Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

№ 06 (135)
среда 21 марта 2012 г.

Психология успеха

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

Всемирный день поэзии

21 марта мы отмечаем Всемирный день поэзии. Наша психологическая газета в каждом номере публикует стихи различной тематики. Иногда тема стихов согласуется с временем года, иногда с праздниками этого периода, иногда мы объявляем поэтические конкурсы и размещаем на страницах газеты конкурсные поэтические произведения. Психология — наука о душе. Стихи — это форма выражения состояния души, понятная каждому, доступная пониманию людей различных возрастов, социальных слоев, профессий.

Что с нами происходит такого, что мы вдруг начинаем излагать ритмично свои мысли и чувства, согласуя рифмой окончания строк? — В нашей душе вдруг все согласовывается, выстраивается, приглаживается, становится стройным и прекрасным. Причем так происходит, и когда мы пишем стихи сами, и когда читаем чьи-то поэтические произведения. Наверное, весь наш организм входит в особый поэтический резонанс с нашим состоянием души, когда мы соприкасаемся с поэзией. Почему-то хочется сравнить это со структурированной молекулой воды, которая становится таковой, когда соприкасается с прекрасным, с чистой светлой энергией музыки, живописи, с добрым человеческим словом.

Когда маленький ребенок только начинает разговаривать, мы учим с ним первые детские стишки. Сорока-ворона кашку варила... Наша Таня громко плачет... — Сколько в нас этих детских, первых четверостиший? Мозг хранит в памяти стихи, выученные на Новый год в детском саду, школьную программу. Мы влюбляемся и начинаем слагать свои стихи, — иногда нестройные, но в них всегда много чувства. Говорят, хороший способ натренировать память — это каждый день учить наизусть по стихотворению. Это также способствует увеличению словарного запаса. Тамада на свадьбе или юбилее читает стихотворные тосты, — зачем? — для раппорта с аудиторией, — вот он долгожданный психологический аспект поэтического изложения информации. Стихи позволяют сонастроиться друг с другом. Детские стишки, частушки, стихотворные присказки, запомнившиеся много лет назад, формируют нашу культуру и создают общее культурное пространство с теми, у кого те же стихи, присказки и частушки хранятся в памяти. Мы можем об этом не задумываться, но одинаковая школьная программа по литературе формирует одинаковую ментальность. А если мы еще и поем одни и те же песни, — это все тоже раппорт. Помните, как в детской песне: «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши девчонки (мальчишки)», — из того, что для нас важно. И вот это, важное для нас, и объединяет нас с теми, у которых сходная с нашей система ценностей. А детские стишки, присказки и сказки — это очень ценно для каждого человека — это его детство. И не случайно мы учим с нашими детьми те стихи, которые знали в детстве, — это чтобы передать с ними что-то очень родное, важное, необъяснимое словами, формирующее дух семьи, рода, города или поселка, в котором живем. Передать надежно, навсегда, как гарантию того, что это мой ребенок, моя кровь, моя родственная душа. А он передаст это все моим внукам. И так формируется вечность. Кто первым выучил со своим ребенком сороку — ворону (в другой версии сороку — белобоку). Кто впервые спел «Баю-баюшки-баю...»? И что произойдет, если мы перестанем вдруг учить это с нашими детьми и внуками? Что может заполнить освободившиеся файлы памяти?

Нам нравятся простые и понятные стихи Пушкина и Есенина, мы чеканно проговариваем сложного Маяковского, у нас захватывает дух от страстных символистов, мы замираем в паузе недосказанности, соприкасаясь с японской поэзией. — Как это происходит? Можно, конечно описать физиологические механизмы воздействия поэзии, но хочется совсем другого. Читая своим детям свои любимые детские стихи, мы становимся снова детьми. Читая любовную лирику, мы чувствуем состояние влюбленности. Стихи о природе переносят нас в то место, которое описал поэт. У нас как бы становится несколько жизней, и мы их проживаем, становясь немного счастливее. И тот, кто любит те же стихи, что и я — он свой, родной, понятный, его душа резонирует в такт моей. И стихи это очень мощное оружие. Они могут настроить на победу и на подвиг, могут объединить школьников против одного одноклассника и затравить его дразнилкой (рыжий, рыжий, конопатый...). Они могут передать истинное чувство любящего и вызвать взаимность. Они многое могут, благодаря таланту своих авторов, — тех, кому Господь дал великий дар стройным поэтическим слогом пробуждать Свет в наших душах. Так давайте читать стихотворные строчки, благодарить авторов за талант и щедрость их души и поздравлять их с профессиональным праздником.

Считается, что профессионал отличается от любителя тем, что его труд оплачивается. Наверное, в ситуации с поэзией как с профессией такая точка зрения не оправдана. Мне кажется, что в поэзии профессионализм меряется не гонорарами и даже не стройностью рифм и правильностью ритма, — а музыкой души, — той музыкой, которая возникает или не возникает в душе у тех, кто читает стихи автора. А еще он определяется тем, как мы начинаем проживать то, что прочитали или услышали. И пусть у нас появляется все больше добрых, чистых, светлых, гармоничных и живых стихотворений. С праздником!

Людмила Шимек
г.Майкоп

По земле поэзия гуляет
Белым незаметным ангелком.
Рифму и восторг переплавляет
В то, что будет ценностью потом.

Если вдруг подружится с душою
Так и будет рядышком лежать.
В горечи, в болезни и с бедою...
Радость из мгновений извлекать.

Будешь ты покинут кем-то, предан...
Будешь одинок и нелюдим...
Будет путь суров, тебе неведом
Только знай — теперь ты не один.

Если ручка и бумага рядом,
И душа нашептывает стих,
Ты его из слов осыпь нарядом,
Как младенца в этот мир прими.

На глазах он вырастет, окрепнет...
Станет красивее и сильней.
Боль тебя свербящая утихнет
Побледнеют образы скорбей.

Ты поймешь, что мир играет в куклы
А движенье жизни лишь внутри.
Воплоти в слова, предлоги, буквы
Жизнь, и вновь вперед смотри.

Этот дух небес летит не с каждым,
Сердце погружая в молоко.
Если посетит тебя однажды, —
Пусть не разобьется о стекло.

По земле поэзия гуляет ...

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

1.5. Ранний детский аутизм — аутизм Каннера (Kanner. 1943)
Первый блок индивидуальной программы

стр.2

Семья. Свобода. Благодарность.

Интересная постановка вопроса, не правда ли? Поговорим сегодня о роли ребенка в семье, о том, как родители «предлагают» детям те или иные роли и что из этого получается.

стр.3

Сказка для взрослых о Любви и Влюбленности

В прекрасном царстве-государстве Нежности, Добра, Ласок, Надежд, Романтики и Мечтаний живет прекрасная Королева, а зовут ее Любовь.

стр.3

Я и мое тело

Женщины с лишним весом говорят о себе — я себя люблю, но вот тело — его нет, оно (толстое, жирное, большое).

стр.4

Первый шаг в большую политику

Каждому из нас хочется жить в красивом, современном и уютном городе. И еще больше хочется, чтобы в прекрасном и комфортном городе жили наши дети.

стр.6

Кинезиология
как приложение к официальной медицине

На данный момент имеется много данных доказывающих, что физическое здоровье неразрывно связано со здоровьем психическим, здоровьем эмоциональным.

стр.5

ВНИМАНИЕ!
ГАЗЕТА
«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на 1-ое полугодие 2012 года
начиная с апреля месяца
стоимость — 63 руб.30коп.
Подписная цена
на месяц — 21руб.10коп.
Подписной индекс: 52156
Справки по телефонам:
(861) 253-23-96
(988) 247-33-46

Терапия материнской любовью

1.5. Ранний детский аутизм — аутизм Каннера (Kanner. 1943)

Первый блок индивидуальной программы

- Я тебя очень-очень сильно люблю.
- Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка.
- Я без тебя не могу жить.
- Моя любовь освободит тебя от всего тяжелого и больного, что у тебя есть.
- Я и папа тебя очень любим. Или Мы все тебя очень любим.

Необходимость использования в индивидуальной программе при данном заболевании фраз второго блока встречается относительно редко. Поэтому в данном примере второй блок опущен.

Третий блок индивидуальной программы

- У тебя хорошая, крепкая, здоровая нервная система.
- Тебе хочется и нравится реагировать на все, что происходит вокруг.
- У тебя появляется желание участвовать во всем, что вокруг происходит.
- Тебе нравится и хочется, чтобы взрослые смотрели тебе в глаза и ласкали тебя.
- Тебе нравится и хочется улыбаться взрослым.
- Тебе нравится смотреть взрослым в глаза.
- Тебе все меньше и меньше хочется производить однообразные, бесцельные движения и действия.
- У тебя появляется и увеличивается желание общаться с родителями, взрослыми, другими детьми.
- Тебе нравится и хочется участвовать в общих детских играх.

Четвертый блок индивидуальной программы

- Я забираю и выбрасываю твое плохое участие в окружающей жизни.
- Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к обмену взглядами, улыбками, другими эмоциональными состояниями.
- Я забираю и выбрасываю твои ненужные, однообразные действия.
- Я даю тебе легкое свободное общение с окружающим миром.
- Я даю тебе свободное участие в общих делах. —
- Я даю тебе освобождение от твоих ненужных, однообразных действий.
- Я даю тебе силу и возможности участвовать в окружающей жизни.

Обязательная для завершения блока фраза:

Я ТЕБЯ ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ СИЛЬНО ЛЮБЛЮ.

1.6. Детская агрессивность.

Примерная программа, направленная на профилактику и борьбу с детской агрессивностью:

Первый блок индивидуальной программы

- Я тебя очень-очень сильно люблю.
- Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка.
- Я без тебя не могу жить.
- Моя любовь освободит тебя от всего тяжелого и больного, что у тебя есть.
- Я и папа тебя очень любим или Мы все тебя очень любим.

