

# Золотая Лестница

## Психология успеха



Дорогие наши читатели!  
Редакция газеты «Золотая Лестница» от всей души поздравляет вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Мы бесконечно признательны вам за то, что вы с нами. Кто-то из вас читает нашу газету уже несколько лет, а кто-то открыл ее для себя совсем недавно. Мы очень надеемся, что вы находите в ней для себя что-то очень важное и нужное. Мы рассказываем вам о значимых событиях в психологической жизни русскоязычного пространства, пишем о конгрессах и конференциях, информируем о последних открытиях в области психологии, отвечаем на ваши вопросы, делимся своими мыслями о психологии счастья и успеха, говорим об отношениях, целях, самореализации и гармонии с собой и миром. Мы оказываем информационную поддержку конкурсам и фестивалям, приглашаем присоединиться к психологическим добровольческим акциям, публикуем терапевтические метафоры и вдохновляющие стихи.

А еще мы говорим о любви. О любви к детям и родителям, творчеству и профессии, Родине и всему миру, женщине, мужчине, красоте русского духовного слова, музыке и другим видам искусства. О любви к истине и процессу ее поиска.

Мы говорим о радости и преодолении трудностей, о пути к себе и путешествиях в мире человеческих взаимоотношений. И мы будем продолжать говорить о том, что важно для вас и для нас.

А в канун Нового 2016 года мы хотим пожелать вам счастья и радости, мира с собой и гармонии с близкими, успехов и удачи, профессионального роста и финансовой стабильности. Пусть каждый день приносит вам добрые вести и приятные встречи! А мы будем вносить посильную лепту в то, чтобы ваш позитивный настрой был надежной платформой для открытий, свершений и достижения новых желанных вершин в работе и творчестве!

С Новым годом!

Инна Силенок  
Главный редактор газеты

## Нужно ли учиться радоваться?

школьного. Мир, который открывается и познается (моделируется) в детской радости, прекрасен. Можно смело утверждать, что способность взрослого человека к творческому открытию нового базируется на опыте детской радости и свободы.

Для ребёнка дошкольного возраста естественным образом его жизни является игра. Играть во что-то или играть роль кого-то - это для ребёнка непреодолимый и самый главный мотив. Удивительно то, как дети находят повод для радости и игры. Создаётся впечатление, что дети могут играть с чем угодно, как угодно и сколь угодно долго. Играя, дети проживают полноценную (радостную и свободную) жизнь. Играя, ребёнок моделирует взрослых. Здесь легко увидеть такую простую связь: полнота и разнообразие игр в детстве для взрослого выражается в его творческой способности. Взрослый человек продолжает играть. Только теперь – это уже азарт, смелость и ответственность взрослых решений и действий.

Способность радоваться жизни, персональная свобода, игра и творчество – ха-

рактеристики единого целостного образования – аутентичная субъектность человека.

Аутентичная субъектность взрослого человека выражается в феномене золотой жизнерадостной воли. То есть в способности субъекта в радости и благодарности проживать любые, в том числе и трудные, - тестовые - жизненные ситуации.

Способность взрослого человека радоваться (обретать позитивные переживания аутентичной субъектности) обстоятельствам жизни в любых ситуациях «здесь и сейчас» есть базовый фактор счастливой и успешной жизни. И, соответственно, радость для взрослого человека также как и для ребёнка продолжает иметь эволюционный смысл.

Поэтому и центральной формой ответственности взрослого субъекта становится компетентность специальной деятельности саморегуляции по обеспечению минимирования радости и положительных переживаний в структуре каждого из состояний его жизнедеятельности.

Продолжение на стр. 4



Вопрос может показаться весьма странным. Для оптимиста – это естественно, радоваться жизни в каждый подходящий момент, а для пессимиста – это вопрос смысла – «а зачем?». Действительно, зачем? Способность радоваться – врождённое свойство человека. Детям свойственно радоваться жизни, для них это так же естественно, как и дышать. Играть, веселиться, забавляться, смеяться характерно для беззаботного детства. Особенно до-



ФИНАЛ КРАЕВОГО КОНКУРСА  
«ВЕНОК ПОБЕДЫ»

стр. 8-9

ФИНАЛ КРАЕВОГО  
ФЕСТИВАЛЯ «ПОЮ ТЕБЯ,  
МОЯ КУБАНЬ» стр. 10-11

## Сегодня в номере:



УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

стр. 2



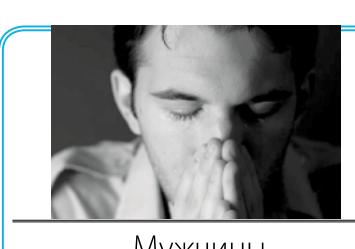
Вопросы  
и ответы.

стр. 3



Казачий град  
на реке Кубань

стр. 4



Мужчины  
не плачут

стр. 5



Психологическое  
волонтерство  
Поддержим  
героический Донбасс

стр. 6

**ВНИМАНИЕ!**  
ГАЗЕТА «ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»  
объявляет подписку  
на I квартал 2016 г.,  
начиная с января 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



СВЕТЛА ОНА, ДУША ПОЭТА  
О новой книге В.А. Архипова  
«И радость и боль» стр. 7



# УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

## ГРАНИЦЫ

Продолжим разговор о границах. Напомним, что границы – это некоторые законы, которые мы соблюдаем, живя в семье и обществе, а также рамки, за которые у нас не принято выходить.

Итак, что же делать, чтобы установить четкие границы, которые ребенок будет соблюдать? Объясняя ему причины, почему вы не хотите, чтобы он с другими ребятами уходил за пределы двора, говорите о себе, о своих волнениях и переживаниях, при этом подчеркивайте, что вы понимаете, что с ним все будет в порядке. Говорите, что вы в него верите, но вам самим для спокойствия необходимо видеть его из окна. И еще очень важно наше собственное состояние в моменты, когда мы общаемся с ребенком. Если мы встревожены, боимся за него, то малышу передается наше состояние. Естественный страх матери потерять ребенка ослабевает малыша, его иммунную систему. В раннем возрасте дети очень сильно связаны с матерью. Когда мы спокойны за своего ребенка, верим в него по-настоящему, искренне, без скрывающего где-то в глубине души, страха: «а вдруг что-нибудь произойдет», малыш растет здоровым, спокойным, хорошо спит по ночам и успешно развивается.

Ко мне часто обращаются мамы с вопросами, почему их дети часто болеют простудными заболеваниями и часто травмируются: «Только отвернусь, уже где-то поранился, два дня походил в детский сад, и опять болит горло». Как правило, это очень тревожные мамы. Они полностью идентифицируют себя с малышом с одной стороны, а с другой панически боятся его потерять. Страх потерять своего ребенка вполне естественный для родителей, но мы уже взрослые, и понимаем, что паника еще ни к чему хорошему не приводила. Вряд ли в состоянии паники, мы сможем грамотно прийти на помощь своему ребенку, если это потребуется, поэтому задача номер один – это научиться справляться с собственными состояниями. Нередко матери тревожатся о своих детях и в моменты, когда, казалось бы, нет поводов для беспокойства. Тревожась, они теряют силы сами, и одновременно ослабляют собственного ребенка, так как сильно с ним связаны, и мы не раз наблюдали, как состояние матери передается ребенку, даже когда его нет рядом.

Предлагаю сделать такое упражнение:

1. Вспомните случай, когда вы сильно тревожились за своего малыша, в ситуации, когда это было не совсем оправдано. Что тогда происходило? Вспомните, что вы тогда видели, какие звуки слышали, обратите внимание на ваши ощущения в теле, на сердцебиение, дыхание. Наверняка, вы тогда рисовали себе мысленно страшные картинки, и у вас перехватывало горло, слабели ноги и руки.

2. А теперь мысленно перечеркните эти картинки и скажите себе: «С моим ребенком все хорошо, и все будет хорошо!». Одновременно с этим начните менять свое дыхание. Делайте его более ровным и спокойным, используя для этого счет. На счет «четыре» вдох и на счет «четыре» выдох. Важно при этом, чтобы дыхание не было излишне глубоким, чтобы не допускать гипервентиляции легких. Дышите «поверхностно» и думайте о том, что с вашим ребенком все хорошо, что вы верите в него, что вам нравится его самостоятельность.

3. Продолжая следить за дыханием, обратите внимание на то, как меняются ваши ощущения в руках и ногах, горле. Мысленно нарисуйте картинку своего здорового и счастливого ребенка в том возрасте, в котором он сейчас находится, а теперь через год, два, пять, десять, пятнадцать лет. Состояние изменилось?

4. Закрепите состояние уверенности в своем ребенке. Пусть это состояние будет



ассоциироваться у вас с каким-то символом. Это может быть какой-то предмет, или что-то абстрактное. Возможно, у этого символа есть цвет и форма. Интересно, если бы символ зазвучал, то какой это был бы звук? Продолжая чувствовать уверенность в своем ребенке, представьте еще раз этот символ. Назовите его символом уверенности в ребенке. Запомните его.

5. Подумайте о чем-нибудь другом: о погоде на улице, о том, что собирались приготовить к обеду, о предстоящих выходных.

6. Вспомните еще раз символ уверенности в ребенке. Обратите внимание на состояние, которое у вас возникает при этом. Скажите еще три раза: «С моим ребенком все хорошо, и все будет хорошо!»

Если вы лучше воспринимаете аудиальную информацию, чем визуальную, вы можете кого-нибудь из друзей или знакомых с приятным голосом попросить тихо и медленно прочитать вам текст этого упражнения. Возможно, первый раз вам будет лучше воспринять его на слух. А потом можно уже самой или самому (папам тоже очень полезно делать это упражнение, если они слишком сильно беспокоятся о своем ребенке), читая текст, представлять все то, что я предлагаю. Это упражнение полезно делать каждый раз, когда вы начинаете необоснованно тревожиться о своем ребенке. Со временем необходимость делать все упражнение пропадает, достаточно вспомнить символ, и состояние начинает меняться. Я вам предлагаю также наблюдать за тем, как меняется состояние и поведение вашего ребенка, когда вы входите в состояние уверенности в нем.

## ВСЕ ВЫШЕ, И ВЫШЕ, И ВЫШЕ

Есть среди моих знакомых такие люди, – «достигатели». Попробую описать портрет такого человека. Это респектабельного вида молодой человек или девушка в солидном костюме. Он или она занимают высокий пост или находятся на престижной и высокооплачиваемой работе. У них квартира в престижном районе, дорогая машина, высокопоставленные друзья. От них веет успешностью. Как им удалось так хорошо «устроиться»? Они ставят амбициозные цели и, подобно танку, движутся к ним, преодолевая препятствия. Таких людей обычно уважают, им завидуют и немножко побаиваются. С ними полезно приятельствовать и сотрудничать. «Достигатели», как правило, успешны, но очень редко счастливы. Почему так происходит? Расскажу об одном моем клиенте.

