

Психология успеха

Психологическая помощь беженцам из Украины

Мы столько лет были друзьями, соседями и братьями. Мы – дети одного отца – Союза Советских Социалистических Республик и одной матери – Славянской общности народов. Внешне нас не отличить, у нас языки не просто похожи, - они так сплелись, что на Юге России мы говорим на некой языковой смеси – языке, в котором русские и украинские слова смешались, взаимоопылились, родили диалект, который на Кубани называют кубанской речью, на Доне – донской, в Донецкой, Харьковской, Луганской областях считают русской (что в общем-то так и есть). У нас общая культура и религия, схожие системы ценностей. Все это было так естественно много лет, что когда возникли тема «самостийности» к ней большинство людей серьезно не отнеслись ни в России, ни на Юге Украины – Юге, подаренном В. И. Лениным Украинской ССР.

И пока мы думали, что это временно, это как у ребенка потребность в самостоятельности, собственной значимости, независимости от родителей, старших братьев и сестер, а значит это пройдет со временем, - начало и стало набирать обороты отдаление России и Украины при постоянной поддержке этого отдаления и, я бы даже сказала, отчуждения Соединенными Штатами Америки.

И, наверное, можно долго говорить об истоках, причинах и смыслах этого отдаления, но сегодня анализ ситуации уже отходит на задний план, вытесняемый вечным вопросом «что делать». Что делать сейчас, когда Донецкую и Луганскую области бомбят, когда ежедневно в Россию оттуда приходят и приезжают сотни беженцев различных национальностей? И получается, что это вопрос, который должен задать себе каждый человек, и не только житель России, Украины, а каждый, причисляющий себя к гражданскому обществу, каждый небезразличный к судьбам других людей, каждый человек, для которого важны мир, благополучие, созидание, здоровье всего человечества и каждого отдельного ребенка или взрослого. И каждый из нас может и будет отвечать по-разному на этот вопрос. Правительства будут ставить задачи и решать вопросы на высшем уровне, общественные организации включаться в процессы помощи пострадавшим в меру своих возможностей и в зависимости от профиля деятельности, каждый отдельно взятый человек и гражданин, исходя из своей профессии, жизненной позиции, финансовых и временных возможностей. Мы – все, кому не все равно, - собираем гуманитарную помощь, размещаем у себя дома беженцев, предоставляем им работу, организуем волонтерские отряды, работаем в команде с МЧС и соцзащитой.

Как в любой чрезвычайной ситуации, помощь психологов пострадавшим – один из важнейших компонентов стабилизации ситуации. Психологи МЧС работают с беженцами с первого дня их перехода границы с Россией, психологи – волонтеры комитета по психологическому волонтерству ОППЛ присоединились к ним в первые же дни работы и работают до сих пор в команде с психологами соцзащиты

ты администраций тех муниципальных образований, в которые приехали беженцы. Психологи – члены ОППЛ работают с беженцами из Украины в Майкопе, Краснодаре и других городах и станицах Краснодарского края, Цимлянске, Брянске, Волгодонске, в нескольких городах Подмосковья.

Мы работаем в оперативных штабах и Пунктах временного расположения пострадавших (ПВР). Мы работаем больше месяца и за это время ситуация в штабах и ПВРах поменялась, изменилась и наша специфика работы. Первые две-три недели мы работали в основном с детьми беженцев, дети были травмированы и военными действиями на их Родине, и самим переездом и напряженностью их родителей. Родители и вообще взрослые беженцы не очень осознавали то, что происходит, думали о том, что надо пару месяцев поработать, желательно на побережье, раз уж лето их застало в такой ситуации, были уверены, что через пару месяцев ситуация стабилизируется, и они смогут вернуться домой.

Сегодня уже понятно, что за пару месяцев ничего не стабилизируется, что жить у родственников придется долго, причем непредсказуемо долго (что еще больше травмирует и напрягает). Детям с первого сентября нужно будет идти в школу, пока не понятно – где? Взрослым нужно зарабатывать себе на жизнь, сколько времени они будут в том регионе, в который уехали – непонятно. Что делать тем пенсионерам, которые не могут уже работать? Что делать студентам, которые учились в Вузах тех городов, в которых сейчас идут военные действия? Все эти вопросы остаются без конкретного ответа и вызывают у беженцев тревогу, переходящую в панику. Оперативные штабы работают круглосуточно семь дней в неделю. Это достаточно напряженная работа и большая нагрузка на всех сотрудников оперативного штаба. Поэтому задачи психологов не только проводить работу с беженцами, но и снимать состояние напряжения в штабах, где они дежурят.

Работа психологов- волонтеров в ПВР и оперативных штабах отличается по форме и задачам. В пунктах временного расположения психологи проводят пол-

ноценную психотерапию или психологическую коррекцию, делают терапевтические техники, иногда проводят по несколько сеансов работы с одними и теми же людьми. С детьми там как правило проводится групповая работа, и с одной группой удается провести несколько занятий, и, соответственно работа психолога получается результативной. Люди выходят из стрессового состояния, принимают адекватные решения, устраиваются на работу, справляются с состоянием неопределенности.

В оперативных штабах ситуация иная. Здесь за день может пройти несколько сотен человек разного возраста, места и времени для полноценного психологического приема нет, людям важно получить конкретные ответы на вопросы материального характера: где жить, на что жить, где работать, куда девать детей в то время, когда родители работают, и так далее. Здесь психолог успевает поработать с детками, пока родители общаются с работниками социальных служб или снимает сильную эмоциональную реакцию у тех взрослых, которые, не справившись со стрессом ситуации неопределенности, устав от бесконечных переездов, жары, страшных новостей с Родины, устраивают истерики, паникуют, кричат, проявляют агрессию. К сожалению в условиях оперативного штаба практически невозможно поработать с обострениями психосоматических заболеваний, которые все больше начинают проявляться с каждым днем. И провести качественную работу с посттравматическим стрессовым расстройством тоже практически невозможно. При этом работа уже на сегодня проделана масштабная. Приведу несколько цифр по регионам, по которым были в разное время июля получены отчеты (работа продолжается, это промежуточные данные).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕЖЕНЦАМ ИЗ УКРАИНЫ В АДЫГЕЕ

На 10 июля 2014 г. в Адыгее беженцев 451 человек, в том числе 109 детей. Основная часть беженцев размещена в санатории «Анастасия» и в Республиканском Доме инвалидов. С беженцами проводилась индивидуальная коррекция психоэмоционального состояния у взрослых и групповые занятия с детьми. Дети были разделены по возрастным группам и с ними 21 день (три недели) волонтеры проводили тренинги. На базе Республиканского перинатального центра была оказана психологическая помощь трем беременным женщинам из Украины.

Продолжение
на стр. 2

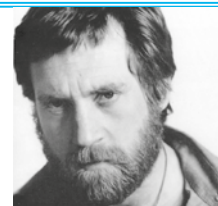
Сегодня в номере:



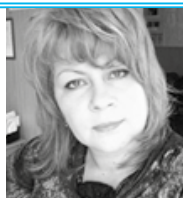
АУТЕНТИЧНОСТЬ
ЛИДЕРА
стр. 2



Рубрика
«ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ»
стр. 3



ДЕНЬ ПАМЯТИ
ВЫСОЦКОГО
стр. 4



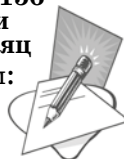
«Дорогая» женщина.
Или что такое ценник
стр. 5



О методе
саморегуляции и
тренинге «Стресс-
Айкидо» от автора
стр. 7

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»
объявляет подписку
на IV квартал 2014 г.,
начиная с июля месяца.
Подписной индекс: 52156
Стоимость подписки
27 руб. 85 коп. в месяц
Справки по телефонам:
253-23-96,
8-918-439-06-67
247-33-46





АУТЕНТИЧНОСТЬ ЛИДЕРА

Лидером быть хорошо. Это аксиома сродни тем, когда говорят о том, что хорошо быть здоровым и богатым, нежели больным и бедным. Лидерство — это очень важно для каждого, кто мыслит себя «кем-то из немногих» (А. Макаревич). И поэтому нужно учиться становиться лидером. Об этом сейчас огромное количество рекламной продукции (типа, «как стать лидером»). И многие «раскрученные» брендовые тренеры зарабатывают хорошие деньги в первую очередь именно на теме лидерства. То есть серьёзный есть запрос на знания о природе лидерства и запрос на способы обретения лидерских качеств персонально для самого себя.

Однако существуют ли лидерские потребности или в чём суть потребности в лидерстве? Если воспользоваться широко известной пирамидой А. Маслоу, то мы окажемся в затруднительном положении при попытке соотнести лидерские качества с обозначенной там типом потребности или инстинкта. Получается, что для самоактуализации вовсе не обязательно быть лидером. Самоактуализация как аутентичный процесс эволюции личности вообще не нуждается ни в каких лидерских качествах. Она строится, как я писал и говорил об этом ранее, на генеративной позиции, на актуализации генеративных форм мышления, восприятия и поведения.

Лидерство есть явление не личное, а социально-психологическое. «Лучше быть первым парнем на деревне, чем никем в городе». Лидера рождает группа и даже толпа — вспомним совсем недавние события на вневском майдане, где малоприглядные особы становились вожаками толпы националистов. От человека, маркированного окружением в качестве лидера, требуется только одно:

соответствовать. Нет соответствия (ожиданиям, ценностям, настроению и пр.) — нет и лидера.

