Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ "ЛОГОС"

12+

№ 7 (206)
22 июля 2015 г.

Психология успеха

ПСИХОЛОГИЯ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ

«Без веры в себя и жизнь не та!».

Каждый из нас прекрасно понимает, что лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. Лучше быть уверенным в себе человеком, чем вечно сомневающимся в своих достоинствах и возможностях. И опыт практически у каждого такой есть. Кто не помнит счастливчиков, успешно сдающих экзамены, фактически в достаточной мере не зная материала! Может быть, такими были и Вы, уважаемый читатель, в студенческие годы! Тогда Вы знает, что значит «быть уверенным в себе».

Уверенность в себе – это реальная фора, козырная карта, позволяющая претендовать на большее благо: более высокую оценку на экзамене, хорошую должность,

прекрасную партию («принца на белом коне или принцессу»...), серьёзные деньги - жизненный успех в любых сферах. По сравнению с неуверенными в себе. Уверенный в себе человек выглядит так, как уже достойный награды. Неуверенный – как недостойный, и поэтому требующий всяческой проверки. У других людей, - в том числе и у тех, от кого зависит наше благополучие, уверенный в свою очередь невольно вызывает доверие, а неуверенный доверия у них не вызывает.

Тогда получается, что уверенность в себе или вера в себя есть самостоятельный фактор успеха в жизни. Наряду с компетентностью и трудоспособностью. Быть уверенным в себе – это само по себе большое благо! Можно говорить о том, что уверенность в себе – это форма заявления на право обладание благом, на которое человек претендует. Уверенность в себе самодостаточна и не требует доказательств. То есть когда ты веришь в себя, тебе ничего никому не нужно доказывать. Как в предлагаемой притче:

«Давным-давно жила-была лиса, которая встретила молодого кролика в лесу. Кролик спросил:

- Кто ты такой?

Лиса ответила:

- Я – лиса, и я могу тебя съесть, если захочу.

- Как ты можешь доказать, что ты лиса? – спросил кролик.

Лиса не знала, что и сказать, потому что раньше кролики убегали без лишних расспросов.

Тогда кролик сказал:

- Если ты сможешь показать мне письменное доказательство того, что ты лиса, то я тебе поверю.

Итак, лиса побежала ко льву, чтобы тот дал ей удостоверение, что она лиса. Когда она вернулась назад, туда, где ее ожидал кролик, она начала читать документ. Лисе это доставляло такое удовольствие, что она задерживалась на каждом параграфе, чтобы продлить его.

Тем временем, уловив смысл послания уже по первым строчкам, кролик удрал в нору и больше не показывался. Лиса побежала обратно к логову льва, где она увидела оленя, разговаривавшего со львом.

Олень говорил:

- Я хочу видеть письменное доказательство того, что ты лев.

Лев сказал:

- Когда я не голоден, мне нет нужды беспокоить тебя. Когда же я хочу есть, то ты не нуждаешься ни в каких писульках».

Уверенный в себе человек создаёт у окружающих, впечатление успешного и благополучного. Как Остап Бендер. Люди автоматически связывают внешние признаки поведения уверенного в себе человека с категориями успеха, благополучия и даже счастья. И поэтому уверенные в себе люди пользуются у коллег авторитетом и поддержкой. Стоит ли говорить, что некоторых значимых для личности ситуация именно уверенное поведение является решающим судьбинным фактором. Я имею в виду как раз значимые и неопределённые ситуации, такие, как приём на работу, занятие искомой должности т.п. Когда наряду с другими претендентами Вы излучаете оптимизм и демонстрируете уверенное поведение.

Как же обрести столь вожделенную уверенность в себе? Можно ли научиться верить в себя? И тренируется ли такое отношение к себе так же, как и любой навык? Может ли уверенность в себе стать новой привычкой и основой благоприятной самооценки?

Надо сказать, что, несмотря на крайнюю актуальность, вопрос формирования уверенности в себе рассматривается в психологии весьма поверхностно. Существующие тренинги «уверенности в себе» не выдерживают никакой критики, так как к человеку на таких тренингах подходят в основном как к «павловской собачке». В то же время, несмотря на сложность, есть все основания утверждать, что вполне реально создать такую систему практики, которая даёт настойчивому и творческому субъекту шанс обретать уверенность в ситуациях значимого для себя выбора. Я такие ситуации называю тестовыми.

Тестовые ситуации - понятийная категория, которую я ввожу для описания условий и обстоятельств жизни человека, предъявляющих к нему повышенные требования. Эти повышенные требования переживаются как трудности. Причём, неважно, являются ли эти обстоятельства принципиально новыми или нет. Для возникновение тестового момента в той или иной жизненной ситуации важен сам факт её трудности для субъекта. Иначе говоря, переживание человеком трудности является надёжным признаком наличия у него тестового момента.

Каждая тестовая ситуация характеризуется известной неготовностью человека адекватно ориентироваться и действовать конструктивно. Он оказывается не в состоянии действовать легко и адекватно в таких ситуациях, так как он сталкивается с препятствием на пути к реализации своих замыслов. При этом у него на данный (тестовый) момент нет доступа к необходимым для преодоления возникшего препятствия ресурсам. Поэтому то состояние, в котором он оказывается каждый раз, когда возникает тестовый момент, эмоционально переживается как фрустрация, растерянность, раздражение, досада, бессилие, злость и т.п. И именно этот негативно эмоциональный компонент переживания субъектом тестового момента определяет такую ситуацию как трудную. Иначе говоря, трудность - это эмоциональное переживание человеком тестового момента.

Неуверенность в себе – это автоматическое и привычное прогнозирование непреодолимости трудностей в предстоящей тестовой ситуации и тягостное переживание своей неспособности с ними справиться. В психологии такой феномен негативного прогноза по отношению к своим способностям и возможностям справляться со сложными ситуациями называется выученная беспомощность. Её суть состоит в том, что какими бы ни были объективно сложности той или иной жизненной ситуации, субъект воспринимает их априори как непреодолимые трудности.

Продолжение на стр. 5

Сегодня в номере:

УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
стр. 2

Вопросы и ответы.
стр. 3

Драматургия развода: акт 7. Часть 2
стр. 4

Три девицы под окном
стр. 5

Акция «Антинарко», в честь Международного дня борьбы с незаконным оборотом наркотиков
стр. 6

День семьи любви и верности
стр. 6

Психологическое волонтерство в Славянске-на-Кубани
стр. 6

Свободный микрофон «Великую Победу славлю»
стр. 7

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА» объявляет подписку на III квартал 2015 г., начиная с августа месяца
Подписной индекс: 52156
Стоимость подписки 18 руб. 07 коп. в месяц
Справки по телефонам:
253-23-96,
8-918-439-06-67
247-33-46

УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Продолжение.
Начало в № 1-6 2015 год

СПОСОБЫ ЗАСЛУЖИВАНИЯ ЛЮБВИ

Если ребенок не верит, что его любят родители, он начитает «заслуживать» любовь родителей. И делает это иногда совсем неподходящими способами. Рассмотрим способы «заслуживания» любви

КАК МЫ ГОВОРИМ ТО, ЧТО ОТ НАС ХОТЯТ УСЛЫШАТЬ.

Ну и что плохого, скажете вы? Это дипломатично. Ни с кем не испортишь отношения, будешь для всех «хорошим». Одна моя знакомая Елена так и делает. Сколько лет я ее знаю, все пытаюсь понять, что же она думает на самом деле. Иногда кажется, что своего мнения у нее нет вообще, она просто знает, что и кому нужно сказать в данной ситуации. Гибкость? Не только. Я ее спрашиваю: «Как ты себя чувствуешь, когда говоришь людям то, что они хотят услышать?» Нормально. Ничего не чувствую, отвечает она. А через некоторое время Елена пришла ко мне вся в слезах. Они сильно поссорились с сыном. Сыну четырнадцать лет. Он сказал маме: « Я тебе не верю. Ты врешь! Ты всем врешь и никого ни во что не ставишь!» Вот так обратная связь! Елена долго плакала, а потом захотела говорить.

Конфликт у Елены с сыном был совершенно банальный. Она не отпустила сына поздно вечером на дискотеку, сын расстроился, и его «прорвало». Дискотека это только повод, а причины конфликта более глубокие. Как я уже писала раньше, дети остро чувствуют ложь, и не выносят, когда родители неискренни с ними. В семье, где нет искренних и доверительных отношений, ребенок чувствует одиночество, отчуждение, и у него накапливается агрессия.

