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

Петр Силенок

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

Стоимость 4900р.

25-26 февраля 2012 г.

У-ВЭЙ (по-русски)

Семинар ведут
НЛП-Мастер -
Олег Колмычок

Николай Олейников

Во весь «Логос»

с 9 — 12.02. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология 1,2 часть Единый мозг

с 15 по 18.03. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология «Материальное и финансовое благополучие»

с 19 — 22.04. 2012г.
семинар-тренинг

Кинезиология 10 часть

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

Зинаида Зозуля

По окончании выдается сертификат государственного образца Скидки членам ППЛ

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДИТ

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

СИЛЕНОК ПЕТР ФЕДОРОВИЧ

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

Результат гарантирован опытом многолетней практики, подтвержден Международными Сертификатами

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

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. Рисуночный тест Сильвер для оценки когнитивной и эмоциональной сфер.

Ведущие тренинга:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии КГУКИ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, практикующий психолог, мастер-тренер «НЛП»-

Гусарова Елена

и директор Центра «Летани», преподаватель КубАЭБ, психолог-практик, дипломированный специалист по ЛФК, действительный член арттерапевтической ассоциации, практикующий специалист по танцедвигательной практике-

Горбачева Татьяна

Стоимость 3900р.

с 25 по 26 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

с 21 февраля 2012г.
с 18.00 1-ое занятие пятидневного курса

«Успешный родитель — успешный ребенок»

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

Инна Силенок

Стоимость 3900р. (5 занятий)
При участии двух членов семьи, стоимость 3500р.

31.03-01.04.2012г.
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

Управление по делам молодежи г. Краснодар

ЦЕНТР РЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Расписание работы клубов:

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

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

Мероприятия клуба молодой семьи «Ты и я»

14 февраля - Праздник «День всех влюбленных»

18 февраля - «Работа с конфликтам», Бахтина Виктория, Коваль Екатерина

21 февраля - «Семейные отношения» Сказкотерапия для взрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист Эриксоновского Гипноза

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

14 февраля - Праздник «День всех влюбленных»

16 февраля - «Коучинг. Технология 100% достижения целей. Духовный выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч по системе «Духовный выбор», сертифицированный специалист по Эриксоновской терапии и гипнозу

22 февраля - «Искусство общения»

Участие бесплатное.

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РФ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕСКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»
проводят

IV ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ « ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПИОНЕРСКОЕ ПРОШЛОЕ»

Анапа **с 02 по 10 мая 2012г.**

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-практическая конференция

Материалы конференции будут публиковаться в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия». Статьи и тезисы докладов необходимо выслать до 31 марта 2012 г. на эл.адрес logos_centr@mail.ru.

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 24.04.2012г.

Стоимость участия: : с 02 по 10.05. - 8900р., студентам - 5340р., детям от 6 до 14 лет — 4300р., стоимость проживания и питания оплачивается отдельно

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%

Стоимость проживания и питания 800р. в сутки.

Вы можете принять участие в одной конференции, стоимость участия 2300 руб.

Дополнительная информация о Декаднике на сайте: www.logos-nlp.net
и по телефонам: (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.

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

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