Понятно, что далеко не всякое соответствие социальной среде или группе есть благо для личности человека, который выделился как лидер этой среды. Но всякий лидер — это пример такого соответствия как группового принуждения. Лидер — это всегда лидер только определённой социальной группы, которая в известной мере ставит его в зависимость от своей психологии. Это, конечно, лишает лидера свободного персонального выбора. Группа априори «знает» какие именно мысли и чувства должны быть у их вожака. Интересы лидера — это всегда интересы окружения.

Следует констатировать единство и диалектическую противоречивость отношений лидера и окружения. С одной стороны, лидер не может принципиально отклониться от групповых интересов. Но с другой стороны он должен как субъект быть наиболее активным и энергичным (пассионарным), чтобы соответствовать более чем кто ни было в группе её же интересам. Иначе говоря, любой лидер содержит в себе изначальный парадокс: для самого факта лидерства он должен быть наиболее ярким — в персональном отношении — воплощением чаяний и ожиданий среды.

Этот парадокс — есть парадокс между индивидуальностью и средой, между частью и целым, между элементом и системой, в которую он встроен. Этот парадокс может существовать и благополучно разрешаться в феномене лидерства только в случае достижения «критической массы различия» группы и лидера. Группа как аморфная и в известном смысле единообразная ценностно-эспектационная среда обитания её членов обнаруживает

выделение на этом фоне некоего яркого воплощения её интересов. Соответствие интересов окружения свойствам «наиболее яркого из воплощений» — наиболее гибкого элемента системы как раз и является гарантом её целостности. Лидер как яркая индивидуальность в плане данного соответствия есть г а р а н т целостности группы.

Скажем так, далеко не всегда такое положение дел — быть наиболее ярким воплощением и гарантом — соответствует реальным аутентичным интересам самого лидера. Я бы так сказал, практически никогда полностью не соответствует. Проще говоря, на каком-то этапе это соответствие начинает напрягать, — становится неконгруэнтным. Ибо, как было отмечено ранее мною из предыдущих рассуждений относительно природы аутентичности человека, каждый из нас имеет свой изначальный эволюционный проект. Каждый приходит в этот мир не для соответствия, каким бы то ни было ожиданиям, а для раскрытия, самоактуализации и тем самым воплощения этого изначального эволюционного проекта. Только в момент раскрытия — самоосуществления — человек естественен, аутентичен.

Лидер должен избыть (изжить) себя как таковой. «Мавр сделал своё дело — Мавр должен уйти».

Если рассмотреть обозначенную выше парадоксальную динамику взаимоотношений «Лидер — Группа» с позиции её существенных этапов, то открывается следующее:

- на начальном этапе происходит выделение лидера из группы как наиболее яркого выразителя её интересов и гаранта целостности и комфорта функционирования. Лидер в это время становится вожаком; оказываясь в групповой системе

интересов и требований, он учится интенсивно, быстро и качественнее других; Это есть этап аутентичного лидерства. Этот этап есть форма «зоны ближайшего развития» (Л. Выготский).

- возрастание противоречий и разногласий в силу освоения лидером свои функций и развития личностных качеств и в силу групповой динамики интересов. Для лидера становится неинтересным момент соответствия групповым нормам и ценностям. Происходит своеобразное «завершение гештальта» и потеря лидером пассивности — автоматизмы и привычки противоречат эволюции. Этап рутины.

- более или менее драматичное совместное разрушение позиции лидера. Это этап автономизации.

Опираясь на выделенные закономерности динамики лидерства как функции социальной группы легко прогнозировать перспективы любого лидера (безотносительно к типу деятельности и природе группы). Во всех случаях эти перспективы оптимистичны, когда лидер не просто соответствует групповым интересам и эспектациям, но и задаёт их группе в соответствии со своими интересами, в соответствии с требованиями своего аутентичного бытия. Тогда группа или социальная среда лидера становится необходимым условием осуществления его аутентичного эволюционного проекта, его самоактуализации.

Петр Силенок

к.п.н., психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, действительный член, преподаватель и супервизор ППЛ, научный руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос»

Психологическая помощь беженцам из Украины

*Продолжение.
Начало на стр. 1*

Психологическую помощь оказывали психологи:

1. Индрисова Жанета Александровна — старший инспектор — психолог, капитан внутренней службы главного управления МЧС РФ по РА

2. Третьякова Лариса Гавриловна — медицинский психолог высшей квалификационной категории ГБУЗ РА «Адыгейский республиканский центр медицинской профилактики»

3. Кошанская Анжелика Геннадьевна — медицинский психолог высшей квалификационной категории, канд.психол.наук ГБУЗ РА «Адыгейская республиканская клиническая больница», действительный член ОППЛ

4. Христинич Елена Никифоровна — медицинский психолог высшей квалификационной категории ГБУЗ РА «Адыгейский республиканский клинический перинатальный центр»

5. Тельминова Элла Борисовна — медицинский психолог первой квалификационной категории ГБУЗ РА «Адыгейский республиканский клинический психоневрологический диспансер»

6. Кириченко Марна Владимировна — медицинский психолог первой квалификационной категории ГБУЗ РА «Адыгейский республиканский клинический психоневрологический диспансер»

7. Карант Наталья Михайловна — психолог медицины катастроф по РА

Волонтеры психологической службы:

1. Саркисян Анна — студентка 3 курса АГУ по специальности «Педагог-психолог»

2. Никитин Алексей — студент 3 курса

АГУ по специальности «Педагог-психолог»

3. Герусова Юлия студентка — 4 курса АГУ по специальности «Психолог»

4. Нестерова Ирина студентка — 4 курса АГУ по специальности «Психолог»

5. Сбитнева Ксения студентка — 3 курса АГУ по специальности «Педагог-психолог»

6. Агержанова Белла студентка — 4 курса АГУ по специальности «Психолог»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕЖЕНЦАМ ИЗ УКРАИНЫ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ:

Психологи работают в оперативных штабах и ведут бесплатный прием по месту своей основной работы.

В Краснодаре по состоянию на 28 июля 2014 года в оперативном штабе психологи — волонтеры провели 1370 психологических информирования, провели групповую работу в малых группах с элементами арт-терапии с 413 детьми, провели 71 психологическую коррекцию. Психологическую работу проводили и проводят психологи-волонтеры:

1. Силенок Инна Казимировна — психолог, Вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра психотерапевтов, руководитель комитета по психологическому волонтерству ОППЛ

2. Тазитдинова Алла Анатольевна — психолог, НЛП-Практик, консультативный член ОППЛ.

3. Кононенко Валентина Александровна — семейный психолог, кинезиолог, мастер НЛП, специалист по эриксоновскому гипнозу, действительный член ОППЛ.

4. Поярко Ольга Викторовна Викторевна — психолог, гештальт-терапевт.

5. Усач Юлия — психолог.

6. Золочевская Оксана Викторовна — семейный психолог, сертифицированный специалист по расстановкам.

7. Боброва Наталья Николаевна — психолог, юнгианский психоаналитик

8. Синицына Алла Яковлевна — психолог, кинезиолог, консультативный член ОППЛ.

9. Васильева Ирина Владимировна — психолог, семейный психолог, действительный член ОППЛ.

10. Дарская Екатерина Викторовна — семейный психолог, специалист по системным расстановкам.

11. Трофименко Елена Викторовна — психолог, семейный психолог, позитивный психотерапевт.

12. Афанасьева Светлана — психолог

13. Анохина Лариса Николаевна — педагог-психолог МБОУ СОШ № 50.

14. Титаренко Ирина — психолог

15. Воронова Наталья Валерьевна — системный семейный психотерапевт, травмотерапевт.

16. Дьякова Ольга Александровна — психолог, гештальт-терапевт,

17. Михайлюк Ольга — психолог

18. Чубенко Елизавета - психолог

19. Боровая Татьяна Викторовна - психолог

Большой объем работы выпадает на специалистов по психологической травме, психологов волонтеров, живущих и работающих в станицах Краснодарского края. Так в станице Динской действительный член ОППЛ психолог Дружинина Элла Леонидовна проконсультировала 43 взрослых человека и провела коррекционную работу с их 12 детьми. В основном работа

проводилась с матерями погибших сыновей, людьми, утратившими все свое имущество, беженцами, попавшими в зону военных действий.

Огромную работу провели психологи-волонтеры ОППЛ в Цимлянске. Там на базе ПВР было проведено более 100 психологических коррекций. Более точные данные будут опубликованы после предоставления отчета психологами-волонтерами ОППЛ, работающими в Цимлянске.

По мере поступления отчетов из регионов мы будем продолжать публикацию материалов о психологической помощи беженцам из Украины. На сегодня понятно, что психологическая помощь беженцам из Украины будет нужна еще в течение как минимум нескольких месяцев, что желательно оказывать ее по месту жительства психологов, так как переезд и размещение специалистов в другие регионы требует дополнительных средств, которые лучше потратить на обустройство и гуманитарную помощь беженцам.

Коллеги, если вы готовы оказывать психологическую волонтерскую помощь по месту своего жительства — пишите в редакцию!

Инна Силенок

Психолог, мастер НЛП, Вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра главный редактор. Краснодар

Продолжаем работу рубрики вопросов и ответов. Сегодня руководитель рубрики — психолог, мастер — НЛП, эриксоновский гипнотерапевт, кинезиолог, музыкальный терапевт, действительный член ОППЛ Элла Леонидовна Дружинина ответит на вопросы наших читателей.