Сергей – молодой симпатичный мужчина тридцати пяти лет, юрист по образованию. У него собственная юридическая фирма с солидным офисом в престижном месте. У него прекрасная семья: красивая жена и двое детей. Казалось бы, что еще нужно для счастья? Однако, у него бессонница, головные боли и проблемы с женой. Он обратился ко мне с ситуацией, когда нужно было принимать решение по поводу очень серьезной и рискованной сделки. Если

дочка, которая в свои три года умела растопить любой лед, и «не замечала» состояние родителей и брата. Она была так уверена, что все ее любят, что даже когда взрослые были на грани развода, не расстраивалась, потому что не воспринимала их скору всерьез. Надо сказать, что она их и помирила. Вот на примере этой маленькой девочки стал Сергей снова учиться проявлять любовь к своей семье. Конечно, нам пришлось много работать с его детством для того, чтобы он поверил, что достоин любви, не зависимо от достижений, просто потому, что он есть. И все равно привычка достигать у Сергея осталась, но ведь это хорошо. Ведь мы живем в мире, где нужно работать, ставить цели, выполнять обязательства, быть успешным, решать сложные задачи. Очень важно при этом помнить о себе и своих любимых, уметь отдыхать и быть счастливым. Сергей стал больше отдыхать со своей семьей, уделять внимание детям. Его старшему сыну, возможно теперь не нужно будет достигать все большего и большего, чтобы заслужить любовь отца.

Конечно, связь между потерей внимания со стороны родителей при появлении второго ребенка в семье и выбором заслужить любовь достижениями неоднозначна. В подобной ситуации одни дети начинают привлекать к себе внимание своей успешностью, а другие парадоксальным поведением. Причем парадоксальное поведение может быть разным. Один ребенок начинает очень плохо себя вести, другой скатывается на двойки, а третий начинает неосознанно вредить своему здоровью. Это могут быть частые простуды, травмы, проба наркотиков и даже попытки суицидов. Что выбирает для себя ребенок, чтобы получить любовь родителей зависит от многих факторов, но об этом позже.

Для нас очень важно, чтобы наши дети были успешными. Это означает, что мы хорошие родители, что мы смогли научить их адаптироваться в жизни, что мы их воспитали правильно. Как при этом научить их быть здоровыми и счастливыми?

Что мы можем сделать для них уже в раннем детстве, и что в школьном возрасте? Очень важно, чтобы мы, радуясь их успехам, обращали внимание, на то, что чувствовал ребенок, когда он шел к цели. Не когда уже дошел к ней, а когда был в пути. Что ему нравилось делать, а что не очень. Какие эмоции у него возникали, когда он решал задачу и какие, когда отвечал у доски. Если ребенок осознает свои чувства, точно знает, что ему нравится, а что не нравится, то он выберет профессию по душе, не попадет в дурную компанию, будет расти и развиваться здоровой и гармоничной личностью. И еще очень важно! Не может человек быть всегда успешен. Обязательно возникают ситуации, когда что-то не получается. В такие моменты бывает нужна поддержка тех, кто нас любит. Если родители будут говорить ребенку, что любят его таким, какой он есть, независимо от того, двойку он получил или пятерку, и что просто пятерку получать гораздо приятней, то ребенок сможет легко исправить плохую оценку, и школьные отметки не будут влиять на его самооценку.

Давайте будем говорить нашим детям о том, как мы их любим!

В следующем номере мы продолжим разговор об условиях успешного развития ребенка.

**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, эриксонианский гипнотерапевт, кинезиолог, музыкальный терапевт, действительный член ОППЛ Элла Леонидовна Дружинина ответит на вопросы наших читателей.

**- Мне 27 лет, а мои родители продолжают меня контролировать как в детстве. Они настаивают на том, чтобы я отчитывалась о своей личной жизни, сообщала им все свои ситуации на работе, устраивают скандалы, когда я задерживаюсь после работы и не сразу прихожу домой. Я их люблю и уважаю, но постоянные упреки меня сильно нервируют. Как мне поступать?**

**- Наши родители 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. 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 сделает? Подчиниться воле властной мамы или деспотичного отца или начать 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 обожаемых родителей. К сожалению, печальные цифры статистики свидетельствуют, что в 80% поломанных судеб детей (развод, разрушенная личная жизнь, несостоявшийся мастер своего дела) принимают участие именно наши драгоценные родители. Если вы чувствуете, что вы не можете построить свою личную жизнь, попробуйте изменить созависимые отношения с родителями, найдите сиделку, измените место жительства. Похоже, что отец сделал из дочери марионетку и привык дёргать за верёвочки, когда ему удобно. Дочь заняла место женщины, которая все тяготы жизни тянет как его супруга. Отец, разумеется, боится остаться один и манипулирует дочерью совершенно бессознательно. Для него замужество дочери – это потеря, которую будет сложно пережить. А у дочери уже сформировался синдром жертвы. Быстро этот вопрос решить не удастся. Хочу отметить, что односторонней манипуляции не бывает. Если один человек манипулирует, а другой с этим соглашается, значит, это выгодно обоим. В данном случае оба боятся потерять близкого человека. Значит, выход только в том, чтобы наладить с отцом другие отношения, т. е. выйти из манипуляции. Для начала отца можно приучить оставаться одному в «неурочное» время: задержусь по делам или перезвоню позже, я занята. Приучать отца к самостоятельности: засорился унитаз – сам вызови сантехников. Эмоционально спокойно реагировать на выходки типа супа на полу: «Мне жаль, что тебе не понравился мой суп, но больше есть нечего. Если хочешь, приготовь себе сам то, что тебе понравится». Мы своей безграничной опекой делаем из родителей беспомощных людей, беспомощность их же самих и пугает, но эта беспомощность выдуманная. Такой родитель занимает позицию младенца. Но мы можем говорить и об инвалидах, которые на олимпиаде занимают призовые места, или вяжут ногами из-за отсутствия рук, чтобы ощущать себя живыми и самостоятельными.**

Это может звучать жестко, но «бегите» от него, пока не поздно, пока у вас еще есть время для создания семьи и рождения ребенка. «Большая» родительская любовь и «большая» любовь к родителям порою никого не щадит, даже маленьких внуков. Это позволит вам избежать крупных конфликтов и даст возможность продолжать любить, уважать, почитать своих родителей, но только на расстоянии. Иногда такой подход является лучшим выходом и позволяет выстраивать личную жизнь, сохранять те-



плые отношения в собственной семье и быть успешным в карьере.

**- Я полюбила человека на много лет старше меня. И очень переживаю. Сейчас разница в возрасте не очень чувствуется, а что будет дальше? Что Вы посоветеуете?**

**- Каждая история любви – уникальна! В каждой паре есть свои мотивы, свои чувства, свои расчеты, свои пристрастия, своя семейная предыстория! Какова должна быть идеальная разница в возрасте у супружеского этого – загадка! Всем давно известно, что оптимальная разница в возрасте у супружеского от 5-7 лет. Если разница в возрасте составляет до 10-12 лет, то люди относятся еще к одному поколению. Исторически сложилось, что большинство людей в нашей стране выбирают партнера одного возраста или немного старше (как правило, женщины). Такой выбор обусловлен разными психологическими причинами: один круг общения, общие интересы, взаимопонимание (так как находятся на примерно одинаковом уровне развития проще понять действия друг друга); биологическими причинами: примерно одинаковый уровень жизненного тонуса, сексуальная привлекательность, примерно одинаковый уровень сексуальной активности.**

Супруги, имеющие разницу в возрасте более 12-15 лет, относятся к разным поколениям.

Чем же отличаются подобные семейные союзы?

Воспитание в рамках одного поколения дает определенное мировоззрение, супруги просто могут иметь разные взгляды на одну и ту же вещь, на один и тот же поступок или общественные явления. Представьте себе мировоззрение человека, выросшего во времена Советского Союза в сравнении со взглядами на жизнь человека, выросшего при перестройке. Тем не менее, более опытный супруг способен поддерживать более молодого, передавая свои знания и опыт. Это важный ресурс такой семьи. Мужчины, выбирающие женщину намного младше себя, часто готовы «вкладываться» в нее (либо «воспитать под себя», либо реализовать свою заботу), склонны брать на себя большую долю ответственности за семью. Женщины, выбирающие мужчину намного старше себя, часто обладают консервативными взглядами на жизнь, не уверены в себе и ждут от партнера заботы и внимания, не претендуют на главенство в семье.

С точки зрения имущественных отношений такая семья более устойчива, чем семьи, где супруги одного возраста. Если один из супругов старше другого, больше веро-

чего места значительно сказывается на настроении сотрудников. Как отмечают исследователи, психологическое состояние человека напрямую зависит от того, удобно ли ему физически. Поэтому не стоит удивляться успеха, когда партнер сидит на неудобном стуле. Больше шансов получить согласие собеседника, если посадить его в мягкое кресло. Это касается и офисных работников, которые чаще будут раздражаться, сидя в неудобном положении на протяжении долгого времени. «Наше внутреннее состояние связано с нашими физическими ощущениями. Очень важно, в каких условиях мы работаем, ведь в прямой зависимости от этого фактора формируется наше настроение», – сказал профессор Джон Барг. А от нашего настроения зависит и производительность труда. Большую роль в профессиональных успехах играет как цветовая гамма кабинета, так и размер, проветриваемость, освещенность, количество сотрудников на одном квадратном метре, удобство оборудования. Не желательным является бело-черное или слишком яркое оформление помещения. Идеальным будет кабинет, выполненный в золотистых, бежевых, желтых, светло-оранжевых, нежно-зеленых и теплых тонах.

Из исследования Муенч стало известно, что работники под действием естественного освещения проявляют большую старательность, лучше сосредотачиваются на выполнении рабочих обязанностей и до конца рабочего дня сохраняют бодрость и отличную работоспособность.

С медицинской точки зрения этому дается такое объяснение: под солнечными лучами уменьшается объем выработки гормона кортизола, который отвечает за стрессоустойчивость. При нехватке естественного освещения под действием этого гормона люди чувствуют усталость, тревожность, пессимистичное настроение, а также наблюдается низкая концентрация внимания.

По мнению многих врачей и ученых сидячий образ жизни, который очень часто ведут сотрудники офисов, сокращает продолжительность жизни и вызывает множество проблем со здоровьем, например, по части позвоночника.

По данным, предоставленным после исследования университетом Массачусетса, один час, проведенный сидя, отнимает из общей продолжительности жизни около двадцати минут. Решением этого проблемы становится организация рабочего места так, где мебель можно регулировать в течение рабочего дня под положения стоя и сидя.

Не рекомендуется ставить стол в южном направлении, поскольку это приведет к перенапряжениям и стрессам.

Нельзя садиться под всевозможными нависающими конструкциями, например, кондиционерами, балками или полками. Иначе вы привлечете в свою жизнь болезни и неудачи, да и ненадежно закрепленная полка может нанести травму.

Не рекомендуется сидеть спиной к дверному или оконному проему. Хорошо, если вашей спиной будет находиться глухая стена. Это обеспечит вам опору и поддержку. А вот расположение за спиной открытых шкафов, полок или аквариума будет действовать негативно.

Никогда не располагайте рабочее место прямо напротив двери, лучше, если оно будет находиться от нее по диагонали так, чтобы входящим было хорошо вас видно.

Стол должен стоять так, чтобы вы могли свободно подходить к нему со всех сторон, иначе говоря, за ним и впереди него должно иметься свободное пространство. Это расширит ваши перспективы и возможности.

Рабочий стол должен находиться в порядке, это избавит вас от лишних проблем и загруженности. Необходимо, чтобы все бумаги и канцелярские предметы располагались на своих местах, а провода были надежно закреплены и спрятаны. Благоприятным считается, если большая часть вещей находится слева.



# Казачий град на реке Кубань

Скажу честно и совсем не крича душой — моя малая Родина, один из красивейших городов России. Бесконечно интересный, с неповторимой историей и особенным колоритом нашего родного кубанского казачества. Наверное вы дорогие мои читатели уже догадались, что этот град и есть столица Кубани, да что там Кубани, он вообще и есть южная столица России. Бессспорно Краснодар крупный экономический и культурный центр Юга Российской Федерации. Да и к тому же это еще самый хлебосольный и гостеприимный город.

