Золотая Лестница

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И БИЗНЕС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ “ЛОГОС”

12+

№ 2 (179)
29 января 2014 г.

Психология успеха

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО («ЛУЧШИЙ ВЫБОР»)

Предмет, который я хочу исследовать в этой статье – это глубинные критерии-опоры, которые составляют реальные основания для принятия решений человеком в оценочных и тестовых жизненных ситуациях. Речь идёт о верованиях и убеждениях, которые в основном закладываются ещё в дошкольном детстве, и которые играют роль своеобразных экзистенциальных принципов для взрослого человека. Понимание этих принципов позволяет раскрыть суть и содержание его витально-личностной позиции и в известной мере прогнозировать динамику и особенности его социального поведения, способность к успешной и счастливой жизни.

Благополучие человека определяется тем выбором, который он самостоятельно делает в значимых для себя ситуациях. Значимость же любой ситуации для каждого из нас диктуется необходимостью в обретении качества, которое оказалось для человека в дефиците. Таковыми дефицитными качествами могут быть деньги, характеристики здоровья, важная информация, отдых или, наоборот, труд, поддержка друзей, семья... Тогда мы говорим о персональных потребностях и ценностях.

Когда мы принимаем решение как нам поступать в каждом конкретном случае, мы прежде всего определяем для себя желательность и «благоприятность» предпочитаемого варианта. Проще говоря, в ситуации выбора и принятия решения происходит непроизвольный процесс оценивания альтернатив на предмет их «достоинства», качества, полезности, целесообразности и тому подобных характеристик. То есть, сам процесс выбора и принятия решения как раз и заключается в том, чтобы благодаря этому оцениванию определить наилучший вариант.

Что же такое «лучший выбор»? В НЛП есть базовое предположение, что человека в любом даже самом несуразном поведении делает свой «самый лучший выбор». Надо сказать, что из всего перечня базовых положений НЛП – основных пресуппозиций НЛП это положение является наименее понятным для многих студентов, исследователей и критиков этого направления. Френк Фарелли, к слову сказать, утверждает, что человек практически никогда не делает свой лучший выбор. А тот выбор, который он делает, есть «худший из потенциально возможных».

Тем не менее, если рассмотреть глубинные основания любого неадекватного и неаутентичного поведения (вредные привычки, саботаж, «импульсивность и аффективность» поведения, бессмысленное враньё, разного рода иррациональные действия и др. ...), то каждый раз можно обнаружить апелляцию к так называемому «глубинному намерению» такого поведения. В случаях инфантильного, импульсивного, девиантного и даже преступного поведения обнаруживаются «соображения правильности».

«Лучший выбор» состоит в том, что именно данный вариант поведения, каким бы глупым и неадекватным он не являлся на самом деле, является результатом доступной для субъекта оценки его возможностей. Альтернативный и адекватный вариант -гармоничного, адаптивного и эстетичного поведения в этой тестовой ситуации невозможен, так как нет к нему доступа и он не оценивается как более предпочтительный. Всё определяется этой дихотомией: «хорошо – плохо». Основу данной непроизвольной оценочной деятельности составляют привлекательные аспекты глубинного намерения. Человек так или иначе себя ведёт, потому что другого выбора у него просто нет!

Каков же реальный фундамент привлекательности глубинного намерения любого, в том числе и явно неадекватного поведения? На мой взгляд любое глубинное намерение строится как система предпочтений из следующих дихотомий общего порядка:

- добро – зло
- красивое – уродливое
- полезное – вредное
- верное – неверное
- правдивое – лживое

Эта система критериев формируется ещё в раннем детстве и определяет стиль отношения человека с миром. То есть, этот ранний и неосознаваемый критериальный базис оказывается фундаментом в основании любого выбора в тестовых ситуациях. Поскольку он уже у взрослого человека проявляет его отношение к аспектам его жизненной ситуации как своей или чужой, как нужной или бессмысленной как целесообразной или гуманной. Понимание стиля взаимоотношения человека с миром позволяет ему строить свою картину мира как адекватную или неадекватную, как сложную или простую, и, в конечном итоге, воспринимать жизнь как величайший подарок или же как наказание.

Силенок Пётр
Тренер НЛП международной категории, кандидат психологических наук, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, автор и в ОППЛ руководитель модальности «Генеративная психотерапия», психотерапевт Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и Единого Всемирного реестра, научный руководитель Центра «Логос»

15 января наш поэт Олег Колмычок отмечал свой день рождения.
Дорогой Олег!
Редакция газеты «Золотая Лестница» поздравляет с днем рождения!

Мы с удовольствием публикуем твои прекрасные статьи и стихи!

Мы гордимся тем, что ты уже семь с половиной лет являешься поэтом нашей редакции. За эти годы ты опубликовал три книги стихов, и мы с нетерпением ждем твои новые творения.