- Мой ребенок манипулирует нами — родителями. Я очень переживаю. Что же нам делать?

В любом возрасте дети используют разные виды манипуляции. Более того, мы все время манипулируем друг другом. Мы детьми, а они нами. Вопрос в том, кто побеждает в этой манипуляции. Мы говорим — съешь, а я тебе мультики поставлю, или: пойдешь туда-то, я тебе это сделаю. Это тоже манипуляция. Дети обычно кричат, плачут, падают на землю, упрашивают долго, делают такие большие глаза, закатывают истерики, громко начинают кричать, злятся, демонстративно уходят, громко хлопают дверью. И тогда сердце просто разрывается и хочется дать все, что угодно. Это тоже способ манипуляции, потому что тогда мы уговариваем, обращаем их внимание, стучимся к ним, поворачиваем, в общем, что-то делаем, чтобы привлечь их внимание.

Один раз уступив необоснованному требованию, поддавшись чувству жалости или просто решив, что так проще — вы толкаете вашего малыша на путь суррогатного общения. Так вы закладываете первый камень той стены, которая достаточно быстро встанет между вами. Если ваш ребенок достигает желаемого истерикой, капризами, а вы ему подыгрываете, предоставляя то, что он требует — то ваш ребенок манипулирует вами, не осознавая, плохо ли это или хорошо. Просто он действует так, как ему привычно и удобно. В результате манипулирования, человек часто утрачивает способность контролировать обстоятельства и выражать себя прямо и непосредственно. Манипулятор часто не может позволить себе быть искренним и естественным, доверять другому, т.к. от других ждет подобного поведения.

Никаких жертв, не ставьте малыша в центр своих интересов. Не стоит класть свою личность на алтарь материнства, иначе в дальнейшем вы непременно потребуете от ребенка компенсации за то, что все делали только ради него, хотя сам малыш тут вовсе не при чем.

Если вы действительно настроены преодолеть тенденцию к манипулированию вами, будьте решительны и доброжелательны. Не пытайтесь отвлечь или «уболтать» ребенка, устроившего истерику. Этим вы лишь откладываете проблему, но не решаете ее. Ваш малыш должен испытать момент истины, поняв, что такой способ взаимодействия с окружающим миром не годится. Твердо и простыми словами объясните ребенку, почему, собственно, вы не будете выполнять его требование (покупать сотую машинку в киоске, журнал с наклейками, шоколадку, сидеть с ним рядом целый день, забросив все дела). Но прекратите любой разговор, как только он начнет топтать, кричать или жалостливо реветь. Если вы сумеете остаться непреклонным, традиция капризов пошатнется. Когда ребенок затихнет, дождитесь, пока он сам вступит с вами в контакт. В особо запущенных случаях некоторые дети воспринимают то, что взрослый начал общение первым, как капитуляцию, и истерика может начаться сначала. Вам понадобится самообладание, чтобы ребенок понял, что вы не собираетесь поддаваться его требованиям, и ему придется научиться либо ждать какое-то время до исполнения своих желаний, либо что-то делать самостоятельно для этого.

Когда дети пытаются торговаться, важно сохранять твердость и спокойствие при слове «Нет!», для того, чтобы показать, что вы не торгуетесь. Например, Вы говорите — спать через 5 минут, ребенок — через 10. Вы — значит через 2. Твердо, без эмоций, вы говорите: «я еще уменьшу время, и реально пойдешь спать через 2 минуты, вместо 5, которые я дала». Делайте это абсолютно спокойно и всем видом показывайте ребенку, что вы ничем не задеты. Помните свою цель,

что вам нужно быть последовательными в поступках и спокойно и доброжелательно идите к той цели, которая вам нужна, и тогда никакая манипуляция ребенка не сработает.

- Как отучить ребенка спать с нами — родителями?

По поводу совместного сна и по сей день ведутся ожесточенные споры: одни педиатры и психологи утверждают, что это вредно и для ребенка, и для родителей, другие говорят, что это помогает сохранять контакт с малышом. На мой взгляд, все сугубо индивидуально. Если вы хотите спать вместе с ребенком и это не нарушает гармонию супружеских отношений — спите.

Совместный сон маленького ребенка с родителями приемлем по нескольким причинам:

1. За девять месяцев, которые кроха провел у мамы в животе, он привык к ритму ее дыхания, к ее сердцебиению. Чтобы чувствовать себя в безопасности, ребенку необходимо слышать и ощущать привычные звуки, чувствовать мамин запах.



2. В постели с родителями ребенок лучше и спокойнее спит, реже просыпается, а значит, у родителей есть возможность выспаться самим.

3. Природа таким образом устроила материнский организм, что близость ребенка способствует выделению молока, и малыш имеет возможность прикладываться к груди даже ночью, когда ему захочется и сколько ему захочется.

4. Совместный сон позволяет маме поддерживать естественную связь со своим ребенком. Тесный эмоциональный контакт с матерью в первый год жизни — главное условие гармоничного развития крохи.

5. Дети, которые провели первые несколько лет в родительской постели, меньше боятся темноты и, как правило, легче засыпают.

6. Современные родители так мало видятся со своими крохами, что следует использовать малейшую возможность пообщаться. Тактильный контакт для маленького ребенка — такое же полноценное общение, как и ласковые слова.

7. Если родители принимают совместное решение брать малыша в свою постель, они должны найти способ, чтобы их сексуальная жизнь протекала так, как им хочется, но чтобы это не причиняло неудобств ребенку.

8. Родителям стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребенок научился спать самостоятельно и чтобы сон в отдельной кроватке не стал для него наказанием.

9. Начинайте постепенно отучать ребенка от совместного сна, лучше если этот процесс начинается в возрасте 2-3 лет, если он сам не потребует этого раньше.

Именно этот период соответствует кризису самостоятельности, когда ребенок заявляет о своих правах, а следовательно,

в состоянии следовать некоторым обязанностям. Ваш кроха сказал: «Я сам» и повторяет это довольно часто? Делайте вывод: пора спать отдельно! В этом вопросе главное — терпение и желание.

Если вашему ребенку 4-5 лет и он до сих пор спит в супружеской постели, стоит задуматься, все ли хорошо в вашей семье. Иногда родители оставляют ребенка спать с собой, чтобы избежать интимной близости. Тогда малыш как бы помогает не замечать супружеских проблем. В этих случаях решение вопроса отселения ребенка сильно осложняется. Не стоит смешивать две эти проблемы. Попробуйте разобраться в ваших отношениях с супругом, не используя ребенка как ширму. В этом возрасте ему пора спать самостоятельно.

1. Родителям стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребенок умел спать самостоятельно и чтобы сон в отдельной кроватке был для него нормальным явлением. Допустим, во время дневного сна малыша можно укладывать одного.

2. Обязательно следуйте режиму дня ребенка. В период отлучения не должно происходить никаких серьезных измене-

ний в жизни ребенка.

3. Возьмите с собой в постель крупную мягкую игрушку и начинайте постоянно класть ее между собой и ребенком, приучая его к физической преграде между вами. Вы спите рядом, но уже не вместе.

4. Поставьте рядом со своей кроватью детскую кроватку или диванчик, постепенно передвигайте ребенка на его зону вместе с мягкой игрушкой. Каждый раз, когда ребенок просыпается или кричит, погладьте его и скажите ему несколько ласковых слов, давая возможность успокоиться. Прижмите к спинке игрушку.

5. Спустя какое-то время начинайте отодвигать кроватку: сначала поставьте между вашей кроватью и кроватью ребенка, например, тумбочку, затем отодвиньте кроватку к противоположной стене, ну а потом перенесите ее вообще в другую комнату.

6. Будьте готовы к тому, что процесс приучения к самостоятельному сну может занять несколько месяцев.

7. Переселяя малыша в отдельную комнату и на отдельную кровать, подумайте о том, как он будет чувствовать себя в новых условиях. Постарайтесь вместе с ним купить красивое постельное белье, установите нарядный ночник, превратите его переселение в праздник.

8. Будьте готовы к тому, что ребенок будет приходить к вам первое время. В этих случаях используйте пошаговую инструкцию:

- Если ребенок пришел к вам первый раз, обнимите, поцелуйте его, скажите несколько добрых и ласковых слов, но проводите его в его постель, укройте одеялом, посидите рядом, расскажите сказку.

- Второй раз: обнимите, поцелуйте, но уже не разговаривайте с ребенком. Проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Третий раз: не обнимайте и не целуйте, не разговаривайте с ребенком. Просто проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Возможно, вам потребуется повторить это не менее 10 раз в течение ночи. Не раздражайтесь, не показывайте своему ребенку вашей усталости. Наберитесь терпения и завершите начатое. Только от вас зависит успех.

- Ребенок станет спать в отдельной кровати сразу, как только поймет, что родители больше не намерены отступать от своего решения.

- Меня пугает, что мой сын играет в куклы. Это вообще нормально? И что мне с этим делать?

- Благодаря игрушкам ребенок формирует будущие навыки, предпочтения, характер. Для ребенка игрушки — это часть окружающего мира. Играя, ребенок исследует жизнь, изучает свои возможности и выражает себя. Благодаря фантазии ребенка частью его игры могут стать разные предметы: ветка дерева стать пистолетом или волшебной палочкой, Барби может выступать в роли мамы, а может — в роли недостающего защитника армии солдатиков от нападающих трансформеров.