Необходимость использования в индивидуальной программе при данном заболевании фраз второго блока встречается относительно редко. Поэтому в данном примере второй блок опущен.

Третий блок индивидуальной программы

- Ты спокойный мальчик (девочка).
- Тебе очень нравится быть добрым и ласковым.
- Тебе не хочется и совсем не нравится делать...
- Ты получаешь удовольствие, когда не делаешь...
- Тебе совсем не хочется ловить, мучить и убивать бабочек, жуков, лягушек...
- Тебе стало неприятно мучить животных.
- Тебе совсем не нравится обижать детей и взрослых.
- Мама, папа и все взрослые очень рады, когда ты делаешь хорошие добрые дела и совершаешь хорошие поступки.

Четвертый блок индивидуальной программы

- Я забираю у тебя злость и агрессивность.
- Я забираю и выбрасываю, то, что ты делаешь плохо.
- Я очень рада и люблю тебя, когда ты делаешь ...
- Я даю тебе хорошее настроение и любовь совершать хорошие поступки.
- Я даю тебе доброе и хорошее отношение к ...
- Я даю тебе всегда хорошее настроение, когда ты делаешь добрые дела.

Все остальные фразы, направленные на снятие агрессии, могут самостоятельно разрабатывать специалисты.

Обязательная для завершения блока фраза:

Я ТЕБЯ ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ СИЛЬНО ЛЮБЛЮ

1.7. Задержка психического развития

Первый блок индивидуальной программы

- Я тебя очень-очень сильно люблю.
- Ты самое дорогое и родное, что у меня есть
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка. —
- Я без тебя не могу жить.
- Моя любовь освободит тебя от всего тяжелого и больного, что у тебя есть.
- Я и папа тебя очень любим или Мы все тебя очень любим.

Второй блок индивидуальной программы

- Ты сильный, здоровый, красивый.
- Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.
- У тебя крепкие и здоровые сердечко, легкие, животик.
- Ты легко и красиво двигаешься.
- Ты закаленный — мало и редко болеешь.

Третий блок индивидуальной программы

- У тебя здоровая и хорошая нервная система
- Твоя нервная система хорошо развивается.
- У тебя хорошо развиваются головка и ум.
- Ты хорошо запоминаешь и усваиваешь все новое.
- Тебе нравится, хочется и получается играть с другими детьми.
- Ты хорошо усваиваешь все навыки, характерные для своего возраста.
- У тебя хорошее настроение.
- Ты хорошо спишь.
- Ты легко и быстро засыпаешь.
- Ты видишь только хорошие добрые сны.
- В своих снах ты видишь себя сильным, смелым, взрослым.
- У тебя хорошо и быстро развивается речь
- Ты хорошо понимаешь все, что тебе говорят.
- Тебе нравится и хочется самому говорить.
- С каждым днем в твоей речи появляются новые слова и фразы.
- Ты смелый и ничего не боишься

Четвертый блок индивидуальной программы

- Я забираю и выбрасываю твою задержку физического развития.
- Я забираю и выбрасываю твою задержку речевого развития.
- Я забираю и выбрасываю твою задержку умственного развития.
- Я забираю и выбрасываю все твои недостатки и трудности... (перечисление)
- Я даю тебе хорошее и быстрое умственное развитие.
- Я даю тебе хорошее развитие речи.
- «Я даю тебе хорошую моторику.
- Я даю тебе смелость и уверенность.

Обязательная для завершения блока фраза:

Я ТЕБЯ ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ СИЛЬНО ЛЮБЛЮ.

Приложение № 4 к методическим рекомендациям Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 17.11.2006 №6042-РХ

Особенности использования метода словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребенка при одновременной работе с несколькими матерями и детьми.

Основная работа по представленному методу ведется индивидуально с каждым ребенком. Однако уже апробирована не только групповая работа по методу, но и работа с коллективами больных детей и родителей. Практика показала, что работа с коллективом больных детей при правильной организации достаточно эффективна.

Для отбора в группу рекомендуется использовать следующую анкету:

Фамилия, имя ребенка; —

Дата рождения ребенка; адрес; —

Состав семьи (все, кто проживает вместе с ребенком и ли те, кто тесно с ним контактирует);

Фамилия, имя, отчество матери, возраст, образование, род занятий;

Фамилия, имя, отчество отца, возраст, образование, род занятий;

Материальные условия семьи: хорошие, удовлетворительные, плохие;

Бытовые условия жизни семьи: хорошие, удовлетворительные, плохие;

Обстановка в семье: спокойная или беспокойная, причины беспокойной обстановки;

Сведения о ребенке:

Основные жалобы на здоровье, состояние, поведение. —

Диагноз (если есть). —

Предшествующее лечение: результаты, методы, место лечения.

Основные особенности характера и поведения ребенка.

Анализируя полученные данные специалистом решается вопрос о целесообразности включения ребенка и семьи в групповой лечебный процесс. Если принимается решение о нецелесообразности включения ребенка в группу, то семье даются необходимые рекомендации.

Курс лечения состоит из восьми занятий, проходящих один раз в неделю. Занятия могут посещать любые члены семьи и близкие ребенку люди, но основная работа — словесно-речевое и эмоциональное воздействие на ребенка — проводится его матерью. Соответственно, и специалист, в ходе занятий обращается, прежде всего, к матерям. В основе всего лечебного процесса лежат общие принципы метода. Несмотря на то, что специалист работает с группой/ коллективом, в своей работе он должен стремиться учитывать состояние и особенности каждого ребенка.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВОГО (КОЛЛЕКТИВНОГО) ЗАНЯТИЯ

ЗАНЯТИЕ № 1 (родители приходят вместе с детьми).

- Лекция, в которой излагается содержание метода, его основы и организация предстоящей работы. С самого начала акцент делается на роль семьи и, в первую очередь, матери в достижении успеха.
- Ответы специалиста на вопросы.
- Домашнее задание родителям: составить биографию ребенка и отдельно перечислить все жалобы на его здоровье и состояние. Специалист должен подробно разъяснить, что должно быть отражено в биографии ребенка, а также ее значение для дальнейшей работы.

ЗАНЯТИЕ № 2 (родители приходят без детей).

- Ответы на вопросы родителей
- Запись родителями базовой программы
- Обучение родителей работе по базовой программе. — Проводится следующим образом: закрыв глаза, матери мысленно представляют своих детей. Специалист фразу за фразой зачитывает всю программу. Каждую фразу матери мысленно посылают своему ребенку, а затем хором повторяют ее вслух.
- Установка на ведение лечебного дневника, разъяснение его роли и значения в ходе работы.

ЗАНЯТИЕ № 3 (родители приходят без детей).

- Сбор биографий и реестров жалоб на каждого ребенка.
- Ответы на вопросы родителей.
- Проверка лечебных дневников (записи первой недели)
- Проведение специалистом тренинга в состоянии психоэмоционального покоя для подготовки матерей к работе с детьми. Тренинг в группе рассчитан на матерей, но, в крайнем случае, в нем могут принимать участие и другие члены семьи.
- Физическое расслабление как подготовка к психоэмоциональному тренингу: мамы удобно располагаются в креслах, расслабляют руки и ноги, опускают головы; руки должны лежать на слегка расставленных коленях. Специалист произносит фразы, матери (другие присутствующие члены семьи) их мысленно повторяют:

- Я сижу спокойно.
- Мне сидеть удобно
- Я отдыхаю и расслабляюсь.
- Я спокойна.
- Расслабление начинаю с мышц рук и ног.
- Я спокойна.
- Мои руки и ноги расслабляются и тяжелеют.
- Я спокойна.
- Мои руки и ноги как бы наливаются свинцом.
- Я спокойна.
- Я ощущаю приятную тяжесть в моих руках и ногах.
- Я спокойна.
- Теперь мои руки, ноги и тело нагреваются.
- Я спокойна.
- Мои руки, ноги и тело как бы находятся в теплой воде.
- Я спокойна.
- Я ощущаю приятное тепло в руках, ногах и теле.
- Я спокойна.
- Дыхание у меня ровное и глубокое.
- Я спокойна.
- Сердце мое бьется ровно и ритмично.
- Я спокойна.
- Мое лицо расслаблено и спокойно.
- Я спокойна.
- Я очень люблю своего ребенка.
- Мой ребенок сильный, здоровый, красивый.
- У моего ребенка все будет хорошо.
- Я передаю моему ребенку любовь.
- Я делаю моего ребенка здоровым, сильным, смелым и уверенным.
- Я верю в метод, и он поможет мне и моему ребенку.
- Я хорошо и серьезно работаю по методу.
- Я жду и вижу хорошие результаты от работы по методу.
- Я знаю и уверена, что у моего ребенка все будет хорошо.
- Я прекрасно отдыхаю.

После окончания фраз, отдых — 10 минут. А затем мамам предлагается открыть глаза и сделать 5 глубоких вдохов, во время которых резко прижимать руки к груди. На выдохе руки опускаются на колени.

В период между 3-м и 4-м занятиями специалист знакомится с биографиями детей, реестрами жалоб, обстановкой в семьях. Используя эти сведения, он составляет индивидуальную программу для каждого ребенка по изложенным выше принципам. В это же время отбираются дети, нуждающиеся в индивидуальных консультациях.

ЗАНЯТИЕ № 4 (родители приходят без детей).

- Обсуждение и обмен мнениями о работе.
- Ответы на вопросы.
- Раздача индивидуальных программ с объяснением работы по базовой программе
- Проверка дневников.
- Групповой психоэмоциональный тренинг.

