

Психология успеха



ОСНОВАНИЯ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

второго порядка — это есть психологические свойства саморегуляции состояний личной силы. Практически это выглядит как способность «приводить себя в порядок». Человек может не быть (не оказаться) в порядке по целому ряду «причин» (я называю подавляющее большинство этих причин как персональные предпочтения-привычки быть несчастным). В провокативной психотерапии эти привычки называются «поводами для самоизнасилования». Конкретные привычки к самоизнасилованию не имеют реальной смысловой основы. Человек портит себе настроение и вместе обретает низкий уровень качества жизни в силу банального научения и некоторых не рефлекслируемых им убеждений.

Я приведу далеко не полный перечень привычек портить себе жизнь, обобщённых в семантические группы (по материалам семинара-тренинга «Основы провокативной коммуникации»):

- изменение погоды как повод для расстройства;
- беспорядок в комнате («бардак») как абсолютно неприемлемые для жизни и поэтому никак непереносимые;
- неприятливое поведение соседей как повод для выяснения отношений и снижения самооценки;
- физическое недомогание как выражение крайней недоброжелательности Вселенной и «оптимистичное»: «жизнь тяжёлая, зато короткая»;
- предстоящая значимая социальная ситуация (экзамены, отчёты, проверки, доклад у вышестоящего начальника...) оценивается как жизненная катастрофа с соответствующим «лагерным синдромом»;
- критика есть повод для понимания кто есть враг с соответствующими выводами о собственной непогрешимости;
- деньги как маркер «личностной несостоятельности» или «враждебности окружения»;
- достижения других людей как «плювок в душу» и выражение «жизненной несправедливости»;
- несоответствие поведения близких людей и супруга ожиданиям и персональным правилам как стопроцентное предательство: «если любишь, если друг, то..»;
- различные формы суеверия (дурной сон, «не с той ноги», чёрная кошка, «пустые ведра...») есть реальная причина страхов и ожидания неприятностей. Фильтрация событий и настройка на определённый тип неприятностей: «я так и знал!»;
- просто депрессия — даже без явных внешних причин сам факт депрессии есть подтверждение важных, но утраченных или нереализуемых возможностей — «не всем везёт» (у кого-то муж богатый, дом хороший, живёт в Сочи, а я...)...

Как можно легко заметить, все «факторы самоизнасилования» и, стало быть, потеря качества жизни и личной силы

есть результат внутренней самоубийственной стратегии:

**ВОСПРИЯТИЕ ТЕСТОВОЙ СИТУАЦИИ КАК УГРОЖАЮЩЕЙ БЛАГОПОЛУЧИЮ
ОЦЕНКА ТЕСТОВОЙ СИТУАЦИИ КАК НЕПРИЕМЛИМОЙ ДЛЯ ЛИЧНОСТИ
ВЫВОД ОТНОСИТЕЛЬНО ЛИЧНОСТНОЙ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ В СТИЛЕ «СЕЛЯВИ»**

Причём фактически ни один элемент этой внутренней стратегии не осознаётся. Что может сделать человек, который оказался в обстоятельствах, которые «сильнее его»? Вопрос конечно, риторический. Личной силы нет, если обстоятельство сильнее нас.

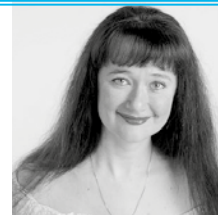
Приведу несколько положений по основаниям Личной Силы человека:

- трудностей не бывает внешних. Все трудности — внутренние.
- трудности случайными не бывают. Они даны как возможность самоактуализации и развития;
- «всё, что нас не убивает, способно делать нас сильнее»;
- все трудности существуют в тестовых ситуациях;
- субъективно любая трудность переживается как телесный (кинестетически-эмоциональный) симптом;
- момент телесности любой трудности есть момент дефицита Личной Силы;
- трудность есть модус Личной Силы и поэтому содержит в себе все необходимое для конструктивных действий по её реальному обретению;
- для реального обретения Личной Силы важно принятие вызова, содержащегося в трудности тестовой ситуации;
- кинестетически-эмоциональный аспект трудности используется технически как налог ценностно-смыслового ресурса, который в данной тестовой ситуации есть в дефиците;
- для актуализации ценностно-смыслового ресурса, «запращиваемого» посредством переживания страдания в трудности, используется «стратегия генеративного расширения и утилизации» трудности;
- данная стратегия предполагает включение следующих технических элементов:

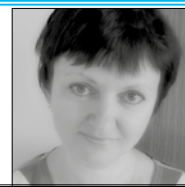
**ВОСПРИЯТИЕ ТЕСТОВОЙ СИТУАЦИИ КАК БЛАГА
ОЦЕНКА ВЫЗОВА КАК ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО РЕСУРСА ЛИЧНОЙ СИЛЫ**

Продолжение
на стр. 4

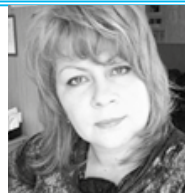
Сегодня в номере:



В первый раз в первый класс
стр. 2



Рубрика «ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ»
стр. 3



Перестаньте «любовиться»
через конфликт
стр. 4



Психологическая помощь
беженцам из Украины
стр. 5



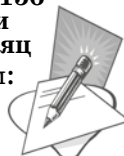
Поле битвы — тело:
трэш-правда о пирсинге,
«пластике» и тату
стр. 6



Диагноз:
«Хроническая тревожность»
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



В ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Эта глава адресуется тем родителям, дети которых скоро пойдут в школу. Родителям еще только предстоит выбор школы, класса, первой учительницы для своего ребенка. У нас возникает множество вопросов:

- Отдавать ребенка в школу в шесть лет или подождать еще год? Многие родители, предвидя проблемы, возникающие у первоклассников, так и говорят: «Не будем отнимать у нашего ребенка детство».

- Какую школу лучше выбрать: частную, где в классе будет десять — двенадцать детей или государственную, где в классах по двадцать пять — тридцать пять детей?

- Что должно быть главным критерием выбора:

- местонахождение (поближе к дому или к работе родителей, чтобы было удобно отводить в школу и забирать из нее);

- традиции (школа старая, с именем, там учились многие известные люди нашего города);

- связи (мы хорошо знаем директора или завуча школы, поэтому отношение к моему ребенку будет «человеческим»);

- современность здания и оснащения школы (школу недавно построили, в классах евроремонт, мебель новая, в классах компьютеры, - красота!);

- личность первой учительницы (подруга говорит, что дети от нее «без ума», или, наоборот, учительница очень строгая, держит детей «в ежовых рукавицах», и дети переходят из начальной школы в среднюю с сформированными навыками быть дисциплинированными, учить каждый день все уроки)

- контингент учащихся, вернее их родителей (в этой школе учатся в основном дети бизнесменов, таких как мы, или наоборот дети «простых, обычных людей» и у ребенка не будет зависти к одноклассникам, приезжающим «на крутых тачках»);

- система образования в начальной школе (детки целый день в школе, они учатся, кушают, спят днем, опять учатся, играют в игры, гуляют, то есть, нет ощутимой разницы с детским садом, или приходят в школу на пол — дня, учатся — и уходят домой);

- образовательные программы, используемые в школе.