История города ведет своё начало с 1793 года. Именно тогда казаки, а именно переселены с соседней Украины основали здесь поселение и называли его Екатеринодаром. Место для будущей столицы Кубани выбрал лично сам кошевой атаман Захарий Чепега. Именно его считают его основателем города. Понятное дело, что первыми постройками поселения были обычные украинские хаты. По краям «казачьего града» были возведены сторожевые башни, а само поселение было окружено дубовым лесом, в то время покрывавшим все Кубанское побережье. С постройкой железной дороги на Северном Кавказе Екатеринодар стал крупным торговыми-промышленным и транспортным центром Кубани. В 1888 году в нём насчитывалось 8 церквей, 1 собор, 3 ресторана, 7 гостиниц, 110 трактиров, 250 магазинов и лавок, 1 табачная фабрика, 3 типографии и целых восемьдесят различных заводов.

После февральской революции мой город стал центром контрреволюции. За последующие три года город неоднократно менял хозяев. Именно здесь от шального снаряда погиб командующий добровольческой армией генерал Корнилов. Однако в марте 1920 года войска красной армии, окончательно разгромив белогвардейские войска, вошли в Екатеринодар.

Во время Великой отечественной войны с

августа 1942 по февраль 1943 город был оккупирован немцами. Именно здесь были впервые применены такие страшные фашистские изобретения как «душегубки».

Да и современную историю города нельзя назвать безмятежной. В совсем недалеком прошлом мои земляки приняли более двадцати трех тысяч беженцев с юго-востока Украины. Людей надо кормить, обеспечивать жильем и вещами. Многие из них, особенно дети, нуждались в постоянном медицинском уходе.

Силами волонтеров и местных жителей эту проблему, в полном объеме, решить было нельзя. Городская целевая программа поддержки украинцев, вынужденно покинувших охваченные войной города позволила своевременно решить чрезвычайно сложную задачу.

Мои земляки безоговорочно чем могли помогали и до сих пор как могут поддерживают «братьев-славян». Конечно сейчас многие из них уже вернулись к себе домой. Но немалое количество этих измученныхвойной людей остались в Краснодаре, нашли здесь кров и работу. Кое-кто из них успел создать семьи и даже народить детишек.

Вытянувшись вдоль правого берега реки Кубань, Краснодар занял так называемую «линию жизни», проходящую ровно посередине между жарким экватором и холодным Северным полюсом. Практически все дороги на приморские курорты нашего края пролегли через мой город. Зачастую спешащие к теплым морям российские и иностранные туристы все же задерживаются здесь на день другой, а то и на больше, для знакомства с гостеприимным городом.

В моём городе можно провести не то, что пару дней, а весь отпуск, каждый день отправляясь в новое увлекательное путешествие и ни разу не повторившись! Всевозможных вариантов проведения досуга у нас имеется великое множество.

Всем известная гордость Краснодара это

его многочисленные парки. Заботливо ухоженные, оборудованные всем необходимым для активного досуга, они заслуженно стали излюбленным местом отдыха горожан и гостей южной столицы. Наши городские парки — это не просто красивые аллеи и аттракционы, это еще и обширные зоны отдыха. В одном из них под названием «Солнечный остров» вы откроете для себя, кроме традиционных аттракционов и кафе еще и замечательный сафари-парк, ледовый каток и планетарий. А в стилизованном под русскую усадьбу парке «Чистяковская роща» создан уникальный веревочный парк. В расположенному на самом берегу реки Кубань парке имени 30-летия Победы создан музей военной техники под открытым небом, а в новом Рождественском парке имеется впечатляющих размеров дендрарий.

Любителям активного отдыха в городе тоже найдется место. По окрестностям Краснодара проложено множество пеших, велосипедных и конных троп. В городе успешно функционируют клубы альпинизма и скалолазания. Есть у нас и пейнтбольные, стррайкбольные клубы. Найдутся занятия и для любителей картинга, сплава на байдарках, а если вам захочется заняться серфингом или например дайвингом, то для вас будут организованы коллективные и индивидуальные выезды на побережье наших морей.

Больше десятка больших и малых театров и примерно столько же музеев ждут своих зрителей каждый божий день.

А если вы например, не отдающий турист, а скажем бизнесмен прибывший в мой город исключительно для решения деловых вопросов, тогда как быть?

Спешу сообщить, что за не большим исключением отели Краснодара разделены на две большие группы. Первая это недорогие минигостиницы и хостелы. А вторая это гостиницы категории «выше среднего» как раз для тех лю-

дей, которые приехали в город с деловым визитом. В них, как правило имеется хороший ресторан с банкетным залом, конференц-зал или зал заседаний, предоставляются услуги по аренде автомобиля со знающим город водителем или без него.

Наш аэропорт «Пашковский», в отличие от других городов находится практически в черте города. После реконструкции он принимает самолеты из 62 городов, из которых 17 — зарубежные.

Железнодорожная станция Краснодар I также расположена в самом центре города и что особенно важно, на одной площади с вокзалом находится и центральный международный автовокзал.

Закончив свои совещания и прочие дела отправляйтесь на нашу центральную улицу Красная, пересекающую весь исторический центр города. Именно тут наиболее компактно расположены самые интересные городские объекты: главный православный храм города Войсковой Александро-Невский собор, Храм-часовня Александра Невского, Екатерининский сквер, Александровская Триумфальная арка и многие другие.

Чуть поодаль расположен один из самых больших в России Свято-Екатерининский кафедральный Собор — святое место для верующих людей и одна из главных достопримечательностей кубанской столицы.

Прочли эти строки и передумали уезжать из моего города вообще. Ну и правильно. Перевозите сюда свою семью. Жилья у нас строится, чуть — чуть меньше чем в российских столицах. Микрорайоны вырастают как грибы. Один краше другого. Да и работы, уверяю вас, на всех хватит. Будем с вами кунаками — то есть братьями.

Александр Ралот  
Краснодар

## НУЖНО ЛИ УЧИТЬСЯ РАДОВАТЬСЯ?

*Продолжение.*

*Начало на на стр. 1*

Дефицит переживаний радости и свободы в системе «персональной энергетики» не является безнаказанным для субъекта. Было бы наивно считать, что если в теперешней системе переживаний («чёрная полоса») нет радостных мотивов, то в этом нет ничего страшного — на смену придёт «белая полоса». Такой пассивный подход «ожидания у моря погоды» чреват реальной бедой. Как говорит Ричард Бендлер в своей книге «Время перемен», люди страдают от трёх главных недугов: они слишком серьёзны, при этом они во всем сомневаются, и у них нет энергии юмора. Итогом такой «жизненной философии» становится фетишизация страдания. Возведение страдания в ранг добродетели — это практические всё, что остаётся такого рода «духовным соискателям».

Рискну сделать допущение, что дефицит радости и свободы и, стало быть, аутентичной субъектности в тестовых для личности ситуациях самим человеком воспроизводится. Не скажу, что сознательно, но то, что этот дефицит поддерживается добровольно — факт. Потому что так легче и проще. Тогда не нужно учиться быть счастливым. Как утверждают некоторые исследователи. Человеку легче получать удовольствие от страдания, чем от радости. Это удивительно. Я утверждаю, что в основе такого упрощения к пониманию, оценке и организации своих переживаний в тестовых ситуациях лежит печаль и разочарование.

Именно печаль и глубинная тоска, как мне представляется, выступают естественным и вполне резонным результатом столь распространённой деятельности практически каждого, кто на поприще самопознания «методом самоизнасилования» утрачивает смысл и радость жизни. Там, где нет радости и энергии оптимизма и юмора, там царствуют серьёзнейшие скука и рутин. Не многие люди способны осознать, что они сами своими собст-

венными мозгами вогнали себя в скуку, рутину и, стало быть, печаль. Своими стенаниями и разочарованиями. Гораздо проще согласиться с безликими врачебными терминами типа: «астенизация», «невротизация», «алкоголизм», «депрессия» «ипохондрия» и т.д.

Но ведь для того, чтобы разочароваться (в ком-то, в чём-то), и потерять к этому интерес, радость и смысл, совсем не обязательно стать в этом компетентным. Некоторые, наверное, полагают, что они становятся компетентнее и умнее от того, что разочаровываются в жизни. Вряд ли! Разочарование не является подлинным итогом познания и развития. Для разочарования достаточно всего лишь, особенно не утруждая себя «сложным психоанализом», спонтанно «сделать открытие». То есть вдруг обнаружить, что, мол, оказывается, «на самом деле всё обстоит иначе и гораздо хуже, чем могло бы быть!» Для такого открытия большого ума не надо, важно изначально подозревать, «всегда знать, что здесь что-то не так». Иначе говоря, свою печаль как итог «жизненного поиска» несчастная личность должна тщательно готовить. В этом ключе для личности важно заранее сформировать некую «априорную матрицу» печали, по которой затем во всех удобных для разочарования случаях будет разворачиваться процесс самоизнасилования! Речь, естественно, идёт об установках и убеждениях личности: во что мы верим, то мы можем, то мы и получаем, в такой реальности и оказываемся.

Печаль (а также её родственные аналоги — грусть, тоска, уныние, апатия, ностальгия, скука...) как состояние личности и субъекта жизнедеятельности является прямо противоположным состоянию золотой жизнерадостной воли. Эти состояния характеризуются взаимоисключающим набором возможностей. Так, для состояния золотой жизнерадостной воли характерно жизнерадостное отношение к жизни как к неизбежному злу. «Жизнь трудна, зато коротка» — шутят такие «оптимисты». Демонизация трудностей — процесс, не по-

именно анализ жизнедеятельности таких людей вселяет безграничную веру в человеческое достоинство, в принципиальную ценность любви и радости. Потому что именно жизнерадостные, радость и юмор являются не просто внутренней субъективной оценкой качества жизни, но и главнейшими условиями для этого.

Основой для положительного отношения к происходящему и радости является способность человека к адекватной оценке различных обстоятельств его жизни. Прежде всего, к этим обстоятельствам относятся персональные достижения. Именно в умении ценить достигнутое заключается радость жизни. Без такого умения жизнь превращается в механический процесс. Пресловутый девиз «в жизни нужно как можно больше успеть» превращает жизнь в достижительство, гонку с неизбежной постоянной тревогой и чередой разочарований.

Удовольствие и радость такими людьми рассматривается и как непозволительная роскошь, и как как нечто, что «эпифеноменальное», — несущественное и поэтому ненужное для процесса достижений успеха, — и поэтому вредное. Главное — это то, что будет в результате «компетентных и ответственных усилий» достижения, а не то, что есть «здесь и сейчас». При этом «печально ответственный» субъект будущих достижений, создавая невыносимые условия для себя и своего близкого окружения в настоящем, мотивирует это стремлением быть полезным для общества. Исключая ценность удовольствия и радости от проживания настоящего, субъект неизбежно попадает в ловушку разочарований и печали со всеми вытекающими отсюда последствиями, о которых я писал выше.