ЗАНЯТИЕ № 5 (родители приходят без детей).

- Обсуждение работы.
- Ответы на вопросы
- Проверка дневников
- Групповой психоэмоциональный тренинг

ЗАНЯТИЕ № 6 (родители приходят без детей).

продолжение на 4 стр.

Семья. Свобода. Благодарность

Ребенок — друг человека?

Интересная постановка вопроса, не правда ли? Поговорим сегодня о роли ребенка в семье, о том, как родители «предлагают» детям те или иные роли и что из этого получается.

Вот представьте себе такую ситуацию. Женщина в годах делится со своей знакомой: «Вообще-то сын у меня уже был, и очень мне хотелось девочку, вот прямо бредила дочкой. А родился Витенька. Я сначала расстроилась, а потом, знаешь, и ничего: Витенька у меня такой ласковый, лучше любой девочки!» А теперь представьте себе Витеньку: мускулистый такой парень ростом под метр девяносто... И встает закономерный вопрос: а действительно ли «Витеньке» было в жизни предназначено стать «лучше любой девочки»? Тут скорее вспоминаются строчки из детского стихотворения «... чтоб стать пилотом, быть отважным моряком». Или что-то в этом роде. Хотя, конечно, это надо еще разглядеть.

Разглядеть под чем, возможно, спросите вы. Разглядеть — под наложенным на человека образом. Мы сейчас говорим о тех процессах, которые происходят на высоком психологическом уровне — уровне самоидентификации, а значит, имеют масштабные последствия (это когда человек отвечает на вопрос: кто я? И кто еще такие, как я? Кем мне быть, и к какой социальной группе себя причислять?). Например, если у человека, условно говоря, самоидентификация простроена так: кто я? хулиган; кто еще такие как я? дядя Вася из соседнего подъезда, — то весьма себе легко предположить, какое человек будет транслировать состояние, какое у него будет поведение и каким образом очень скоро изменится его окружение... Наложить на человека образ — это фактически присвоить ему новое «имя» (в метафорическом и мифологическом смысле), а вы помните, какое значение издревле придавалось имени. Как происходит наложение образа? А очень просто. «Ты на кого похож? На поросенка». «Ах, ты мой зайчик!». «Ну что ты уперся, как баран?» «Ваня у нас — прямо юный барин...» «Что же ты такой безрукий?!» Достаточно 5-6 негативных повторений — и образ уже может «прилипнуть». И, по сути, между «бараном», «поросенком» и какой-нибудь «принцессой» и «трудовой пчелкой» разницы нет. В этом контексте образ, позитивный или негативный, все равно остается чуждым образом, который не совпадает с аутентичностью человека. В чем же разница между «образом» в этом понимании и подлинной метафорой? В том, что метафора силы человеку дает, а образ — отнимает, потому как уводит человека от истинной его сути и навязывает ему «суть» какую-то чужую.

Вернемся к приведенному ранее примеру. Конечно, ясно, что мать не называла Виктора «девочкой» и «доченькой», однако посыл, обусловленный ее индивидуальными предпочтениями и желаниями, в системе присутствовал, и ребенок его улавливал. А как, скажите на милость, маленький ребенок может сопротивляться тому, чего хочет от него родитель? Сильно и искренне хочет? Для ребенка папа и мама — это самые любимые, самые важные люди на свете. И вот малыш смотрит, задрав голову, на этого гиганта, от которого, как малышу кажется, зависит вся жизнь, и думает: а чего же он хочет от меня?

А действительно, чего? Как все в том же примере, родитель в силу каких-то причин изначально чего-то от ребенка ждет и кем-то его в своей жизни видит. Кем конкретно — это уже вторичный вопрос, как конкретно формируется это ожидание — тоже вторичный вопрос, в общем, скажем, что чаще всего оно приходит из родовой традиции.

А потом получается, что для кого-то «мой ребенок — моя отрада», а для кого-то «мой ребенок — мой крест». Как думаете, «отраде» легче живется, чем «кресту»? Внешне это может выглядеть по-разному, однако уровень ограничения (подавления — мы уже писали о нем) тот же. И ребенок, которого, выражаясь простонародным языком, постоянно «шпыняют», от которого ожидают чего-то «плохого», находится под таким же эмоциональным давлением, как и тот, от которого ожидают «хорошего»: что он будет папу с мамой только радовать.

Довольно часто встречаются такие убеждения: мой ребенок — мое продолжение (вплоть до «мой ребенок — это я»), мой ребенок — гарантия моего будущего («безбедной старости». Правда, интересно? Мало осознаваемое убеждение: «мой ребенок — моя пенсия»), мой ребенок — смысл моей жизни, и сводятся все они к тому, что... «Мой ребенок — мой раб», или что-то вроде того. И потом можно услышать такие речи: «Родила себе дочку, а мужу сына», «я из-за тебя ночей не спала, а ты тут...», «да я живу только ради тебя, а ты...», «ты мое ешь, мое пьешь, значит, делай, что я говорю», «будет хоть, кому в старости стакан воды подать», «я для кого этот дом строил, для себя что ли? Какая еще «съемная квартира?!»», «что значит — не хочешь мой бизнес дальше двигать? А кто, по-твоему, будет этим заниматься?», «я вот в детстве так мечтала в музыкальной школе учиться, но у нас в поселке не было, а у тебя она в двух шагах от дома — и ты не хочешь?!»

Получается, что на основании того, что: ребенка хотели (а может быть, потому что он «сам пришел» и ему не помешали), что ребенок был выношен и рожден; что ему уделяется внимание; он получает заботу, еду, питье, одежду, обувь, игрушки и книжки; либо еще на каком-то основании — ребенка записывают в «вечно обязанные», ему, так сказать, вменяют долг, который он «обязан» отдавать до конца жизни. Это может быть проговорено в открытую, может подразумеваться, а может даже не осознаваться, однако транслироваться «в эфир». И опять получается подмена (как с «именем»). И человек, если у него есть такая малоэффективная модель отношения к своему ребенку, не думает о том, что ребенок УЖЕ делает свой вклад в семью, одним своим присутствием, хотя не только, и этот подлинный, искренний, неотъемлемый вклад некоторые родители пытаются заменить чем-то другим. А в чем же заключается этот самый вклад? (Под личным вкладом мы понимаем то, что вносит в семейную систему каждый ее элемент). Вклад ребенка в семью — это то мощнейшее позитивное состояние, в котором ребенок находится. Его естественная радость жизни, постоянная «солнечность», то состояние, в которое ребенок легко возвращается. Ребенок не «зависает» на трудностях и негативе: упал — расплакался — утешился — бегает, смеется, играет дальше, и ему искренне хорошо и весело. Существует такой феномен — позитивное моделирование. Он заключается в том, что психика человека способна улавливать позитивный конструкт, моделировать его и ему следовать. За счет этого состояние человека передается тому, кто с ним контактирует. И в семье, где есть ребенок, ребенок не подавленный, ребенок, который чувствует себя хорошо, царит особая позитивная атмосфера.

И фактически взрослый, который находится рядом с ребенком, решает для себя, чаще бессознательно, но это возможно сделать и осознанно — решает, что делать: подавить ребенка, начать его «воспитывать», чтобы сделать из него копию себя или своего представления о том, каким должен быть ребенок, или же позволить ребенку и дальше пребывать в своем базовом состоянии радости — и уже самому смоделировать эту радость, воссоздать у себя базовое позитивное состояние и жить в нем дальше. Потому что именно радость — это базовое состояние человеческой психики. И если посмотреть на маленького ребенка, то это легко увидеть, услышать и почувствовать.

(При написании статьи использованы материалы книг: Силенок П.Ф. Психология счастья: все значительно проще / П.Ф. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2012.; Силенок И.К. Волшебные истины: пособие для родителей / И.К. Силенок. — Ростов н/Д: Феникс, 2010; Алнашев А. Древо жизни / А. Алнашев. — М.: Белые альвы, Амрита-Русь, 2005)

Алексей Афанасьев
Мария Афанасьева
г. Краснодар

ИНЫМИ СЛОВАМИ

Сказка для Взрослых о Любви и Влюбленности

Сказка — ложь, да в ней намек!

В прекрасном царстве-государстве Нежности, Добра, Ласок, Надежд, Романтики и Мечтаний живет прекрасная Королева, а зовут ее Любовь. Очень любит она путешествовать. Ходит по миру и ищет людей, которым могла бы подарить частичку себя. Но получают этот дар немногие, а лишь избранные.

У Любви есть сестра. Очень красивая и добрая безмерно! А зовут ее Влюбленность. Она тоже любит ходить по миру. Как и Любовь, она дарит частичку себя людям. Вот только она их не избирает, как это делает Любовь, а раздает себя всем, кто ее ждет и готов встретить.

И пока Любовь ходит, выбирает, тратит месяцы, а иногда и годы, на поиски людей, стойко перенося жару и холод, снега и дожди, бури и ненастья, Влюбленность щедро раздаривает себя.

Как-то раз идет Влюбленность и видит: сидит парень на пеньке, пригорюнился. Подошла она к нему и спрашивает: «О чем печалишься, добрый молодец?». А он ей и отвечает: «Был я на службе два года. Два года женщин не видел!». Пожалела его Влюбленность и подарила ему частичку себя. Ожил парень: заблестели глаза, заиграла кровь юная, и готов теперь он влюбляться в каждую. Пошел парень, довольный, своей дорогой, и встретил красную девицу на пути. Закружилась голова, забилось сердце, затуманились очи, и влюбился сразу же в нее. И давай парень рассказывать ей, как встретил он Любовь, а она ему частичку себя и подарила...