Если посмотреть на все эти критерии выбора, то можно заметить общую тенденцию родителей ориентироваться на свои потребности и ценности, а не на потребности ребенка. Так обычно и происходит. Мы решаем за ребенка, какие именно способности ему лучше развивать, каким видам деятельности малыша нужно уделить больше внимания. Мы покупаем ребенку книжки, которые считаем для него полезными. Многие родители готовят ребенку еду, которую любят сами, а не ту, которую предпочитает их ребенок, или ту, которую сами «терпеть не могут», но прочитали, что это очень полезно, - а потом возмущаются, что их чадо может несколько часов просидеть над тарелкой с манной кашей, так и не съев её. Конечно, выбор питания ребенка, его одежды, развивающих занятий — вопрос неоднозначный. Прежде чем приготовить ребенку завтрак, необходимо подумать не только о полезности пищи, которую вы ему сегодня предложите, но и о таком очень важном компоненте трапезы, как удовольствие от приема пищи. Когда ребенок ест, приготовленную вами еду, с удовольствием, то и витамины усваиваются лучше, и энергии от приема пищи он получает больше, и настроение у него будет хорошее, а соответственно и успехи в играх и обучении вашего ребенка зависят от того, с каким настроением он вышел из-за обеденного стола.

Выбирая ребенку одежду, мы также решаем несколько задач одновременно. Мы формируем у ребенка эстетические критерии, то есть вкус. И при этом нам необходимо учитывать современные тенденции моды, которые мы можем неразделять,



но если мы будем одевать своего ребенка не достаточно современно, то это может сказаться на отношении к нему сверстников, так как дети часто встречают друг друга «по одежке». Кроме этого необходимо учитывать потребность детей быть подвижными, а значит, одежда должна быть удобной, ребенок должен чувствовать себя в одежде комфортно, это тоже влияет на его настроение и самочувствие. Также родители с раннего детства формируют у детей чувствительность к стилю в одежде и его уместности. Неплохо этому служит наличие школьной формы, если она достаточно хорошо продумана.

Когда мы выбираем для своего ребенка развивающие занятия и кружки, необходимо понимать, что в дошкольном возрасте способности ребенка еще не проявлены, и поэтому делать выбор между спортом и музыкой или танцами и рисованием целесообразно. Родители нередко выбирают какой-то вид развивающих занятий своего ребенка исходя из собственных предпочтений. Я достаточно часто слышу высказывание: «Я рисовала в детстве, мой отец рисовал, - значит и у моей дочери тоже есть способности к живописи». Наличие способностей у родителей и детей - вещи не всегда безусловно связанные между собой. Проявление способностей складывается из двух равнозначных факторов: это врожденные склонности и постоянные тренировки. Поэтому, если у членов вашей семьи есть способности в музыке или живописи, то у вашего ребенка они тоже могут со временем проявиться, если их своевременно развивать. Но важно помнить, что формировать по отношению к своему ребенку ожидания, что он «пойдет по вашим стопам» и станет гениальным художником не стоит, так как с одной стороны у вас есть, наверняка, родственники, которые не умеют рисовать, и вашему ребенку могли передаваться какие-то другие способности. А с другой стороны, для ребенка бывает очень страшно не оправдать ожидания родителей, не осуществить возложенные на него надежды. Дети в таких случаях чувствуют вину, становятся неуверенными в себе, у них может нарушиться сон или аппетит.

Что делать? Как развить именно то в ребенке, к чему у него есть природная склонность, и что будет востребовано, когда он вырастет? Необходимо всесторонне развивать способности ребенка, помня при этом, что обучение в дошкольном возрасте, должно проходить в форме игры. Тогда дети меньше устают, легко переключаются от одного рода занятий к другому, и не боятся быть неуспешными. Также необходимо учитывать физиологические и психологические особенности вашего ребенка при выборе количества нагрузок, которую вы даете своему ребенку. Дети чувствуют, когда они устали. Да и лениться они начинают не случайно. Обычно ребенок «ленится» заниматься каким-то видом деятельности в ситуации, когда он действительно устал или нездоров, или эта деятельность для него неинтересна. Занятия могут быть неинтересными для ребенка, если преподаватель не нашел к нему подход, или если действительно к этому виду деятельности у ребенка меньше природная склонность чем к другим, более привлекательным для него занятиям. Хотя в таких случаях мне всегда вспоминается биография великой женщины — математика — Софьи Ковалевской, которая в детстве математику «терпеть не могла», и ей с трудом давались решения простейших задач. Если бы её учитель не нашел к ней тогда подход, и у нее не было бы природного упорства, свойственного ей во всех занятиях, - неизвестно, сделала бы она открытия в области математики, и стало бы её имя известно потомкам во всем мире или нет. Может быть, это исключение, лишь подтверждающее общее правило.

Многие родители, опасаясь, что их ребенку будет трудно учиться в школе, что он будет недостаточно успешен, стараются подготовить его к школе таким образом, чтобы знания, которые обычно дают детям в первом — втором классе, у него уже были. Этого делать нельзя. Если информация, которую дети получают в начальной школе, ребенку известна заранее, то на уроках ему скучно, ребенок отвлекается и у него не формируется привычка быть внимательным на занятиях, слушать

учительницу, тщательно готовить домашние задания. В результате ребенок пропускает новую для него информацию, не получает системных знаний, и начинает отставать в учебе от тех своих одноклассников, которые пришли в школу с меньшими знаниями, но с навыками быть внимательными, старательными и активным желанием участвовать в учебном процессе, для которого необходим фактор новизны получаемых ребенком знаний. Поэтому готовить ребенка к школе нужно, развивая у него готовность к получению новых знаний, а также навык усваивать их и применять. То есть необходимо развивать у ребенка память, мышление, восприятие, воображение, внимание и эмоциональную сферу. Этим вопросам уделяется внимание в детских садах, в детских психологических центрах, в центрах дошкольного развития или подготовки к школе.

Процесс подготовки к школе частично помогает нам ответить на первый вопрос, поставленный в начале этой главы: «Отдавать ребенка в школу в шесть лет или подождать еще год?», так как психологи, занимающиеся с ребенком, дают его родителям информацию по поводу психологической готовности ребенка к школе.

Ответы на остальные поставленные вопросы зависят от предпочтений родителей. Для самого ребенка в возрасте шести — семи лет не важно, как выглядит школа, в которой он учится, сколько в классе детей и есть ли в этой школе старые знакомые его родителей. Но ребенку будет значительно комфортнее учиться в той школе, с которой его родители смогли наладить хороший контакт. То есть когда родителей устраивает местонахождение школы, общение с преподавателями, которые там работают, репутация школы, то они спокойны за своих детей, говорят о школе с симпатией, - и это отношение невольно передается детям, формируя у них позитивное отношение к школе. И при этом есть два вопроса, на которых необходимо остановиться подробнее. Это выбор образовательной программы и выбор первой учительницы.

На сегодняшний день существуют несколько систем подготовки детей в начальной школе. Внутри каждой системы есть своя классификация. В одной школе в разных классах могут применяться разные системы. Вне зависимости от системы ученик имеет возможность получить одни и те же знания, предполагаемые государственным стандартом. Задания повышенной трудности, которые ассоциируются только с развивающими системами, есть во всех комплектах, но не являются обязательными для усвоения.

Хотя все программы подготовки детей в начальной школе отличаются друг от друга, независимо от выбора программы выпускники начальной школы обладают примерно одними и теми же знаниями и навыками, так как результат от обучения должен соответствовать одним и тем же образовательным стандартам, отличаются только пути, по которым ученики вместе с учителем к этому результату продвигаются. В одной и той же школе могут быть представлены несколько образовательных программ, так как разные учителя могут отдавать предпочтение разным программам. Я считаю, что выбирать нужно не образовательную программу, а учителя. От личности первой учительницы, как мы уже писали на страницах нашей газеты, очень многое зависит (см. №№ 8-9 за 2014 год).

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.

Моим родителям категорически не нравится парень, с которым я встречаюсь. У нас серьезные отношения, мы хотим пожениться, но мои родители говорят, что он мне не пара, чтобы я с ним рассталась, что они против брака, и если я выйду за него замуж, то они больше не будут мне помогать. Что мне делать в такой ситуации?