Другой очень важный фактор потери радости жизни, но непосредственно связанный с первым — это отношение к трудностям жизни как к неизбежному злу. «Жизнь трудна, зато коротка» — шутят такие «оптимисты». Демонизация трудностей — процесс, не по-

зывляющий радоваться жизни. Золотая жизнерадостная воля, как способ отношения к трудностям жизни есть свидетельство зрелости личности и реальной взрослой ответственности за свою счастливую и успешную жизнь. Трудности и неприятности жизни не есть зло, но есть формы вызова нашим ограничениям и императив — приказ — обретения новых ресурсов и возможностей. В самой трудности находится радость принятия вызова.

Эта жизненная философия — принятия трудностей как форм эволюционного вызова позволяет взрослому человеку стать хозяином своего развития. Не проблемы, а тестовые ситуации, не препятствия, а творческие задачи и творчество поиска решений — вот основа той персональной философской парадигмы, которую я обозначаю как генеративная позиция личности. И именно генеративная позиция личности, направленная на расширение «узких мест» и обретения качественно нового понимания, восприятия и поведения в тестовых ситуациях жизни является фундаментальной творческой основой радости и свободы, — счастья взрослого человека. В этом смысле понятен известный тезис «век живи — век учись»: для взрослого, то есть счастливого и успешного человека такая учёба есть единственная возможность быть в радости и благодати.

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».

## МЕДВЕДЬ И ЛИС



# МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ...

*Будь сильным, ты же мужчина...  
Ты должен уметь заботиться о себе и  
своей семье...  
Твои проблемы – это твои проблемы и  
ты должен решать их сам...  
Не плачь, ты же мужчина...  
Ты должен быть опорой...  
На мужчину можно положиться...*

В плену этих и не только долженствований и вынуждены жить наши дорогие мужчины. Более того, порой это доходит до абсурда: маленький упавший ребенок нет-нет, а все же бывает, услышит причитания о том, как стыдно плакать и кричать, и вообще он будущий защитник нашей Родины, а если он будет себя так вести, то страшно становится за страну. Эта цепочка может продолжаться и продолжается, а вывод обычно заставляет посмеяться, ведь в итоге получается, что крик и плач малыша автоматически приводят к тому, что оборона нашей страны станет шаткой.

А если принять в расчет ту экономическую ситуацию, с которой мы все вынуждены мириться сегодня, то нельзя не отметить, что это наносит ущерб душевному благополучию и уверенности в завтрашнем дне. Ну и поскольку наши дорогие мужчины привыкли брать на себя ответственность за финансовое состояние семьи, и не просто брать ответственность, но еще и стараться не посвящать в это никого, соответственно на их долю приходится основной стрессогенный удар.

А эмоции, которые не выражены во внешний план, поворачиваются в свой собственный адрес. Часто такая энергия направляется против себя и служит мощным резервуаром для подпитки болезней.

Исторически обусловлена эта роль «настоящего мужчины», но как же это происходит с каждым в отдельности, мы попробуем объяснить. Если говорить психологическими терминами, то этот процесс называется интроекцией. Сам механизм интроекции жизненно необходим человеку, благодаря ему, мы принимаем и присваиваем из внешнего мира установки, идеи, знания и делаем их частью себя.

Это естественно, ведь мы рождаемся беспомощными младенцами и нам всему нужно научиться. Но, к сожалению, мы проглатываем и те убеждения, которые в будущем могут мешать. В силу своего возраста мы еще не способны грамотно разделять то, что нам точно будет полезным, и то, что сыграет с нами жестокую шутку. Поэтому кое-что глотаем не пережевывая. Именно это впоследствии и выступает в роли наших главных источников внутренних конфликтов. С одной стороны хочется получить поддержку, или просто по-человечески поделиться своими переживаниями, а с другой стороны где-то там глубоко и крепко сидит мысль о

том, что мужчины не должны плакаться в жилетку.

Сейчас подобные мысли кажутся своими собственными, еще бы, после того как однажды эта идея была воспринята, про себя она повторялась уже раз сто.

Но зачастую у нее есть «автор», именно тот от кого мы получили это убеждение. Вероятнее всего это близкий и значимый, авторитетный человек. Именно от таких людей, к которым испытываем любовь или уважение, мы впитываем как губки даже то, что те возможно сказали впопыхах, не обдумав. Это могло быть сказано единожды, или вырвано нами из контекста. Но тогда это нам показалось важным, значимым, или особо нас тронуло.

Попробуйте вспомнить и назвать, каким должен быть мужчина? Вспоминаются четкие формулировки и фразы по этому вопросу? Если да, то поздравляем, вы уже смогли найти у себя интроект. А что делать с ним сейчас, когда мы уже выросли? Чтобы разобраться, мы предлагаем вам небольшую работу, которую вы совершите, выполнив несколько заданий:

1. Попробуйте вспомнить и услышать, кто вам это говорил.

Это задание не всегда получается выполнить сразу, не торопитесь, попробуйте проговаривать эту фразу, вспомнить как точно она звучала.

2. А теперь попробуйте представить, что это происходит сейчас. Вы слышите эту фразу теперь, когда Вы уже взрослый человек.

3. Как вы сейчас относитесь к этому убеждению?

4. Существуют ли из него исключения? Например, если интроект был таким – «Мужчины не должны просить помощи», то может быть есть случаи, когда сделать это всё-таки возможно: если Вы больны, или самостоятельно справиться с задачей у Вас просто не получается.

Так можно слегка расшатать свой интроект, сделав его более гибким и осознанным. А если он осознан, то уже принимать решения, делать выводы можно не только полагаясь на него, а на новые формы убеждений, на свою собственную позицию.

Оглянитесь вокруг. Ведь наверняка есть рядом любимые люди: родственники, друзья, вторые половины. А нужен ли им именно такой человек-скала? И вероятнее всего, что многие из них испытывают свою потребность в нужности, а удовлетворить ее можно выслушав, помогая словом или делом, поддерживающая другого, но это становиться невозможным, если продолжатьправляться со своими переживаниями самостоятельно.

Екатерина Церковная  
Людмила Любина  
Центр детского развития «Умка»  
Новороссийск

В густом лесу жил ворчливый угрюмый медведь. И он никого не пропускал через лес без своего разрешения. А на опушке леса жил умный лис. И в один из теплых дней, когда зеленеет трава и цветы источают приятные ароматы Лис задумался о том, что бы собрать в этом году побольше запасов на зиму. И он знал, что много вкусной еды: молоко, сыр, яйца, курятина, хранится в сельском амбаре. Но путь к нему лежал через лес, в котором жил недовольный медведь. И как только Лис подходил к окраине леса Медведь выходил навстречу и ревел, рычал, топал и махал лапами и что-то недовольно требовал и спрашивал на непонятном медвежьем языке.

Но Лис не понимал и только рычал, пищал, фыркал в ответ и уходил.

Но Лису очень хотелось попасть в сельский амбар. И тогда он решил пойти к мудрому Филину за советом: что сделать, чтобы понять Медведя?

Филин сказал: «Присмотрись к топает и машет лапами Медведь, как он рычит, как ходит вперевалку и повторяй за ним, что бы почувствовать себя медведем и понять о чем он говорит». Лис походил вперевалку, покрычал, потопал и стал кое-что понимать про Медведя, но ему хотелось еще лучше.

Он снова пошел к Филину за советом. «Понаоблюдай какую малину любит Медведь», – сказал Филин. Что бы лучше понимать что он ценит, как думает. И угости его хорошей малиной! Лис стал замечать какую малину выбирает Медведь, что ценит. Потом собрал самой лучшей малины и угостил Медведя. В ответ Медведь что-то удовлетворенно проговорчал. И Лису показалось, что он понял некоторые слова.

И снова Лис пошел к Филину за советом, как лучше понимать Медведя? Филин задумался и сказал: «То, что ты уже знаешь, но самое важное – что у нас всех четыре лапы и мы все покрыты шерстью и перьями. И когда ты пойдешь к Медведю, главное – помни и чувствуй, что мы все, живущие и в лесу, и на опушке – Дети Одного Леса». Я рассказал тебе все, что знаю, теперь ты сам придумываешь как понять Медведя.

Лис стал терпеливо и с интересом присматриваться к повадкам Медведя, прислушиваться к интонациям и скоро понял, что за словами Медведя такие же как у него смыслы и похожие ценности. И Медведю стало нравиться, что с интересом слушает его, стремится понять и он с большим удовольствием. И он стал с большим удовольствием делился с Лисом своими мыслями,

иногда брал с собой собирать малину, ловить рыбу в реке. Они все чаще общались и Лис с удивлением заметил, что медвежий язык очень прост и его понять.

Лис с любопытством наблюдал как Медведь воспитывает медвежат, успокаивает сорок, мирил белок, ругает волков. И чем чаще он прислушивался к словам Медведя и думал об их значении, тем больше находил в них смыслов.

Так незаметно пролетело лето и с приходом осени Лис с радостью заметил, что они с Медведем очень хорошо научились понимать друг друга. И чем больше Лис прислушивался, тем больше слышал в рычании заботе о лесе и его обитателях, желания защищить и примирить.

И иногда, когда замечал в речи Медведя неуверенность или напряжение, молча подмигивал ему. И в ответ на его поддержку Медведь слегка улыбался и во взгляде чувствовалась благодарность за понимание. И Лис стал отчетливо понимать свое место в лесу и занимался своими, лисьими делами. И так они продолжали общаться и делать одно общее дело. И взаимопонимание между ними росло и крепло.

Лис много узнал о том, как устроена жизнь Медведя, о его заботах, переживаниях, целях и почему его речь иногда похожа на рев, и зачем ему нужно обретать грозный вид. Лис продолжал все сильнее и сильнее чувствовать связь с Медведем и все отчетливее осознавал, что мы все Дети Одного Леса.

Лис с Медведем часто говорили на общие темы, договаривались. Лис смог объяснить Медведю, что он хочет попасть сельский амбар, что бы запастись на зиму маслом, сыром и полакомиться яйцами и курятиной. А Медведь пропускал его через лес и подсказывал где короче тропинки. И Лис благополучно доверху пополнил свои запасы.

Так прошла осень и наступила снежная, холодная зима. А в норе Лиса было тепло, уютно и вкусно пахло едой. И в один из зимних вечеров в дверь норы постучал кто-то сильный. Лис с удивлением выглянул наружу и увидел улыбающегося Медведя с бочонком меда.

И в этот момент на сердце стало радостно и спокойно. И каким-то особенным смыслом наполнились слова о том, что теперь Лис и Медведь – Дети Одного Леса.

Алексей Игнатенко  
Действительный член ОППЛ  
Врач психотерапевт  
Краснодар



## ПОДДЕРЖИМ ГЕРОИЧЕСКИЙ ДОНБАСС



Комитет по психологическому волонтерству и добровольчеству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги разработал и проводит акцию «Поддержим героический Донбасс», в рамках которой психологи – добровольцы в сотрудничестве с комиссией по правам человека Донецкой республики проводят психологическую работу с детьми и мирными жителями Донецка, преподаватели ОППЛ проводят обучение психологов волонтеров Донбасса методами работы с психологической травмой, общественные организации Краснодарского края и Ростовской области занимаются сбором гуманитарной помощи для жителей Донецка. С инициативой проводить волонтерскую психологическую работу в Донецке к председателю комитета по психологическому волонтерству и добровольчеству ОППЛ Инне Силенок обратился Сергей Логвин – член инициативной группы «Помощь людям Донбасса». К акции уже присоединились более 20 Российских и Донецких организаций. Наиболее активно в акции принимают участие Краснодарское краевое отделение Общественной организации «Боевое братство», Кубанское казачье войско, Фонд «Милосердие», Донецкий фонд «Открытое сердце», Ассоциация психологов Донбасса, КРООВМ «Единство поколений». Акция проводится при поддержке Краснодарского местного отделения партии «Единая Россия» и Администрации муниципального образования город Краснодар.