Идет Влюбленность дальше и видит: сидит девица под березкой и слезинки свои в травушку-муравушку роняет. Подходит она и спрашивает: «О чем печалишься, красна девица?» А она и отвечает: «Все подружки мои влюблены, у всех женихи есть, а у меня нет. Что я, хуже других что ли? У меня же тоже кто-то должен быть!». Пожалела ее Влюбленность, подарила частичку себя. А красная девица встретила доброго молодца и рассказала ему, как встретила она Любовь, а та ей частичку себя и подарила...

А тем временем идет Влюбленность дальше и видит: сидит мужик печальный-препечальный. Наклонил он свою голову, прикрыл опухшие глаза. Подошла она к нему и спрашивает: «О чем печалишься, мужик?» А он ей и отвечает: «Невроз у меня, острое состояние неудовлетворенности, вызывающее желание куда-то от него сбежать. А куда сбежать приятнее и удобнее всего? В любовь, конечно. Любовь освобождает от этого страшного недуга, хоть и ненадолго, но все же». Подумала Влюбленность и решила: надо мужику помочь и поделилась частичкой себя. А мужик потом рассказывал бабе своей, как встретил он Любовь, а та ему частичку себя и подарила...

Идет Влюбленность по горам да по долам, а на Землю весна спустилась, видит она девицу, которая так и светится романтизмом. Идет она по улицам города, а теплый ветерок играет ее легким, струящимся, шелковым платьем. Понравилась она Влюбленности, и решила та подарить ей частичку себя просто так! И подарила. Вот красна девица и стала влюбленной. Вот только в кого она и сама не знает, но глаза уже влюбленные. Идет она и повторяет про себя: «Где же ты, мой единственный?». Подходит к ней молодец время спросить, и сердце ее забилось: «Это он!». И рассказала ему, как встретила она Любовь, а та ей частичку себя и подарила...

Вот только ни добрый молодец, ни мужик, ни красные девицы не знали, что не ту они Королеву встретили, а сестру ее!

Елена Красько
магистр психологии,
психолог-консультант
г. Анапа

Я и мое тело

Женщины с лишним весом говорят о себе — я себя люблю, но вот тело — его нет, оно (толстое, жирное, большое). Они обращаются к телу с вопросом: «Ну зачем ты так растешь? Я хорошая — ты плохое. Я ем мало, а ты толстеешь. Я только смотрю на еду, а ты расползаешься, набираешь килограммы. Я была бы счастлива, если бы ты было меньше. Я в одних местах себя люблю — но вот там (руки, ноги, живот) нет, они слишком толстые». Что думает женщина с лишним весом, я была бы счастлива, если бы не ты. Ты отдельное от меня, ты мое наказание, беда, болезнь. Это не я — это ты. Происходит отделение от своего тела. Его предательство.

В религии тело — храм бога, живущего в нас святого духа, и вы не свои. У женщин с лишним весом их тело — это предатель, изменник, несоответствующая им оболочка. Что хочется сделать с предателем и изменником? — Наказать его, отвергнуть, уничтожить. И женщина делает это, наказывая его сначала большим количеством еды, потом обвинениями, уничтожая его то обжорством, то обвинениями за то, что так много съело, то отречением за то, что стало большим и толстым. У женщин с лишним весом нет сил на принятие ответственности за свое тело и заботу о нем. Тем более это тяжело сделать потому, как тело было ее врагом. Либо она его предала, либо тело ее предало на уровне чувств.

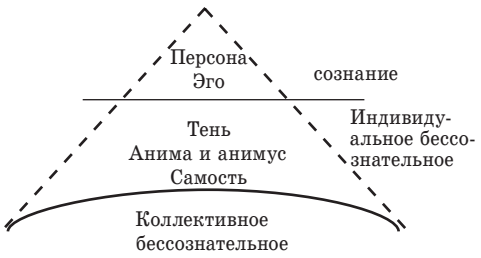
Существует значительное количество научно доказанных фактов о том, что разум и тело взаимосвязаны, таким образом, принятие своего тела является исключительно важным не только для эмоционального благополучия, но и для физического здоровья в не меньшей степени. Отказ в полном принятии собственного тела может привести к болезни, и наоборот — принятие собственного тела таким, как оно есть — может привести к излечению от болезни.

Если посмотреть метафорически на женщину с лишним весом — этот образ чем-то напоминает фигуру всем известной богини Фемиды с завязанными глазами. Но здесь будет не богиня правосудия, а женщина с завязанными глазами, оторванная от своего тела, в чашах которой находится кнут и еда. Тело, отделенное от нее, подвергающееся наказанию большим количеством еды и лишним весом и ударами плетью за это, и женщина, стоящая в стороне. Она стыдится этого тела. Ей стыдно за него.

В психоанализе английское слово **shame** (стыд) происходит от староверхнегерманского корня слова **scama** (прикрывать себя). Стыд-это «прикрытие, маска». В современном немецком слово **schemen** означает «тень» или «приведение». Попытка скрыть стыд представляет собой стыд самого стыда. Даже если это удается, то это все равно не изменит ни интенсивности переживаний стыда, ни того, как он используется для оценки других чувств. Тщетность попыток спрятать стыд от самих себя стоит за этимологией слова **connive** (потворствовать, попустительствовать), происходящего от латинского слова **connivere**, что означает «закрыть глаза».

В итоге происходит бесконечный бой между Персоной и Тенью, где Эго слабо или стоит с закрытыми глазами.

Юнг писал: Маска — есть то, что человек, по сути дела, не есть, но за что он сам и другие люди принимают этого человека. «Маска» в юнгианском анализе «Персона» — это визитная карточка Я. Это манера говорить, мыслить, одеваться. Это характер, социальная роль, способность самовыражаться в обществе. **Persona** — латинское слово, обозначающее маску, которую одевали греческие актеры для условного обозначения той или иной роли (сравни русское «Личина, личность»).



Юнг представлял персону (личность) как самый верхний слой личностного сознательного; Эго — его более глубокий слой. Ниже идет бессознательное, сначала индивидуальное, потом коллективное. Самый верхний слой бессознательного — двойник Я, его тень; следующий слой — душа (Анима и Анимус); самый нижний слой — объективное (самость).

«Всякий человек, кем бы он ни был, старается напустить на себя такой вид и надеть такую маску, чтобы его приняли за того, кем он хочет казаться; поэтому можно сказать, что общество состоит из одних только масок»(Франсуа де Ларошфуко).

Различают позитивные и негативные качества персоны. В первом случае она подчеркивает индивидуальность, способствует коммуникации, служит защитой от вредоносной внешней среды. Во втором случае, если социальной роли предается слишком большое значение, Персона может задушить индивидуальность. Персона может быть очень слабой или очень сильной. Если Персона очень сильная, то она может разрушить и растворить человека, его Эго. Появляется ощущение могущества, вседозволенности. Если Персона слабая, зажатая, то ее защитные функции будут страдать — из Тени появятся страхи, фобии, разрушительные тенденции. Персона несет защитную функцию и представляет собой часть подсознания — она может быть осознанной или неосознанной.

Эго — центр сознания и поэтому играет основную роль в нашей сознательной жизни. Эго создает ощущение осознанности и последовательности наших мыслей и действий. В то же время Эго, находясь на грани с бессознательным, ответственно за связь (слияние) сознательного и бессознательного. При нарушении гармоничности этой связи возникает невроз.

Тень — центр личного бессознательного. Сюда входят желания, тенденции, переживания, которые отрицаются индивидуумом как несовместимые с существующими социальными стандартами, понятиями об идеалах и т. д. В жизни мы обычно отождествляемся с персоной и стараемся не замечать все, что считаем низким, порочным в своей личности. Юнг выдвинул гипотезу о компенсаторной функции бессознательного, которое отражает содержание сознания в обратном, перевернутом виде, подобно тому, как отражается в зеркальной глади озера, стоящий на его берегу, дом. Тень нельзя игнорировать, ибо можно, не осознавая этого, оказаться в ее плену. И, наоборот, чем полнее осознается тень, тем гармоничнее становится личность и ее отношение с окружающей средой. Тень — не только обратное отражение Эго, но также и хранилище жизненной энергии, инстинктов, источник творчества. Тень уходит своими корнями в коллективное бессознательное, а поэтому может дать доступ индивидууму к материалу, который обычно недоступен Эго и персоне. «Тень с нами всю жизнь, — пишет Юнг, — и, чтобы иметь с ней дело, нужно постоянно вглядываться в себя и честно сознавать, что мы там видим». Тень обладает большой энергетической силой. Если она переполняется вытесненным материалом из Эго и Персоны, то может разрушить Эго. Тень имеет несколько слоев:

1. То, что мы не замечаем /мало травмирует нас/.
2. То, что приносит дам отрицательные эмоции.
3. Те вещи, для принятия которых требуется много времени, которые сильно напрягают личность, вызывая аффект через инвазии /вторжения/. Это может привести к расколу сознания, сужению его возможностей — меньшее представление о самом себе, особенно если Персона сильно их подавляет.

При психологической работе с женщинами, имеющими лишний вес, самый главный и важный этап, это первоначальное принятие того, что есть их Маска и Тень. После того, как происходит принятие, возможна дальнейшая работа на высвобождение и перенаправление энергии из Тени, с осознанием того, что скрывала Маска, для интеграции энергий, усиления и укрепления Эго.

Именно этот путь помогает принять ответственность за понимание своего тела и заботу о нем, с сильным Эго, которое будет решать и реагировать на трудности психологически, а не телесно. Осознавая эмоции, при столкновении на прямую с реальной жизнью, реакции перестанут идти через тело в виде симптома, а следовательно лишнего веса и ожирения. Продолжение в следующем номере газеты.