Наши родители (родственники, близкие) занимают важное место в жизни и заслуживают большой любви, уважения и почитания со стороны детей. Как правило, когда ребенок маленький, родители полностью контролируют его действия, опекая и защищая от опасностей большого мира. Именно старшее поколение закладывает в каждого из нас фундамент личности, учит нас жить, верить, любить и преодолевать все препятствия, возникшие на пути. От того, насколько правильно нас воспитывают родители, зависит наше будущее отношение к жизни и восприятие того или иного события. Без родителей наша жизнь была бы бессмысленной и пустой. Они дают нам жизнь, являются первыми учителями и проводниками по судьбе. Однако, в жизни каждого человека наступает период, когда чрезмерный родительский контроль мешает духовному росту, реализации своего творческого потенциала и устройству личной жизни. И тут возникает вопрос – как поступит ребенок? Какой выбор делает? Подчинится воле властной мамы или деспотичного отца или начнет строить свою собственную жизнь вдали от них? При всем уважении и любви к родителям у каждого сына или дочки должно быть свое личное пространство, в которое не стоит допускать даже горячо любимых родителей. К сожалению, печальные цифры статистики свидетельствуют, что в 80% разводов принимают участие именно наши драгоценные родители. Именно тещи и свекрови решают все за своих детей и указывают им на подходящую кандидатуру. Даже, если вы сильно любите своего партнера по браку и считаете, что такую любовь не разрушат никакие уловки ваших или его родителей, берегите свой брак. Старайтесь избегать ситуаций, когда влияние ваших родителей окажется сильнее крепких семейных уз. Если вы чувствуете, что в семейную жизнь начинают вмешиваться родители, попробуйте изменить место жительства. Особенно это касается тех, кто проживает со своим избранником или избранницей под одной крышей с родителями. Это может звучать жестко, но бегите от них, пока не поздно, пока ваш любимый человек не убежал от вас и вашего ребенка. Большая родительская любовь порою никого не щадит, даже маленьких внуков.

Все мы привыкли к тому, что родители (а хуже того родственники или друзья «пекущиеся о благополучии близкого») часто вмешиваются в личную и семейную жизнь своих взрослых детей. Влияние родителей (доброжелателей) на будущую семейную жизнь молодых до сих пор остается решающим и определяющим. В результате, если родители недостаточно тактичны, жизнь молодой семьи они могут превратить в настоящий ад, и нередко дело может дойти до трагедий. Сегодня для многих семей «желающие добра» родители – это не помощь, а скорее тяжелая нагрузка, если не кошмар. В свою очередь, вместо того чтобы приобретать ценный личный жизненный опыт, учиться самостоятельности, делать ошибки, преодолевать трудности, создавать самого себя, молодые люди ждут одобрения родителей и других значимых родственников, косвенно, не прямо спрашивая: «Нравится ли вам мой выбор?» И это разумно? Родительская семья испытывает сильные чувства к постороннему человеку, похитившему у них ребенка – даже когда ребенку тридцать лет. Часто у старшего поколения возникает горькое

чувство несправедливости, и неодобрение родителей действительно может разрушить жизнь пары. Даже если родители умело скрывают свое негодование под маской вежливости, они невидимо и ненамеренно постепенно могут разрушать созданную семью, потому что они не отпустили своего ребенка и не пригласили в свою жизнь человека из другой семьи. Поэтому, если Вы берете на себя ответственность, решаетесь на серьезный шаг в своей жизни (может быть не правильный, по мнению многих), осознаете всю реальность и сложность события, готовы к совместному решению проблем и преодолению трудностей – значит, Вы повзрослели и способны отвечать за свои поступки перед самим собой. Продолжайте любить, уважать, почитать своих родителей, родственников, друзей, знакомых, желающих Вам «только добра» - но на расстоянии. Иногда такой подход является лучшим выходом и позволяет сохранить отношения с любимым.

В свою очередь хочется пожелать друзьям, родственникам, знакомым, неустанно беспокоящихся о чьей-либо судьбе – найдите себе интересные занятия и живите своей увлекательной жизнью, а не чужими событиями, в силу отсутствия собственных интересов.

Я случайно увидела мужа моей подруги с другой женщиной. По их лицам было понятно, что муж моей подруге изменяет. Теперь я мучаюсь: рассказать об этом подруге или нет.

Щекотливый момент. Очень сложный выбор, не правда ли? Вы можете, из лучших побуждений, вмешаться в семейные отношения, тем самым принести в семью боль, унижение, разрушение. Никто не любит свидетелей своих переживаний и унижения, поэтому это может нанести тяжелый удар и по вашей дружбе. Ведь это Вы, ну конечно из лучших побуждений, заставите страдать людей. Вы станете причиной понизившейся самооценки и уязвленного самолюбия. Измена для людей является сильнейшим, запредельным стрессом, и если Вы в действительности не преследуете цель нанести сокрушительный удар своей подруге, то в чужие отношения Я бы вмешиваться Вам не советовала, это не ваше личностное пространство. В этом месте хочется задать вопрос Вам: «в Вашей жизни настолько мало любви, событий и интересов, что Вы охвачены не собственной проблемой?». Тогда помощь психолога Вам действительно нужна. Что касается вопроса измены в чужой (не Вашей семье), Вам важно понимать, что очень много семей распадается из-за таких вот заботливых, жалостливых и ответственных вершителей судеб. Муж и жена сами разберутся и без Вашего участия. Я бы понимала, если ситуация ставила под угрозу жизнь близкого человека, тогда Вы могли бы взять на себя ответственность «спасителя». Вы же не знаете, что происходит у них за дверьми, когда они дома одни. Зачастую, обманутая мужем жена, не всегда узнает об этом, и львиная доля женщин не желает знать об интрижках своего мужа. Вам больно смотреть на то, как ничего не подозревающую подругу уже обсуждают, перешептываются, «смакуют» подробности. Сплетники становятся таковыми из-за собственной неустроенности, психологического дискомфорта и отсутствия интересов в жизни. Это ущербные люди, не умеющие наполнить собственную жизнь яркими событиями, поэтому подкреплять свое достоинство и свою значимость за счет оскорблений и унижения других людей. Поверьте, «Тайное рано или поздно становится явным», говорил Сократ, но на кольце царя Соломона было написано «Все проходит и это пройдет». Возможно Ваша подруга узнает об измене, а возможно и нет, может быть ее муж остепенится и будет всю жизнь жалеть о

совершенных поступках, но при этом Вы не станете пусковым механизмом разрушения семьи. Отношение женщин к измене мужа не однозначное. Одни считают это подлостью и предательством. Другие, закрывая глаза - излишне не драматизируют, считая что «левак – укрепляет брак». Хотя если посмотреть со стороны, испытание чувств с помощью измены ни к чему хорошему не приводит. Как бы не прикрывали обиду разными объяснениями, всё равно она даёт о себе знать всю жизнь. В любом случае человек, будь то мужчина или женщина, боится остаться один.



Если Вы подольете масло в огонь, не известно, какие последствия можно ожидать. Он в порыве гнева или состояния аффекта может совершить непоправимую ошибку, она как женщина (импульсивная, решительная) может сделать поступки вопреки своим желаниям, в угоду общественному мнению и обстоятельствам. Например, выгнать мужа из дома. Только для того чтобы люди увидели, что она «сделала правильно». Кому это надо, и что она в результате получит? Одним словом, подумайте, чего Вы хотите добиться, расскажите об измене. Мужчина, как бы там ни было, существо полигамное, одним словом бабник. Перевоспитать его не может никто, кроме него самого. И еще, если муж, все-таки начал изменять (не берем во внимание «отъявленных» бабников), значит, в семье появились проблемы. На наш взгляд, пусть себе на здоровье супружеская пара сама разбирается в своих взаимоотношениях. Ведь только они являются «кузнецами» своего счастья. Третий всегда будет лишним.