Я спросила Елену: «Ты понимаешь, почему сын так сказал тебе?». Я хотела услышать «Да!», и я это услышала. Чтобы разобраться в проблеме нам пришлось вернуться в детство Елены. У маленькой девочки Леночки были добрые, очень вежливые родители. Ее вовремя кормили, покупали книжки, хвалили за хорошие оценки. Она всегда точно знала, что хотят от нее родители, и чтобы ее похвалили, спешила сделать ожидаемое. Никто не спрашивал Леночку, что хочет она сама. Ее вообще замечали только тогда, когда она делала что-то «полезное»: убирала в своей комнате, учила уроки, приносила пятерку. У Леночки было все необходимое, но при этом она думала, что никому не нужна. Ей казалось, что ее никто не любит, что с ней не интересно. И Лена все время думала, что же ей делать, чтобы ее любили? И единственное, что пришло в голову маленькой Лене,- это то, что нужно нравиться родителям, учителям, одноклассникам. А чтобы им всем нравиться, надо быть «хорошей», то есть соответствовать их требованиям. Говорить то, что они хотят, делать то, что от нее ждут. И надо сказать, что Елена научилась делать это блестяще. Только внутри у нее была пустота и одиночество. А мама, у которой внутри холод, дать тепло своим детям просто не может. Я спросила у Елены, чего она хочет сейчас. Она мне, конечно, ответила, что хочет поработать со своей проблемой. Но я видела, что это не так. Елена поступила привычным для себя образом,- сказала то, чего от нее ждут.

Я попросила Елену честно признаться себе самой, чего она хочет сейчас, и когда она примет решение, сообщить мне о нем. Елена молчала несколько минут, а потом сказала, что хочет побыть одной, и ушла. На тот момент для Елены это было большое достижение. Я знала, что через некоторое время она действительно захочет изменить свою жизнь и придет ко мне или к другому специалисту.

Большинство родителей хотят вырастить своего ребенка с четкой гражданской позицией, сильным характером, способным принимать грамотные решения. Для этого у него должно быть как минимум свое мнение по поводу ситуаций, с которыми он сталкивается. Но это мнение неожиданно во взрослой жизни появиться не может. Способность оценивать ситуацию, иметь к ней какое-то отношение, понимать, нравится она или не нравится, должна сформироваться еще в детстве. Но когда наш малыш начинает в раннем детстве высказывать свое мнение, это иногда оказывается очень неудобным для родителей. Иногда дети декларируют свое мнение в такой форме, что у нас это вызывает протест. Они как бы давят на нас своим правом на отношение к ситуации. Казалось бы, скажи они это спокойно и по-детски, мы бы восприняли их мнение нормально, но они всем своим поведением подчеркивают: «Я уже взрослый, я тоже знаю, как правильно». Родителям становится страшно, что они не смогут контролировать своих детей, и дети натворят что-нибудь такое, что это будет трудно исправить, или что-то такое, что это подорвет репутацию семьи. Иногда родители реагируют тем, что «затыкают» ребенку рот: «Не говори глупости!»,- говорят они. Или: «Ты еще мал, чтобы говорить такое!», или: «Поговори у меня еще!».

Некоторых детей остановить не удается. Они будут высказывать свое мнение, бравируя им, даже, если их за это наказывать. Такие «смелые» дети доставляют немало хлопот еще в начальной школе, а когда им становится лет одиннадцать - двенадцать, за ними закрепляется ярлык: «трудный подросток». Эти дети в парадоксальной форме проявляют свои лидерские качества, и такая форма «заслуживания» любви как соответствие нашим ожиданиям им не грозит.

Гораздо сложнее ситуация обстоит с «удобными» детьми. С ними намного меньше хлопот, они послушны и учатся хорошо. Мы всегда знаем, где они находятся и что делают, но вряд ли мы можем себе представить, что они думают и чего хотят на самом деле. Такие дети часто болеют хроническими заболеваниями, или ломают руки или ноги. Они никогда не пропустят уроки без уважительной причины, и будут страшно переживать, если учительница на них строго посмотрела. «Удобные дети» будут подстраиваться под учителей, сверстников, родителей, стремиться быть для них «хорошими», а стараться быть хорошими для всех занятие не благодарное.

Что могут сделать родители для того, чтобы сформировать у детей способность высказывать свое мнение, когда это необходимо, в социально приемлемой форме? Прежде всего, мнение ребенка должно быть для родителей интересным, и они не должны его бояться. Когда мы уважаем своих детей, советуемся с ними по важным для нас вопросам, дети привыкают задумываться над сложными ситуациями, думают о том, как бы поступили в этой ситуации они на месте кого-то другого. Их советы действительно становятся ценными, и это вызывает уважение у сверстников и учителей. Им не надо «заслуживать» любовь, она принадлежит им по праву.

Советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся вашей семьи: Что приготовить к обеду, как лучше провести выходные, какую мебель купить в комнату и т. д.

УСЛУЖЛИВЫЙ ЗАЯЦ

Помните сказку об услужливом Зайце, который стремился всем зверям угодить, всем услужить, и был так настойчив, что в результате его съел Лев, чтобы Заяц не мешал ему спать. Наверняка эта сказка напоминает вам кого-нибудь из ваших знакомых. А еще так часто начинают вести себя дети, если получат в школе двойку, или натворят что-нибудь такое, что вас вызывают в школу. Вы приходите домой, а дома порядок, ужин разогрет, вам подают тапочки и говорят так ласково, что возникают мысли «Что случилось? Что-то здесь не так». В этой услужливости и предупредительности есть что-то виноватое, зависимое. Когда так поступают наши дети, это вызывает неловкую улыбку и недоверие, а когда взрослые посторонние люди, то хочется отодвинуться, защититься от этой навязчивой услужливости, не попадать в зависимость. Кажется, что тебя сейчас о чем-то неприятном попросят, а ты не сможешь отказать. Вспоминается дочь одной моей знакомой (назовем девочку Олей). Родители развелись, и девочка осталась с мамой. Оля ведет себя услужливо по отношению к взрослым и при этом часто ссорится и даже дерется с детьми. Позже мы вернемся к причинам Олиной услужливости.

Почему услужливость нас так сильно раздражает? Обычно нас раздражает в других людях то, что где-то очень глубоко затаилось в нас самих, и мы сознательно отрицаем в себе это свойство, а бессознательно оно может проявиться в какие-то стрессовые моменты жизни. И потом нам стыдно бывает об этом вспоминать, и мы опять вытесняем это в наше бессознательное. Почему стыдно быть услужливым? Потому что делаем мы при этом действительно полезные дела для других людей, но не от чистого сердца, а украдкой, как бы «воруя». Воруя у себя самих возможность делать это с открытой душой, когда хочется, а не когда от человека что-нибудь нужно. Получается, сознательно мы реагируем раздражением на то, что человеку от нас что-то нужно, а он не может нас об этом прямо попросить, чтобы мы могли честно согласиться или отказаться. А бессознательно мы реагируем на то, что мы сами бываем такими же, тоже иногда не можем честно попросить то, что нам нужно, боясь услышать отказ, и пытаемся получить желаемое окольными путями.

Почему нам так страшно бывает получить отказ в ответ на какую-нибудь просьбу? Что происходит с нами, когда нам отказывают? Вспомните ситуацию, когда вам отказали в чем-то важном. Что вы тогда почувствовали? Наверняка, это была целая гамма эмоций: разочарование, гнев, стыд, раздражение, удивление, страх, обида, или что-нибудь другое. Откуда такая сильная реакция? Уже привычным путем возвращаемся в детство.

Вспомните, как вы просили о чем-то родителей, а они вам отказали. Я задала этот вопрос на семинаре, и один из слушателей (назовем его Андрей) рассказал нам: «Когда я был маленьким, я все время просил отца купить мне велосипед, а он все время мне отказывал. Мне было обидно, но я надеялся, что, когда я стану старше, папа все-таки купит мне велосипед. А он все отказывался. Я спрашивал, почему он не хочет покупать, а папа отвечал, что это опасно, что можно попасть под машину, или упасть и разбиться. А мне казалось, что все это отговорки. Иногда я думал, что ему просто жалко денег, а иногда, что он мне не доверяет. Иногда мне казалось, что отец просто не понимает, что важно для меня. Потом я подумал, что может, еще не заслужил велосипед. Решил попросить велосипед у ребят во дворе, чтобы научиться кататься. Научился, рассказал об этом отцу, а он все равно не купил мне его. Я до сих пор не понимаю, почему у меня не было велосипеда». Андрей просил отца об одном и том же, а отец ему отказывал. В результате ребенок решил, что недостоин подарка, о котором просил.