Акция стартовала 27 ноября 2015 года. Донецкие СМИ уже опубликовали информацию о первых мероприятиях акции:

По материалам Донецкой газеты «Университетские вести»: «Кафедра психологии филологического факультета 14 декабря принимала у себя гостей из России. Ими были Инна Силенок и Ирина Васильева.

Инна Казимировна – психолог, поэт, музыкант, бизнес-тренер, мастер нейро-лингвистического программирования, вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ), председатель комитета по психологическому волонтерству и добровольчеству ОППЛ, психотерапевт Единых реестров профессиональных психотерапевтов Европы и мира, член Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов, автор психологических книг.

Ирина Владимировна – психолог, семейный консультант, действительный член ОППЛ, геш-

тальт-терапевт, специалист в области символ-драмы, арт-терапевт.

Общение с аудиторией студентов всех курсов направления «Психология» началось с обсуждения. Гостей интересовали причины, которые побудили ребят выбрать эту профессию. Сначала будущие психологи робели, но потом преодолели смущение, и началась оживленная дискуссия. Оказалось, что среди них уже есть психологи с опытом работы, многие пробовали себя в волонтерской деятельности.

Тем, кто только ищет свой путь в сфере психологии, Инна Силенок предложила прямо в аудитории разработать собственный проект, включающий цели, формы осуществления, ресурсы и т.д. Студенты распределились по группам и через 20 минут презентовали свои проекты. Их оптимизму и креативности можно позавидовать. Названия «Второй шанс», «Болезнь – не приговор», «С чистого листа», «Сила во мне», «Быть вместе», «Сотвори свой мир», «Мир в каждый дом», «Копилка знакомств» и «Возрождение» говорят сами за себя. Студенты предлагали проекты помощи онкобольным, детям, перенесшим психологические травмы, трудным подросткам и одиноким старикам. Ребята не только представили свои проекты, но и отвечали на вопросы, а порой и конструктивную критику коллег.

Далее состоялось голосование, и по интенсивности аплодисментов студенты сами выбрали победителей. Инна Силенок вручила им диски с собственными композициями.

Затем ее коллега Ирина Васильева рассказала студентам о различных техниках работы в психологии, дыхательных упражнениях и о том, как помочь не только кому-то, но и самому себе.

Все эти знания ребята смогут применять в своей работе, волонтерской деятельности, а также в повседневной жизни.»

По информации Комиссии по социальным коммуникациям Донецка: «Известный психолог и АУПЧ посетили Центр социально-психологической реабилитации детей.

17 декабря Председатель Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея Инна Силенок совместно с Управляющим делами Уполномоченного в ДНР Дмитрием Поповым посетили Центр социально-психологической реабилитации детей г. Донецка.

К приезду гостей детский коллектив подготовил предновогоднюю программу, в ходе которой они исполнили песни и стихи патриотическо-

го содержания собственного сочинения. Инна Силенок и Дмитрий Попов поблагодарили собравшихся за теплый прием и в завершении мероприятия раздали подарки собранные детьми из Краснодара.

«Вам больше всех нужна наша поддержка, потому, что вы дети героического народа», — обратилась к собравшимся Председатель Совета по Психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея Инна Силенок. Она также подчеркнула, что не стоит зацикливаться на прошлом и начать по-настоящему радоваться будущему и начинать строить свою новую жизнь.»

Первый модуль обучающей программы для Донецких психологов-волонтеров пройдет в Краснодаре 26-28 февраля 2016 года в Центре психологии и бизнес консультирования «Логос».

### Инна Силенок

### Дети Донбасса

Где проходит граница  
между болью и проседью?  
Как забыть этот взрослый  
пронзительный взгляд?  
Покидаю Донецк с ощущением  
мертвенной осени.  
В сердце тяжесть от судеб  
донецких ребят.

Человеку четыре. Он наслушался выстрелов.  
А в осанке бесстрашие, он уже патриот.  
И читает стихи так, как понял и выстрадал.  
И сражаться готов, он уже знает:  
враг не пройдет.

А девочонке пятнадцать,  
мать погибла под пулями...  
И читает девочонка стихи о себе:  
О сиротстве своём, и о том, что не думала,  
Что одна однешенка повернется к судьбе

Смелым, бледным лицом.  
Слезы высыхнут, выстоит,  
Будет жить и трудиться, память мамы храня...  
Поколение взрослых детей  
на границе печали и истины  
Отстояли Донбасс. Как набат  
их медали звенят.

Олег Никулин

### Ёлочка

Как цыплёнок,  
Пушистая ёлочка –  
Растопырила лапки, стоит.  
Хвост мохнатый,  
Макушка – метёлочка,  
Удивлённо  
На галку глядит.

Галка зябко зевнула  
От холода,  
Окунувшись  
В молочный туман:  
«Не спалось мне,  
Выл волком  
От голода  
До рассвета лесной ураган».

А потом галка  
Маленькой ёлочки,  
Белый бант  
В косичку вплела.  
Со зверями  
И белой Снегурочки  
Веселиться  
На праздник пошла.

### Селезень

Искупаться на пруду  
Селезень надумал.

Прыгнул в воду,

А под ним  
- Зазвенит, как бубен.  
Раз проехал, два по льду,  
Крыльями похлопал.  
Видно взять коньки

решил

И домой пошёл.

### Весна сейчас

Меня поздравил с Новым Годом!  
В тулупе красном Дед Мороз.  
Я удивился: «В Краснодаре?»  
- Весна сейчас, а не мороз.

Повсюду нежные цветочки  
На Красной улице растут,  
А на деревьях скоро почки,  
Возможно лопаться начнут.

Вот видишь — елочка, как роза!  
Огнями желтыми цветет,  
И словно южная мимоз  
К себе желающих влечет.»

Балл маскарад,  
вокруг кружиться,  
Сверкает масками народ.  
И даже роботы, и птицы  
Слились в единый хоровод.

В честь год нового — стреляют  
Ракеты звездами с вершин.  
И вместо снега рассыпают.  
И конфетти и серпантин.

С таким азартным настроением  
Плясало, пело, вокруг нас...  
Дед шубу снял и с наслаждением  
Проговорил — весна сейчас.



# ЛУЧШАЯ КНИГА ГОДА

Золотая лестница



В Краснодаре Год литературы завершился большим творческим вечером поэта Владимира Афанасьевича Архипова. Кубанские писатели, депутаты краевого и городского уровней, ветераны, учителя и работники культуры, студенты и школьники говорили о новой книге В.А. Архипова «И радость и боль», которую поэт посвятил 70-летию Победы.

Символично, что Год литературы совпал с 75-летием автора. Ученик знаменитого поэта-песенника Виктора Фёдоровича Бокова, автор более двадцати книг для взрослых и детей, академик российской словесности, дважды лауреат Всероссийской православной литературной премии имени святого благоверного князя Александра Невского, трижды обладатель «Золотого пера России»... В свой юбилейный год В.А. Архипов с поэтическими выступлениями побывал практически во всех городах и станицах Кубани, а в завершение Года литературы читал стихи во Всероссийском детском центре «Орлёнок», на легендарной Сопке Героев в Крымском районе... Новая книга В.А. Архипова названа на Кубани «Лучшей книгой года».

## СВЕТЛА ОНА, ДУША ПОЭТА О новой книге В.А. Архипова «И радость и боль»

Владимир Афанасьевич Архипов – талантливый поэт, наш современник, автор более двадцати книг для взрослых и детей, блогер, чей блог оказался одним из самых популярных в России. Он давно полюбился читателям разных поколений, различных профессий, жителям города и села за искренность и удивительную ясность поэтической мысли, задушевность и теплоту, доверительность и доверие к людям и миру.

Свою новую книгу стихов «И радость, и боль» В. А. Архипов посвятил 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Композиционное строение книги таково, что каждая глава раскрывает новую грань бытия человеческого. В первую главу вошли стихи о войне и беспредельном героизме народа. Автор преклоняется перед бес-

смертным подвигом отцов и дедов. Вторая глава раскрывает мир ребёнка, детей, ради жизни и счастья которых и была отдана такая высокая цена – цена миллионов человеческих жизней. В третьей главе поэт отдает сыновнюю дань родной земле и воспевает чувства к Матери. Четвертая глава посвящена любви к Женщине. В заключительную главу вошли восьмилирии, общее название которых – «Обнять всю Землю хочется!». Таким образом, летмотив творчества В. Архипова – Любовь – красной нитью проходит через все главы новой книги, и градус этой безусловной любви все время нарастает, связывая воедино всё, что передумано и перевучено поэтом.

Владимир Афанасьевич – сын солдата-орденоносца, дошедшего до Берлина. Поэтому первый раздел книги называется «Жива отцовская отвага» и посвящен памяти отца – Афанасия Архипова.

*Над русью века проплыают.  
Герои уходят в гранит.  
Отчизна, былое листая,  
О подвигах память хранит.*

Это эпиграф к первой главе книги. Да, прошло 70 лет, и остается все меньше очевидцев той страшной войны. Герои уходят в гранит. Но жива наша память о них и об их подвиге. Каждое стихотворение этой главы словно дышит гордостью за простого русского солдата:

*Солдатские награды отец мне передал:  
- Знай, русского солдата никто не победил!*

(Из стихотворения «Русский солдат»).

Сыновней любовью наполнены строки стихотворения «За что я Родину люблю». Каждое слово несет неподелимую веру в могущество русского народа и Святой Руси:

*Скажу я мертвым и живым,  
Скажу я Родине любимой:  
Наши русский дух – несокрушим!  
Святая Русь – непобедима!*

Прочитав эти строки, хочется бросить клич: русские люди, да проснитесь же вы! Ведь вы сильны духом! Поднимитесь с колен! Расправьте свои богатырские плечи! Встаньте всем миром за Святую Русь!

В новый сборник вошли стихотворения В. Архипова для детей, стихи о любви, о

Родине, словом – о той жизни и людях, которые окружают поэта. Их думы – его думы, их чувства – его чувства. С неподдельной простотой говорят поэтические строки о самом сокровенном в жизни человека – о его главном предназначении: учиться любви к жизни и к людям.

В стихотворениях для детей автор любовно рассказывает читателю о детском мире маленькой Варенки – любимой внучки поэта. Мир глазами ребёнка раскрывается перед нами с удивительной поэтичностью и чистотой. Суметь войти в мир детской души, увидеть в обычных вещах и предметах нечто загадочное и удивительное – это редкий дар. Каждый маленький детский стишок только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Вчитываясь – и раскрывается удивительный мир чистоты детского восприятия, естественности и подкупающей наивности: мир зверей, птиц, природы, всего, что сливаются в общей гармонии и единстве. Как прекрасно было бы, если бы мы, взрослые, умели сохранять эту чистоту и гармонию в своей душе! Наверное, тогда мы могли бы увидеть, как «море улыбается», услышать в голосах природы «дивный хор», заметить, как «в праздничной косынке вербы на насглядят весна»!