Мой ребенок пожаловался мне, что их учитель хамит детям в классе. Что делать в такой ситуации?

- Для начала необходимо успокоиться. Эмоции не самый лучший советчик, если Вы хотите разобраться в истинности происходящего.

Шаги, которые позволяют шире взглянуть на ситуацию:

1. Откуда вы взяли, что всех детей, в том числе и Вашего ребенка, унижают и оскорбляют, я так понимаю, что только со слов ребенка. В этом случае существует смысл по очереди поприсутствовать родителям на уроках в течение определенного времени - вы имеете на это право.
2. Сходите, поговорите с учительницей,

по какому поводу отчитали или унизили вашего ребенка, лучше взять ребенка с собой, чтобы установить, кто из них будет обманывать и выкручиваться. После разговора с учителем вы будете видеть полную картину происходящего.

3. Если жалобы детей продолжаются, то в составе 3-4 родителей, дети которых так же подверглись унижению от этого учителя, идите к директору школы для написания заявлений на её имя с просьбой разобраться с ситуацией и принять меры, а так же сделать копии с данных заявлений с отметками о том что они приняты. Копии с отметками оставьте себе, если со стороны директора школы никаких действий не последует, следующие заявления с приложенными копиями отправятся в территориальный отдел Министерства образования и в прокуратуру.

4. Снабдите ребёнка диктофоном (поскольку нынешнее гражданско-процессуальное законодательство позволяет использовать аудио и видеозаписи в качестве доказательства), чтобы во время инцидента снимать всё на камеру телефона или записывать на диктофон. С этими записями - прямым в прокуратуру с заявлением, или отправить жалобу в министерство образования данного конкретного региона. Как правило, в 99-ти процентах случаев они принимают сторону ребёнка и его родителей. Если там есть административный состав оскорбления либо клеветы - возбуждайте дело, а там и до увольнения недалеко.

Если Вы точно изложили обстоятельства в своём сообщении, то в подобных случаях, обычно достаточно дисциплинарного расследования по Вашей письменной жалобе в соответствии со ст.55 ФЗ «Об образовании». Применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью обучающегося - есть само по себе достаточное основание для увольнения педагогического работника (ст.336 ТК). С судом не торопитесь, тем более что своими силами Вы в данной ситуации вряд ли чего положительного добьётесь.

Хочется предупредить!

Существует множество подобных историй, когда реальные события подменяются истериями или страхами самих родителей. Взращивая в ребенке пренебрежительное отношение к педагогам, Вы однозначно подрываете авторитет «УЧИТЕЛЯ» в целом. Имейте в виду, что в определенные моменты жизни Вы тоже являетесь для ребенка «УЧИТЕЛЕМ» - и не всегда идеальным. Немного странно звучат жалобы и истории, когда возможно после обычного рабочего школьного момента дети гиперболизируют школьные страсти, для привлечения внимания родителей к себе. Очень часто можно услышать от ребенка, что его обижает учитель (воспитатель), а фантазия сопряжена лишь с тем, что ребенку хочется к маме, так как маму он видит поздно вечером перед сном.

Но вместо того, чтобы больше уделять времени ребенку, его учебе и знаниям, интересоваться событиями его жизни, налаживать замечательные отношения с педагогами, вы готовы идти в школу вооружившись законодательствами и родительскими правами, чтобы поставить учителей на «свое место». Если мы воспитываем своих детей по принципу «ты у меня лучший, ты у меня всегда прав», мы рискуем воспитать нарциссов с завышенными притязаниями и сниженной способностью к волевому преодолению трудностей, самоконтролю и самодисциплине, и тогда такие негативные истории жизни ребенка будут естественными и регулярными.

Поэтому, рекомендую Вам посмотреть на ситуацию не только с позиции отношения учителя-ученик, но и с позиции родитель-ребенок, родитель-педагог.

ПЕРЕСТАНЬТЕ «ЛЮБИТЬСЯ» ЧЕРЕЗ КОНФЛИКТ

Слова молодой женщины: «Мы с мужем постоянно ругаемся, у нас не получается спокойно обговорить сложную тему, как только какой то спорный или сложный вопрос - сразу крик. В обыденной жизни мы молчим, как два соседа, пришли, поели, спать. Два сожителя в квартире. Раньше было по другому, а сейчас или тишина, атмосфера нейтральная, или скандал. Я была раньше веселая, легкая, открытая, он тоже, а теперь я как мертвая, пустая. Мы оба от этого страдаем. Сейчас опять поругались сильно, не знаю как идти домой, разговаривать, надоело уже все.»

Женщина миловидная, энергичная, эмоциональная, импульсивная, глазки блестящие, такой замечательный «ангелок демонический». Наблюдала я за ней во время беседы и думала, куда же действительно ты себя засунула в обычной, обыденной жизни и зачем, при таком темпераменте. Ну невозможно это для такой натуры. Там огонь, страсть, энергия в сумасшедшем количестве.

Не углубляясь далеко в причины произошедшего, предложила ей рассмотреть свою жизнь сейчас через одну замечательную технику обычно используемую в бизнесе.

Техника «Уолта Диснея» из НЛП, где существует три позиции - мечтатель, критик и реалист, которую можно бесконечно модернизировать.

Мечтатель - фонтан идей, будущее, спонтанное и творческое состояние, нет границ, времени, все возможно. Состояние полета, фантазии. Чувства и эмоции в плюсе.

Критик - оценочность, детальность, опыт прошлого, дотошность, все имеет границы, сроки, сомнения, жесткость, резкость, точность. Чувства и эмоции ближе к нейтральным и в минусе.

Реалист - нет оценок, нет чувств и эмоций, типологически-судмедэксперт, сухая, спокойная подача информации, на уровне - хроника событий, отчет по данности.

Результат - в семейной атмосфере, рядом с супругом, у нее работает критик и реалист. Мечтателя нет совсем. В конфликте, критик и мечтатель. Что получается - все чувственные и эмоциональные обмены, энергетический обмен, происходят через конфликт. А вся остальная жизнь-из безчувственного реалиста.

Тут возникает бессознательная потребность через конфликт, скандал, дать друг другу чувства и эмоции, «полюбить» так сказать, прожить те состояния, которые необходимы и ей и ему, только на изнанку. Спасая свои истинные потребности в обмене чувствами и эмоциями, пара запуталась совсем, перенесла всю энергию и жизнь в конфликтные баталии. Естественно, что в другой момент, они «отдыхали». Вот и получилось все через.....

Сделали расстановку. Определили зону мечтателя и критика, вернули им их настоящие обязанности и распределили, кто из них в какой момент жизни, в отношениях полезен. Когда они включаются, как из этих состояний сразу изменяется формат отношений.

Женщина, посмотрев из позиции мечтателя на отношения, сразу сделала выводы и почувствовала желание менять, меняться, создавать, творить.



Критика, полезность его оценочности и детальности, точность и резкость перенесли в формат работы, бытовых дел, убавив негативный полюс, через оживление мечтателя, с его положительными чувствами.

В зону или атмосферу конфликта, ввели реалиста, записали подробную речь по теме разрешения последнего, так как женщина сомневалась, что в точности произнесет речь и слова без эмоций и чувств. То есть не включит случайно критика. Прописали что и как проговорить, при констатации факта без эмоций, предложить способ и метод урегулирования спора. Отрепетировали. Получилось нечто похожее на выписку из карточки посетителя клиники. Обращение по факту состояния не нормы, состояние на сейчас, рекомендовано.