Другая участница семинара, Татьяна, вспомнила, как просила родителей на выходных пойти в парк покататься на каруселях. Родители в парк идти не хотели. Предлагали ей выйти во двор, погулять с ребятами, или подождать до вечера и пойти с ними в гости. Но маленькая Таня не хотела во двор и не хотела в гости к друзьям родителей. Она хотела покататься с папой и мамой на каруселях, поесть мороженное, покормить рыбок в пруду, как это уже один раз было в прошлом году. Родители не соглашались, и Тане было очень обидно. Я спросила Таню, что она чувствовала, когда родители отказывались идти в парк? Таня ответила, что она чувствовала себя ненужной, что родители с ней не считаются. И что это значит, - спросила я. У Татьяны на глазах выступили слезы. Я думала, что они меня не любят,- сказала Татьяна.

Для ребенка, когда он совсем маленький, отказ означает, что родители его не любят. Он не может понять причин, по которым нельзя выполнить его просьбу. Его реакции просты: хвалят – значит, любят, отказывают – значит, не любят. Когда ребенок становится старше, возможность отказа остается такой же болезненной, но теперь он пытается найти пути, сделать что-то чтобы «полюбили». Он пытается понять причины, почему ему не дают того, что он просит. Он начинает думать, что ему не доверяют, или не достаточно ценят, или не очень прислушиваются к его мнению. А какому человеку не доверяют, какого не ценят? Того, который не достоин. Не достоин того, чтобы его ценили, доверяли, то есть любили. Десятилетняя Оля считает себя, неосознанно, конечно, недостойной любви отца, который ушел в другую семью. Ушел не от нее, а от ее мамы, но девочка взяла это на себя, и теперь старается заслужить любовь излишней угодливостью и предупредительностью.

Итак, отказ страшен, потому, что он означает, что нас не любят. Но ведь мы уже взрослые, и понимаем, что далеко не всегда так. На семинарах - тренингах я работаю с такими устойчивыми сцепками понятий методом декартовых координат, потому что здесь налицо причинно-следственная связь. Когда человек понимает, что для него отказ напрямую означает нелюбовь, с этим уже можно работать. Я предлагаю проверить все варианты сочетаний двух понятий: нелюбви и отказа:

- Были ли случаи, когда вас не любили и вам отказали? – Конечно, были;
- Были ли случаи, когда вас не любили и вам не отказали? – Конечно, были;
- Были ли случаи, когда вас любили и вам не отказали? – Конечно, были;
- Были ли случаи, когда вас любили и вам отказали? – Были;

Метод декартовых координат позволяет разделить нелюбовь и отказ, и тогда когда отказ означает просто отказ, то реакцию на него уже можно менять.

Для того чтобы найти разумный баланс между тем, в чем можно уступить ребенку, а в чем необходимо отказать, нужно, прежде всего, себе честно признаться, чего я хочу в данной ситуации. Почему я не хочу давать ребенку того, о чем он просит. Охраняю ли я установленные границы, заботясь об экологии семьи, или мне просто не хочется выполнять просьбу ребенка. Если мне не хочется выполнять просьбу, то, что стоит за этим? Какое у меня сейчас состояние? Чувствую ли я интуитивно, что выполнение просьбы может привести к неприятностям, или просто сейчас для меня более важно что-то другое. Готов или готова ли я выполнить эту просьбу в другое время, или я не хочу этого делать вообще. С ребенком нужно договариваться. Договариваться так, чтобы результат переговоров устраивал всех членов семьи. Это должны быть переговоры победителей. Объясните ребенку, почему вы не можете выполнить сейчас его просьбу, или выполнить вообще. Пусть он сам предложит варианты выхода из сложившейся ситуации, устраивающие его. Обсудите эти варианты и договоритесь с ним. Очень важно, чтобы в результате переговоров все члены семьи остались довольны.

Создайте в семье традицию успешных переговоров. Спросите своего ребенка, что он чувствует, когда участвует в принятие решения наравне с взрослыми.

В следующем номере мы продолжим разговор о способах «заслуживания» любви.

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

Вопрос-Ответ

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

- Мы отдаем ребенка в детский сад и очень боимся, что он не сможет адаптировать к детскому садику. Он у нас такой домашний! Посоветуйте, пожалуйста, как нам правильно себя вести.

- Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:

1.Ребенок усвоил правила поведения в ДОУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.

2.Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду

Как долго должна длиться адаптация ребенка в детском саду? На этот вопрос нет категоричного ответа. Все зависит от конкретного ребенка. Предпочтительно ориентироваться не на прописанные нормы, а на индивидуальность и психологический комфорт ребенка, наблюдения и рекомендации психолога ДОУ.

Типичные ошибки родителей в период адаптации

1. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ. Когда мать, вопреки рекомендациям психолога ДОУ, стремится оставить ребенка сразу на целый день. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач).

2. Нарушение принципа систематичности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять»). Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

3. Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно - это формирует недоверие к маме, страх, что мама может исчезнуть в любой момент. Лучше придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

4. Несоответствие питания. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.

5. Несоблюдение единства требований дома и в ДОУ. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике будет убегать из-за стола.

6. Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад - это поможет избежать дополнительных капризов, вызванных недосыпанием.

7. Научить ребенка полностью себя обслуживать не всегда возможно в силу возраста. Поэтому учите ребенка просить о помощи воспитателя и спокойно ждать своей очереди.

8. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов (мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся).

9. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Не надо рисовать некую идиллию пребывания в детском саду, или высказывать недовольство садиком, и его сотрудниками в присутствии ребенка. Лучше занять позицию осознанной необходимости и обязательно показывать значимость нового статуса ребенка.

10. Стремление развлечь ребенка в трудный адаптационный период походами в цирк или зоопарк еще сильнее нагружает нервную систему. Лучше проводить время в привычной, домашней обстановке, играя с малышом.

11. Наложение кризисов, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

12. Чрезмерная тревожность. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет. Если мать долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. Любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

13. Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого. Например, няня, которая в этом материально заинтересована. Или бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик, и сама желает заботиться о внуке.

14. Иногда мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком, испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении.

15. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, усугубляя ситуацию. Плач при адаптации – это норма. Чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужна возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.

Детский сад до 3 лет оправдан только необходимостью освободить маму для выхода на работу или других дел. Для общения, развития и социализации садик нужен не раньше 3-4 лет. Двухлетке не нужны игры со сверстниками, они в этом возрасте в основном играют просто рядом. Всю прелесть совместных игр с друзьями малыш может оценить ближе к 4 годам. И тогда, очень возможно, в садике ему станет веселее, чем дома.

У нас с супругом возникли споры по поводу имени будущего ребенка. Я много раз слышала, что имя влияет на судьбу человека. Помогите, пожалуйста правильно выбрать имя малыша.

Чем обычно руководствуются родители, выбирая имя?

- памятью о родственниках (бабушках, дедушках), как дань уважения к родным;

- святцами (церковный календарь) – это перечень имен святых, по месяцам и датам;

- значением имени (все большую популярность приобретает тайна имени);

- модой (периодически на разные имена бывает всплеск моды, поэтому в детском саду может оказаться одновременно четверо Даниилов или три Анастасии. Родители при этом уверены, что выбирают имя независимо от моды, но, оказывается, что их выбор совпал с выбором большинства);

- оригинальностью (необычные имена для детей в каждой эпохе бывают свои: если в 20-е годы прошлого столетия были популярны Владлены (Владимир Ленин), Кукуцаполь (Кукуруза – царица полей), то в нынешнем уже появились Гуглы, Ламеры и Хакеры).

Что побуждает пап и мам называть детей редкими именами или, наоборот, самыми распространенными? Редкое имя ребенка накладывает на него некоторые обязательства уже с рождения, он получается «на виду», а если он по характеру тихий и неприметный и ему в тягость публичное внимание? Конечно, родители действуют во благо, они мечтают, что их чадо достигнет определенного успеха в жизни и станет неординарной личностью. Часто детей называют именами известных актеров, общественных деятелей, спортивных кумиров, а сможет ли малыш оправдать надежды родителей? И будет ли он доволен впоследствии своим именем? Если человек стесняется своего имени, то это сразу бросается в глаза окружающим и вызывает пренебрежительное отношение к себе. Кроме этого, иногда редкие имена неблагозвучны или даже смешны и уродливы. Поэтому, прежде чем малыш получит имя, важно обязательно учесть следующее:

- имя должно сочетаться с отчеством и быть удобопроизносимо для окружающих;

- имя должно сочетаться с фамилией и звучать гармонично, не должно рифмоваться с фамилией;

- имя должно иметь уменьшительную форму, желательно несколько форм. Если короткой формы имени нет, то дети в детском саду или в школе обязательно ее придумают, и она может не понравиться ее обладателю;

- инициалы тоже не должны вызывать негативных или постыдных ассоциаций, даже это надо учесть.