Следующая глава книги В. А. Архипова называется «Слова святые - Родина и Мать». Родная земля автора – северная Россия, где протекают реки Кама и Вятка, где художник Васнецов черпал вдохновение для своих сказочных полотен. Стихотворения этой главы наполнены воспоминаниями о тяжелом, но по-своему счастливом военном детстве: «Наша жизнь – как сгусток боли, маму ждет ржаное поле». (Из стихотворения «Улыбка мамы»). Ведь: «Счастье – это просто жить!». Жить – это не наживать и не копить богатство, не гнаться за длинным рублем. Жить – это радоваться новому дню, встречать рассвет, бродить в поле, вдыхать воздух родных просторов, а еще уметь разглядеть в каждом маленьком событии его потаённый смысл, почувствовать внутреннюю силу, энергию и душу во всей полноте жизни:

*Прав Есенин, пророк и поэт,  
(Песнь поэта – молитвенник века) –*

Если Родины-солнышка нет,  
Значит нет на земле человека!

(Из стихотворения «Благодарение»).

Какие простые и мудрые мысли! Кажется, как просто: живи, человек, в миру и с миром. Но оказывается, что жить так – значит постичь смысл бытия, значит суметь понять что-то очень важное для себя и главное в своей жизни. Не каждому это дается легко и просто. В.А. Архипов как поэт-мыслитель, поэт-философ, удивительно просто и без мудрствования лукавого поднимает своего читателя на эту высоту осмысления жизни так, что «хочется плакать и жить»!

Эта высокая нота звучит и в стихах о русской земле и её великих сынах, и в строчках, посвящённых самому дорогому и близкому человеку – Матери. Любовь к миру, восхищение его красотой, преклонение перед неисчерпаемой силой духа русского человека. И - Верна!

Только с Верой мрак осилим,  
Отстоим любовь свою!  
...У величия России  
Верным ратником стою!

(Из стихотворения «В Александро-Невской Лавре»).

Тему любви продолжают стихи, вошедшие в главу «Удивительные дела – бровью девушки повела». Переживания сердца, вся палитра чувств – от тоски и одиночества до гимна абсолютной красоте Женского начала, любви к Женщине как воплощению нежности и целомудрия – все оттенки и тончайшие переливы чувств передают стихи В. Архипова. Мимолетные встречи и впечатления, детские влюбленности, зрелые чувства, взгляды со стороны, самые разные ситуации, связанные с житейским опытом – все это запечатлено в поэтических строках. Но несомненно одно: «Женщина – это жизнь» – это и неоспоримый факт, и название стихотворения:

Ты – удивление  
Ты – вдохновение.  
Чудо весеннее,  
Радость, спасение.  
Ты – и начальница,  
Ты – и печальница,  
Песнь величальная,  
Жизнь обручальная!

Единение мужского и женского начала, две половинки целого – мужчина и женщина, которые ищут друг друга и находят – так понимает автор земную любовь двух сердец, воспетую в веках: «Всего один рецепт даю: ищите женщину Свою».

Поражает и удивляет устойчивый интерес читателей к творчеству русского поэта. Судя по отзывам в интернете, его новую книгу прочли уже в 105-ти странах мира. Мне подумалось, что из содержательных, искренних писем поэту можно составить поучительный учебник нашего бытия. Здесь мне хотелось бы привести всего один отклик из краевой газеты «Кубанские новости» на стихи В.А. Архипова ветерана Великой Отечественной войны. Вот эти строки – «Мы греемся от ваших стихов, как от солдатского костра».

Предыстория страницы новой книги стихов В.А. Архипова, хочется добавить: ищите, находите и берегите это драгоценное чувство влюбленности в Жизнь!

Людмила СВЕТУХИНА,  
кандидат педагогических наук.

На снимке: поэты Владимир АРХИПОВ и Инна СИЛЕНКО с юными литераторами города Краснодара.

# КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ КОНКУРС «ВЕНОК ПОБЕДЫ»

11 ноября 2015 года в Краснодарском муниципальном концертном зале органной и камерной музыки прошел финал краевого творческого конкурса «Венок Победы», посвященного 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Организаторы конкурса – Краснодарская Региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений» совместно с комитетом по молодежной политике политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» при содействии Краснодарского регионального отделения Союза писателей России и информационной поддержке газеты «Золотая Лестница». Конкурс проводится в рамках муниципальной программы администрации муниципального образования город Краснодар «Развитие гражданского общества» и местного партийного проекта «Единство поколений» Краснодарского местного отделения партии «Единая Россия».

Конкурс стартовал 1 марта 2015 года, проходился по 11 номинациям и оценивался в шести возрастных категориях. В конкурсе приняли участие более тысячи человек, а в финал вышли более шестисот участников. В финале песни о Великой отечественной войне спели 20 хоровых коллективов. Самой младшей участнице конкурса 7 лет, самому старшему участнику – 85 лет.

В конкурсе оценивались стихи и произведения живописи военной тематики. Номинации конкурса:

- «Лучшая авторская песня на тему Победы в Великой отечественной войне» (оцениваются отдельно поэт и композитор);
- Лучшее сольное исполнение песни на тему Победы в Великой отечественной войне;
- Лучшее коллективное исполнение песни на тему Победы в Великой отечественной войне;
- «Стихи, зазвучавшие песней, на тему Победы в Великой отечественной войне»;
- «Лучшее авторское стихотворение на тему Победы в Великой отечественной войне»;
- «Большая проза» — романы, повести, сборники рассказов;
- «Малая проза» — очерки, рассказы, новеллы;
- «Большая поэзия» — поэмы, сборники стихов;
- «Лучшее произведение живописи на тему Победы в Великой отечественной войне»;
- «Лучшая работа композитора»;
- «Лучший календарь, посвященный 70-летию Победы»

Более 1000 стихотворений и произведений живописи было подано на конкурс, более 500 из них прошли в финал конкурса после отборочного тура.

Жюри конкурса работало под председательством Архипова Владимира Афанасьевича - члена-корреспондента Международной академии поэзии, дважды лауреата Всероссийской православной литературной премии имени Святого благоверного князя Александра Невского, трижды (2008, 2009, 2010) победителя Московского международного поэтического конкурса «Золотое перо», заслуженного работника культуры Кубани; В составе жюри конкурса работали:

- Плахтеев Александр Иванович – солист Краснодарской Краевой филармонии, заслуженный артист России.
- Денисенко Виктор Иванович - профессор кафедры Живописи и композиции, кандидат педагогических наук, доцент
- Лопасова Елена Владимировна - председатель регионального отделения союза художников Краснодарского края;
- Донченко Светлана Геннадьевна - Руководитель Южно-Российского творческого объединения «Серебро Слов», член Союза писателей России;
- Никулин Олег Гаврилович- поэт, пародист, член Союза писателей России;
- Ясинский Игорь Эдуардович – заместитель председателя Краснодарского регионального отделения Союза Российских писателей

На торжественном открытии финала конкурса с приветственным словом к участникам

обратились: Заместитель главы муниципального образования город Краснодар Васин Сергей Леонидович, Депутат городской думы города Краснодар Марянин Владимир Александрович, председатель оргкомитета конкурса, председатель Краснодарской Региональной общественной организации по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений» Инна Силенок.

Самое активное участие в конкурсе приняли ветеранские организации:

- Краснодарский городской совет ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, под руководством Рыбалко И.А.
- Общественная организация Центрального округа Краснодара «Защитники и блокадники Ленинграда», под руководством Хямеляниной Л.Т.
- Ветераны Департамента образования, под руководством Прасоловой Зинаиды Григорьевны.

В конкурсе победили 94 финалиста. Победители получили Кубки, дипломы лауреатов, книги «Небо цвета мяты» и диски фортепианной музыки Инны Силенок.

## РЕЕСТР ПОБЕДИТЕЛЕЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЕВОГО КОНКУРСА «ВЕНОК ПОБЕДЫ»

### Номинация: Большая поэзия Старшая возрастная категория

- 1-место: Максимов Николай Федорович (книга 5 «Ты и я»)
- 2-место: Головко Людмила Петровна (сборник «Судьбы, опаленные войною»)
- 3-место: Быкова Людмила Яковлевна (книга «Стихи о войне»)

### Номинация: Большая проза Старшая возрастная категория

- 1-место: Хагуров Айтеш Аюбович(книга «Переправа»)
- 2-место: Цветков Валентин Александрович (книга краеведа)
- 3-место: Шедогуб Зинаида Ивановна (рукопись повести «Такая короткая жизнь»)

### Номинация: Малая проза Старшая возрастная категория

- 1-место: Кармазина Людмила Ивановна(книга воспоминаний)
- 2-место: Акопов Джон Суренович (очерк «Нити моей памяти»)
- 2-место: Ралот Александр
- 3-место: Давыденко Ольга (книга «Победа деда — моя победа»)

### Молодые авторы

- 1-место: Канашина Евгения Александровна (очерк «Вклад моей семьи»)
- 2-место: Редька Алена Павловна («Чтобы помнили»)

### Школьники от 14 до 17 лет

- 1-место: Харитонов Даниил (Смерть победившие)
- 2-место: Потапова Ольга Максимовна(очерк о писателе-фронтовике И.Л. Дроздове)
- 3-место: Гейко Алина Сергеевна (очерк «Адрес детства — Война»)

### Номинация: Авторское стихотворение о Великой Отечественной войне Старшая возрастная категория

- 1-место: Хямелянина Лидия Тимофеевна (за подборку стихов, посвященных героям)
- 1-место: Никиулина Надежда Николаевна («Остановитесь»)
- 2-место: Пастрнакова Людмила Васильевна (Баллада о сапере)
- 2-место: Деткова Любовь (Что такое война)
- 3-место: Борзы Тамара Николаевна(Ветеранам минувшей войны)
- 3-место: Киселев Владимир Борисович (Девчушки)
- 4-место: Ковалева Людмила Зосимовна





4 место: Фатеев Валерий Борисович  
(Бес покойство)

#### Зрелые авторы

1-место: Буталий Сергей (подборка стихотворений о войне)  
2-место: Поколода Наталья (за цикл стихов патриотической тематики)  
3-место: Фишер Лариса Леонидовна (стихование «Братишка»)

#### Молодые авторы

1-место: Герасимова Екатерина («Солдат вернулся с Победой»)  
2-место: Редька Алена Павловна (От гор заснеженных Кавказа)  
Студенты

1-место: Баксараева Евгения (О войне)  
2-место: Тесленко Сергей Евгеньевич (Память войны; Под Краснодаром)  
3-место: Писаренко Виктория (Сердце помнит)

#### Школьники от 14 до 17 лет

1-место: Романцова Девора Сергеевна (цикл стихов о ВОВ)  
2-место: Деревянко Анастасия (Великая война, В тот день...)  
3-место: Тарамова Алина Тимуровна (Им снилось лето..)