В общем и целом, расслабленная и успокоенная, с осознанием нового своего состояния и понимания как возможно решать конфликты или задачи, пошла домой беседовать с супругом, чтобы завершить тему.

Через день звонок от нее: восторженный и звенящий, живой голос, сообщает мне: «Вы представляете, пришла, села за стол перед

супругом, и в позиции реалиста прочитала прямо по листку то, что мы написали. Реакция супруга - сначала круглые глаза, потом минута молчания, потом смех минут на 10. После этого, первый из последних месяцев вечер «живых» людей, завершившихся такой же «живой» ночью. Супруги договорились научиться при решении спорных вопросов и задач подключать реалиста, и из этой роли спокойно проговаривать и предлагать свои мысли, видение, проговорили последние разногласия. Соответственно все чувства и эмоции перешли в их жизнь украсив и оживив ее.

Мой совет супругам, людям живущим вместе, не ждите когда ваши отношения дойдут до такого состояния, пробуйте, экспериментируйте, не стойте на месте, не давайте вашим отношениям покрыться болотной плесенью. Пусть лучше у вас почаще веет ветер перемен.

Наталья Зиновьева
Психолог, Мастер НЛП,
Консультативный член ОППЛ
Новороссийск

Продолжаем публикацию стихотворений, прочитанных авторами 25 июля 2014 года на Свободном микрофоне, посвященному Дню памяти Высоцкого в Краснодаре

Надежда Никулина
Пламя
памяти В.С. Высоцкого
посвящается

*Театральные вериги
На подмостках примерял,
Строф летящие квадриги
Бурный разум выправлял.*

*Клокотала в нем Россия -
И пророчил, и любил,
как с неистовою силой
под гитару говорил.*

*Душу настезь, что рубаху
«Ранил» сердце, связки «рвал»,
Был готов за жизнь на плаху...
ярко жил, любил, пылал.*

*Негасимую лоппадой
пламя памяти горит,
твой талант — он с нами рядом...
строчкой, песней говорит.*

Июль 2014 год.

Лавины

*Строил «крепость» в снегах
И ходы пробивал
В снежный плен попал,
По сугробам сползал,
Но ни разу не видел лавины.*

*О вершинах пьянящих
Урюмых хребтах
Продуваемых ветром долинах,
Парень с детства мечтал
И мечта привела
В те места, где нисходят лавины.*

*В камнепадовой тряске
Диким ветром гоним,
Зацепившись крюками за льдины,
С альпинистами в связке
Он спасать выходил
Тех, кого накрывало лавиной.*

*Перевал! Вздох и стон -
Под ногой снежный вал,
Сам Эльбрус показал в изумрудах вершины.
Ты не раз был спасен
И собой рисковал -
Вот тогда и узнал, что такое Лавины.*

*Пусть судьба улыбнется,
Здесь ему повезет,
И отпустит домой невредимым.
Но он в горы вернется,
Он с собой приведет
Тех других, кто не видел лавины!*

Декабрь 2011 г.

Любовь Лукьяненко

У памятника
Владимиру Высоцкому

*Сегодня мы торопимся к Володе -
Как многих удалось ему сдружить.
На бронзовых устах улыбка бродит,
И в нас он вечно продолжает жить.*

*Отважно споря со своей судьбою,
С неправдой он боролся горячо,
И целый мир стремясь закрыть собою,
Другим нередко подставлял плечо.*

*Хрипел бесстрашно песни под гитару,
Вплетался в звуки крик его души
И иступленно, как в хмельном угаре,
Вновь боль её старался заглушить.*

*Но вырывался снова стон наружу
О тех, кто так безвременно ушел,
О том, что наши жизни часто рушит,
И как любить безмерно хорошо.*

*Как тетиву натягивая струны,
В сердца упрямо стрелы направляя,
И резко изменяя курс фортуны,
Невидимое - видеть вдохновляя.*

*Ушел из этой жизни очень рано,
Строки последней не успев допеть...
Болят в груди, не заживают раны,
Не устают мелодии звенеть.*

Основания личной силы

Продолжение.
Начало на стр. 1

**СОЗДАНИЕ БАЗОВОГО
СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОЙ
СИЛЫ (БС ЛС)
ПОТЕЦИАЛИЗАЦИЯ,
ТРАНСФОРМАЦИЯ ИЛИ
УТИЛИЗАЦИЯ ТРУДНОСТИ В БС ЛС**

Используя эту стратегию реагирования на трудности тестовых ситуаций, субъект получает шикарную возможность не

просто контролировать свои состояния и достигать высокого качества жизни «здесь и сейчас». Как показывает опыт обучения работы с состояниями Личной Силы, человек благодаря приобретаемым основаниям (генеративная позиция) и конкретным осваиваемым инструментам становится Хозяином и собственной жизни, и собственной самоактуализации и самореализации. Есть расчёт на то, что присвоение данной программы работы с Личной Силой позволит существенно расширить число доселе «избранных» и сде-

лать управление собственной эволюцией достоянием многих ищущих людей.

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

Психологическая помощь беженцам из Украины

Психологическое волонтерство

Стихи,
написанные
в Краснодаре

Галина
Блонская

УКРАИНЕ

Опомнись, братская земля!
Какая гибельная сила
Сожегла огнём твои поля
И реки ядом напоила?

Твою терзают каты плоть,
Устроив квазигосударство;
Уж их тебе не побороть,
Ты пьёшь их злобу как лекарство,

Но это яд!!! В огне, в бреду
Ты братьев руки отвергаешь
И, к ним питая лишь вражду,
Себя сестрой их не считаешь.

Очнись же! Выплюнь желчи яд,
Что навязать враги готовы!!
Не слушай, что они сулят!!!
Не дай себе надеть оковы!!!

Вот польской унии плоды,
Горьки оно, как были всходы.
Побеги розни и вражды
Цветут под именем свободы.

Твои вожди тебя ведут
В задворки жалкие Европы,
От США награды ждут
Сии холуи и холопы.

Но ТАМ ТЕБЯ НИКТО НЕ ЖДЁТ!!
Ты будешь там для всех ЧУЖАЯ!!!
Восстань, страна, часть мести бьёт!!
За землю от конца до края,

За веру предков, за народ,
За мирный кров, как наши деды,
Громи кровавой хунты сброд
До окончательной победы!!!

Вас, Потрошенко и Ляшко
И Коломойский, пёс кровавый,
Турчинов, Яйценюх, Кличко,
Ждёт Божий суд, святой и правый!

Там НАТО вас не защитит,
Там вам Обама не поможет,
За кровь Господь вас не простит,
И пусть вас ад навеки гложет!!!

Стихи написанные
жительницей
осажденного Донецке

Галина Боженко

А здесь, в России, вовсе не стреляют,
Здесь не бомбят заводы и жнивьё,
Здесь беженцев с Донбасса принимают
И делятся и хлебом и жильём.

А здесь, в России — солнышко и лето,
Смеются дети в окруженьи мам,
А наши дети — днём и до рассвета
То по подвалам, то госпиталям...

А здесь, в России — ласточки под небом,
Арбузы, дыни, зрелый виноград,
А на Донбассе — очередь за хлебом
И бомбы фосфорные быют по всем подряд,

А здесь, в России, трудятся, мечтают,
Растят пшеницу на полях земли,
А на Донбассе — люди погибают.
Которые уехать не смогли...

А здесь, в России, синие туманы,
Луна и звёзды падают в ладонь,
А на Донбассе жизнь — сплошная рана
И «градов» несмолкающий огонь...

И даже здесь, в России, это слышно,
Здесь люди понимают нашу боль...
И пусть встречают беженцев не пышно,
Но делят с ними честно хлеб и соль...