Взаимосвязь между именем человека, его судьбой и чертами характера уже доказана. Но это совсем не значит, что если вы назовете ребенка именем, означающим победителя (Виктор или Виктория), он будет во всем успешен. Немалое значение имеет социальная среда, в которой рос ребенок, его воспитание, образование. Некоторые психологи уверяют, что имя не оказывает никакого влияния на характер человека. Но это не так. Например, ребенок, названный в честь какой-то положительной известной исторической личности, подсознательно будет стараться «подходить» своему имени. И это только во благо. Нельзя так же и переоценивать влияние редкого имени на судьбу человека, огромное значение имеют и воспитание, и влияние социальной среды, и уровень образования и даже особенности внешности. Существует много красивых, редких имен, но как бы то ни было, не имя делает человека, а человек – имя.

Сейчас стали много говорить о вреде иностранных мультфильмов. Объясните, пожалуйста, какой именно вред они могут нанести ребенку.

Исследователи данной тематики взяли, просмотрели множество зарубежных мультфильмов, отобрали эпизоды, где действуют героини женского пола и показали все эти эпизоды детским психологам. Психологи были шокированы увиденным, а исследователи были шокированы вердиктом психологов. Оказалось, что героини большинства зарубежных мультфильмов сконструированы таким образом, что систематический просмотр детьми мультфильмов с их участием ведет к угасанию функций продолжения рода.

Достигается это так. Образ женщины лишается романтики и тайн, идет наделение его взрослым реализмом, физиологичностью и жестокостью. Вы можете себе представить русскую царевну лягушку, которая дерется как мужик или главную героиню из «аленького цветочка» которая гневается, или ругается? А вот принцесса из Шрека дерется как мужик и делает это со вкусом, весело и заразительно. Происходит омужествление женщин в американских мультфильмах, что в более взрослом возрасте приведет к сексуальной дезориентации. Попутно высмеиваются традиционные для российского общества женские качества, те самые, которые поставляют наши отечественные добрые мультики, это целомудрие, нежность, застенчивость, бескорыстие, скромность и материнство как таковое.

Например, мультфильм «Винкс» - школа волшебниц, где несколько волшебниц постоянно превращаются в фей. Цвет данных персонажей имеет яркие, ядовитые краски, а момент превращения из обычных девочек в фей густо сопровождается частым мерцанием разных цветов на экране и поэтому дети на столько прикованы к экрану, что могут не отвечать на вопросы родителей. Этот прием эксплуатирует свойства детской психики реагировать на все самое яркое. Таким образом у ребенка не формируются навыки - отвлечься, обсудить героя и поразмышлять. Поэтому маленькие дети бросают всё, когда на телеэкране появляется реклама и смотрят ее так внимательно.

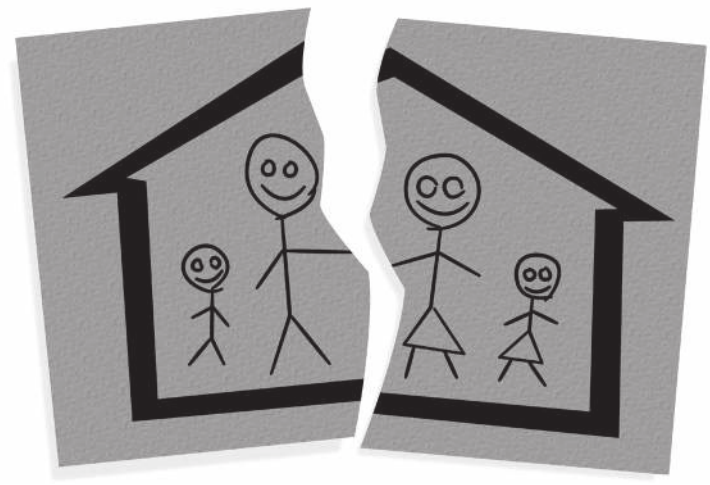
Не надо быть гением, чтобы увидеть, что главные героини всех американских мультиков на одно лицо. Из-за частоты мелькания этого лица на экране, оно превращается в приобретенный эстетический стереотип. Таким образом девочки будут стремится выглядеть, так как персонажи мультфильмов. А мальчики будут искать себе спутницу, ориентируясь на то же самое. Это процесс создания новой матрицы красоты. Как сходство во внешнем, так и манера разговора у них одинаковая. Вот Вам и еще одна технология управления массовым сознанием ваших детей, в подсознание ребенка устанавливается якорь.

То, что делают иностранные мультфильмы с нашими детьми, помещается в короткую формулировку: интеллектуальное растление. Это мнение профессиональных детских психологов.

ДРАМАТУРГИЯ РАЗВОДА

Акт 7-й/2: «Испытание на прочность или «примерка» роли мачехи»

Если искренне воспринимать ребенка, то он обязательно откликнется – потянется к вам душой



Что происходит с чувствами, желаниями, потребностями женщины, которая оказалась в роли мачехи, новой жены разведенного отца ребенка? Они амбивалентны и в известной степени характерны для всех женщин в её положении:

- принимать и любить не своих детей чрезвычайно трудно;
- просыпается ненависть и ревность к тому, что этот ребенок рожден не ею, а в чужой любви и другой женщиной;
- угрожающая мысль, что ребёнок (дети) является главной помехой в её отношениях с мужем;
- отработка своих детских обид в родительской семье, но в войне с детьми мужа (далее и с ним);
- противоречивость между принятием и отвержением «трудного, чужого» ребенка заставляют женщину менять маски, приспосабливаться, чтоб не получить статус «злой мачехи»;
- женское предназначение зарождает иллюзию, что ребенок мужа может стать её собственным ребенком, а она его матерью;
- признание, что это желание - лишь иллюзия, блеф - возникает ярость и ненависть к этим детям;
- желание (часто неосознанное) родить собственного ребенка от данного мужчины, и чтоб эти его дети от первого брака не мешали строить её семейную жизнь.

Действительно, все новые жены отцов несут в себе что-то от «классической» мачехи из сказок, причём в двух аспектах: для детей они сохраняют невидимую (иногда открытую) угрозу –

- для девочки она - соперница, конкурентка, которая пришла из другого мира, чтоб отвоевать отца;
- для мальчика – привлекательная особа, и любит, и принимает его лишь из любезности к отцу.

Однако у ребенка неосознанно происходит и расщепление образа родной матери: на добрую, любимую и на злую, на «мачеху». Ведь именно это отражается в народных сказках. Даже дети, которые добродушные и мягкие с родной мамой, часто находят себе «мачеху» из окружения (например, учительница, соседка по лестничной площадке) и переносят на нее все свое недовольство действиями матери.

Что тогда можно говорить об отношении ребенка к новой жене отца? Боясь своей злости на родную маму, отрок защищает свою любовь к ней, идеализируя ее образ, вымещает агрессию и негативные чувства на подругу (новую жену) отца. А, если смотреть глубже, то можем увидеть, что эта отрицательная реакция ребенка является реакцией на роль мачехи, а не на ее личность. И, если женщина понимает и с мудростью относится к этому, то ее шансы завоевать доверие, уважение, принятие ее ребенком мужа, возрастают.

Однако, вопреки всему, есть женщины, которые искренне могут принять и полюбить детей своего мужа (мужчины). Чувствуя искренность и тепло, дети так же тянутся к ним, отвечают взаимностью.

Если вы решили «примерить» роль мачехи на себя, то...