И все бы ничего, если бы не одно «но». В какой-то момент вдруг становится очевидным, что мальчик уже второй день возит по квартире коляску с куклой. Зачастую родителей это приводит в тупик, заставляет напугаться. Совершенно понятны тревоги родителей о том, правильно ли играют их дети. Вырастет ли мой сын мужественным, ответственным, сильным?.. Дети, к счастью, часто сами интуитивно верно чувствуют, что им нужно сейчас для развития и самовыражения. Для мальчика игра в «дочки-матери» может быть полезна: он может играть в заботливого и ответственного папу, возя куклу или плюшевого мишку по квартире в тележке или коляске. Возможность поиграть в родителю или поговорить от имени пупса очень важна для выражения каких-то его тревог, переживаний и чувств любви, заботы, благодарности. Есть чувства, которые ребенку трудно выразить иначе, нежели в игре. Не стоит бояться этого, в данном случае игра — скорее лекарство, нежели опасность. Также нет ничего плохого, если девочки решили поиграть с пистолетиками и машинками. Очень часто тревоги, которые приносят в это родители, связаны, скорее, с событиями в их собственной жизни. Понятно желание родителя предостеречь дитя от всех возможных невзгод, но от этого детские игры не перестают быть всего лишь исследованием, экспериментом, игрой и паника родителей в этом случае может быть чрезмерной, скорее приносящей свои собственные страхи и сексуальный опыт в невинные игры детей.

Если есть какие-то сложности в семье, ребенок, безусловно, будет так или иначе выражать это в своих играх. И это хорошо, это его способ «переваривать», воспринимать окружающий мир. В наших силах влиять на мир, который окружает ребенка, и разговаривать с ним — в том числе о наших собственных чувствах. Если, например, родители развелись и сын только и делает, что играет в маму, которая варит борщи и нянчит ребенка, а дочка играет в мальчика, который придет и защитит маму, — это может быть их естественной реакцией на то, что сейчас чувствует мама. Если она расскажет им, что грустит по папе, иногда обижается и злится на него, — детям может стать легче, ведь мама озвучила то, о чем они лишь догадывались. Но тогда важно также поблагодарить детей за их поддержку и дать им понять, что их папа — хороший и всегда останется их папой, и что она, мама, будет грустить, но справится сама, и им не нужно защищать ее.

25 июля в Краснодаре в Доме творчества Владимира Высоцкого (ул. Бабушкина, 295) прошел Третий традиционный городской День поэзии «Не пройдет и полгода...», приуроченный к Дню памяти В. Высоцкого - поэта, актера, музыканта. Организаторы мероприятия – комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и дом-музей творчества Владимира Высоцкого.

День памяти Владимира Высоцкого

В этот день поклонники творчества Владимира Семеновича смогли посмотреть документальный фильм «Владимир Высоцкий» - совместный проект «Аллеи Российской Славы» и ТРК «Звезда Кубани» (фильм создан на основе материалов Дома творчества), «Четыре встречи с Владимиром Высоцким» Эльдара Рязанова, «Высоцкий в кино» Виктора Куликова.

Музыкально-поэтическая театрализованная экскурсия «Я, конечно, вернусь...» с участием талантливых исполнителей Театральной мастерской под руководством режиссера Геннадия Николаева, произвела на зрителей сильное впечатление. Экскурсия-спектакль - «ноу-хау» Дома творчества. На этот раз в рамках экскурсии – спектакля зрители познакомились с тремя гранями творчества Высоцкого – тремя залами музея.

Согласно сложившейся традиции, в дни памяти и рождения возле памятника Высоцкому проводится песенно-поэтический марафон. По традиции марафон открывала директор музея Наталья Владимировна Козырева, заслуженный журналист Кубани. Участники почтили память гениального поэта минутой молчания и возложили цветы к его памятнику. Участников марафона поприветствовали -заместитель секретаря КМО ВПП «Единая Россия» В. Д. Недилько, депутаты городской Думы В. А. Марьянн, Н. В. Павлов. Вела песенно-поэтический марафон председатель комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Инна Казимировна Силенок. В марафоне приняли участие более 50 поэтов со всего Краснодарского края, а также авторы исполнители с своих песен и песен Высоцкого. С целой концертной программой приехали на день памяти исполнители Творческого объединения «Крокус» из станицы Динской и творческая группа из Белореченска под руководством члена Союза журналистов России Борза Тамары Николаевны. Очерк Тамары Борза о поездке в Краснодар на День памяти Высоцкого мы также публикуем в нашей газете.

Основной идеей песенно-поэтического марафона в этом году было продолжение дела великого поэта, музыканта и актера. Поэты и авторы-песенники читали свои стихи и исполняли свои песни не только на те темы, которые были главными в творчестве Высоцкого, - они пели и говорили в стихотворной форме о любви, Родине, пороках действительности, много произведений было создано и исполнено о волках. Произведения Владимира Семеновича исполняли под гитару и под современные аранжировки, его стихи прозвучали в исполнении поклонников его творчества всех поколений – школьников, студентов, молодежи, людей средних лет, ветеранов и пенсионеров. В этот вечер прозвучали выступления: Людмилы Мурашовой, Олега Великанова, Надежды Никулиной («Пламя памяти» премьера

Александры Королевой (премьера), Александры Анчабадзе (премьера), Давида Гукасяна, Андрея Конструктора, Сергея Тесленко - песня и стихи посвященные Высоцкому (премьера) Валерия Миронова (премьера) Светланы Донченко «Пусть живет вечно» – премьера, Виктора Деревяно, Ивана Никандрова, Киселева Владимира Борисовича «Памяти Владимира Семеновича» – премьера, Любви Лукьяненко «Памяти Высоцкого» – премьера, Максимова Николая Федоровича – поэт ветерана, Сарычевой Людмилы Ивановны, Елены Степура «Поэты уходят», Тамары Борза, Алесандра Никулина, Александра Глушан «Памяти Высоцкого» (премьера), Лилии Тимофеевны Хамяляниной – поэт-ветерана, Наумченко Ольги, Антона Бабий, Юрия Иванова, Светланы Майданович, Татьяны Третьяковой, Захара Саумова, Никиты Омельченко, Игоря Евстифеева, Натальи Гегер, Антона Малюк, Александра Киселева, Маргариты Коляда, Владимира Немчинского, Юрия Ерыженского, Андрея Николаевича Лохно и многих других. Открывали и закрывали поэтическо-музыкальную часть Дня памяти Высоцкого выступления Алексея Журавлева,

который пел песни Владимира Семеновича под гитару.

Многие поэты посвятили стихи Высоцкому и в этот вечер прозвучало 12 премьерных чтений стихов в его честь. Часть из них мы публикуем в этом номере газеты.

Светлана Донченко

ПАМЯТИ ВЫСОЦКОГО

Россия, моя Россия,
Ты слышишь Высоцкого строки
Летят над Землёй, как стихия,
Как ветер, как буря! Как токи
Пронзают они нам души
И песней звучат над миром.
Россия моя, послушай,
Володя остался кумиром
Не тысяч, а миллионов,
Влюблённых в него поэтов.
Аккордов и перезвонов
Гитары и хрипа дуэтом.
Россия, моя Россия,
Давай будем помнить сердечно
Володи Высоцкого имя
Сегодня, сейчас и вечно!

Сергей Тесленко

ВЫСОЦКОМУ

Уж сыграны и «Гамлет», и «Хлопуша»,
Покой давно забросил к алтарю -
Он все хрипел: «Спасите наши души...»,
Но так и не успел спасти свою.

Жаль больше уж ему не побороться,
За жизнь, за правду (что затмил обман).
Жокея уж не скинуть иноходцу,
Уставшему от шпор и стремян.
Волкам без вожака придется туго -
В прорыв и за флажки - лишь он герой.
А там в горах все вспоминали друга,
Который с ними шел как будто в бой.

Но не вернулся он вчера из боя,
Сражен судьбой и выстрелом в упор.
Ничто не вечно - пала даже Троя,
И он упал на времени топор.

Ну почему, смерть тех берет, кто нужен?
Кто право дал лишь лучшим выбирать?
Его гитаре - высшему оружию,
В руках поэта уж не зазвучать...

Нет, целы все серебряные струны,
Кто б их посмел безбожно разорвать?
Все нервно ждуть...ни шороха...ни шума,
Да только больше некому играть.

Он пережил пугавший ныне возраст,
И в 37 держалась голова...
Но все же не пожил легко и вдалась -
Ушел нелепо в лето, в 42.

Мы вечно помним, вечно почитаем,
Тот дар и то, какой пронес он свет.
Жаль новых уж стихов не прочтает,
Трагический бунтарь... , пророк... , поэт...

Владимир Киселев

СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ В.С. ВЫСОЦКОГО

Нет, Высоцкого не ублажали
Притесняли даже порой,
А, в народе, его уважали
И любил его каждый второй.

Ни «заслуженным», ни «народным»
Он, при жизни, так и не стал,
Но в стране, не совсем свободной
Он людские сердца покорял.

В тень уходит даже Газманов
И смолкает Российский Шансон,
Коль по радио, или с экранов
Завучит вдруг его баритон.

Тех, кто хочет сейчас отличиться
И, в поэзии, кем-нибудь стать
Для начала прошу научиться,
Так, как он любить и страдать.