За это вам, родные россияне,
От всех, кто выжил на войне,
от всех от нас:

— Спасибо! Помните, что мы —
навечно с вами,

Весь край шахтёрский с именем Донбасс!

31.07.2014 10.15 г.

Донецк-Севастополь



Продолжим разговор о психологической помощи беженцам из Украины.

Заканчивается лето. Лето, ставшее для Юго-востока Украины необычайно тяжелым, военным, смертельно опасным и абсолютно непредсказуемым. Лето, за время которого люди лишились дома, Родины, родных и близких. Лето, которое показало, кто друг и кто враг, кто только говорит, а кто действует. Мы каждый день смотрим и слушаем военные сводки, поражаемся стойкости и мужеству ополченцев, удивляемся цинизму США и Европы. Впрочем, уже не удивляемся. Привыкли. А по всей нашей огромной стране разъезжаются беженцы из Украины. Россияне принимают их как родных, собирают гуманитарную помощь, организуют волонтерские отряды, предоставляют рабочие места и кров. А власти Украины не пропускают колонну с гуманитарной помощью.

В муниципальных образованиях регионов России, расположенных наиболее близко к Донецкой и Луганской областям работают оперативные штабы помощи беженцам. Мои коллеги-психологи работают на волонтерской основе с беженцами в регионах своего проживания. Психологи волонтеры, работающие в оперативных штабах и ПВР, делают это в свободное от основной работы время, получают при этом колоссальную эмоциональную нагрузку. Я прошу их написать хоть несколько строчек об их работе, но они, как прави-

ло, отказываются. Что тут писать? - Помогать нужно. Но все же иногда удается получить достаточно подробные отчеты коллег. Многие коллеги готовы выехать в другие регионы, чтобы оказывать психологическую помощь в ПВР. Каждый день мне звонят коллеги из Сибири, Урала, северных регионов, Дальнего Востока, - спрашивают, нужно ли приехать в Краснодарский край или Ростовскую область. Я отвечаю, что не нужно, что помогать нужно на местах, что невозможно оплатить их проезд, обеспечить проживание, что наверняка и в их регионах нужна помощь психологов.



При этом наши психологи-волонтеры работали на выезде в Волгодонске и Цимлянске, и в этой статье я публикую отчет одного из психологов, работавших на волонтерской основе в этом регионе. Публикую для того, чтобы вы представили себе масштабы и объем работы, который выполняют психологи — волонтеры в ситуациях глобальных катастроф.

Инна Силенок,
председатель комитета
по психологическому волонтерству ОППЛ



Рисунки детей,
только что приехавших с Донбасса



Итак, отчет психолога, действительного члена ОППЛ Васильевой Ирины Владимировны:

«Цимлянск 25.06 — 03.07.2014 Всего на базе «Чайка» проживали 236 человек, из них 81 ребенок.

Я так же проживала на этой территории «лагеря», что является одной из причин для успешного установления контакта с переселенцами с Украины, их зоны доверия и дальнейшего психологического контакта и сопровождения.

Проконсультировано 178 человек, включая индивидуальное и групповое консультирование (размер групп от 3-х до 10 человек);

8 человек - полноценные сеансы терапии (по 3 — 4 терапевтические сессии);

4 чел. (дети 6-12 лет) — индивидуальные занятия (по 3 встречи);

9 человек (дети 5 — 8; 9 — 12 лет) — групповые занятия (2 - 3 занятия);

обслуживающий персонал — работники базы: 4 человека — индивидуальные консультации, 2 терапевтические сессии, 1 групповая консультация.

Дополнительно (вне отчета, но хочется отметить участников волонтерского движения):

Консультирование приходящих педагогов-психологов (д/с, школьные) - (9 человек) от отдела образования в будничные дни на дежурства (3 утренних часа) — работа психолога с лицами испытывавшими глубокие психические потрясения вследствие военных действий (ПТС) — алгоритм работы, этапы, причины, реагирование/управление агрессией. Модели выстраивания безопасной, для пострадавших, зоны доверия, и прочее.

Двое из них — представители Цимлянского «Социально-реабилитационного детского-подросткового центра» — педагог-психолог Сергей и социальный-педагог Ирина Михайловна. К сожа-

лению, фамилии не помню. Молодые, заинтересованные работой, перспективные специалисты.

Короткая Анна и Горячева Луиза — волонтеры из Волгодонска, так же равнодушные, перспективные молодые психологи, которые трижды приезжали дежурить в свободное от основной работы время. Анна является одним из координаторов и участников организации группы помощи беженцам с Юго- Востока Украины в Волгодонске.

В основном, проводила работу с детьми, консультации родителей.

Ильичева Анна — педагог, ИП, руководитель Детского Клуба «Капитошка» в Волгодонске. Самостоятельно, по зову сердца, 3 раза в неделю (1,5 месяца) регулярно приезжала и в течение 4-х часов проводила развивающие занятия с детьми в возрасте от 2-х до 7-ми лет. Дети всегда с нетерпением ждали ее занятия, и занятия имели эффективный результат.

Также были проведены: встреча-консультирование волонтеров-координаторов (6 человек) г. Волгодонск по вопросу работы с беженцами (ПТС, причины, агрессия у переселенцев, реагирование /управление агрессией, профилактика стресса и стрессоустойчивости, упражнения для быстрого снятия напряжения и т.д. - ответы на все интересующие вопросы по работе и взаимодействию с переселенцами).

Мы провели общее собрание переселенцев - 92 человека-участников. До этого момента, в основном, работа с переселенцами носила «челночный» характер. После собрания люди начали активно обращаться за помощью и психологической поддержкой и ко мне, и к дежурным волонтерам — психологам, педагогам. Рассмотрены вопросы:

- Стрессы и стрессоустойчивость;
- Причины агрессии, реагирование и управление, умение находить компромиссы;

Лето заканчивается. А поток беженцев не иссякает. И Работы у всех равнодушных граждан России, независимо от возраста, пола и профессии будет еще много. В следующем номере газеты мы продолжим разговор о психологической помощи беженцам из Украины.

Поле битвы – тело: трэш-правда о пирсинге, «пластике» и тату

Среди всех войн, которые вели, ведут и будут вести люди – самая давняя, изощрённая и непримиримая до сих пор остаётся в тени. Тысячи масок прячут величайший конфликт – корень и сердце любых раздоров...

Представьте, что вы живёте в одной из двоих комнатухе с человеком, который практически не умеет говорить сам и почти совсем не понимает речи чужой. А у вас одна кровать, один телевизор, музыкальный центр, холодильник, лампа, сплит-система и т.д. Как вы будете сосуществовать? Допустим, один из вас в 6 утра встанет, включает свет, музыку на полную громкость и собирается на работу, а другому бы поспать хотя бы ещё часа 3. И не договориться («немой» и «глухой»).

И такие вот нестыковки по сто раз на день. Скорее раньше, чем позже кто-то из вас не выдержит непонимания и игнора своих элементарных потребностей и попытается урегулировать отношения силой.

А ведь это о каждом из нас!

У любого человека есть сознание и подсознание. Левое – логическое и правое – интуитивное полушария мозга. Разум и инстинкты-эмоции. Термоядерная смесь в одной телеквартире. Поэтому, отношения у этой парочки могут складываться на разных уровнях:

Уровень №1 – «Священный Союз»

Идеальный вариант, при котором сознание и подсознание действуют «в унисон», ведомые общей целью, с «полунамерения» понимающие друг друга. Людей, достигших такого уровня крайне мало. Их называют святыми, просветлёнными, буддами, гениями и т.д.

Уровень №2 – «Ты – мне, я – тебе»

От предыдущего отличается тем, что понимание между сознанием и подсознанием есть, но оно не настолько ясное и безошибочное. Бывает эффект испорченного телефона. Одна на двоих цель отсутствует. И при этом индивидуальные цели «левого» и «правого» не противоречат, а наоборот содействуют партнёру.