- Не торопите события и не стройте иллюзий, что вам сразу и легко удастся установить близкие отношения с детьми вашего мужчины. Хотя, кто знает... Ваша мудрость может доказать обратное...
- Примите, как данность, этого ребенка и то, что вины его нет в том, что он был рожден вашим мужчиной, но другой женщиной.
- Постарайтесь понять и простить себя, если не сможете полюбить его ребенка. Ведь любить не своих детей чрезвычайно трудно.
- Не взваливайте на себя обязанности по замещению отроку отца или матери, - это их обязанность.
- Создайте благоприятную обстановку для встреч ребенка с его отцом - вашим мужчиной (мужем).
- Давайте возможность бывать им наедине друг с другом. Приветствуйте их отношения.
- Когда ребенок бывает у вас дома, он должен придерживаться правил и распорядков, установленных в этом доме.
- Не нужно злоупотреблять своим естественным желанием угодить ребенку мужа, исполняя все его прихоти и капризы.
- Прежде, чем делать выводы и принимать решения относительно плохого поведения ребенка и его отношения к вам, постарайтесь его понять.
- Будьте естественной и открытой, не стремитесь «очернить» маму ребенка, - уважайте роль родной матери, к вам этот бумеранг уважения и доверия вернется.
- Если ребенок открыто проявляет к вам неприязнь (да, это тяжело переносить), оставайтесь в роли взрослого. Вы можете контролировать ситуацию, ведь конфликт – это дело рук двоих людей.
- Более того, попробуйте, преодолев свой гнев, искренне помочь ребенку. Агрессия – это проявления душевного дискомфорта. Счастливые люди – не агрессивны. Ребенку трудно справиться с негативными чувствами, а вы можете помочь ему их осознать, проговорить собственные мысли, переживания, почувствовать ваше понимание и вашу заботу. А это уже станет бонусом для ваших с ним будущих отношений и укрепит отношения с его отцом
- Дайте понять ему, что он не обязан притворяться, что любит вас (он не обязан это делать). На первых порах достаточно уважения и соблюдения правил вежливости - того же, что и в отношениях с другими взрослыми.
- Не требуйте от ребенка, чтобы он называл вас мамой. Постарайтесь и сами относиться к ребенку мужа, как вы относились бы, например, к племяннику или племяннице. Такие отношения гораздо крепче и продуктивнее, нежели навязывание отношений «мама-дитё».
- Не ревнуйте мужа (мужчину) к его ребенку (детям) – ведь в его сердце есть место не только для ребенка, но и для вас, особенно если этот брак между вами по любви, согласию и взаимопониманию.

Мы коснулись ситуации, когда ребенок живет с матерью, а с отцом и его новой спутницей встречается по выходным. О нелегкой роли мачехи живущей под одной крышей с мужчиной (мужем) и с его ребенком (детьми), мы вернемся чуть позже, в другой раз. Потому что это, хоть и похожая, но «другая история»...

РАССКАЗ ГЛАВВРАЧА ВЕДОМСТВЕННОЙ БОЛЬНИЦЫ

Много лет тому назад, довелось, мне трудится на первом Ташкентском мукомольном заводе. Завод как завод, ничего особенного старинная мельница, еще зажиточными купцами до революции сооруженная. Только вот была на этом предприятии своя изюминка, а именно заводская столовая. А изюминка та, заключалась, в почти постоянном наличии в меню гречневой каши.

Нынешний читатель, прочитав эти строки, поведёт плечами, дескать, подумаешь, нашел, чем удивить. А вот люди, пожившие энное количество лет, при развитом социализме подтвердят, что гречневая крупа, а следовательно, и каша из неё, была в большом дефиците. Рядом с заводом располагалась, да, наверное, и сейчас стоит ведомственная железнодорожная больница. Так вот главврач этой самой больницы Кирилл Кириллович Аутлев был большой любитель гречневой каши и по сему, вместо своей больничной столовой имел привычку столоваться именно у нас.

Однажды оприходовав пару увесистых порций рассыпчатой каши, да еще и со шкварками Кирилл Кириллович разоткровенничался и поведал мне следующую историю.

В те далекие годы партийное руководство города и области ужас как любило проводить так называемые партхозактивы. На которые в обязательном порядке приглашались первые лица всех предприятий, расположенных в зоне досягаемости этого руководства.

Тем кто попадал на первые ряды, то есть напротив трибуны и стоящей за ней оратора, было очень туго. Ни тебе вздремнуть (правда без храпа, с этим – строго!), ни с соседом обсудить причины очередного поражения любимой футбольной команды «Пахтакор».

А вот на задних рядах - полная демократия. Хочешь, разгадывай кроссворд, хочешь втихаря припасенный бутерброд уписывай, а хочешь, налаживай деловые отношения с соседом справа, ну или с лева, это кому как нравится. Соседом слева от Аутлева оказался не кто-нибудь, а заместитель всевышнего по запчастям, а именно директор таксопарка Матлабуддин Нуриддинович Нуритдинов. Поскольку выступающих в тот день было много и говорили они исключительно долго, по делу или нет - сие мне неизвестно. Но к концу совещания нашему граввpачу было железно обещано по братски оказать помощь в ремонте его служебного Москвича-412.

А именно продать по установленной государством цене - коленвал и целых четыре тормозных диска.

На следующий день, окрыленный такой удачей граввpач не откладывая дело в долгий ящик, отправил своего больничного снабженца не куда-нибудь, а лично к директору таксопарка с персональной запиской. Так, мол, и так сидели вчера рядышком, не выпивали, а слушали оратора и вы под его пламенные речи пообещали мне то-то и то-то.

Конечно же, ты читатель оказался прав, нут как говорится, и к бабке не ходи. Выставили незадачливого снабженца дюжие водители-таксисты взашей, по команде директора. Со словами - ишь чего удумал, по государственной цене, да где ты такое видывал и вообще, откуда свалился, не с дуба, часом.

Поверь мне читатель на слово- бог на свете есть, он всё видит и ничего не забывает. Вечером того же дня прихватил нашего уважаемого Матлабуддина Нуридинновича аппендицит, да так прихватил, хоть на стену лезь. Примчавшаяся, на дикие вопли супруги болезного « Скорая» повезла несчастного директора в первую попавшуюся больницу. А теперь сообрази дорогой мой читатель, какая оказалось –ближайшей.

Ведомственная больница, она ведомственная и есть, может принять пациента «Скорой», а может и отказать. Имеет на это полное право и соответствующий статус. Потому - как директор таксопарка, увы, железнодорожным служащим никак не является.

Однако в эту ночь нести вахту дежурного врача выпало нашему дорогому Кириллу Кирилловичу. Врачом он был, как говорят, от бога. Одним взглядом на пациента посмотрел и тут же поставил диагноз, ну и личность понятное дело тоже – узнал, не смотря на наличие потного скорчившегося от боли лица. В нужной бумаге расписался, « Скорую « отпустил, а пациента велел тут же готовить к операции.

Уже на столе поднес товарищу Нуриттдинову к носу ватку с нашатырем, что бы значит, прояснит его сознание хотя бы на время. И почему-то марлевую повязку с себя снял.

- Ну, что товарищ Нуритдинов, вы меня узнаете.

-Да, еле слышно прошептал тот, кусая губы.

Врач поднял голову и громко сказал своим помощникам.

- Дорогие мои коллеги, перед вами яркий пример, наглого рвача и взяточника. Это как говорится еще, куда ни шло, все мы не без греха, но этот гад, слова данного не держит, я лично простить такое не могу. Значит так, сейчас вы этого урода, зарежите, а я все нужные бумаги подпишу. Перетонит, привезли с опозданием, ну и всё такое. Не мне вас учить.

Услышав всё это, директор таксопарка моментально потерял остатки своего сознания.

Главврач, сам провел довольно сложную операцию, случай действительно оказался тяжелым. Но руки мастера свое дело знали туго.

Вместо положенной недели, Матлабуддин Нуридинович Нуритдинов провел в ведомственной железнодорожной больнице более месяца. Служебный Москвич -412 за это время претерпел кординальные изменения, разве, что корпус остался старый. Ну, что поделать, если на складе таксопарка на тот момент кузовов для Москвичей не оказалось. Однако скажу по секрету, уже выписали. Аж из самой Москвы - должны вот-вот доставить.

Да и характер директора таксопарка за эти дни тоже каким-то чудесным образом изменился. Нянечки говорят, что виной тому рассыпчатая гречневая каша, доставляемая для важного пациента с соседнего предприятия.

Александр Ралот

ТРИ ДЕВИЦЫ ПОД ОКНОМ...

Так бывает, когда одновременно на психотерапию обращаются несколько человек с аналогичными проблемами. Возможно звезды так сходятся и подсказывают, что пора принимать помощь специалиста, подсказывают нескольким людям одновременно. Так было и сейчас, когда в начале недели на прием записались три девушки. Внешне очень эффектные, стройные, красивые: брюнетка, блондинка и шатенка, возраст 29-30 лет. Разные судьбы, разные характеры, но вопрос один: «Почему у меня не складываются отношения с парнями так, чтобы это привело к браку?»