Валерий Миронов

ВЫСОЦКОМУ

Ты сигарету страстью зажигал.
Готов был с Пугачёвым на закланье.
Сдаётся мне, что ты себя искал,
а запивал духовные страданье

Нам место встречи изменить нельзя.
Не предлагал ты мне поторопиться,
не набивался я к тебе в друзья,
и не готов был под флажки ложиться.

Надеялся, что ты меня возьмёшь
на МАЗе буксовать по первопутку.
Ты понимал, какой от страха ёрш
мне душу рвёт, когда я жду побудку.

Разбужен тот, кто спал во мне давно,
он постоянно мне противоречит,
увидеться придётся всё равно,
спокойно я шагну ему навстречу.

Очерк Тамары Борза о поездке в Краснодар на День памяти Высоцкого

«25 июля в Краснодаре в Доме творчества Владимира Высоцкого прошел прекрасный вечер памяти великого актера, поэта и певца. Группа белореченцев из актива «Союза пенсионеров России» была удостоена чести принять участие в этом действе. Дом творчества создан группой энтузиастов под руководством Михаила Леонидовича Сердюкова полтора года назад и существует на пожертвования благотворителей.

«Дом» состоит из нескольких больших современных залов, где мы с удовольствием знакомимся с уникальными экспонатами, а в демонстрационном кинозале прослушали музыкально-театрализованную композицию о детстве и раннем творчестве Владимира Семеновича.

Особый интерес вызвала экспозиция «Высоцкий и Кубань», ведь он снимался здесь в к/ф «Стряпуха» в Усть-Лабинском районе, много раз бывал на отдыхе, где написал ряд своих замечательных песен.

Дом творчества Владимира Высоцкого стал центром духовно-нравственного образования и воспитания молодежи. Комитет по молодежной политике Политического совета местного отделения партии «Единая Россия» в рамках проекта «Единство поколений» (Инна Силенок) пригласил нас принять творческое участие в данном мероприятии. Рядом с Домом творчества В.Высоцкого, расположенного по адресу ул. Бабушкина 295,- установлен памятник поэту работы скульптора, Заслуженного художника РФ Аполлонова, где и проходило выступление поэтов, бардов как молодого, так и старшего поколения кубанцев. Белореченцы Тамара Борза и Александр Никулин выступили как со своими стихами и песнями, так и В.Высоцкого.

Приятно было отметить, что их выступление было принято тепло и продолжительными аплодисментами неравнодушными зрителями.

Наша делегация, к сожалению, уехала после двадцати одного часа, а вечер еще продолжался долго, так как это было духовное единство собравшихся почтить память великого человека, прославившего Россию.

Мы же от всей души благодарим Главу города Юрия Фесенко за предоставленную возможность побывать на этом замечательном вечере».



«Дорогая» женщина, или что такое ценник

Часто женщины говорят о том, ценят их мужчины или нет, обесценили в течении совместной жизни, или не ценили никогда. Или при начальных отношениях на руках носили, а потом вытирают ноги или пользуются как домохозяйкой. Хотят понять, почему так, что произошло?

Те иллюзии, которые в отношениях первоначально мы создаем, потом исчезают и нас бьет по голове жесткая реальность. Что делать? - Выходить из иллюзий, жить изначально в реальности. Зачастую аналогии и метафоры, созданные на языке торговли, или производства, легче ложатся на понимание и принимаются, точнее отображают тонкости.

Все в жизни имеет свой ценник, и «дорогая» женщина и «бедная». Усовершенствованная модель или упрощенная. Сложная многофункциональная или обедненная. Одна и другая могут быть созданы по образу и подобию, как любая техника, например музыкальный центр, - с виду различий нет, но в одной есть много всего и сразу, а в другой парочка функций. И та и другая из пластика, и та и другая производят звучание музыки, кнопка «вкл» и «выкл».

Можно конечно любой музыкальный инструмент привести в пример, но женщина все таки совершенней и сложнее, чем любой из них. Но, в одной есть еще и радио и караоке, и функции синтезатора, и еще множество всяких опций, позволяющих достигнуть самого неповторимого или качественного звучания, а во второй только воспроизводство музыки с дисков. Ценник соответственно.

В торговый центр ходят все, с разным запросом и достатком. В таких отделах мужчины крутятся присматриваясь к технике, вслушиваясь в звучание, проверяя диапазон или качество, силу звучания. Присматриваются как этот центр будет смотреться в квартире, машине, какие к нему колонки подобрать, куда поставить для лучшего звука и т.д.

Теперь представьте, приходит мужчина имеющий возможность «купить дорогую технику», он разбирается в ней, понимает, ему важно все до мелочей, он будет ей дорожить, беречь, вернее использовать качественно, только по назначению. Орехи колоть на ней, он явно не будет, поливать алкоголем или чистить рыбу. Он не будет ее хранить в чулане под слоем пыли. Он будет любоваться ею, ухаживать за ней, показывать друзьям, но ни-ни, не даст тыкать пальцами, грязными руками к ней лезть, экспериментировать с нею. Он будет например, вставать с утра или приходиться с работы с желанием расслабиться или настроиться, или наоборот перенастроиться на состояние отдыха. Или воодушевиться перед ответственным днем, просто помолчать, подпевать. Принцип - «я знаток и ценитель музыки, звучания, эстет, мне важно все».

Или другой случай - мужчина, купивший такую технику ради «понтов», так, деньги были, что не «понтануться», загорелся, возомнил себя знатоком и взял. Какое то время он конечно будет ею восхищаться перед другими, расхваливать, но так как потребность в такой технике был «понт» или интерес, надолго этого не хватит. Через какое-то время он в лучшем случае будет использовать две кнопки, включить и выключить. Принцип - «какой я крутой, мне не особенно важно на самом деле что и как играет или звучит».

Еще один вариант - покупатель, тот который увидел, услышал, почувствовал и загорелся такой техникой. Он соберет для ее покупки финансы, потому что точно решил, что он ее хочет, он желает, чтобы такая была у него, он подготовится и купит с желанием познавать ее дальше, будет сам познавать и разбираться, прислушиваться к ней, экспериментировать, но все это будет исходя из желания сохранить и приумножить удовольствие и звучание. Принцип - «увлекающийся процессом познания, развития себя».

Еще вариант. Есть тип покупателей которые не рассчитывают первоначально на дорогую модель, им в принципе ничего осо-

бенного не нужно, главное играет, упрощенная и простая в применении, особых пониманий и тонкостей не нужно. Поначалу их все устраивает, но через время они начинают злиться, что модель устарела, слишком простая, звук не тот, мощность не та. Претензии как к усовершенствованной модели, реальность ценника забыта. Ну и забывают про нее, или меняют на другую. Принцип - «я тебя взял, а ты не та».

Есть покупатели, которые ясно осознают цену и качество, спокойны и без претензий подходят к покупке, зная что и за сколько покупают. Их устраивает соотношение цены и качества, с ней и просто и надежно, меньше наворотов, меньше поломок. Они получают удовольствие не от того, как звучит музыка, а какая музыка, произведение, что в нее вложено, то она и воспроизведет. Принцип - реальное, осознанное отношение к себе, центру и важность того, что музыка есть, есть смысл музыки или слова, их ценность, а остальное не так важно. - Это про покупателей.

Теперь про «музыкальные центры». Про торговлю и производство. Центры хотят быть купленными, они хотят играть, звучать, украшать собой. Одним важно все, до деталей и мелочей, дизайн, цвет, функции, дополнительные опции в перспективе, как звучат, какая мощность возможна. Другие простые, примитивные, главное играть, что или как не важно.

Теперь представьте, что покупатель и его музыкальный центр обрели друг друга. Первая встреча, далеко не правда всей жизни. По прошествии времени начинают те реальные отношения, о которых я писала выше. Вы вправе претендовать и желать быть именно теми, кто вы есть. Вы вправе жить настоящей, реальной жизнью, правдой отношений. Что для этого нужно?

Первое - осознать кто вы действительно, та, - дорогая «модель» или упрощенная.

Второе - посмотреть правде в глаза: с каким «покупателем» вы находитесь в паре, и какую именно цель он преследовал, «покупая» вас. Вернее вы оба, из состояния реальности или иллюзии выбрали друг друга.

Третье - принять реальность, жить учитывая ее. Дальше, по вашему желанию: или согласие с реальностью и успокоение ею, или желание стать иной, создать другую реальность. Путем преобразований и внутри, и во вне, изменений, совершенствования себя. Но не как для «покупателя», а только для себя. Если ему будет важно, он подтянется по развитию, если нет, - его право. Но есть еще и ваше право, - быть такой, какой вам лично хочется.

Четвертое - никто не отменял прогресс, хотите стать той «дорогой моделью», которая дорогого стоит - дорогих отношений, заботы, внимания, любви, уважения, - станьте ею.

Пятое - именно технический или любой другой научный прогресс мотивирует и стимулирует к развитию людей. Меняйте себя, - и изменится все вокруг.

Ценник-это то, что вложено производителем и продавцом в этот товар. Это то отношение покупателя к товару, которое первоначально воспринимается как вложение в покупку. Это то, насколько сам покупатель ценит то, что он купил.

В жизни для нас - это те качества, способности, из которых мы состоим, насколько мы себя уважаем и принимаем, насколько мы себя любим и ценим как человека, уникальность, женщину. Насколько мы готовы себя развивать, совершенствовать, вкладывать сами в свое развитие. Наша потребность в развитии себя как женщины, личности во всех сферах жизни. Только мы способны сами себя обесценить, стать упрощенной моделью или совершенной. Только мы способны сделать себя любой -уникальной и неповторимой, единственной и желанной.