Здесь «рулят» договоры на взаимовыгодной основе. Например, такое соглашение: «Ты поможешь мне легко сдать этот скучный экзамен, а я накормлю тебя изысканным ужином». В этот уровень включены идущие по пути личностного роста, самоактуализации, религии, творчества.

Уровень №3 – «Пакт о ненападении»

В этом случае цели сознания и подсознания не особо содействуют, но и не особо противоречат. Общение между «жильцами» более редкое и невнятное. Оно сосредоточено на установлении и поддержании границ полномочий, ресурсов и пр. Во времена мира и благоденствия люди такого уровня составляют большинство – основу общества, из которой некоторые затем вырастают до 2-го или даже до 1-го уровня.



Уровень №4 – «Соперничество»

А здесь цели одного достигаются уже в основном в ущерб целям другого. Коммуникация приобретает характер уловок, шпионажа, обмана и вымогательства. Например, как в сказке о рыбаке и рыбе. Итог «у разбитого корыта» печален – подавляющее большинство психологических и «казалось-бы-непсихологических» проблем относятся именно к этому уровню.

Уровень №5 – «Война»

А тут цели разнятся настолько, что участники противоборства забывают, что у них одно на двоих тело, и сохранить его целостность важнее, чем победить. Общаются языком «мин» и «снарядов». А если что-то и предлагают, то только безоговорочную капитуляцию.

В случае «победы» того или иного «жильца» происходит либо (быстрый или растянутый) суицид, либо острый (временный или постоянный) психоз.

Таким образом, **качество жизни человека определяется уровнем взаимодействия его сознания и подсознания**. Всё это общение от союза и до войны разворачивается на трёх фронтах:

Психика (мысли, фантазии, воспоминания, эмоции, чувства) – самая гуща сражения, ведь противостоят части психики (сознание и подсознание). Добиться преимущества или победы можно именно здесь.

Тело – второй по близости фронт. Оно напрямую связано с психикой, составляет с ней динамическую систему. Поэтому, влияя на тело можно изменить и психику и косвенным способом одержать верх.

Внешний мир – дальние рубежи. Человек существует не в «вакууме». Изменяя внешние условия, изменяют тем самым и тело, а то и психику напрямую.

Чтобы описать все очевидные и неочевидные

способы взаимодействия, применяемые на каждом из этих фронтов, понадобится минимум два-три увесистых тома. Здесь мы рассмотрим 3 вида вооружений, применяемых сознанием, когда полем битвы становится тело...

Девочка с пирсингом

Кольца и стержни, вставляемые в нос или другие части тела – мощное оружие в борьбе с собственным подсознанием.

Принцип действия: эти предметы изменяют ощущения в протыкаемых ими областях тела и тем самым блокируют ещё более неприятные ощущения и связанные с ними эмоции – сигналы от подсознания о его потребностях и проблемах. (Протыкание ушей для серёжек – особый случай, требующий отдельного и обстоятельного обсуждения. Достаточно сказать, что ухо нейрофизиологически связано со всем телом). Сигналы-ощущения от разных частей тела с одной стороны универсальны (язык – проблемы с общением, брови – неприятные мысли или воспоминания и т.д.), а с другой уникальны для каждого человека.

Последствия: возможные проблемы со здоровьем (рана есть рана), подсознание начинает сигнализировать другими – более неприятными и разрушительными для здоровья способами – болезнями, несчастными «случаями» и т.д.

Мирная альтернатива: мягкий массаж с психологической проработкой всплывающих эмоций и ощущений.

Правим по живому

Пластические операции приобретают всё большую популярность, так как всё больше людей вступают в соперничество или войну с подсознанием.

Принцип действия: форма размеры и другие особенности нашего тела во многом отражают состояние нашего подсознания. Следовательно, если их (даже насильно) изменить, то изменится и психика – самооценка, характер и т.д.

Последствия: возможные проблемы со здоровьем (операция есть операция – полистайте жёлтую прессу), подсознание может нанести ответный удар по внешности – спровоцировать её изменение с помощью аварии, катастрофы, несчастного «случая».

Мирная альтернатива: понять и принять то, что хочет до нас донести подсознание именно такой внешностью. Например, девушка мечтает изменить форму носа в соответствие с голливудскими эталонами красоты, а её подсознание природной формой носа настойчиво ей намекает, что она – еврейка. И мудрость, успех, живучесть нечислимых поколений её народа заключена (в том числе) именно в таком носе. И чтобы ей понять и принять его природную красоту, ей нужно понять и принять собственное еврейство, т.е. предпочесть ценности еврейской культуры ценностям голливудского поп-бескультуры.

Обмен колкостями

Нанесение татуировки – проверенный и отшлифованный тысячелетиями метод изменения психики. В традиционных обществах любая татуировка несла важный смысл и выводила человека высшие уровни взаимодействия с подсознанием. К сожалению, сейчас это далеко не так.

Принцип действия: Каждая татуировка несёт свой психоэмоциональный «заряд», сходный действующий на любого, кто вырос в одинаковой социокультурной среде. Так же как и в случае пирсинга, важно, куда именно накалывают. За каждым изображением стоит свой архетип. Например, волк – воплощение силы и свободы, а сердце – страстности, чувственности, любви и т.д. «Клеймение» таким изображением, означает постоянное рабство у этого архетипа – вечную одержимость «демоном» (или «зверем» или «суккубом» или... Смотря чьё изображение вызовет более громкое «Вау!!!» в салоне). И если цель этого архетипа не согласована (причем полностью) с целью подсознания, то начинается война уже на фронте психики.

Последствия: от любой одержимости человек, в конце концов, устаёт (не через месяц, так через 5 лет) и вынужден татуировку сводить, война архетипов внутри может обернуться болезнью, несчастным «случаем», психозом или суицидом.

Мирная альтернатива: делать себе только временные татуировки, с помощью психолога «в теме» выбрать себе достойный покровительствующий архетип, всецело одобренный подсознанием.

Итак, мы рассмотрели самый краешек арсенала, применяемого на одном из трёх фронтов битвы сознания и подсознания. Напомню, что война – всего лишь один из пяти – и самый худший из уровней их взаимодействия.

Олег Колмычок
Психолог, Мастер НЛП
Краснодар

Эмоциональная измена или сексуальная: что хуже? Мужской и женский взгляд

Согласно результатам опроса сайта для поиска серьезных отношений eDarling, в котором приняла участие более шестисот пользователей ресурса, женщины гораздо более болезненно воспринимают информацию о так называемой эмоциональной измене.

60% опрошенных дам считают, что влюбленность партнера в другую женщину при отсутствии сексуальных отношений страшнее, чем физическая измена. Мужчины, в

свою очередь, придерживаются диаметрально противоположного взгляда. Настоящей изменой они считают физическую. Тем удивительнее тот факт, что мужчины чаще изменяют по причине сексуальных желаний (38% мужчин и всего 8% женщин целенаправленно искали секс на стороне), а женщины более склонны к эмоциональной неверности (48% заявили, что они испытывали чувства к другому, по сравнению с 17% мужчин).

Новости психологии

Что толкает на измену?

В то время как большинство мужчин считает, что физическая измена хуже эмоциональной, подавляющее большинство (48%) признались, что изменили без особой на то причины, а 38% хотели заняться сексом с кем-то еще. По 17% опрошенных признались, что на измену толкнули чувства к другой женщине и скука в отношениях, толкнувшими на измену признались. Меньше всего мужчины изменяют из чувства мести – всего 7%, в то время как среди женщин эту причину назвали целых 15%.