Для каждой ответ индивидуален, так как причина у каждой своя. На примере этих девушек я могу рассказать, что мешает частенько и другим людям построить крепкие, долгосрочные отношения и надежный интересный брак до золотой свадьбы и далее.

Назовем девушек для конфиденциальности вымышленными именами: брюнетка - Лилия - рослая, спортивная; блондинка - Евгения - хрупкая, изящная; шатенка - Анна - высокая, стройная.

Проблема Лилии оказалась в «продавливании» собственных личностных границ. На первой встрече со мной она рассказала: «С первым моим парнем отношения были хорошие, встречались мы два года, он говорил что я буду хорошей женой, но слишком мягкой. В результате он женился на другой.» Вы думаете, что это была мягкость характера? Нет. Это было поведение девушки, которая боялась обидеть своего любимого. Она молча реагировала на все, что ее не устраивало в отношениях, парень не чувствовал ее границ. Вероятно его это удивляло и даже разочаровывало. А у девушки за молчаливым реагированием накапливались обиды. А когда человек обижен на другого, то и ведет он себя напряженно, ожидая подвоха. После расставания самооценка девушки упала. В последующих отношениях с парнями недоговоренность усилилась, появилась закрытость, которая стала проявляться в меньшей эмоциональности девушки и ее бывшие парни переключались на ее более эмоциональных и открытых подруг. Какой парадокс?! С одной стороны продавливание собственных границ в первых отношениях, с другой стороны закрытость от новых, чтобы, вероятно не испытывать душевной боли. И это тоже мешало развитию отношений.

Мы поработали с Лилией над повышением ее самооценки, выявили, что страх обидеть другого человека идет из детства, когда она очень боялась огорчить маму, сообщив ей о плохой оценке или своем проступке. И Лилия приняла решение в новых отношениях с парнем (а также и с другими людьми, прежде всего с мамой), отслеживать, когда ей становиться не комфортно и озвучивать это для другого человека. Это как раз и есть формирование своих границ, которые помогают самой Лилии сохранять душевный комфорт, а другому человеку показывают, что у нее есть внутренний стержень, и уважение к ней с его стороны, будет возрастать.

Евгения сообщила, что она очень взрывная, может накричать на другого человека, чувствует себя нервной, обидчивой, ранимой. «Я не хочу быть такой, из-за этого у меня не складываются отношения с парнями, но я не знаю как помочь себе, такой у меня характер. Помогите мне, если можно!» - в отчаянии обращалась ко мне Лилия. «Это не твой характер, это твоя расстроенная нервная система, которую надо подлечить. Вероятно у тебя было много неприятностей в жизни?», - спросила я. «Да неприятности начались в детстве, когда отец пил, угрожал матери, выгонял нас из дома. Уже тогда я стала нервной», - печально сказала Евгения. По характеру она добрая, жалостливая к другим, стремится помочь всем и каждому, часто когда не просят. Смело может ввязаться в конфликт, защищая кого-либо в поезде, на улице. Такой вот борец за справедливость. А в детстве, она усмиряла отца, защищая мать.

В нашей совместной работе Евгения с удовольствием освоила аутотренинг, для укрепления нервной системы и приняла решение, доверять миру, позволяя взрослым людям самим разбираться в своих конфликтах. Ведь точек зрения бывает много. И я рассказала ей притчу: На востоке к учителю пришли два ученика и попросили рассудить их в споре. Один из них запальчиво сказал: «Мы поспорили об одной ситуации и я считаю, что здесь надо поступить так». Учитель ответил: «Ты прав». Тут выступил другой ученик и сказал: «А я считаю, что в этой ситуации надо поступить по другому». «И ты прав», - ответил учитель. Третий ученик наблюдавший за всем удивленно спросил: «Учитель, как же так , вы и первому сказали «Ты прав», и второму?». «И ты прав», - ответил ему учитель. В личных отношениях она постарается быть терпимее и учиться принимать позицию другого с уважением.

У Анны совсем другая история жизни и отношений. В первую нашу встречу она спросила: «Почему так мало крепких, счастливых семейных отношений? В моем окружении процентов десять счастливых пар, остальные несчастливы.» Я пояснила, что у 2-х или 3-х поколений были утрачены правила семейных отношений в силу трудностей целой страны пережившей разруху после революции, ВОВ, когда приоритетом была работа и восстановление страны, а не семья. Наверное, это было важно для выживания. В настоящее время все чаще молодые семейные пары обращаются на психотерапию, чтобы разрешить возникшие трудности, что что способствует укреплению семьи и повышению взаимопонимания. В результате формируются семейные правила взаимоуважения и взаимопонимания, которые передадутся новому поколению, ведь дети учатся на примерах своих родителей.

В дальнейшей нашей беседе выяснилось, что в родительской семье девушки, мама постоянно «подкалывала» отца, от чего отец все больше замыкался. Такой стиль общения не привносил теплоту и уважение в отношения супругов. И Анна сказала, что не хотела бы таких отношений в своей паре.

Мы проанализировали как зарождались и складывались отношения с парнями в прошлом Анны. «Я не выбирала мужчину, я ждала пока меня выберут. Я же не могу подойти первая!», воскликнула Анна. И тут же добавила как осознавая что-то важное: «Ну и, конечно, ко мне подходили самые смелые, которые легко могут знакомиться с девушками. А скромные оставались в стороне.»

«Ты не можешь подойти первой," - согласилась я: «Однако сделать первый шаг, ты можешь сделать невербально.» «Как это?», - спросила Анна.

«Если тебе понравился парень, ты можешь лишний раз посмотреть на него?»

«Могу», - ответила она.

«Ты можешь улыбнуться ему, просто так?»

«Могу», - улыбнулась Анна.

В процессе работы выявились эмоциональные «крючки» из прошлых, последних отношений девушки с молодым человеком. Расстались они полгода назад, и вроде как перешли в разряд друзей, но эмоциональная привязанность мешала строить новые отношения.

Я, как психотерапевт, показала, что пока она не завершит эти отношения в своей голове и сердце, вряд ли почувствует себя счастливой в новых отношениях. Анна согласилась.

Этот молодой человек искал с ней встреч, но до нашего разговора девушка отказывалась от свиданий с ним. Я предложила ей не прятаться от него и своих чувств, а смело встретиться и поговорить на волнующую ее тему, одновременно наблюдая за его реакцией и за своими ощущениями. Ведь расстались они так и не обсудив что ей важно получить от совместных отношений, и чего хочет он. Это помогло. После очередной встречи с ним Анна отпустила его «из своего сердца» с легкой душой, так как их ожидания от жизни и продолжения отношений не совпадали. Его устраивали встречи 1-2 раза в неделю и к семейной жизни он был не готов. Анна же наоборот хотела выйти за муж, иметь семью, родить и воспитывать детей вместе с мужем. «Он коллекционер, у него одновременно несколько параллельных отношений с разными девушками. Он коллекционирует отношения. Вчера я увидела его на шопинге с очередной девушкой и все поняла, мне даже не надо с ним ничего выяснять. Меня это не устраивает.» - Эту фразу Анна произнесла спокойно и осознанно, и я поняла, что отношения с ним в своей душе она завершила. Теперь можно идти вперед к новым достойным отношениям.

Со всеми тремя девушками, я в первую очередь работала над повышением их самооценки.

Они становились уверенными, улыбчивыми с искрящимися глазами и вся их красота раскрывалась еще сильнее. Анна подметила, что когда она возвращается после отдыха за границей, то парни чаще пытаются знакомиться с ней. Я пояснила, когда мы в хорошем настроении, то мы излучаем электромагнитные волны определенного диапазона, когда в плохом, то длина электромагнитных волн меняется. Мы как бы посылаем в окружающий мир сигналы о нашем состоянии и так же воспринимаем сигналы других людей неосознанно. Поэтому надо стараться поддерживать свое хорошее настроение, оно способствует успеху и в делах, и взаимоотношениях.

Итак, для построения счастливых отношений в паре важно:

1. Отпустить предыдущие отношения в голове и в сердце, оставив все хорошее, что в них было (может пригодиться в последующих).

2. Восстановить душевное равновесие (заживить все душевные раны), избавиться от всех негативных переживаний: чувства вины, обиды, злости и даже грусти. Вновь начать радоваться жизни.

3. Начать доверять миру и верить в свое прекрасное будущее, это расширяет возможности.

4. Следить за своей самооценкой и не позволять ей «падать», это делает вас притягательнее.