Мы желаем тебе любви, счастья, радости, вдохновения и успехов! Пусть исполнятся все твои творческие планы и осуществятся самые волшебные мечты!

С праздником!

Главный редактор газеты «Золотая Лестница»
Инна Силенок

Сегодня в номере:

Панические атаки. Что это и как с этим справиться?
стр. 2

Сказка для самых маленьких «ОДУВАНЧИК»
стр. 3

Я устала. Из практики.
стр. 4

Рубрика «Вопросы и ответы»
стр. 5

Личностный рост в семье по методу Вирджинии Сатир
стр. 6

Особенности изобразительной деятельности для детей
стр. 7

ВНИМАНИЕ!

ГАЗЕТА **«ЗОЛОТАЯ ЛЕСТНИЦА»** объявляет **подписку** на I квартал 2014 г., начиная с февраля месяца

Подписной индекс: 52156
Стоимость подписки 27 руб. 85 коп. в месяц

Справки по телефонам:
253-23-96,
8-918-439-06-67
247-33-46

Панические атаки.

Что это и как с этим справиться? (памятка для клиента)

Паническая атака - это состояние, которое характеризуется внезапным началом, бурным проявлением и практически внезапным окончанием. Оно может быть известно как «Симпатоадреналовый криз».

Случались ли у Вас приступы внезапного беспричинного страха, сердцебиения, ощущения нереальности происходящего, дрожи во всем теле, ощущение комка в горле и что-то подобное? Варианты ответов:

Нет, никогда

Да, однажды что-то подобное было, но уже и не помню...

Да, это бывает эпизодически, но я умею с этим справляться

Да, меня это мучает, но не могу найти специалиста, который мне поможет

Да, это состояние преследует меня постоянно, я уже не могу выйти из дома. Что мне делать? Помогите!

Проявления панической атаки различны в своей вариабельности и интенсивности. По своему врачебному опыту могу сказать, что у каждого человека они проявляются с различной «окраской», свойственной каждой конкретной личности. Но все же любая паническая атака характеризуется рядом симптомов, выраженность которых варьируется.

Вот лишь основные из них:

- Учащённое сердцебиение и пульс;
- Внезапное чувство непреодолимого страха;
- Ощущение кома в горле;
- Затрудненное дыхание;
- Разливающееся по телу ощущение «жара» или «цепенящего холода»;
- Внезапный холодный пот или потение участков тела (подмышки, ладони и пр.).
- Бледность мраморность или покраснение ладоней,
- Пульсация (шум) в голове или чувство нереальности происходящего;
- Дрожь во всем теле;

Эти симптомы, как мы видим, очень разнообразны и могут присутствовать далеко не все, а некоторые из них. Хотя и они, уже сами по себе являются большими стрессорами для любого человека, а у «паникера» могут вызвать вторую и третью волну панической атаки.

А сейчас, обращаю ваше внимание, уважаемый читатель, на тот факт, что 95 – 98 % людей, живущих на планете, хотя бы однажды в своей жизни испытали состояние панической атаки! Но факт в том, что далеко не все они стали страдать от этого недуга. Большая часть из них даже не поняла, что это было и уже забыли давно об этом! Но часть (по разным данным 3%- 5% или 10%), как правило, люди с выраженным тревожно-мнительным радикалом и одновременно с высокой силой воли, которые могут заставить себя работать «через не могу» и умеют (или вынуждены) скрывать негативные эмоции. Не пережитые до конца, не разрешившиеся, эмоции вытесняются в Бессознательное и забываются ими. Через какое-то время (от дней до десятков лет) накопившееся возбуждение находит разрядку в виде панической атаки.

Хочу уверить вас, что панические атаки, при всей своей непонятной и неприятной симптоматике, все же успешно поддаются лечению.

Жаль, что люди, страдающие от этого недуга так долго (годами и даже десятилетиями) не могут «дойти» до специалиста, который может ему помочь. Здесь, скорее всего, секрет кроется в нашей ментальности. Люди, посещают врачей различных специальностей, начиная, как правило, с обычного участкового терапевта в поликлинике. Затем – кардиолог, невролог, эндокринолог. Если посмотреть на симптомы панических атак, то можно заметить, что аналогичные симптомы действительно, возможны и при проблемах с сердцем, исключить их можно с помощью Холтер-маниторинга, Эхо-КГ, ЭКГ с нагрузкой. Если отклонений в сердечно-сосудистой системе нет, то диагноз «паническая атака» не вызывает сомнения.

А при этом и надо-то просто идти к психотерапевту или психиатру. Но население наше уверено, что если ты не «псих», то тебе надо к неврологу максимум! Хорошо, если невролог убедит обратиться к психотерапевту, так как он может диагностировать это состояние, а так же выписать необходимые препараты. Но он не знаком с методиками психотерапии, чтобы убрать истинную причину заболевания, которая кроется в Бессознательном пациента. Ну пролечится человек препаратами, станет ему лучше, а истинная проблема таким образом лишь затаится, чтобы в любой самый неподходящий момент в будущем дать о себе знать. Так что лечение должно быть комплексным, а это прерогатива психотерапевта.