Наталья Зиновьева
г. Новороссийск
НЛП-мастер

СТИХИ

Стихи Всемирному дню поэзии и встрече весны посвящается

Владимир Терюхов

Зима и Весна

Отпускает зима холод коварный,
К далекому северу мороз улетел,
На волю тепло тяжело прорывается,
В душе нетерпенью настанет предел.

Весною нам хочется слиться
с природой,
Запах деревьев цветущих в садах
Жадно вдыхаем с пьянящей свободой,
Судьбу мы прощаем в наших грехах.

Когда, наконец, весенняя радость
Украсит всю землю палитрой цветной,
В земной суете забудем, как в сладость
Влюблялись с тобой той далекой
весной.

Забьется сердечко все чаще и чаще,
Когда, захмелев за столом,
Признаемся в счастье, коснувшись
губами,
Что было тогда, и что будет потом...

Холодную грусть согреет лучами
Горячее солнце и ветер морской.
Пока ты со мной, я не буду в печали
Осенью, летом, зимой и весной.

Елена Мягкова

Весна

Весна, прошу тебя, не будь робка!
Щедрее будь на ласку на тепло.
Такой холодною была зима,
Погожих дней мы ждем уже давно!

Настойчиво, без робости приди,
В весенний тон раскрась все во дворе.
Весна, быстрей входи в свои права,
Раздай веснушки нашей детворе.

Ты, словно мать дитя к груди прижми,
Всех вместе нас и каждого отдельно.
И солнечным лучом нас освети,
И вдохнови на радости творенья!

Эдвард Зигмунд

Милости просим, проходите, Весна!

Вытоптать грязь! Выбить пыль
с дорог!
Высушить лужи в глубинах дворов!
До блеска начистить мрамор
с гранитом,
Смазать все петли в старых калитках!

Вытереть листья и хвою деревьев,
Пролить с неба дождь на птиц
оперение,
Вычистить город после долгой зимы,
Наполнить аллеи святыми детьми!

Выкинуть мусор в просторнейший
бак,
Вылить остатки снега в овраг.
Выпить бокал сухого вина —
Милости просим, проходите, Весна!

продолжение, начало на 2 стр.

- Проверка дневников. Ответы на вопросы родителей.
- Дискуссия по проводимой работе.
- Групповой психоэмоциональный тренинг.

ЗАНЯТИЕ № 7 (родители приходят вместе с детьми). (Присутствие детей на занятии позволяет специалисту оценить их реакцию на работу своих мам по методу и, при необходимости, дать уточняющие рекомендации.)

- Проверка дневников.
- Обсуждение хода и результатов лечения.
- Групповой психоэмоциональный тренинг.

ЗАНЯТИЕ № 8 (заключительное; родители приходят без детей).

- Обсуждение результатов лечения.
- Ответы на вопросы родителей.
- Рекомендации.
- Отбор детей для продолжения лечения. При хорошей организации курса до 70 % его первоначальных участников доходят окончания. Эффективность лечения достаточно высокая. Осложнения развиваются редко. Групповая работа по методу оказывает благоприятное воздействие на внутрисемейную обстановку, улучшает взаимоотношения между детьми и родителями.

Следует отметить, что для проведения групповой работы необходимы хорошая подготовка специалиста и очень большие затраты его сил, эмоций и времени.

Приложение № 5 к методическим рекомендациям Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 17.11.2006 № 6042-РХ

Возможности и особенности использования метода словесно-речевого и эмоционального воздействия в период внутриутробного развития ребенка

Взаимодействие мамы с ребенком рекомендуется начинать с внутриутробного периода. Ниже приводится примерная программа и особенности работы по ней для беременных женщин.

- Я тебя очень-очень сильно люблю.
- Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка.
- Ты очень желанный и долгожданный ребенок.
- Мы все тебя очень ждем.
- Ты хорошо растешь и развиваешься.
- Твоя нервная система и органы формируются правильно.

До четырех месяцев беременности проговаривать программу нужно мысленно, после четырех месяцев — сначала мысленно, а затем вслух. Если во время беременности мама болела или перенесла стресс, то к вышеизложенным фразам необходимо добавить еще одну:

- То, что случилось — через меня на тебя не передается. —

Предлагаемый метод можно рекомендовать всем беременным женщинам как естественное средство, не имеющее противопоказаний, для борьбы с чувством тревоги, эмоциональной неустойчивости, характерных для периода беременности, а также для формирования гармоничных отношений матери со своим будущим ребенком, начиная с самых ранних сроков беременности.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Драпкин Б.З. Психотерапия материнской любовью, Москва, ДеЛи г, 2004 г.;

Драпкин Б.З. Семейная психотерапия (метод психотерапии материнской любовью). М.:ДеЛи принт, 2005 — 260 с.

Драпкин Б.З. Материнская любовь — жизненная зашита ребенка, Москва, издательский дом «Нарком», 2006

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

СТИХИ НА КОНКУРС

Начинаем публикацию стихов присланных на конкурс на лучшее стихотворение, посвященное Краснодару в годы Великой Отечественной войны и его воинской славе

Ольга Безымянная

Письмо солдата

Я пишу письмецо своим сердцем,
Потому что пропал карандаш.
Я хочу твоим светом согреться,
Вспомнить вечер прощания наш.
Строки льются, как нежная песня,
О любви, что не смог я сказать.
О тебе мне так мало известно,
Но тебе не устану писать.

Нас с тобою война разлучила,
Но любовь погасить не смогла,
И ее чудотворная сила
Нам надежду на встречу дала.
Я любовью твоей заговорен,
Смерть не может меня одолеть,
Если даже бываю я болен,
То совсем не могу умереть.

Беззаветно в любовь твою верю,
И ее не разрушит война.
Ни разлук не приму, ни потерю,
Потому что надежда дана.
И с тобой одержу я победу,
И с тобой я дойду до конца.
А когда я с победой приеду,
Нам подарит судьба два кольца.

Веремеев Сергей

Ветеранам

Вс№ болят и кровоточат раны,
Нанес№нные в годину страшной битвы.
За кого, родные ветераны,
Богу вновь возносите молитвы?

За кого у крошечной иконки
Вы у бога просите прощенье,
Смяв в руке листочек похоронки —
О геройской смерти извещенье?

Не за тех ли, кто был рядом с вами,
Кто в бою кипел и крепнул духом?
Так давайте вместе их помянем,
Пусть земля вовек им будет пухом.

В вас же, победивших зло фашизма,
Переживших голод и раненья,
Вс№ жив№т огонь патриотизма,
Переданный нашим поколеньям.

В этот день, что так бывает редко,
Что родился в будни огневые,
Я б хотел обнять вас крепко-крепко
И сказать: спасибо вам, родные!

***

Елена Мягкова

Моя Отчизна, Родина моя!
Берез холщовых, синих речек Русь,
Перед тобою преклоняюсь я,
И в пояс тебе низко поклонюсь!

Знавала ты и ворогов лихих,
И горечи утраты, пораженья,
Ты помнишь, Мать —
Отчизна, дочерей,
Сынов, все годы, судьбоносные мгновенья!

Ты помнишь Русь, как той весною —
Минуя шесть десятков лет назад
Весь наш народ израненный войною
Шел со слезами счастья на парад!

И не сломить тебя моя Россия!
Не запугать, и не одеть оков!
И быть тебе могучею державой,
На сотни лет! На тысячи веков!

Кинезиология

как приложение к официальной медицине

Современная академическая медицина идёт «от общего к частному», по пути специализации, создав огромный конвейер оздоровления и лечения, где работают сотни и тысячи узких специалистов, но растет число тех, кому они, увы, не смогли помочь. И они не виноваты в этом. Их так учили! Их учили хорошо, но частностям. Их учили долго, но забыли научить главному: «Лечи не болезнь, а больного!». Да и как врач может лечить больного, когда в его сознании тот ассоциируется с неким «набором» органов и систем? Когда разделили тело физическое и сознание? Когда о Душе в медицинской среде говорить просто неприлично?!

Все признают, что медицина должна быть профилактической, но на деле всё сводится к профосмотрам и выявлению уже возникших заболеваний. А профилактика как таковая — вакцинация! И лишь всё ухудшающаяся экология признаётся фактором, влияющим на здоровье отдельно взятого человека и нации в целом.

На данный момент имеется много данных доказывающих, что физическое здоровье неразрывно связано со здоровьем психическим, здоровьем эмоциональным. А эти виды здоровья зависят от реализации человека-личности, от его нравственного здоровья и материального достатка. Начиная с XIX века в работах З. Фрейда, Ф.М. Александера, Г. Селье и др. можно проследить мысль, что болезнь не приходит вдруг, обычно это результат нарастающего стресса, физического или эмоционального, ведущий к дисбалансу систем тела/мозга, которые приводят уже к физическим симптомам.

«Все пациенты носят в себе собственного врача. Они приходят к нам, не зная этой истины. Мы поступаем наиболее успешно тогда, когда даём шанс действовать этому врачу», — говорил Альберт Швейцер. И не только он. Величайшие умы прошлого сходились во мнении о том главном целителе, который может привести человека к его здоровью. Только сам человек, потому как только он знает о себе всё! Только он может осуществить выбор в отношении метода и способов своего лечения, в отношении действительно необходимых препаратов и процедур. Только он знает точную дозировку и способ введения. А ещё он знает причины, породившие его проблемы. Знает, что нужно сделать, чтобы убрать эти причины и не допускать рецидива. Он может осуществить действительную профилактику проблем своего физического здоровья, изменив взаимоотношения с социумом и обеспечив здоровье эмоциональное, психическое, моральное. Он может всё!

И только избрав источником знаний о человеке самого человека, можно создать действительно целостную интегративную медицину. В основу данной работы должна быть положена особая методология, способная вывести абсолютное человеческое знание на уровень осознания. И одной из таких методологий, на мой взгляд, является кинезиология, пришедшая в этот мир с новыми методами продвижения здоровья и предотвращения заболеваний.