#### Школьники до 13 лет

1-место: Кислицина Мария (Война, Победа)  
2-место: Золотарев Максим (Венок Победы)  
3-место: Приймак Сергей (О Победе)

#### Номинация: Лучшее произведение живописи

Старшая возрастная категория  
1-место: Лобашев Виктор Федорович  
2-место: Тараненко Наталья Григорьевна

#### Студенты

1-место: Лопасова Екатерина  
1-место: Еромасова Алина Викторовна  
2-место: Литвинова Вероника  
2-место: Доренская Юлия Сергеевна  
2-место: Холявка Валерия  
3-место: Килина Юлия Романовна  
3-место: Пируев Евгений Владимирович

#### Школьники от 14 до 17 лет

1-место: Мануха Алена  
2-место: Саркисова Анастасия  
3-место: Ивко Юлия

#### Школьники до 13 лет

1-место: Печугина Вероника  
2-место: Яшкова Полина  
3-место: Лукьянченко Софья



#### Номинация Авторская песня о ВОВ

##### Старшая возрастная категория

1-место: Максимов Николай Федорович, за песню «Любовь и война»  
2-место: Борза Тамара Николаевна, «Мой отец – ветеран»

##### Зрелые авторы

1-место: Анисимова Инна Геннадьевна, за песню «Женщины России»  
2-место: Фишер Лариса Леонидовна, за песню «Ветераны»

##### Студенты

1-место: Тесленко Сергей Евгеньевич, за песню «Ленинград»

#### Номинация Лучшая сольное исполнение песни о ВОВ

##### Старшая возрастная категория

1-место: Борза Тамара Николаевна, за песню «Ветеранам минувшей войны»  
2-место: Махно Татьяна Михайловна, за песню «Растет в Волгограде березка»  
3-место: Егунов Александр Тимофеевич, за песню «Опускается вечер над плавнями»

##### Зрелые исполнители

1-место: Паршина Елена, за песню «Мать»  
2-место: Ольховая Маргарита Владимировна, за песню «Письмо с фронта»  
3-место: Мамот Андрей Борисович, за песню «На экране войны»

##### Молодые исполнители

1-место: Ткач Владимир Борисович, за песню «Солдату Победителю»

##### Студенты:

1-место: Кузякина Мария Дмитриевна, за песню «Баллада о матери»  
2-место: Журба Жердель, за песню «Идет солдат по городу»  
3-место: Гончаров Антоний, за песню «Севастопольский вальс»

#### Школьники от 14 до 17 лет

1-место: Абрамова Екатерина Александровна, за песню «Ариоза матери»  
2-место: Махлена Полина Владимировна, за песню «Письмо матери»  
3-место: Зыбина Анжелика Геннадьевна, за песню «Обелиск»

#### Школьники до 13 лет

1-место: Сафарян Лиана Грачевна, за песню «Ветеранам минувшей войны»  
2-место: Лахно Дмитрий, за песню «Старинная солдатская песня»  
3-место: Корсунов Федор, за песню «День освобождения Краснодара»

#### Номинация Лучшее исполнение песни о ВОВ (дуэт)

##### Старшая возрастная категория

1-место: Алексина Лариса Ивановна и Жицкий Николай Иванович, за песню «Мать»

##### Зрелые исполнители

1-место: Лахно Андрей Николаевич и Алексина Лариса Ивановна, за песню «В шесть часов вечера после войны»

#### Школьники до 13 лет

1-место: Семенович Дарья и Вдовенко Евгения, за песню «Дороги»

#### Номинация Лучшее исполнение песни о ВОВ (трио)

##### Школьники до 13 лет

1-место: Коллектив школы №66, за песню «Я не была в то утро у Рейстага»

#### Номинация Лучшее коллективное исполнение песни о ВОВ

##### Школьники до 13 лет

1-место: Ансамбль народной песни «Казачата», за песню «За Победу»

2-место: Детский хор «Поющие сердца», за песню «Тебе Россия»

#### Школьники от 14 до 17 лет

1-место: вокально-инструментальный коллектив МБОУ СОШ №14, за песню «Баллада о Матросове»

2-место: Вокальный ансамбль «Фантазия», за песню «Морская пехота»

3-место: Вокальный ансамбль «Гармония»

МАОУ СОШ №71, за песню «Спасибо деды за победу»

3-место: вокальный коллектив Краснодарского ПКУ, за песню «О той весне»

#### Студенты

1-место: Хоровой коллектив «Палитра музыки», за песню «Смугланка»

#### Зрелые исполнители

1-место: Ансамбль «Золотые колосья», за песню «Серая шинель»

#### Старшая возрастная категория

1-место: народный хор «Кубаночка», за песню «Солнце скрылось за горой»

2-место: народный хор ветеранов-инвалидов «Любаша», за песню От Кубани до Опавы»

3-место: хор ветеранов педагогического труда «Вдохновение», за песню «Майский вальс»

3-место: коллектив музыкально-эстрадных миниатюр «Гармошка», за песню «Волховская застольная»

4-место: фольклорный ансамбль «Волна», за песню «Эсминец»

#### Номинация Лучшая работа композитора

##### Старшая возрастная категория

1-место: Ланцев Александр Александрович, за песню «За Победу»

2-место: Егунов Александр Тимофеевич, за песню «Опускается вечер над плавнями»

#### Зрелые

1-место: Анисимова Инна Геннадьевна, за песню «Тебе Россия»

2-место: Галстян Қамо Ашотович, за песню «Солдату Победителю»

3-место: Галстян Қамо Ашотович, за песню «Станица Қаневская»

#### Номинация Лучшее исполнение танца

##### Старшая возрастная категория

1-место: Ансамбль «Россиянка», за солдатскую пляску

#### Студенты

1-место: Кеорков Евгений, за танец «После боя»

2-место: Кобозева Татьяна Владимировна и Захаров Андрей Сергеевич, за танец — вальс.





# В КРАЕВОЙ ФЕСТИВАЛЬ

5 декабря 2015 года в Краснодарском муниципальном концертном зале органной и камерной музыки прошел финал V Краевого фестиваля "По тебе, моя Кубань". Организаторы фестиваля – Краснодарская Региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений» совместно с комитетом по молодежной политики политического совета Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» при информационной поддержке общероссийской психологической газеты «Золотая Лестница». Фестиваль проводится в рамках местного партийного проекта «Единство поколений» Краснодарского местного отделения партии «Единая Россия». Фестиваль проходил по 12 номинациям, оценивались 7 возрастных категорий, в финале приняли участие 610 человек, 127 кубков получили победители, занявшие 1-2-3 места. В концертной программе фестиваля на суд зрителей и жюри был представлен 101 порядковый номер выступлений, в фойе органного зала работала выставка, где были представлены вышедшие в финал работы 3 номинаций: Лучшая фотография с видами Кубани, Лучшее произведение живописи о Кубани, Лучшее авторское изделие ручной работы кубанских мастеров. В финальной экспозиции приняли участие более 250 наименований произведений живописи, авторских изделий ручной работы, фотографий, воспевающих любимый край. С приветственным словом на торжественном открытии финала фестиваля к участникам и зрителям обратились: депутат городской думы города Краснодар, заместитель Секретаря Краснодарского местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» Владимир Дмитриевич Неделько, Председатель жюри фестиваля Владимир Афанасьевич Архипов, заместитель начальника управления культуры Администрации Муниципального образования город Краснодар Ирина Генриховна Скрябина, Председатель оргкомитета фестиваля Инна Казимировна Силенок. Жюри фестиваля работало в составе: председатель - Архипов Владимир Афанасьевич - член-корреспондент Международной академии поэзии, дважды лауреат Всероссийской православной литературной премии имени Святого благоверного князя Александра Невского, трижды (2008, 2009, 2010) победитель Московского международного поэтического конкурса «Золотое перо». Заслуженный работник культуры Кубани; Плахтеев Александр Иванович – со-лист Краснодарской Краевой филармонии, заслуженный артист России; Денисенко Виктор Иванович - профессор кафедры Живописи и композиции, кандидат педагогических наук, доцент; Донченко Светлана Геннадьевна - Руководитель Южно-Российского творческого объединения «Серебро Слов», член Союза писателей России; Лопасова Елена Владимировна председатель регионального отделения союза художников-педагогов Краснодарского края, кандидат педагогических наук; Никулин Олег Гаврилович- поэт, пародист, член Союза писателей России; Супрунова Юлия -главный специалист управления культуры администрации муниципального образования город Краснодар.

Победители получили кубки, дипломы лауреатов, ценные подарки. Финалисты, занявшие 4-5-6 места получили дипломы лауреатов.

## РЕЕСТР ПОБЕДИТЕЛЕЙ ФЕСТИВАЛЯ «ПО ТЕБЯ, МОЯ КУБАНЬ» 2015г.

**НОМИНАЦИЯ: «АВТОРСКОЕ ПАТРИОТИЧЕСКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ» СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**  
1-место: Нагорный Владимир Петрович, за стихотворение «Возвращение»;  
1-место: Хямелянина Лидия Тимофеевна, за стихотворение «Степь кубанская»;  
1-место: Краснослободцев Валерий Петрович, за стихотворение «Пою тебя, моя Кубань»;  
2-место: Деткова Любовь Михайловна, за стихотворение «На Кубани»;  
2-место: Никулина Надежда Николаевна, за стихотворение «Мать. Родина. Вечность»;  
2-место: Максимов Николай Федорович, за

стихотворение «На берегу Кубани»;  
3-место: Губанов Владимир, за стихотворение «Обращение к молодежи Кубани»;  
3-место: Уварова Лира Петровна, за стихотворение «Это сердцу родная земля»;  
3-место: Степура Елена Николаевна «Кубанские рассветы»

### ЗРЕЛЫЕ АВТОРЫ:

1-место: Бокова Вероника, за стихотворение «Спом о столице Кубани»;  
2-место: Мороз Татьяна Юрьевна, за стихотворение «Кубань».

### СТУДЕНТЫ:

1-место: Лужанский Владислав, за стихотворение «Вторая Родина»;  
1-место: Тесленко Сергей, за стихотворение «Забывает героев страна»;  
2-место: Степanova Ирина, за стихотворение «В поздний час зажигая свои фонари»;  
2-место: Писаренко Виктория, за стихотворение «За Кубанью – рекой»;  
2-место: Коваленко Александра, за стихотворение «Моя Россия»;  
3-место: Чеснокова Яна Сергеевна, за стихотворение «Занятие спортом не для слабовиков»;  
3-место: Бакланская Галина, за стихотворение «Кубанский пейзаж».

### ШКОЛЬНИКИ ОТ 14 ДО 17 ЛЕТ:

1-место: Логунова Анна  
2-место: Новожилова Анастасия  
3-место: Лановая Софья

### ШКОЛЬНИКИ ДО 13 ЛЕТ:

1-место: Гордиенко Данил  
2-место: Маларева Мария  
3-место: Аблаева Жанна  
4-место: Каграманян Ангелина

**НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШАЯ АВТОРСКАЯ ПЕСНЯ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКИ» СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**  
1-место: Максимов Николай Федорович, за песню «Чудесное утро»;  
2-место: Губанов Владимир Матвеевич, за песню «Центр страны»;  
3-место: Пономаренко Нина Васильевна, за песню «Несите кони к дому казаков».

### ЗРЕЛЫЕ:

1-место: Анисимова Инна Геннадьевна, за песню «Тебе Россия»;  
2-место: Фишер Лариса Леонидовна, за песню «А на Кубани».

### СТУДЕНТЫ:

1-место: Тесленко Сергей Евгеньевич.

**НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШИЙ СОЛЬНЫЙ ВОКАЛЬНЫЙ НОМЕР ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКИ» СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**

1-место: Карабенцева Зоя, за песню «Два крыла»;  
2-место: Яковleva Раиса, за песню «Я люблю эту землю»;  
3-место: Чеканова Ольга, за песню «Любите Россию».

### ЗРЕЛЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ:

1-место: Лопай Жанетта, за песню «Ветеранам минувшей войны».

### МОЛОДЫЕ ИСПОЛНИТЕЛИ:

1-место: Матвеева Мария, за песню «Я люблю тебя Россия»;  
2-место: Дейко Сергей, за песню «Цвети и пой Кубанская столица»;  
3-место: Кохановская Екатерина «Город спит».