Так же, как врач практикующий, могу сказать, что чем дольше по времени паническое расстройство «живет с человеком», тем сложнее и дольше по времени придется с ним расставаться! Вот почему так важно как можно скорее обратиться к врачу-психотерапевту. Врач-психотерапевт в данном случае выгоднее всех остальных. Потому что обучался психологии, но по образованию «вышел их психиатров», то есть знаком с тайнами психики человека. А лечение панических атак иногда требует особые подходы к лечению (ниже я обращу на этот факт ваше внимание).

Так что же такое паническая атака?

Попробую объяснить простым, понятным языком. Паническая атака - это состояние, связанное с внезапным выбросом в кровь человека огромного количества стрессового гормона - адреналина. Предвижу вопрос: «Так ведь атака возникает внезапно на совершенно спокойном эмоциональном фоне?». Да, все правильно! Этот выброс регулируется не нашим Сознанием, а нашими Бессознательными процессами. На уровне Сознания, мы контролируем окружающую ситуацию, но Бессознательное в данный момент, как говорится, живет своей жизнью. Его может возбудить или напрячь любая мелочь: беглый взгляд на какой-либо предмет, донесшийся едва различимый запах или что-то еще, с чем когда-то был связан некий стресс. А может просто Вы оказались в том месте, которое именно Ваше Бессознательное сочло похожим на то место, где однажды было «плохо». Причем повторюсь, что на уровне Сознания этих параллелей может не быть! Все происходит в глубинах и недрах нашего мозга!

Что же происходит в нашем организме?

В момент стресса, а по-другому – опасности (именно так наше Бессознательное воспринимает любой стресс), в кровь выбрасывается гормон – адреналин.

Адреналин - это стимулятор, он готовит наше тело к физическому ответу на опасность (драке или бегству). Организм и отвечает на этот стимулятор следующими реакциями:

- Большой объем циркулирующей крови приливает к поперечно-полосатой мускулатуре тела (мышцы рук, ног, туловища) для того, чтобы они смогли дать отпор противнику. Вот почему в состоянии стресса человек может совершить то, чего не смог бы совершить в повседневности (перепрыгнуть забор, поднять неподъемное и т.д.). По той же причине у нас в ярости иногда краснеет лицо и ладони.

- Учащается пульс и увеличивается частота сердечных сокращений. Для того чтоб обеспечить человека той самой огромной силой.

- Повышается артериальное давление. Это происходит оттого, что тот объем крови, который «ушел» в мышцы тела, он же откуда-то должен был «выйти», так как общий объем крови в организме человека – величина относительно постоянная. Поэтому для того, чтоб обеспечить прилив крови к одному участку, надо «обескровить» другой (по закону сообщающихся сосудов). Для этой цели Вегетативная нервная система сужает сосуды внутренних органов:

- сердца (от этого оно и стучит чаще, чтобы проталкивать кровь мелкими порциями),

- желудка (ну не будешь же ты в бою делать «перерыв на обед»),

- желчного пузыря (пищеварения-то не ожидается),

- мозга (в бою нужен холодный расчет, а не эмоции),

- матки – у женщин (вот почему в стрессе и хроническом стрессе, чаще возникает угроза прерывания беременности) и т.д.

Отсюда характерные изменения работы сердца, сосудов, легких, почек и характерный блеск глаз.

Этот процесс характерен для всех млекопитающих: человек, собака, кошка, тигр и т.д. Причем этот процесс передается из поколения в поколение, со времен первобытного человека. Вот только тогда (а животные это могут делать и сейчас) первобытный человек умел снимать стресс. Для него главный стресс был – охота, бой и т.д. Он проживал этот стресс или погибал в ходе него. Но он НЕ СДЕРЖИВАЛ ЕГО ВНУТРИ СЕБЯ, как делаем мы – современные люди. Вот вам ниже сравнительная иллюстрация на эту тему.

Таким образом, мы с вами подошли к выводу: постоянное сдерживание стресса, его «замалчивание» и «заглатывание» ведут к большим проблемам – это развитие психосоматической патологии. Одна из возможных патологических реакций - это паническая атака.

Виды и диагностика панических атак.

Врачи разделяют три основные разновидности данных состояний:

1. Паническая атака в чистом виде – это «бомбардировка» адреналином на фоне подавленной тревоги. Как уже говорилось выше, это свойственно тревожно-мнительным людям, склонным к накоплению нервного напряжения. Когда хронически накопленные эмоции, не нашедшие реализации и разрешения, «переливаются через край», тело как бы готовится к физическому ответу на опасность, а человек ощущает это как паническую атаку. Диагноз с легкостью поставит врач-психотерапевт, невролог, психиатр просто по клиническим проявлениям. Они же могут назначить лечение.