Наталья Зиновьева
Психолог, Мастер НЛП,
Консультативный член ОПП
Новороссийск



С праздником вас, ветераны ВМФ!

25 июля 2014 года, накануне Дня Военно-Морского Флота Комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» поздравил с днем Военно-Морского Флота ветеранов морского флота и военных моряков.



Молодые члены партии подготовили и провели концертную программу, в рамках которой исполнили несколько всеми любимых песен морской тематики, прочитали новые стихи Людмилы Сарычевой «Военно-морской флот». Ветеранам был вручен приветственный адрес и подарки. В концерте принял участие вокальный коллектив «Музыкальная акварель» под руководством Юлии Перуновой.



Старания быть «крутым» ребенком могут иметь проблемы в будущем

Новое десятилетнее исследование показало, что подростки, которые в ранней юности стараются быть «крутыми», более склонны иметь разные проблемы во взрослой жизни. Это исследование, проведенное учеными Университета Вирджинии, опубликовано в журнале «Развитие ребенка».

Хотя в популярных СМИ «крутые» подростки часто идеализируются (например, в таких фильмах, как «Бунтарь без причины» Джеймса Дина и «Дрянные девчонки» Тины Фей), стремление к популярности и вниманию путем старания казаться старше, чем ты есть, может не привести к ожидаемым результатам, а совсем наоборот.

Ученые наблюдали за 184 подростками с возраста 13 лет, когда они были в седьмом или восьмом классе, до возраста 23 года, собирая информацию как от самих подростков, так и от их сверстников и родителей. Эти подростки учились в бесплатных средних городских и пригородных школах на юго-востоке США и имели различное расовое и этническое происхождение.

Подростки, которые в раннем возрасте участвовали в «романтических правонарушениях», нарушали дисциплину и изо всех сил старались общаться с физически привлекательными сверстниками, в возрасте 13 лет считались популярными среди своих сверстников. Но к возрасту 22 лет ситуация изменилась: эти некогда популярные подростки оценивались их сверстниками, как менее способные управлять своими отношениями с людьми. Исследование показало, что они также были более склонны иметь значительные проблемы с алкоголем и наркотиками и совершать преступные действия.

«Похоже, что хотя так называемые «крутые» подростки пользуются популярностью среди своих сверстников, им с течением времени приходится вести себя все более экстремально, чтобы оставаться «крутыми», по крайней мере, для своих сверстников», говорит Джозеф П. Аллен, Профессор психологии степени Хью П. Келли в Университете Вирджинии, который руководил исследованием. «Таким образом, по мере взросления они начинали принимать участие во все более серьезных преступлениях и злоупотреблять алкоголем и наркотиками. По достижении раннего взрослого возраста эти некогда клевые подростки казались менее способными в социальном и других отношениях, чем их менее «крутые» сверстники».

PSYCHOL-OK.RU



Л.И.Сарычева

ВОЕННО-МОРСКОЙ ФЛОТ

Страны нашей оплот,
Надежная мужская наша сила!
И верит весь народ
В военно-морской флот,
Он честь и гордость нашей всей России!

Военным морякам
Приказ суровый дан,
Покорна им вся водная стихия.

Но если враг всплывет,
То есть военный флот!
Не раз в бою спасал он всю Россию!

Вам верность берегут
И ждут на берегу,
7 футов вам желают все под килем.
И пусть гремит прибой,
Но ждет вас дом родной.

И ждет вас вся земля, и вся Россия!
Восславим на века
России моряка,
Военную морскую нашу силу.
И любит весь народ
Наш легендарный флот!
И любит и гордится вся Россия!

Поздравим любимых с днем семьи, любви и верности

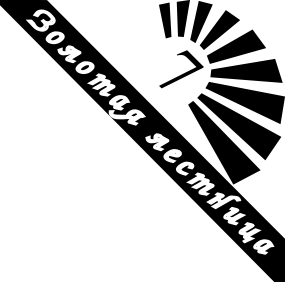
7 июля 2014 года, накануне Дня семьи, любви и верности, молодые единороссы решили напомнить жителям и гостям г. Краснодара о возможности поздравить своих родных и близких с этим праздником.

Молодые члены партии совместно с юношами и девушками Центра Здоровой молодежи опросили прохожих города о том, какой праздник завтра будет отмечаться в стране, отмечают ли у них в семье этот праздник, кого еще они бы хотели поздравить с этим праздником. Кроме обычных поздравлений в стихах, подарков, песен, танцев и открыток раснодарцы предложили оригинальные варианты поздравления с днем семьи, любви и верности: цветами выложить дорогу на кухню, подарить икону Петра и Февронии, с утра пораньше открыть окно и кинуть букет, совершить прыжок с парашютом, сделать из бумаги ромашку, надуть гелевые шарики и запустить на уровень этажа, подарить красивый торт с надписью и фотографиями всей семьи.

Было опрошено около 150 человек. Каждый участник получил ромашку и информационный буклет в подарок.



О методе саморегуляции и тренинге «Стресс-Айкидо» от автора



Саморегуляция и психотерапия «родственники», но все равно достаточно разные занятия. Саморегуляция отличается от терапии не только тем, что первая больше решает задачи текущего момента, «на сейчас», но и тем, что саморегуляционные практики обычно не требуют сопровождения помощника. Автор этих строк очень любит работать для тех, кто готов научиться выполнять задачи регуляции своего состояния самостоятельно. В четырнадцать лет мне удалось найти способ исцеления от бронхиальной астмы, мучившей меня почти все детство. Это была первая разработанная мной практика самоисцеления. А в шестнадцать для того, чтобы справиться с юношеской вегетососудистой дистонией мне пришлось в совершенстве освоить аутотренинг Шульца. Теперь вот уже более пятнадцати лет накопление, разработка и обучение практикам самоисцеления от телесных заболеваний и эмоциональной саморегуляции, преодоления стресса - самая любимая часть моей работы. Действительно, такой полезнейший психофизиологический механизм как стресс, подготавливающий нас к преодолению чего-либо, к борьбе, бегству и т.д., может стать нашим злейшим врагом. Если то, к чему подготовил нас стресс, например к борьбе, мы не смогли выполнить по морально-этическим или другим соображениям, если стрессов в нашей жизни слишком много, то нереализованная энергия стресса разрывает нас изнутри, приводя к довольно опасным болезням. Эту энергию необходимо «разрядить»! Вообще, в нашей жизни часто случается так, что наши эмоции совсем «не подходят» к той жизненной ситуации (особенно это заметно на работе), в которой мы сейчас находимся. Например, нам нужно быть спокойными и собранными, а мы раздражены, разгневаны или испуганы. А некоторые эмоциональные состояния, например, тревогу, апатию, беспомощность многие из нас предпочли бы вообще никогда не испытывать. Поэтому навыки управления собственными состояниями для многих из нас - в списке важнейших жизненных умений! И тем из нас, кто не входит в число редких счастливых, у которых такие навыки сформировались в процессе жизни сами собой, можно (нет, совершенно необходимо!) освоить их на тренингах саморегуляции.

Тренинг «Стресс-Айкидо» направлен на освоение приемов и техник, с помощью которых можно решать пять основных задач эмоциональной саморегуляции, а именно: 1) программирование нужного состояния перед ответственной ситуацией; 2) изменение, транс-

формация нежелательного состояния в более приемлемое, работа с острым стрессом; 3) реабилитация, восстановление себя после неприятной, стрессовой ситуации, в том числе с целью расслабления и отдыха; 4) преодоление последствий хронического стресса; 5) повышение стрессоустойчивости в целом. И большую часть в этом тренинге занимают техники разрабатываемого мною в течение последних лет метода саморегуляции «Стресс-Айкидо». Чтобы прояснить суть метода, напомним, что методы трансформации состояния по направленности своей очень разные. И часть из них в каком-то смысле «борются» и «побеждают» негатив, принудительно превращая его в нужное состояние. Например, упомянутый ранее аутотренинг. Такие методы имеют свои сильные стороны, например, восстановление ощущения власти над собой, которое часто отбирает стресс. Однако, такие методы часто не используют и даже теряют энергию стресса. Медитация и методы, ведущие свое начало от нее, часть из которых называются процессуальными, имеют огромное преимущество. Они не борются со стрессом, не теряют его могущую быть очень полезной энергию и даже используют энергию самого стресса, «негативного» эмоционального состояния, для его же преодоления. Это возможно поскольку в самом «негативе», а точнее в его внутренних, глубинных тенденциях содержится «ключ» к полезной для нас трансформации стресса. Но тогда, работая со стрессом, мне надо стать ему союзником и, не мешая происходящему в нем процессу, определенным образом наблюдать за тем, как там происходит трансформация. И вот тут нас поджидают две сложности, которые необходимо решить. Быть в этом процессе смелым оптимистом, решившимся только «дружественно наблюдать» и ни как не противодействовать разворачиванию неприятного переживания можно себе позволить или при поддержке и сопровождении опытного, внушающего доверие, умелого специалиста (и так часто и происходит в психотерапии) или при уже достаточном собственном позитивном опыте в подобных занятиях. А вот при самостоятельных занятиях саморегуляцией, да еще в начале этого пути любой из нас, наблюдая в себе нечто неприятное, естественно, скорее начинает думать о том, как сохранить комфорт, безопасность, контроль за происходящим и как избавиться от «негатива» поскорее. Часто при этом испытывая привычную (для европейца) потребность действовать для реализации всего вышеперечисленного. Вторая трудность состоит в том, что сильное

возбуждение, которое часто является частью переживания стресса, по природе своей тоже толкает нас именно на физические действия, а не на медитативное наблюдение! Вот метод, а еще точнее, подход к разработке и применению практик эмоциональной и физической саморегуляции «Стресс-Айкидо» и преодолевает эти трудности.