5. Учиться сохранять свои границы, не позволять им «продавливаться», это делает вас интереснее.

6. Проявлять уважение и открытость в новых отношениях. Особенно важно открыто проявлять свои положительные эмоции по отношению к другому, а часто бывает наоборот: мы можем высказывать недовольство чем-то, и умалчивать о том что нам нравится в другом человеке. И это важно не только в паре, но и в любых отношениях с другими людьми.

7. При необходимости самой делать первый шаг, - это добавляет успешных шансов в вашу жизнь.

Ко всему этому важно чувство меры, не переусердствовать, прислушиваться к своей внутренней интуиции и действовать согласно этому внутреннему знанию, временами включая голову, то есть осознание. Это позволит отслеживать, в том ли направлении двигается ваше развитие отношений или нет, и вовремя вносить коррекцию. Удачи вам в вашем «круизе любви»!

Татьяна Василец
Врач-психотерапевт,
Действительный член ОППЛ
Директор центра "Вдохновение'
г. Анапа

ПСИХОЛОГИЯ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ

Продолжение.
Начало на стр. 1

Выученная беспомощность и сомнения в себе являются результатом фрустрации важных инициатив субъекта в детском возрасте. Вырастая, человек уже во взрослую жизнь несёт этот детский опыт блокировки и фиксации на невозможностях и чрезмерных рисках осуществления даже простых и вполне посильных решений. Главное, что происходит с неуверенным в себе субъектом – это фрустрация интереса именно к тем жизненным темам, которые как раз и подверглись насилию со стороны взрослых. Не стоит связываться с тем, что чрезмерно опасно. Взрослому, который находится в статусе ребёнка, точно так же страшно приблизиться к тому, что связано с риском не справиться, не выполнить задание, не ответить достойно у доски, не «угадать желание или настроение мамы».... Взрослый человек обременённые детскими страхами тестовые ситуации, которые подбрасывает ему жизнь, не в состоянии понять. Даже будучи «семи пядей во лбу».

Итак, практическая работа по формированию уверенности в себе предполагает понимание основных блокировок и сомнений в себе, которые сформировались ещё в детстве. Важно отнестись к проявлениям выученной детской беспомощности как творческим задачам. Согласитесь, это достойная для взрослого человека установка. Быть взрослым означает по-взрослому ответственно и конструктивно использовать опыт выученной беспомощности. Тогда только можно говорить о полноценном успехе, и счастье, можно не только верить, но и доверять самому себе – ценить самого себя как уникальную возможность бытия.

Силенок Пётр
кандидат психологических наук,
психотерапевт единого реестра
профессиональных психотерапевтов
Европы и единого Всемирного реестра,
сертифицированный мастер-тренер
НЛП международной категории,
действительный член и преподаватель
международного уровня ППЛ, член совета
по психотерапии и консультированию
Краснодарского края и республики
Адыгея, научный руководитель
краснодарского Центра психологии и
бизнесконсультирования «Логос».

ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

8 июля 2015 года в Краснодаре в сквере имени маршала Г. К. Жукова Краснодарское местное отделение партии «Единая Россия», комитет по психологическому волонтерству и добровольчеству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Центр здоровой молодежи организовали и проведи акцию, посвященную Дню семьи, любви и верности. С торжественным приветствием к участникам праздника обратились заместитель Секретаря Краснодарского местного отделения партии «Единая Россия» Владимир Недильно, депутат городской думы города Краснодар Татьяна Гелуненко, Председатель комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Действительный член, Вице-президент и председатель комитета по психологическому волонтерству и добровольчеству ОППЛ Инна Силенок и другие политики и общественные деятели. В рамках акции прошло анкетирование жителей города Краснодар по вопросам укрепления семьи и соблюдения семейных традиций, психологи – действительные члены ОППЛ вели прием семейных пар, волонтеры раздавали распечатанные материалы с советами молодым родителям, Молодые члены партии проведи конкурсы для многодетных семей, дети рисовали рисунки семьи на асфальте, молодые вокалисты приняли участие в праздничном концерте. Наиболее ярким событием были ромашки-желания, которые каждый участник акции написали и привязали к дереву желаний, установленному в центре площадки у памятника Жукову.

Акция «Антинарко», в честь Международного дня борьбы с незаконным оборотом наркотиков

26 июня 2015 года в сквере им.маршала Жукова прошла акция «Антинарко», в честь Международного дня борьбы с незаконным оборотом наркотиков. Организаторы акции – комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», комитет по психологическому волонтерству и добровольчеству ОППЛ и Краснодарская Региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений» совместно с благотворительным фондом по формированию здорового образа жизни «Центр Здоровой Молодежи» и благотворительным фондом «Доступный спорт».

Открывалась акция автопробегом, посвященная борьбе с незаконным оборотом наркотиков по улице Красной от кинотеатра «Аврора» до сквера Жукова. С приветственным словом к участникам микрофона обратились: Заместитель Секретаря КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Владимир Недилько, депутат городской думы Владимир Терюхов, Заслуженный работник культуры Кубани - Архипов Владимир Афанасьевич, руководитель регионального развития ресоциализации БФ «ЦЗМ» - Левчук Иван Сергеевич, Председатель Комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», Вице-президент, действительный член и председатель комитета по психологическому волонтерству и добровольчеству Силенок И. К. Свои стихи о здоровом образе жизни читали: Заслуженный работник культуры Кубани - Архипов Владимир Афанасьевич, литераторы, ветераны труда, учащиеся ССУЗов, школьники. В рамках акции прошел концерт в форме свободного микрофона, викторина, мастер-класс от чемпиона мира по боксу, главы благотворительного фонда Пирога Д.Ю. Вела встречу председатель комитета по молодежной политике Инна Силенок. Всего приняли участие в акции более 150 участников.

Психологическое волонтерство в Славянске-на-Кубани. Июнь 2015

Студенты - члены волонтерского движения факультета педагогики и психологии Славянского филиала Кубанского Государственного Университета приняли участие во Всероссийской молодежной патриотической акции «Свеча памяти». В Славянске на Кубани акция прошла в парке 40 лет Победы. Отдать дань уважения погибшим, пришли ветераны Великой Отечественной войны, Главы города и района, представители общественности, молодежь, студенты и просто неравнодушные люди.

Участники представили на время, как школьники и студенты 1941 года проводили выпускной бал, который был прерван звуком сирены и голосом Левитана об объявлении войны. На митинге выступили Глава города Коновалов А.В., председатель Совета Ветеранов Салмин В.Л. и представитель общественной молодежной организации «Регион 93» Анатолий Козлов.

Самым трогательным моментом акции стали письма наших земляков, не вернувшихся с войны, прочитанные психологами - волонтерами филиала. В память о миллионах, погибших в годы Великой Отечественной войны прозвучала минута молчания, а после участники акции возложили цветы к Вечному огню. Продолжилась акция шествием со свечами по улице Красной на набережную реки Протока, где на воду был спущен венок. В эту минуту каждый участник акции ощутил свою неразделимость с судьбой страны.

Анна Давлетова
Действительный член ОППЛ
руководитель психологического волонтерского отряда ОППЛ
г. Славянск на Кубани

«ВЕЛИКУЮ ПОБЕДУ СЛАВЛЮ»

ежемесячно проводятся свободные микрофоны, посвященные году 70-летия Победы в Великой Отечественной Войне

23 июня 2015 года в сквере им.маршала Жукова прошел свободный микрофон «Великую Победу славлю», посвященный 70 - летию Победы. Организаторы свободного микрофона – комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и Краснодарская Региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений» при содействии Краснодарского регионального отделения Союза писателей России.

Открывался свободный микрофон выступлением народного хора «Казачка» под руководством В.И. Беспалова. С приветственным словом к участникам микрофона обратились: Заместитель Секретаря КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Владимир Недилько, Заслуженный работник культуры Кубани - Архипов Владимир Афанасьевич, Председатель Комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок И. К. Свои стихи и стихи о Великой Отечественной войне читали: Заслуженный работник культуры Кубани - Архипов Владимир Афанасьевич, участники Великой Отечественной войны, литераторы, ветераны труда, учащиеся ССУЗов, молодые журналисты, школьники. Вела встречу председатель комитета по молодежной политике Инна Силенок. Всего приняли участие в свободном микрофоне более 150 участников в том числе : народные хоры «Кубаночка», «Еще не вечер», «Поющие сердца», «Казачка», вокальный ансамбль «Гармония» и другие коллективы.