Кинезиология, в переводе с греческого, означает наука о движении, о движении мышц.

Одним из главных инструментов кинезиологии является мышечное тестирование, благодаря которому человек избирается как единственный источник знания о себе и обеспечивается индивидуальный подход к каждому клиенту. Мышечное тестирование было открыто родоначальником прикладной кинезиологии, бывшим главным врачом Олимпийской сборной США, мануальным терапевтом (хиропрактиком) Джорджем Гудхардом (George Goodheart) из Детройта, штат Мичиган. Он в начале шестидесятых годов прошлого века на основании эмпирических наблюдений вывел новый подход к диагностике и коррекции проблем пациента. Метод Д. Гутхарда был основан на том, что дисбаланс в любой системе организма проявляется своеобразной мышечной слабостью, которая определяется при мануальном мышечном тестировании. Хотя ради восстановления истины следует отметить, что русский учёный И. Павлов задолго до этого отметил, что каждый орган связан с определённой мышцей (висцеро-мускулярные связи), и при проблемах этого органа мышца реагирует изменением тонуса. В дальнейшем стало очевидно, что тело человека само может «рассказать» не только о проблемных органах, но также о причинах расстройств, помочь выбрать ход лечения, нужные лекарства и их дозы. И всё это только языком тела — реакцией мышц на различные раздражители.

Кинезиология в конечной форме имеет большие права называться единой, чем многие другие способы лечения. Кинезиологи смотрят на здоровье с трех основных направлений — химического, структурного и умственного — каждый из них взаимодействует с другими, и все вместе они представляют собой целое, единое, что и называется Триада Здоровья. Чтобы кто-то был полностью здоров, все три системы должны функционировать хорошо, в гармонии друг с другом. А в связи со своей взаимосвязью, корень, вызывающий болезнь, не всегда очевиден.

Например, проблемы пищеварения могут быть вызваны эмоциональным стрессом, а не неправильным питанием, хотя причины беспокойства могут быть отслежены на структурном или химическом уровне.

Мышечное тестирование, соединенное с другими методами кинезиологии, позволяет находить, которая из трех систем находится вне баланса; таким же образом, коррекции кинезиологии и лечение могут быть применимы во всех трех зонах. Фактически восстановление баланса может оказаться ключом к большим изменениям в жизни людей.

Как же кинезиология может помочь в восстановлении здоровья и предупреждения болезней? Как ее могут использовать врачи в своей практике?

Во-первых, кинезиологию можно использовать как систему диагностики и лечения разных состояний (от отдельных симптомов до различных болезней), которая применяет стандарное мышечное тестирование как искусство и науку для оценки работы тела и имеет целый ряд продвинутых терапевтических методик. Определение отклонения в работе тела с помощью кинезиологии можно сочетать с другими стандарными методами диагностики, такими как применение медицинской истории, физическое обследование, лабораторные тесты или рентгеновские, если то необходимо. Джордж Гурхарт говорит, что это «диагностический гигант, а потом терапия становится очень простой: вы знаете где, когда, как и почему надо делать это». Благодаря мышечному тестированию можно определить причину проблемы (симптома/болезни), локализацию проблемы и точно определить, в чем нуждается тело для своего излечения, т.е. подобрать эффективные методы лечения и опять проверить, что это лечение было успешным. Изменения в мышечной реакции от слабого к сильному указывает, что лечение улучшило нейромышечную работу. Какие бы ни были симптомы, кинезиология отбалансирует тело и вернет его в оптимальное состояние для излечения самого себя, убирая негативные нагрузки, будь они физические, химические или эмоциональные.

Во-вторых, кинезиология может быть использована для профилактики и предупреждения различных заболеваний, т.к. в отличии от общепринятой медицины, дает возможность работать сразу на уровне начальных изменений в организме, еще до развития клинических симптомов.

Типичным примером такого рода может служить следующее: клиент приходит к кинезиологу, жалуясь на усталость, резкие изменения настроения, дезориентацию или на целый ряд других весьма неясных симптомов. При тестировании кинезиолог находит, что широчайшая мышца спины (большая мышца на спине) слабая. Эта мышца связана с меридианом селезёнки, который заряжает энергией поджелудочную железу, производящую инсулин и контролирующую уровень сахара в крови. Расспрашивая клиента, кинезиолог обнаруживает, что у клиента склонность к сахару. Кинезиолог использует все доступные средства для коррекции и усиления слабой мышцы; дальнейшее тестирование подтверждает, что мышца была напряжена, что означает, что энергия была возвращена в меридиан селезенки и соответствующую железу, поджелудочную. Для сохранения этих результатов клиенту дают совет уменьшить потребление сахара и увеличить количество пищи, богатой витамином А.

Если бы дисбаланс в поджелудочной железе был очень сильным, и ему бы позволили сохраниться, и не быть замеченным, и долго не занимались бы им, у клиента мог бы наступить диабет.

Кинезиология может даже помочь тем, кто не может сделать напрямую мышечное тестирование, как то маленькие дети или груднички или старики. Для этого используются суррогатные тесты, когда мышечное тестирование переносится через другого человека, выполняющего роль посредника. Это позволяет оказывать помощь даже раненым или людям без сознания, что важно в медицинской практике, когда оказав неотложные мероприятия скорой медицинской помощи, необходимо назначить дальнейшее лечение пациента, а отсутствие возможности собрать анамнез заболевания и имеющаяся клиническая симптоматика не дают четкой картины — какие нарушения имеются у больного.

Руководитель лаборатории реабилитации детей с нейроортопедической патологией и последствиями травм республиканского центра «Бонум» профессор Маргарита Тимофеева считает: «Особенно благодатная область для прикладной кинезиологии — детство, где можно получить отличные результаты и в области профилактики.» Эту мысль подтверждает директор Красноярского филиала Курганского института здоровья Любовь Кожемякина: «Именно прикладная кинезиология дает возможность врачу, имея лишь голову и руки, сразу у постели больного разобраться в причине его страдания, применить правильное лечение и в динамике увидеть эффективность проводимых манипуляций. Особенно неоценимо это у постели новорожденного, когда в первые четыре дня можно с успехом восстановить у ребенка и сенсорику, и моторику» (Владимирцева А., 1995).

Поскольку работа врача постоянно связана с предписанием пациентам специфических средств лечения, диет и пищевых добавок, именно кинезиология может очень помочь в поиске не только того, что необходимо человеку, но и в том, как могут различаться эти потребности в разное время. Так в моей практике была успешно подобрана химиотерапия для маленькой девочки 4,5 лет, у которой диагностировали пневмонию, перенесенную «на ногах» после вирусной инфекции и на момент обследования еще требовалось лечение имеющегося состояния, в анамнезе ребенка атопический дерматит, пищевая аллергия, герпетиформная экзема Капоши. На 3 день терапии наблюдалась положительная динамика, и через неделю ребенок был окончательно здоров.

На практике кинезиология, имеющая в своем арсенале разнообразные методы и уникальное в своем роде мышечное тестирование, эффективно помогает в работе с клиентами по проблеме лишнего веса, т.к. для получения положительных результатов необходимо провести психотерапевтическую работу, подобрать адекватную физнагрузку и составить индивидуальное рациональное питание для пациента.

Многолетняя практика кинезиологов показала, что приемы кинезиологии эффективны в излечении таких проблем со здоровьем, как: случайная травма, аллергия, астма, боли в спине, энурез, проблемы пищеварения, проблемы ушей, нарушения в питании, экземы, боли в груди, кандида албиканс, синдром хронической усталости, запоры, истощение, проблемы с глазами, инсомния, повреждения, не требующие хирургического вмешательства, синдром раздраженного кишечника, напряжение челюсти, боли в суставах, мигрени, напряжение мышц, мышечные боли, тошнота, боли в шее и напряжение, невралгии, послеоперационные боли, дисбалансы осанки, менструальные синдромы, звон в ушах, проблемы веса.

Таким образом, кинезиология может быть полезна при многих обычных заболеваниях, которые традиционная медицина может облегчить, но не обязательно вылечить. И хотя в мировой практике кинезиология, как правило, отделена от официальной медицины, ничто не мешает медикам пользоваться ею в своей работе как дополнительным методом.

Любовь Туголукова
врач, психолог,
консультативный член ППЛ

Первый шаг в большую политику

Каждому из нас хочется жить в красивом, современном и уютном городе. И еще больше хочется, чтобы в прекрасном и комфортном городе жили наши дети. Каким будет облик Краснодара через 20 лет? Будем ли мы вновь гулять по любимым улочкам, скверам или же появятся новые места для отдыха? Какова будет культура, искусство, здравоохранение? Какими будут студенты — такими же веселыми и беззаботными или серьезными и вечно погруженными в учебу? На эти вопросы 16 марта попытались ответить выпускники школы политического имиджа молодого политика.

В этот день Школа политического имиджа при КМО ВПП «Единая Россия» выпустила новый курс молодых лидеров и политических деятелей. В актовом зале Центра национальных культур прошел выпускной Школы политического имиджа молодого политика. Школа четыре года работает при Краснодарском местном отделении партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ». За это время обучено более ста человек. Руководитель программы «Школа политического имиджа молодого политика» — председатель комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ». В школе обучались молодые руководители, молодые специалисты, студенты, — молодые члены партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

15 выпускников на протяжении 62 часов усовершенствовали себя в ораторском искусстве, политическом пиаре, имиджелогии, учились правильно распоряжаться своим временем. Здесь студенты и молодые профессионалы на равных общались с политическими деятелями, вносили свои предложения, создавали общие проекты. Курс школы политического имиджа помог им развить лидерские и управленческие качества.