Теперь для «серьезных» читателей: как в нем это делается? Техника, прием, которые выбираются для работы с конкретным стрессовым или другим неприятным переживанием должны одновременно соответствовать: а) природе этого переживания; б) потребностям медитирующего в контроле, безопасности, комфортности и желании действовать; в) закономерностям такого наблюдения, в котором могли бы проявляться и реализовываться именно глубинные тенденции. А помочь медитирующему выбрать практику, более подходящую природе наблюдаемого (и трансформируемого) эмоционального переживания может метафора, (она и создает главный контекст работы в методе), которая предлагает определить «что больше хочет» переживание. А переживание «может хотеть: 1) быть замеченным и принятым; 2) быть услышанным; 3) чтобы его послушались; 4) чтобы о нем позаботились; 5) быть выраженным; 6) чтобы его услышал кто-то другой». Таким образом, техника подбирается в соответствии с конкретным «хотением» переживания.

В качестве иллюстрации - описание авторской техники «Полет страсти», для преодоления переживания, «которое хочет, чтобы его послушались». Техника предназначена для работы с сильным эмоциональным возбуждением, например, желанием, которое ни как не может реализоваться в данный момент, с тем самым состоянием, когда очень сложно остановиться и начать классическую медитацию из-за непрерывного стремления «двигаться». Поэтому первый шаг - прочувствовать возбуждение как физическое желание двигаться, как силу, пытающуюся двигать мною. Следующий шаг - закрыть глаза и представить вокруг себя некоторое пустое пространство и позволить этой силе «начать двигать» меня в этом пространстве так, как «она хотела бы» двигать, например, поднимаясь и опускаясь вверх и вниз, поворачивая влево и вправо, выписывая сложную траекторию, ускоряясь и замедляясь в движении по ней. На следующем шаге, воспринимая происходящее как полет, направляемый некой силой, мне стоит задаться вопросом «Куда приведет меня это движение?». Очень часто по мере «полета»

пустое пространство начинает заполняться. В какой-то момент движение завершится само. В этой точке я могу почувствовать, что возбуждение исчерпало свою энергию, и очень часто одновременно с этим - какое-то новое понимание, новый смысл ситуации, породившей возбуждение, открытие, инсайт. (Для внимательного и очень серьезного читателя замечу: в этой технике мы не пытаемся погасить энергию возбуждения, а даже используем ее и тенденцию к движению в представляемом полете. Таким образом, техника соответствует как природе и тенденциям переживания, так и моему желанию действовать. А вот перевод фокуса внимания с эмоционального переживания на физические ощущения и то, что мы представляем пространство полета совершенно пустым, обеспечивает относительное чувство контроля и безопасности. Также то, что мы при этом позволяем совершенно спонтанно (изнутри) меняться направлениям и скоростям движения помогает выразить глубинные тенденции переживаний в ходе наблюдения за процессом. И все это одновременно в одной технике!).

Возвращаясь к тренингу «Стресс-Айкидо», подчеркну, что в нем для решения пяти вышеперечисленных задач саморегуляции здесь используются как авторские техники метода, так и «классические техники». Авторские техники более «заточены» под работу с конкретными состояниями и задачами. Среди техник медитативные, процессуальные, дыхательные, двигательные. Конечно, часть техник - транссовые, самогипнотические, потому что в состоянии саморегуляционного транса влияние нашего «духа» на эмоции и тело возрастает и появляется возможность эффективного самопрограммирования, и еще потому, что только в трансе можно в полной мере воспользоваться поистине огромными возможностями нашего Бессознательного.

На тренинге нет ограничений для участников по полу, возрасту и профессии. Для специалистов «помогающих» профессий проводится более специализированный вариант тренинга под названием «Методы самовосполнения и самореабилитации психотерапевта».

Хайкин Александр Валерьевич
Президент Восточно-Европейского
Психосоматического Общества,
психотерапевт Единого
Европейского Реестра,
официальный преподаватель
ОППЛ, канд. психол. Наук
Ростов на Дону

Приглашаем Вас принять участие в психологическом туре с 28 августа по 06 сентября 2014 г. Ялта Авторский семинар-тренинг для руководителей СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

1 день 28 августа, заезд.
2-4 день с 29 - 31 августа, семинарские занятия.
5 день 1 сентября, творческий вечер, свободное время.
6,7 или 8 день 2,3 или 4 сентября, экскурсия по Царству богини Флоры (Никитский ботанический сад).
9 день 5 сентября, экскурсия по Имениям Воронцовых.
10 день 6 сентября, отъезд, возможно продление путевок до 2-3 недель по предварительной договоренности.

Этот семинар посвящён одной из самых важных сторон жизни каждого человека - состояниям, в которых он сам себя уважает, ценит и к которым стремится, - состояниям силы, а, точнее, - состояниям личной силы. Автор и руководитель семинара П.Ф. Силенок, 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, научный руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования "Логос".

Состояние личной силы - основной личностный фактор, определяющий успешного руководителя. Пассионарность личности ру-

ководителя создаёт возможность этого состояния. Реальной же эта возможность становится благодаря целенаправленной деятельности руководителя по саморегуляции. Свойства этого состояния: уверенность в себе и собственной правоте, естественность, непринуждённость, высокая удовлетворённость, ощущение причастности ко всему происходящему, событийный статус происходящего. Эти свойства состояния личной силы определяют особенности восприятия руководителем любой управленческой ситуации.

Сила - это нечто безусловное. Это самый главный аргумент и самая большая ценность, если разобраться в этом по существу. Ценность личной силы заключается в реальной власти над обстоятельствами, людьми, самим собой для полноценной и осмысленной жизни. Таким образом, личная сила - это некое мета свойство личности: наличие самой возможности преобразования имеющихся у человека возможностей в реальность.

В программе семинара:

- Феномен личной силы. Потенциал силы и состояния личной силы.
- Критерии личной силы или что мы знаем о себе.
- Факторы потери личной силы.
- Доступ к личной силе или как мы доверяем себе.
- Энергетика личной силы или как мы управляем собой и обстоятельствами.

- Баланс и равновесие как базовые и исходные состояния.
- Внимание и восприятие в состоянии личной силы.
- Концентрация и чувствительность, воля и выдержка как свидетельства личной силы.
- Обретение личной силы: процессы потенциализации, утилизации и трансформации. Ресурсы личности и состояния личной силы.
- Векторы обретения личной силы или как создать состояние личной силы.
- Нумизматический (чудесный) детский опыт: «воспоминания о силе»
- Глубинные цели и обретение личной силы

Стоимость участия в 10-ти дневном психологическом туре: 24650 р. В стоимость входит: проживание и питание в комфортабельном пансионате «Домбас» г. Ялта, участие в 3-х дневном семинарском занятии, 2 выездных экскурсий длительностью по пол дня, трансфер из аэропорта г. Симферополь до пансионата «Домбас» и обратно из пансионата «Домбас» до аэропорта г. Симферополь.

Стоимость билета на самолет зависит от времени приобретения билета и оплачивается отдельно.

Предварительная регистрация обязательна (до 5 августа)!

А также в программу входят экскурсионные прогулки: Имение Воронцовых (Алупка). Воронцовский дворец-парк, Ласточкино гнездо, Царство богини Флоры (Никитский ботанический сад).



19-22
сентября
2014
семинар-тренинг

ВНИМАНИЕ
психологический тур в КРЫМ
с 28 августа по 06 сентября 2014
СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОЙ СИЛЫ
смотрите на стр. 7



**Во весь
«Логос»**

НЛП
Базовый этап 1.1

3-6 октября 2014 г.
семинар-тренинг

НЛП
Базовый этап 1.2
Программы соответствуют
стандартам международной ассоциации НЛП

15-19 октября 2014 г.
семинар-тренинг

НЛП 6
Мастерский курс
«Моделирование»

12-14 сентября 2014 г.
**Эриксоновский
ГИПНОЗ**
4 часть

Семинар ведет доктор психологических наук, ведущий специалист в области эриксоновского гипноза, профессор МГУ, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, член докторского Ученого Совета факультета психологии Московского Государственного Университета.

Михаил Гинзбург
30 сентября 2014

**Успешный родитель -
Успешный ребенок**

Руководитель программы: психолог, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, Вице-президент, действительный член и преподаватель ОППЛ, Вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей»

Инна Силенок

10-12 октября 2014 г.
ДПДГ

Автор и ведущий: доктор медицинских наук, профессор, психотерапевт-сексолог, действительный член Российского научного сексологического общества Доморацкий В. А. Общая продолжительность обучения: 27 часов. Режим занятий: 3 дня (по 9 академических часов в день).

Документы об участии: Свидетельство о повышении квалификации по психотерапии от ОППЛ, Азиатской Федерации психотерапии, Всемирного Совета по психотерапии. Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта.

Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига ООО «Центр социально-психологической помощи «Доверие» АРОУ социально-психологического сопровождения и поддержки семьи, материнства и детства «Дорога в мир» ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет»
I АСТРАХАНСКИЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ, ПРАКТИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, МЕДИАЦИИ, ПСИХОЛОГИИ СПОРТА.
«ЛОГОС-2014» 25 - 28 сентября 2014 г.

Программа декадника формируется под руководством Макарова Виктора Викторовича - д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО Российской мед. академии последипломного образования, действительный член и президент ППЛ РФ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и Единого Всемирного реестра профессиональных психотерапевтов (г. Москва)

На декаднике Вас ждут:
• секции и практические занятия с профессиональными преподавателями, которые соединяют в себе огромный опыт, необычные школы;
• работа супервизионной группы;
• лекции, секции, тренинги, мастер-классы;
• ночные марафоны и ролевые игры с глубинным погружением;
• всевозможные интересные занятия и сюрпризы.

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.

Внимание: на Декаднике пройдет Супервизия для психологов, психотерапевтов - Профессиональная супервизионная группа.

**ПРОГРАММА ДЕКАДНИКА
(26 - 28 сентября)**

БИЗНЕС ТРЕНИНГИ

- Лекция «Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость в бизнесе» 27 сентября 9.00-10.00 Ведущий: Козионов А.А.
- Мастер-класс «Продажи: определение психологических координат целевых аудиторий и организация работы с ними» 27 сентября 10.00-13.00 Ведущий: Голубев В.Г.
- Мастер-класс «Секреты создания управляемого резонанса в психологической работе» 2 занятия 27 сентября 10.00-13.00 и 14.00-17.00 Ведущий: Петрушин С.В.
- Мастер-класс «Духовные практики как усилитель мощности руководителя в решении задач» 27 сентября 10.00-13.00 Ведущий: Козионов А.А.
- Мастерская «Управленческий цикл и архетипические координаты психологического пространства тайм менеджмента» 26 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Голубев В.Г.
- Мастер-класс «Управленческий серфинг» 27 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Голубев В.Г.
- Тренинг «Создание микро-конфликтов в бизнес-переговорах» 28 сентября 10.00-13.00 и 14.00-17.00 Ведущий: Козионов А.А.
- Тренинг «Цели, от постановки до реализации» 28 сентября 10.00-13.00 и 14.00-17.00 Ведущий: Бессонова Л.М.

ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

- Тренинг «Состояние личной Силы» 26 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Силенок П.Ф.
- Лекция «Психозологический дизайн дискурсивного пространства человека» 27 сентября 9.00-10.00 Ведущий: Голубев В.Г.
- Мастер-класс «Управление Конфликтами» 27 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Силенок И.К.
- Мастер-класс «Эффективные техники саморегуляции, или как быстро справиться со стрессом» 27 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Прыткова Е.П.
- Лекция «Внешний и "внутренний" человек: место встречи» 28 сентября 9.00-10.00 Ведущий: Петрушин С.В.
- Мастер-класс «В контакте с собой и своим телом» 28 сентября 10.00-13.00 Ведущий: Прыткова Е.П.
- Тренинг «Стресс-Айкидо» 27 сентября 14.00-16.00

Лекция «Теория и практика психосоматотерапии» 27 сентября 16.00-17.00 Ведущий: Хайкин В.А.

ТРЕНИНГИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ
Мастер-класс «Успешный родитель - Успешный ребенок» 26 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Силенок И.К.

Мастер-класс «Искусство прикасаться и ощущать» 26 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Петрушин С.В.

Мастер-класс «Методика решения конфликтов в сфере межличностных отношений» 28 сентября 10.00-13.00 и 14.00-17.00 Ведущий: Петрушин С.В.

Мастер-класс «Очарование женственности» 28 сентября 14.00-17.00 Ведущий: Прыткова Е.П.

Арт-терапия, сюжетные игры и психологический КВН - Ежедневно 19.00-21.00 Ведущий: Семянок О.В., Гнедко П.А., Плещенко Н.В.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ДЕКАДНИКА

Силенок П.Ф. - к.псх.н., доцент, преподаватель кафедры «Социальная психология» Кубанского государственного университета, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPT), руководитель краснодарского центра психологии и бизнес-консультирования "Логос", член Тренерского Совета Российской Ассоциации НЛП, член международной ассоциации НЛП и Эриксоновского гипноза;

Силенок И.К., вице-президент Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, Официальный представитель Центрального Совета ОППЛ в Южном Федеральном Округе, вице-президент Общероссийского совета по психотерапии и консультированию, главный редактор газеты «Золотая Лестница», Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра;

Менделевич В.Д., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой «Медицинская и общая психология» Казанского государственного медицинского университета, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

Петрушин С.В., - д.п.н., член-корреспондент МАП, доцент кафедры общей психологии КФУ, директор "Тренинг-центра ИНО КФУ", действительный член и преподаватель ОППЛ, Психотерапевт Европейского реестра;

Голубев В.Г., - врач-психотерапевт, психолог-психоаналитик, бизнес-тренер (ИМД), системный коуч (ICSTH/ИМД), сертифицированный Практик Европейской Ассоциации Психотерапии (ЕАР), действительный член ППЛ РФ, официальный преподаватель Национального класса ППЛ РФ, эксперт-профайлер по международному стандарту IARL, директор по развитию «Южного регионального Центра Детекции Лжи»;

Хайкин А.В., - к.псх.н., автор метода саморегуляции "Стресс-Айкидо", президент Восточно-Европейского Психосоматического Общества, психотерапевт Единого Реестра профессиональных психотерапевтов Европы, официальный преподаватель Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги;

Семянок О.В. - к.псх.н., доцент кафедры «Деференциальная психология» АФ ЮРГИ, веду-

щий психолог-консультант, игротренер ООО «Центр социально-психологической помощи «Доверие», действительный член ППЛ;

Гнедко П.А. - ведущий психолог-консультант, НЛП-мастер, игро-тренер, тренинг-менеджер ООО «Центр социально-психологической помощи «Доверие», действительный член ППЛ;

Плещенко Н.В. - психолог-консультант ООО «Центра социально-психологической помощи «Доверие»;

Козионов А.А. - директор Информационно-психологического центра «София», действительный член ППЛ;

Бессонова Л.М. - руководитель «Консультативно-тренингового центра Лилии Бессоновой», психолог-консультант, действительный член ППЛ;

Прыткова Е.П. - психолог-консультант по отношениям и саморазвитию, детский психолог психологического центра «Тандем».

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ 3500 рублей.

- При оплате до 23.07 - скидка 7%.
- При оплате до 23.08 - скидка 5%.
- При оплате до 15.09 - скидка 3%.

Заявки принимаются до 23.09.2014 г. включительно.
• Действительным членам ППЛ скидка 15%.
• Консультативным членам ППЛ скидка 10%.
• Наблюдательным членам ППЛ скидка 5%.
• Студентам дневного отделения скидка 20%.

Все скидки суммируются.

Принятие взносов прекращается за два дня до начала мероприятия. При отказе от поездки до ее начала, регистрационный взнос в размере 500 руб. остается в оргкомитете.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Санаторий «Дружба»
Адрес: Астраханская область, Приволжский р-н, с. Ясатово, Камызякское шоссе, 8
Конт. тел.: (8512) 34-19-05

Санаторий «Дружба» расположен в дельте Волги, на живописном берегу реки Кизань, в зелёной зоне отдыха, в 1 км от посёлка Ясатово Приволжского района Астраханской области, в 10 км. от центра Астрахани.

Как добраться:
- Маршрутное такси №68 от рынка "Большие Исады" до остановки "Санаторий - Дружба".

- Автобус №108 от остановки Ж/д вокзал до остановки « Санаторий - "Дружба"»

Стоимость проезда на автобусе в одну сторону — 60 рублей.

К услугам участников: кафе-бар, сауна, ресторан, закрытый и открытый бассейны, бильярд и тренажерный зал, теннисный корт, волейбольные площадки. На базе есть каминный зал. Также организовываются выезды в дельту Волги.

СТОИМОСТЬ ПРОЖИВАНИЯ С ПИТАНИЕМ:

Стандартный номер (3-х местный) — душ на 2 номера (1000 руб/сут/чел с питанием)
Номера «Полулюкс» (2-х местные) — (1900 руб/сут/чел с пит.; 3100 руб/сут/за двоих чел. с пит.)
Номера «Люкс» (2-х местные) — (2700 руб/сут/чел с пит.; 3900 руб/сут/за двоих чел. с пит.)

Предварительная запись обязательна!

В программе возможны изменения и дополнения!
Сайт ООО «ЦСПП «Доверие»: www.astrpsy.ru
Контактные тел.: (8512) 48-30-88, 8-961-056-91-57
E-mail: trust-centr@mail.ru

По всем вопросам можно обращаться
моб. +7-918-439-06-67, тел. (861) 253-23-96, моб. 8-988-247-33-46, e-mail: logos_centra@mail.ru
Ждем Ваших заявок на проведение тренингов!

Учредитель: Силенок П.Ф.
Издатель: ООО «Фирма «Логос».
Главный редактор: Силенок И.К.
Технический редактор: Гусев С.В.

Цена договорная.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-36130. Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 06 мая 2009 г.
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 ОАО «Печатный двор Кубани»: г. Краснодар, ул. Тополиная, 19. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00. Тираж 1500 экз. Заказ № 3321