### СТУДЕНТЫ:

1-место: Корниенко Ангелина, за песню «Приходила мама»;  
2-место: Лукьяннова Юлия, за песню «Это просто война»;  
3-место: Устарханова Байгинат, за песню «Песня о далекой родине».

### ШКОЛЬНИКИ ОТ 14 ДО 17 ЛЕТ:

1-место: Тищенко Дмитрий Александрович, за песню «Этот город».

### ШКОЛЬНИКИ ДО 13 ЛЕТ:

1-место: Бритченков Даниил, за песню «Стал казак на камень»;  
2-место: Деев Дмитрий, за песню «Мне Россия – мать родная».

### НОМИНАЦИЯ: ЛУЧШИЙ ВОКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ С ПЕСНЕЙ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКИ

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Народный хор «Казачка», за песню «Ехали казаки»;

1-место: народный хор «Жемчужина», за песню «Песня о родной земле»;

2-место: фольклорная группа «Надежда Кавказа», за песню «Старинные казачьи»;

2-место: народный хор «Кубаночка», за песню «Мой любимый край»;

3-место: народный хор ветеранов «Поющие сердца», за песню «Кубань — поет Пономаренко»

3-место: народный хор-инвалидов «Любаша», за песню «Грай, грай моя доля грай»;

4-место: хор «Вдохновение», за песню «Ах, до чего ж ты, Кубань, хороша»

### ЗРЕЛЫЕ

1-место: ансамбль «Золотые колосья», за песню «Мой дом Россия».

### СТУДЕНТЫ:

1-место: хор «Гармония», за песню «Не для тебя»;

2-место: вокальный ансамбль «Мастерская талантов», за песню «Мир без войны».

### ШКОЛЬНИКИ ДО 13 ЛЕТ:

1-место: ансамбль народной песни «Казачата», за песню «Краснодарская улица Красная»;

2-место: коллектив казачьего 4 «Г» класса МБОУ СОШ №61, за песню «Поет, поет Кубаночка».

### ДОШКОЛЬНИКИ:

1-место: хор «Соловушка» детский – сад №173, за песню «Краснодар, любимый город».

### НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШИЙ ВОКАЛЬНЫЙ ДУЭТ С ПЕСНЕЙ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКИ»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Дуэт (Валентина Салапек и Александр Зкбко), за песню «На Кубани мы живем»;

2-место: Дуэт (Любовь Лях и Зоя Карабенцева), за песню «Любовь не стареет»;

3-место: Дуэт (Тамара Борза и Раиса Яковлева), за песню «Красно солнышко».

### ЗРЕЛЫЕ:

1-место: Дуэт (Лариса Фишер и Данил Нечай), за песню «Краснодар».

### ШКОЛЬНИКИ ОТ 14 ДО 17 ЛЕТ:

1-место: Дуэт «Домино» (Алина Батуева и Анастасия Чечно), за песню «Россия – матушка».

### ШКОЛЬНИКИ ДО 13 ЛЕТ:

1-место: Дуэт (Федор Корсунов и Дмитрий Деев), за песню «Отечество наше родное»;

2-место: Дуэт (Святосла Фишер и Мария Кучеренко), за частушки.

### НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШЕЕ ВОКАЛЬНОЕ ТРИО С ПЕСНЕЙ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКИ»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Трио (Любовь Лях, Зоя Карабенцева, Ольга Чеканова), за песню «Где же ты калина».

### ЗРЕЛЫЕ:

1-место: вокальная группа «Гармонь и Я», за песню «Это наш Краснодар»;

### НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШИЙ ВОКАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ С ПЕСНЕЙ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ТЕМАТИКИ»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Квартет (Людмила Невелупа, Любовь Лях, Зоя Карабенцева, Ольга Чеканова), за песню «Плывет веночек».

### НОМИНАЦИЯ: «СТИХИ, ЗАЗВУЧАВШИЕ ПЕСНЕЙ»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Светлова Ассия, за стихи к песням «Ах, Кубань ты реченька», «Краснодарский край родной».

### НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШЕЕ ИСПОЛНЕНИЕ ТАНЦА»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Ансамбль «Россиянка», за танец «Гай зелененький».

### НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШАЯ РАБОТА ЖИВОПИСИ О КУБАНИ»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Якушин Анатолий Павлович  
2-место: Погожев Иван Михайлович  
3-место: Лобашев Виктор Федорович

### ЗРЕЛЫЕ:

1-место: Ряхин Александр Владимирович

### СТУДЕНТЫ:

1-место: Демченко Елена Вадимовна  
2-место: Богдан Елена  
3-место: Леонова Татьяна Алексеевна

### ШКОЛЬНИКИ ОТ 14 ДО 17 ЛЕТ:

1-место: Берсенева Анастасия

2-место: Савельев Николай

### ШКОЛЬНИКИ ДО 13 ЛЕТ:

1-место: Гончарова Татьяна

2-место: Евдокимова Мария

3-место: Самойлова Анастасия

### НОМИНАЦИЯ: «ЛУЧШЕЕ ЖАНРОВОЕ ФОТО О КУБАНИ»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Лесовая Антонина Федоровна

### ЗРЕЛЫЕ:

1-место: Ряхин Александр Владимирович

### МОЛОДЫЕ:

1-место: Иванов Александр Витальевич

### СТУДЕНТЫ:

1-место: Митрохина Ольга

2-место: Ушакова Анастасия

3-место: Гринь Ольга Васильевна

### ШКОЛЬНИКИ ДО 13 ЛЕТ:

1-место: Фишер Святослав

2-место: Бокова Вероника

### НОМИНАЦИЯ: «АВТОРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ РУЧНОЙ РАБОТЫ»

#### СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

1-место: Бузина Валентина Васильевна

2-место: Клипа Николай Иванович

3-место: Тараненко Наталья Григорьевна

# «ПОЮ ТЕБЯ, МОЯ КУБАНЬ»





4-6 марта  
2016 г.

## Эриксоновский гипноз – 4 ступень

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**

15 - 17 января 2016 г

семинар-тренинг

### НЛП

## Базовый этап 1.2

22 - 24 января 2016 г  
семинар-тренинг

### НЛП

## Базовый этап 1.1

30 - 31 января 2016 г

### Работа со сна- ми и знаками

26 - 28 февраля 2016 г

### Работа с психо- логической трав- мой» 1 часть



# ВО ВЕСЬ «ЛОГОС»

26 января 2016 г.

начало программы

## «Успешный родитель – успешный ребенок

23-30 марта 2016 г.

## Детский лагерь «Планета мечты»

Руководитель программ – Инна Силенок Пётр – психолог, Мастер НЛП, 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 бизнес-консультирования «Логос».

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»

10-12 ИЮНЯ 2016

## ПМЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС «СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПСИХОТЕРАПИИ, ПРАКТИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РОССИИ И В МИРЕ»

### 11-14 ИЮНЯ 2016. ПМЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕКАДНИК В КРЫМУ: «ЖЕМЧУЖИНЫ ПСИХОТЕРАПИИ»

В программе конгресса: пленарные и секционные заседания, симпозиумы, круглые столы, большая группа, мастер-классы, демонстрации, молодежная конференция, II Таврический психотерапевтический бал, международная выставка.

В программе Декадника

- десятки секций и практических занятий с профессиональными преподавателями, которые соединяют в себе огромный опыт, необычные школы;
- научно-практические конференции,
- работа полимодальной супervизионной группы,
- лекции, секции, тренинги, мастер-классы,
- ночные марафоны и медитации на берегу моря;
- множество всевозможных занятий и интересов;
- экскурсии по Крымскому полуострову;
- утренние медитации на берегу моря;
- творческие встречи;
- а также посиделки у костра и песни до рассвета!

Декадник - это прекрасная возможность ощутить себя наполненным энергией, талантливым, сильным и счастливыми!

В декаднике можно принять участие вместе с детьми. Специальная программа, детские тренинги. Условия при обращении.

Свое участие подтвердили:

Президент Конгресса, руководитель программы декадника Макаров Виктор Викторович (Москва), д.м.н., профессор, зав.

кафедрой психотерапии и сексологии ГУ ДПО РМАПО, действительный член и президент ОППЛ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Мира, 9259036@gmail.com, 9259036@mail.ru

Катков Александр Лазаревич, д.м.н., профессор, ректор Международного института социальной психотерапии ( г. Санкт-Петербург), действительный член и вице-президент ОППЛ;

Силенок Петр Федорович, к.п.н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории;

Силенок Инна Казимировна, действительный член и вице-президент ОППЛ; вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Мира;

Документы об участии: выдаются Свидетельства о повышении квалификации по психотерапии от ОППЛ, ЕАП, ВСП. Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта, свидетельство о повышении квалификации РМАПО

Желающим принять участие в конгрессе и (или) декаднике, необходимо зарегистрироваться до 08.06.2016 г.

Правила оформления аннотаций докладов, тезисов и др. материалов высылаются по запросу! Высылайте оформленные по правилам аннотации докладов и программы секций Камаловой Софии Цихиловне моб. +7 (916) 062-00-26, oppl.doc@gmail.com

Для участия в Конгрессе и декаднике необходимо отправить заполненную заявку Силенок Инне Казимировне моб. +7(918)4390667, psilenok@mail.ru Бланк заявки отправляется по запросу.

Тезисы и статьи публикуются в счёт организационного взноса в спец выпусках журнала «Психотерапия». Высылайте оформленные по правилам тезисы и статьи просим высыпать Иришкуну А.А. forum-admin@ruspsy.net

Материалы в программу Конгресса принимаются до 15 мая 2016 года

При оплате до 01.01.2016 года стоимость участия в Конгрессе и Декаднике:

Стоимость участия в Конгрессе: с 10.06 по 12.06 - 4500р., студентам - 2700р.

Стоимость участия в Декаднике: с 11.06

по 14.06 — 6900 р., студентам — 4140 р.

Скидки: наблюдательным членам ППЛ – 10%, консультативным членам ППЛ – 15%, действительным членам ППЛ – 20%. Для жителей Крыма, Армении, Белоруссии, Украины скидка 30%. Скидки не суммируются.

Проживание и питание оплачиваются отдельно

Ответственный за расселение участников конгресса - менеджер Центра «Логос» Инесса Владимировна Топилина

+7(988)2473346.

Заявки на участие в конгрессе и Декаднике присылайте на: psilenok@mail.ru, logos\_centr@mail.ru

Дополнительная информация о Конгрессе и Декаднике на сайтах: www.oppl.ru, www.eurasian-psychotherapy.com, www.logos-nlpp.ru и по телефонам: (861) 253-23-96, (988) 247-33-46.

Партнеры события:

- Всемирный Совет по психотерапии..
- Азиатская федерация Психотерапии.
- Общероссийский Совет по психотерапии и консультированию.
- Русское психоаналитическое общество.
- Международная академия психологических наук.
- Ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия».
- Всемирный научно практический журнал Psychotherapy.
- Журнал «Вопросы ментальной медицины и экологии».
- samopoznaniye.ru — главный информационный партнер.
- psynavigator.ru
- сайт «Все психологи»
- Центр психологии и бизнес консультирования «Логос»
- Общероссийская психологическая газета «Золотая Лестница»
- Институт консультирования и системных решений
- Европейская конфедерация психоаналитической психотерапии
- Rehab Family — семейная клиника психического здоровья и лечения зависимостей

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 «Летческий двор Кубани»:

г. Краснодар, ул. Тополиная, 19. Время сдачи в печать: по графику 16.00, фактически 16.00.

Тираж 1500 экз. Заказ № 6531