Четверть опрошенных дам призналась, что на измену их толкнула скука в отношениях,

почти столько же отметило, что просто «так получилось», и всего 8% изменили из желания заняться сексом с кем-то еще.

Согласно мнению психологов, верность возможна только в зрелых отношениях, где оба партнера работают над собой и сознательно выбирают моногамность. Быть верным человеком – значит быть взрослым, и это всегда усилие. Как говорила прекрасная Марлен Дитрих, «почти каждая женщина хотела бы хранить верность, трудность лишь в том, чтобы найти мужчину, которому можно было бы хранить верность».

Источник: <http://psyfactor.org/>

Диагноз: «хроническая тревожность»

30 мая
Ласточкино

Есть люди, общение с которыми, доставляет истинное удовольствие! И не только потому, что у них прекрасное чувство юмора, или они интересные собеседники, есть ещё, нечто неудовимое, но притягательное в них самих. Скорее это общее впечатление — с ними легко и приятно! Ощущения лёгкости, естественности, непринуждённости, излучение душевного тепла и света — это основная причина притяжения к таким людям.

Наше подсознание выбирает контакт, в котором нет угрозы, а есть ощущение спокойствия.

Потеря внутреннего покоя (или спокойствия) порождает внутреннюю тревогу, заполняющую пространство душевной сферы человека, что приводит к неприятным последствиям, связанным: со здоровьем, с успехом в профессиональной деятельности, с отношениями с близкими, с другими важными сферами человеческой жизни.

«Тревожный» человек, старающийся скрыть от других людей свою «особенность», производит плохо аргументированное впечатление ненадёжного, вызывает необъяснимое ощущение дискомфорта и естественное желание дистанцироваться. Подсознание людей реагирует защитными реакциями, если в ближнем окружении, в непосредственном контакте находится тревожный человек. Тревожность распространяется, как скрытый от наблюдения «вирус», но передаётся на дистанции достаточно быстро, «поражая» всё живое вокруг себя.

В такой ситуации, следует для себя прояснить, есть ли реальная и объективная причина для тревоги?

Первичные признаки тревожности и развитие симптомов

1. Неосознанно меняются интонации при разговоре, возрастает напряжение, убыстряется темп речи, не договариваются слова в конце предложения, возможно заикание, прерывистая речь.

Тревожный человек часто жалуется и «плохо слышит» собеседника, настойчив в одностороннем контакте.

Появляются беспокойные движения, как будто человек не находит себе места, тревожность усиливается, если образуются промежутки свободного времени между одной деятельностью и другой — пустоты заполняются тревожными усиленными переживаниями. Человек не может быть один, начинает звонить родственникам или знакомым, при возбуждении хочет выйти из помещения.

У людей, находящихся рядом с тревожным человеком, происходит неосознанное «отзеркаливание» симптомов — присоединение и



подражание чужой тревожности: изменяется расположение тела в пространстве, появляются спонтанные желания переключить внимание, занять чем-то руки, «уставиться» в одну точку или выйти из контакта, который некоторое время назад имел смысл. То есть, окружающие становятся невольно соучастниками и носителями тревоги, пока не выйдут из-под воздействия «очага» тревожных провокаций.

2. Вовремя не приостановленная тревожность, может превратиться в устойчивую привычку — тревожно реагировать на любые события, что является основанием для диагноза — «хроническая тревожность». Психологическая привычка со временем перерастает в устойчивые расстройства психики.

Привычная тревожность является главной причиной депрессий, исчезновение радости и желаний, приводит к активизации невротического поведения — настойчивое желание «уклониться» от всего, что неосознанно вызывает и усиливает тревогу. Поведенческие реакции становятся неадекватными, плохо осознаются самим человеком, он начинает ожидать возвращения тревоги, чем усиливает переживание и сам этого боится, теряя контроль.

3. Потеря контроля над своим состоянием и поведением, делает взрослого человека абсолютно беспомощным, растерянным и психологически незащищённым, что в свою очередь выражается приступами панических атак.

Именно это «следствие» приводит к необходимости стационарного лечения — психически здоровый человек, «измотавший» себя непрекращающимся беспокойством, оказывается в отделении психиатрии, где медикаментозным

лечением снимают сам приступ паники, но не убирают причину, вызывающую паническую реакцию.

Люди поверили в «абсолютную» силу лекарств. Современный рациональный выбор — «делай то, что проще и дешевле сейчас!», избавляет от необходимости думать — «что будет потом?». С точки зрения «обывателя» и «дилетанта» в вопросах собственного здоровья, проще принять таблетку, чем устранить психологическую привычку тревожиться.

Врачи работают в основном со следствием: перед ними стоит задача снять острое состояние. Психологи пытаются выяснить причины «проблемного поведения» человека, демонстрирующего тревогу.

Современная практика оказания эффективной помощи при «тревожных реакциях и расстройствах» направлена на объединение методов психиатрии и психологии.

Выбор способа лечения зависит от состояния человека в данный момент.

Правомерно обращение к психологу, если:

1. проблема «хронической тревожности» ясно осознаётся,
2. нет потери контроля над поведением,
3. есть устойчивое желание избавиться от подобной «тяжести»,
4. имеются достаточные психические и физические ресурсы,
5. самочувствие позволяет работать с психологом. От пациента (клиента) требуется терпение, доверие специалисту и чёткое выполнение рекомендаций.

Надо срочно обращаться к психиатру или в больницу, если:

1. нет возможности терпеть и самостоятельно справиться с тревогой;
2. наблюдается усиление симптоматики, активный страх потери контроля;
3. наблюдаются приступы паники, навязчивое состояние, фобии, неконтролируемое возбуждённое поведение, внезапное ощущение слабости, вплоть до потери сознания и целый ряд психосоматических реакций сопутствующих тревожным расстройствам.

В этом состоянии бессмысленно выяснять причину психического срыва близкого человека. Важно не поддаваться панике (чтобы иметь возможность оказать помощь). Действия помогающего должны быть чёткими, уверенными, разумными, подчеркнута (даже демонстративно) спокойными для больного.

У «тревожных» больных может сформироваться новый страх — расстаться с таблетками, т.е. вырабатывается психологическая зависимость от лекарственного лечения. Это тоже причина направить пациента на психотерапию к психологу.

Причины, вызывающие и сохраняющие тревожность:

1. Тревожно-восприимчивости формируется с детства, благодаря особенностям воспитания — «тревожные» родители, передают навык — выражать свои эмоции и мысли, через тревожную заботу. Благодаря этому, у многих людей закрепляется одобрительное отношение к самой тревожности так, как понятие «забота» автоматически отождествляется с тревогой, что является ошибкой. Родители, через тревожную заботу, «обучают» ошибочному способу предупреждения о возможной опасности.

2. Известно: «как родители относились к своему ребёнку, так этот человек, на протяжении многих лет относится к себе сам». Или доверяет себе, т.е. не тревожится за себя, или не может себе доверять и полагаться на себя. Это отношение устойчиво закрепляется, как эталон «заботы о себе» — пока повзрослевший человек, не осознает и не исправит ошибку.

3. Навязчивое желание контролировать возможную, но ещё не существующую опасность, формирует психологическую привычку тревожиться «на всякий случай», что не является адаптивным. Со временем эта особенность становится отрицательной чертой характера, делает человека неуверенным, боязливым, болезненным и неуспешным.

Будьте внимательны к своему психологическому здоровью!

Подготовлено по материалам журнала «Психология здоровья»

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

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»

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 и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель Краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос».

Петр Силенок

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.

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



Во весь «Логос»

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. «ЛОТОС-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!

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 № 4740

Учредитель: Силенок П.Ф.

Издатель: ООО «Фирма «Логос».

Главный редактор: Силенок И.К.

Технический редактор: Гусев С.В.