Выпускной прошел в форме деловой игры «Краснодар — любимый город 20 лет спустя». То насколько уверенно команда презентовала свой проект, насколько важной и актуальной для города стала программа выпускников Школы политического имиджа, в этот день оценивали учащиеся старших классов школ города Краснодара, выпускники Школы политического имиджа прошлых лет Онищенко Анастасия, Липилин Дмитрий, Веремеев Сергей и почетные эксперты, в роли которых выступили известные краснодарские политические деятели: первый заместитель председателя городской думы г. Краснодара, руководитель общественной приемной КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», член Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Тимофеев В.В.; заместитель Секретаря Политического совета, руководитель исполнительного комитета Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Недилько В. Д.; и.о. руководителя исполнительного комитета Краснодарского регионального отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Белоконь М. В., члены политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», депутаты городской думы г. Краснодар, Марянян В. А., Терюхов В. Е., Павлов Н. В., Барабанщикова Г.К.; член политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», директор школы№8 Цимбал Лидия Ивановна, заместитель руководителя исполнительного комитета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Глущенко Г. В. а так же российский певец, шоумен, актёр Сергей Крылов. Также в качестве почетных экспертов на игре «Краснодар — любимый город 20 лет спустя» присутствовали сотрудники департаментов и управлений Администрации муниципального образования город Краснодар.

Выпускники представляли пять управлений муниципального образования г. Краснодар — Департамент образования администрации муниципального образования г.Краснодар, управление архитектуры и градостроительства администрации муниципального образования г.Краснодар, Управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования г.Краснодар, Управление здравоохранения, управление культуры администрации муниципального образования город Краснодар в 30-е годы нашего века, то есть 20 лет спустя.

Мероприятие открылось песней «Единая Россия» в исполнении хора выпускников Школы политического имиджа. Слова Людмилы Кочетковой, музыка Инны Силенок.

Заинтересовать зрителей, ввести их в активную дискуссию помогли познавательные викторины на тему «Краснодар — город воинской славы». Этапы развития нашего края, его культурные и исторические ценности — все это должен знать каждый житель нашего города и именно об этом спрашивали участников выпускники Школы политического имиджа.

Выпускники Школы политического имиджа, Представляющие Управление здравоохранения и Управление физической культуры и спорта г.Краснодара нарисовали образ человека будущего — активного, деятельного, а самое главное, обладающего крепким здоровьем. Действие развернулось в 2032 году в кабинете главы города, роль которого сыграла Наталья Иванова. Там на открытом совещании собрались: Начальник управления здравоохранения Дмитрий Сухомлин, глав врач Дарья Шабанова, и сотрудники управления физической культуры и спорта Ольга Корнышева, Марина Нецветаева, Георгий Яковлев. Именно через 20 лет в Краснодаре можно будет пройти консультацию у врача по Skype, не выходя из дома. В Краснодаре будет усовершенствована всеобщая база доноров, нам больше не придется часами дожидаться скорой медицинской помощи, т.к. в городе появятся пункты мгновенного оказания помощи с применением вертолетов и мобильных медицинских центров. Оказание медицинских услуг станет качественнее, т.к. появится программа, позволяющая распознавать органы в формате 3D, а значит ставить достоверный диагноз в кратковременные сроки. Позаботились будущие политики и о студентах медицинских ВУЗов. Для них появятся обучающие программы, позволяющие наблюдать за ходом операции в сети интернет.

Однако, как говорится, в здоровом теле — здоровый дух. Поэтому для того чтобы человек будущего обладал крепким здоровьем, он в первую очередь должен заниматься физической культурой. Заниматься спортом надо с раннего возраста, поэтому в Краснодаре активно будут развиваться дворовые виды спорта, строи ться стадионы и игровые площадки. Каждый месяц в столице края будут проходить танцевальные марафоны, в городе появятся велосипедные дорожки. в Краснодаре будет организована Федерация любителей спорта, а для всех спортсменов и их болельщиков будет создан открытый Online-форум «Олимпия».

Проект в сфере образования представляли Александр Шепель, Екатерина Нечитайло, Маргарита Плахтий. Представители двух противоположных идеологических площадок Либеральной и — Консервативной стали участниками телевизионной игры «К барьеру». Именно они разработали новый проект здания современной, инновационной школы. Через 20 лет в каждой школе появится мечта сегодняшнего ученика — школьное радио, которое будет вещать о школьной жизни, спортивных и культурных мероприятиях, организованных для молодежи. Проектом этих молодых политиков предусмотрено внедрение системы оценки не интеллекта, а образовательного уровня каждого гражданина, а также двухсторонняя система финансирования образовательных слуг за счет бюджета и вклада самих обучающихся. В нашем городе через 20 лет на базе библиотеки имени А.С.Пушкина появится система цифрового образования, которая будет состоять не только из текстовых, но еще из мультимедийных учебных материалов.

Изменится и облик всего нашего города через 20 лет. Управление архитектуры и градостроительства в лице играющих их роль Юрия Кучера, Ольги Андреевой и Елены Бондаренко, разработало реформу разделения спальных районов и культурного центра. В Краснодаре будет восстановлено малоэтажное строительство, оптимизирована система камер слежения и светофоров. Но всем нам хочется жить не только в красивом и комфортном, но также и в чистом городе, поэтому экология города улучшится путем внедрения инновационных очистителей воздуха. На стволах деревьев будут прикреплены мембраны — «микролегкие» города.

Культура — важная составляющая нашего общества, поэтому выпускники, представляющие управление культуры подготовило целую программу по укреплению наших исторических и культурных ценностей. Проект в сфере культуры представляли выпускники Школы политического имиджа Екатерина Коваль, Алисия Арсеньева и Екатерина Кондаурова. Возрождение национальной культуры путем поддержки и развития центров национальных культур и синтеза искусств народов края, поддержка творческой молодежи, развитие культурного досуга в учебных заведениях — все эти вопросы затронули в своем проекте молодые политики. Краснодар — город, постоянно развивающийся и не стоящий на месте. Стремительно развивается и культура, поэтому через 20 лет в Краснодаре будет пользоваться популярностью Большой Детский дворец искусств, где дети сами будут организовывать спектакли, выставки, пробовать себя в роли актеров, поэтов, художников. В Краснодаре появится Дом Культуры казака, ведь символ веры и мужества, доблести и славы — все это отображено в кубанском казачестве. В нашем городе будет проходить больше конкурсов и фестивалей для начинающих деятелей искусства. Одним из них будет ежегодный фестиваль искусств из нетрадиционных материалов, а также соревнования художников, конкурсы рисунков на песке. В столице края будет проходить ежегодный фестиваль рисунка на асфальте на тему «Краснодар — город моей мечты». Именно здесь каждый житель сможет выразить с помощью искусства свое отношение к нашему благодатному региону. По всему городу будут созданы площадки арт-объектов — граффити, скульптуры, живописи. Представители Управления культуры провели опрос общественного мнения, задавая жителям города вопрос: «Какая на их взгляд из областей культуры нуждается в модернизации в первую очередь?». По результатам опроса, наиболее нуждающимися в поддержке и развитии выделяют театр и архитектуру. Представители Управления культуры так же организовали для гостей выставку работ молодых художников, фотографов и поэтов. Изюминкой их выступления стал показ видео-ролика, отображающего отношение разных поколений к культуре нашего города.

После получения сертификатов о завершении обучения все участники вместе с руководителем программы Инной Силенок Силенок исполнили песню «Краснодар — любимый город», о сам дорогом и прекрасном уголке нашей страны. Ведь только любовь к своей Родине, к своей Отчизне заставляет людей создавать проект по усовершенствованию своей улицы, своего города, своего края, а значит и всей страны.

Теперь перед выпускниками школы политического имиджа открыты двери в будущее. В то будущее, где еще многое предстоит сделать, усовершенствовать, возродить во благо всей России. И самое главное, что первый шаг уже сделан — выход на политическую арену с помощью навыков, полученных в школе политического имиджа.

Екатерина Кондаурова

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.

Декадник открывает научно-практическая конференция **«Системные факторы развития психотерапии, практической и консультативной психологии на Юге России».**

Тренеры декадника

1. Макаров В.В. (Москва).

2. Катков А.Л., (Алмата, Казахстан)
д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психотерапии, психиатрии — наркологии, клинической и консультативной психологии РНПЦ МСПН, действительный член и Вице — Президент ППЛ, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы.

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

4. Richard K.BLAMAUER — Основатель Международного института психоорганического анализа в Германии, психоаналитик психоорганической практики, Вице-президент Европейской Ассоциации психоорганического анализа.

5. Лях Игорь Вячеславович (Новосибирск)
врач — психотерапевт, действительный член ППЛ, психотерапевт единого реестра психотерапевтов Европы (ЕАП), Действительный супервизор ППЛ, официальный представитель ЦС ППЛ в Западной Сибири, руководитель Новосибирского регионального отделения ППЛ, заведующий психотерапевтическим отделением Клиники «Инсайт».

6. Чеглова И.А. (Москва)
кандидат медицинских наук, доцент, психотерапевт, тренер, преподаватель, вице-президент ППЛ РФ, зам. главного редактора журнала «Психотерапия»

7. Силенок П.Ф.(Краснодар)
к. п. н., тренер НЛП международной категории, член Европейской ассоциации НЛП — терапии (NLPt), региональный представитель Европейской ассоциации NLPt по Югу России, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея.

8. Силенок И.К. (Краснодар)
психолог, бизнес тренер, мастер НЛП, Председатель Совета по психотерапии и консультирования Краснодарского края и республики Адыгея, официальный представитель ЦС ППЛ по ЮФО РФ, директор центра «Логос»

9. Зозуля З.В. (Анапа)
действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог-кинезиолог.