21 июля 2015 года в сквере им. маршала Г. К. Жукова прошел свободный микрофон «Великую Победу славлю», посвященный 70 - летию Победы Советского народа в Великой отечественной войне. Организаторы свободного микрофона – комитет по молодежной политике Политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и Краснодарская Региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений».

Открывался свободный микрофон выступлением лауреата многочисленных конкурсов Никиты Лихачева. Он прочитал поэму Симонова «Ты помнишь, Алеша, дороги Смоленщины». С приветственным словом к участникам микрофона обратились: Заместитель Секретаря КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Владимир Недилько, депутат городской думы города Краснодар Владимир Терюхов, Председатель Комитета по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Силенок И. К. Свои стихи и стихи о Великой Отечественной войне читали поэты: Николай Максимов, Владимир Киселев, Любовь Лукьяненко, Олег Никулин, Надежда Никулина, Людмила Мурашова, Никита Лихачев, Александр Глушань, Лариса Алехина, Людмила Пастернакова, Екатерина Бессонова и многие другие. Песни о Великой отечественной войне разных лет исполнили коллектив «Казачка» под руководством Владимира Беспалова, хор ветеранов «Огонек», солисты Творческого Объединения «Премьера» Александр Техтелев и Владимир Лытченко, ветеранские вокальные коллективы «Ромашка», «Гармония», «Еще не вечер», а также молодые исполнители Даниил Стукалов и Екатерина Нечитайло. Вела свободный микрофон Инна Силенок.

11-13 сентября 2015 г.

НЛП 3.1 Милтон модель.

1 ступень Эриксоновского гипноза

23-25 октября 2015 г.

Эриксоновский гипноз – 2 ступень

Семинары 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

25 - 27 сентября 2015 г.
семинар-тренинг

НЛП Базовый этап 1.1

9-11 октября 2015 г.
семинар-тренинг

НЛП Базовый этап 1.2

18 – 24 ноября 2015

НЛП 2 Техники

3 – 6 сентября 2015 года

НЛП – 5

Мастерский курс
УБЕЖДЕНИЯ

Внимание: НЛП в Новороссийске:

2-4 октября 2015 года

НЛП 1.2

Во весь «Логос»

«МОЙ КРАСНОДАР, ТЕБЯ Я ПЕСНЕЙ СЛАВЛЮ!»

4 сентября 2015 года с 17.00 до 20.00 в Городском саду города Краснодар проводится городской конкурс

Конкурс проводится в рамках Года литературы в России, посвящается 70 – летию Победы в Великой Отечественной Войне, приурочен к празднованию Дня города Краснодара.

Конкурс проводится комитетом по молодежной политике Политического Совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» при поддержке управления культуры администрации муниципального образования город Краснодар в рамках местного партийного проекта «Единство поколений».

В Конкурсе принимают участие жители муниципального образования город Краснодар. Конкурс охватывает все возрастные группы.

Для участия в конкурсе необходимо в срок до 25 августа 2015 года подать анкету-заявку установленного образца, а также тексты песен в электронном или напечатанном виде, фонограммы в mp3 формате на USB носителе в оргкомитет по адресу: ул. Кирова, 104 или по электронной почте logos_centr@mail.ru

Фонограммы и тексты песен участников должны быть подписаны: участник (Ф.И.О. полностью), контактный телефон, название номинации, организация (если он представляет организацию), название композиции.

Заявки, поданные после указанного срока, не рассматриваются.

Программа Конкурса включает в себя следующие конкурсные номинации:

- «Лучшая авторская песня о Краснодаре»;
- «Стихи, зазвучавшие песней» (отдельно оценивается работа поэта и композитора);
- «Лучшее исполнение песни о Краснодаре» (сольное или коллективное).

Критерии оценки:

- исполнительский уровень участников;
- художественность и самобытность репертуара;
- оригинальность, новизна;
- содержание, выразительность;
- авторское решение, наличие стиля;
- сценический образ.

В каждой номинации определяются лауреаты I, II, III степени.

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_centr@mail.ru, сайт: логос-нлп.рф
Ждем Ваших заявок на проведение тренингов!

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ «ЛОГОС»

ПРОВОДЯТ

VIII ПРИЧЕРНОМОРСКИЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ, ПРАКТИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АНАПЕ «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ПИОНЕРСКОЕ ПРОШЛОЕ» С 18 ПО 22 СЕНТЯБРЯ 2015 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)

В рамках декадника проводится научно-практические конференции:

«Развитие современных методов психотерапии, практической и консультативной психологии на Юге России», «Теория и практика психосоматических расстройств», «Актуальные вопросы генеративной психотерапии», и др. Материалы конференций будут опубликованы в приложении к общероссийскому журналу «Психотерапия».

НА ДЕКАДНИКЕ ВАС ЖДУТ:

- десятки секций и практических занятий с профессиональными преподавателями, которые соединяют в себе огромный опыт, необычные школы;
- работа полимодальной супервизионной группы,
- лекции, секции, тренинги, мастер-классы.
- ночные марафоны и медитации на берегу моря;
- огнехождение;
- ролевая игра — марафон «Наше пионерское детство». Это эксклюзивный интенсивный психологический тренинг — марафон с глубинным погружением;
- множество всевозможных занятий и интересов, а также посиделки у костра, речевки: «Кто шагает дружно в ряд? ППЛовский отряд!» и т.п., и песни до рассвета!

Это прекрасная возможность ощутить себя молодым, талантливым, сильным и счастливыми!

В декаднике можно принять участие вместе с детьми. Условия участия оговариваются отдельно в зависимости от возраста детей. Будут проводиться тренинги и развивающие игры для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста с 10.00 до 19.00.

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.

Стоимость участия в декаднике 7900 руб., в одной конференции 3900 руб.

Желающим принять участие в декаднике, необходимо зарегистрироваться до 14.09.2015г. При регистрации до 01.06.2015г скидка 15%, до 01.07.2015г. 10%, до 01.09.2015г 15%.

Скидки: наблюдательным членам ППЛ – 10%, консультативным членам ППЛ – 15%, действительным членам ППЛ – 20%, семейным парам 10%, постоянным клиентам центра «Логос» - 10%. Скидки суммируются. Суммарная скидка до 40%

Место проведения - г-к Анапа, ул. Кирова 1а, пансионат «Мирабель», стоимость проживания с трехразовым питанием 1300 в сутки с одного человека при двух или трехместном размещении.

Дополнительная информация о Декаднике на сайте: www.логос-нлп.рф и по телефонам: (861) 253-23-96, (988) 247-33-46.

Открытый тренинг увеличения объема продаж 21-22 августа

Руководитель семинара – психолог, бизнес-тренер, Мастер НЛП, Вице-Президент, действительный член и преподаватель международного уровня ППЛ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, Председатель Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея — Инна Силенок (опыт в продажах 19 лет).

Цель семинара – обучение техникам эффективных продаж, освоение успешных коммуникативных моделей, работа с возражениями.

Целевая аудитория – менеджеры по продажам, работники отдела продаж, продавцы-консультанты, торговые представители.

В программе семинара – тренинга:

- Основные факторы успеха в продажах
- Структура продажи
- Специфика работы в условиях кризиса
- Система внутренних опор продавца в условиях кризиса
- Доверие – основа успешной коммуникации
- Основные способы присоединения к собеседнику
- Установление контакта по телефону
- Развитие аудиальной чувствительности
- Особенности презентации товара по телефону
- Состояние, при котором продажа наиболее успешна
- Генеративное мышление как способ прорыва через кризис
- Способы снятия стресса
- Работа с возражениями

Участники программы могут узнать:

Как выявить потребности и возможности клиента и провести презентацию?

Как повысить индивидуальную и командную производительность?

Как легко справляться с возражениями покупателя?

Что Вы продаете на самом деле? Сущность товара или услуги.

Как приобрести больше уверенности в себе, как в продавце?

Как объяснить покупателю, что он должен купить товар именно у Вас, а не у Ваших конкурентов?

Как быть успешным в сложной ситуации?

Как продать дорогой товар: обоснование цены.

Участники программы могут получить:

Навыки задавать нужные и правильные вопросы, не просто разговаривать с клиентом, а подвести его к принятию решения – покупке.

Навыки легкого доступа к состоянию успеха, усиления состояния, управление ситуацией через состояние.

Опыт самостоятельно работать с возражениями, и «НЕТ» клиента превращать в «ДА».

Стоимость участия одного человека 4900 руб.

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 службы 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 № 3776