10. Шмаков Вадим Михайлович (Челябинск)
психолог, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант национальной аккредитации, официальный преподаватель и супервизор практики ППЛ

11. Васютин Александр Михайлович. (Москва)
врач-психотерапевт, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, тренер и супервизор ППЛ, автор 35 книг, в том числе книги «Психохирургия или психотехники нового поколения».

12. Ащеулова Оксана (Москва)
психоорганический аналитик (Европ. Сертификат), сертифицированный официальный преподаватель и супервизор практики Международного класса ППЛ, руководитель модальности — психоорганический анализ. Руководитель и преподаватель студии восточного танца и танцедвигательной терапии HASSELL, судья 2-ой категории ОРТО

13. Голубев Василий Георгиевич (Краснодар)
действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, врач психотерапевт, бизнес-тренер (IIMD), коуч (ICSTH-ICF).

14. Сёмов И.В. (Краснодар)
психотерапевт, НЛП мастер, тренер учебного центра НМОУ «Кубань-Энерго».

15. Бакалдин Сергей Витальевич (Краснодар)
к.п.н., психолог-психоаналитик, член Европейской Конфедерации Психоаналитической Психотерапии — Национальной Федерации Психоанализа Россия, действительный член ППЛ, специалист Гильдии Психотерапии и Тренингов г. Санкт-Петербург, член Совета по Психотерапии и Консультированию Краснодарского края и республике Адыгея; практикующий специалист в области индивидуальной и групповой психоаналитически ориентированной работы; доцент кафедры психологии и педагогики Института Экономики и Управления в Медицине и Социальной Сфере г. Краснодар.

16. Романенко Е. Ю. (Иркутск)
врач-психотерапевт, Действительный член ОППЛ, руководитель Восточно-Сибирского отделения Лиги в г. Иркутске, сертифицированный преподаватель ОППЛ, автор нескольких тренингов личностного роста.

17. Олейников Н.В. (г. Краснодар)
врач мануальной терапии, гипнотерапевт, педагог, консультативный член ППЛ.

18. Долженко А.С.
психолог, психодраматург, психотерапевт по методу символдрама, инициационный специалист.

И многие другие! Программа продолжает формироваться! Присоединяйтесь!

Тест «Женственность»

ТЕСТ

Та ли Вы женщина, от которой мужчины могут потерять голову?

1. Какие два из перечисленных качеств привлекают вас в мужчинах:
а) честолюбие;
б) мужество;
в) нежность;
г) внимательность;
д) интеллигентность;
е) симпатичная внешность.

2. Мужчины, по-вашему:
а) легки в общении;
б) лучше женщин;
в) трудно классифицировать.

3. Вы предпочли бы, чтобы мужчина, за которого вы вышли замуж:
а) обожал вас;
б) мог бы вас защитить;
в) общался бы с вами на равных.

4. Добрая фея может выполнить одно из ваших желаний. Вы бы хотели стать:
а) женой миллионера;
б) преуспевающей бизнес-вумен;
в) остаться такой, какая вы есть.

5. На какие две из перечисленных тем вы говорите чаще всего:
а) одежда;
б) секс;
в) дети;
г) деньги;
д) вы сама;
е) спорт.

6. Что вы любите делать больше всего? Выберите два пункта из перечисленных:
а) интеллигентно поболтать;
б) заниматься любовью;
в) вязать или вышивать;
г) готовить;
д) тратить деньги;
е) танцевать.

7. Вы одеваетесь так, чтобы:
а) привлекать мужчин;
б) вызывать восхищение у женщин;
в) чувствовать себя удобно.

8. С кем из перечисленных людей вы хотели бы встретиться? Выберите двух:
а) Мадонна;
б) принц Эндрю;
в) Маргарет Тэтчер;
г) Барбара Буш;
д) Майкл Джексон.

9. На свой день рождения вы хотели бы приобрести...
а) домашний компьютер;
б) микроволновую печь;
в) шубу.

10. Вы обычно спите...
а) в пижаме;
б) ночной рубашке;
в) без одежды.

11. Вы думаете, что занятия любовью:
а) для мужчин приятнее, чем для женщин;
б) радостны для обоих;
в) не стоит преувеличивать значение подобных занятий.

12. Если бы вы обнаружили, что ваш любимый изменяет вам, то...
а) ваше сердце было бы разбито;
б) вы оставались бы безразличной к происходящему;
в) вы бы ужасно ревновали.

13. Что, по-вашему, является наиболее важным для построения хороших и прочных взаимоотношений:
а) сексуальная совместимость;
б) взаимное уважение;
в) любовь.

14. Как, по-вашему, должны распределяться обязанности в семье? Поставьте галочки в соответствующих колонках:
а) оплата за квартиру, телефон, переговоры и т.п;
б) воспитание детей;
в) планирование отдыха;
г) уборка;
д) украшение дома.

Подстчитаем баллы: Муж жена оба
а)
б)
в)
г)
д)

№	а	б	в	г	д	е
1	2	3	1	1	2	3
2	5	1	3			
3	5	1	3			
4	5	3	1			
5	1	3	1	2	2	3
6	2	3	1	1	2	3
7	5	3	1			
8	1	3	2	2	1	
9	3	1	5			
10	3	1	5			
11	I	5	3			
12	]	3	5			
13	5	3	1			
14	Муж-3		Жена — 1		Оба-2	

Результат

72 очка: несомненно, вы — женщина для мужчины: чувственная и соблазнительная, дразнящая и искушающая. Вы чувствуете себя счастливой только тогда, когда находитесь в центре внимания мужчин. Вы уверены, что знаете о мужчинах все.

60 — 71 очко: вы четко знаете, что такое «женщина для мужчины» и что значит быть самой собой, мужчины любят вас, восхищаются вами и ищут вашего общества. Но они также знают границы, которые вы никогда не переступаете. С вами весело, вы умны и у вас есть чувство собственного достоинства.

47 — 59 очков: вы и не «женщина для мужчины», и не «женщина для женщины». Вы все время бываете сама собой, хорошо знаете себя, предпочитаете, чтобы мужчины воспринимали вас на равных, а не как секс-символ или домработницу. Но некоторые благоговеют перед вами и называют «женщина-босс». Но вы не принимаете это во внимание. Уверенная в себе, вы знаете, чего хотите в жизни и как этого достичь.

35 — 46 очков: вы находитесь между «женщиной, которая бывает сама собой», и «женщиной для женщины». Вы сексуальны, не агрессивны, знаете нужды мужчин, но не раболепствуете перед ними. Вы очаровываете своей женственностью, а не какими-либо способностями. Ваше доброе сердце привлекает больше, чем ваше тело.

34 и меньше: определенно вы «женщина для женщины», женственная, нежная, а не страстная, заботливая, а не чувственная. Вы заботитесь о доме, а не о своем бизнесе, больше любите детей, чем внимание мужчин. Вы домохозяйка по натуре, а не бизнес-вумен. Мужчина в вашей жизни должен защищать вас и слегка преобладать над вами. Но не нужно становиться «тряпкой» — будьте осторожны.

Центр всестороннего развития личности

«Инсайт»

г. Новороссийск

12 — 15.04.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1

07 — 10.06.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2

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

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

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»

Март

20 марта — Сказкотерапия для взрослых. Брус Иван, мастер-практик НЛП, сертифицированный специалист Эриксоновского Гипноза
24 марта — Психология любви
30 марта — Семинар-тренинг «В ожидании чуда»

Апрель

12 апреля — «Выбор брачного партнера»
14 апреля — «Мужчина и женщина. Гендерная психология»
17 апреля — «Психология любви»
19 апреля — «Межличностные отношения»

Мероприятия молодёжного психологического клуба «Настроение»

Март

17 марта — Семинар-тренинг «Познай себя»
21 марта — Психология труда. Проф. ориентация
22 марта — «Противостояние манипуляции с помощью НЛП», Артем Гончаров, НЛП-практик
28 марта — «Работа с конфликтами»

Апрель

11 апреля —Арт-терапия
16 апреля — «Коучинг. Технология 100% достижения целей. Духовный выбор», Пышный Алексей, НЛП-мастер, сертифицированный коуч по системе «Духовный выбор», сертифицированный специалист по Эриксоновской терапии и гипнозу
18 апреля — Диагностика познавательных процессов

Участие бесплатное.

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

---

16 — 19.03.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.1
Стоимость 4900р.

Программа соответствует стандартам международной ассоциации НЛП

с 23 по 25 марта 2012г.

Управление манипуляцией

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

с 25 по 28.05.2012г.
начало двухлетней программы по

Эриксоновскому гипнозу

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

Петр Силенок

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

Михаил Гинзбург

Предварительная запись обязательна.
При регистрации за 3 недели скидка 10%

Во весь «Логос»

с 24.03 — 25.03. 2012г.
семинар-тренинг
Кинезиология 3 часть Под Кодом

24-25 марта 2012г.
семинар-тренинг
Кинезиология 5 часть. Громче слов

26 марта 2012г.
семинар-тренинг
Кинезиология «Изобилие»

12-15 апреля 2012г.
семинар-тренинг
Кинезиология 4 часть. Психосоматика

с 19 — 22.04. 2012г.
семинар-тренинг
Кинезиология 10 часть

20-23 апреля 2012г.
Кинезиология. Углубленный курс

21 апреля 2012г.
Кинезиология «Ваше здоровье»

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

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

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

23.04 — 29.04. 2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
2 ступень.Техники

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

06 — 09.04.2012 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2

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

с 30.03 по 01.04.2012г.
семинар-тренинг

Театр архетипов 3 часть

ведет к.м.н., доцент, вице-президент ППЛ РФ г. Москва

Ирина Чеглова
Скидки членам ППЛ

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.

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