2. Симпатоадреналовый криз (паническая атака) на фоне аденомы надпочечника. В этом случае в одном из надпочечников имеется небольшая доброкачественная опухоль (аденома), состоящая из клеток, вырабатывающих адреналин в избытке. Это нетрудно установить при проведении УЗИ или МРТ надпочечников. Лечение в данном случае – хирургическое удаление опухоли.

3. Вегетативный эпилептический приступ (паническая атака на фоне эпилептической активности головного мозга). В этом случае приступ запускается патологическим эпилептическим разрядом, исходящим из клеток-нейронов головного мозга. Установить связь между панической атакой и эпилептической активностью мозга нетрудно с помощью ЭЭГ. Лечение – коррекция мозговой активности при помощи противоэпилептических препаратов.

Лечение панических атак.

Лечение панических атак процесс длительный, но благоприятный по прогнозу. Самое главное – настрой и готовность к терапии. Многие клиенты, приходя ко мне, спрашивают: «Смогу ли я когда-нибудь от этого избавиться?». Ответ однозначный: «Конечно!»

Правда, мое мнение, что лечиться лучше у врача-психотерапевта. Хотя и невролог и психиатр, могут помочь в этом случае, но лучше у психотерапевта. Как уже говорилось выше, каждый из них может внести свою лепту в лечение. Невролог – поставит диагноз и если надо, назначит лекарственную терапию. Психиатр – так же проведет диагностику и назначит лекарства (у него в арсенале более специфические для данного расстройства препараты). Психотерапевт – определит диагноз, назначит качественную лекарственную терапию при необходимости, так как в прошлом он был психиатром, а главное, он назначит ПСИХОТЕРАПИЮ (то, чем не владеет ни невролог, ни психиатр). Психотерапия – это работа специалиста с Бессознательным клиента.

Таким образом, вся терапия панических атак включает в себя 2 основных компонента (иногда достаточно второго):

1. Симптоматическое лечение – это назначение лекарственных препаратов, которые дадут возможность клиенту немедленно снимать паническую атаку при ее первых признаках или профилактировать их наступление. При этом человеку становится намного легче уже в первые-вторые сутки лечения. Что само по себе уже повышает его веру в благоприятный исход всех его проблем! Проводится по решению специалиста, в некоторых случаях можно обойтись и без этого компонента терапии.

Какие же препараты могут применяться при лечении панических атак?

Вот основные группы применяемых лекарственных препаратов:

• Бета-адреноблокаторы (анаприлин, атенолол и т.п.). Они частично блокируют действие адреналина на организм, точнее блокируют адреналиновые рецепторы, и паническая атака не наступает. Специалист назначит их по определенной схеме. Они применяются как для купирования приступа, так и для предупреждения панической атаки. Таким образом, становится понятно, что они купируют только симптоматику, но не оказывают непосредственного лечения. И если, причина в Бессознательном осталась, то с отменой препарата она заявит о себе вновь.

• Транквилизаторы (феназепам, мезапам, алпразолам и т.п.). Это группа по-простому называется – противотревожные средства. Название говорит само за себя. Они снижают ответную возбудимость центральной нервной системы, то есть снижают тревогу и таким образом предупреждают или прерывают уже начавшуюся паническую атаку. Транквилизаторы достаточно быстро снимают симптомы панических атак, но не лечат их причины. Это нередко вынуждает пациентов годами принимать таблетки, с вытекающей отсюда лекарственной зависимостью и, как осложнение, снижением способности к мышлению. Можно назначить транквилизаторы только на первое время, пока не будут устранены причины появления панических атак, с целью улучшения качества жизни и повышения веры в излечение.

• Антидепрессанты группы СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина – это ципралекс, паксил и др.). Именно эта группа антидепрессантов применяется при данном расстройстве. В результате длительного (3 - 6-12 месяцев) приема СИОЗС, панические атаки, практически полностью прекращаются. Правда, после отмены их возможен рецидив панических атак, если их психологическая Бессознательная причина сохранилась. Бывает и такое, что панические атаки трансформируются в любое другое расстройство, после столь длительного «заточения» и «подавления»в глубинах Бессознательного. У некоторых клиентов возникает недоумение: «Зачем назначать антидепрессанты человеку, у которого депрессии-то нет?». Еще раз повторюсь, что для лечения панических атак применяется именно эта группа антидепрессантов в результате их внутрисинаптического механизма действия.

Чтобы избежать длительного приема лекарства и рецидивов панических атак после отмены, необходимо проработать психологическую составляющую панических атак с профессиональным психотерапевтом.

Напоминаю, что все эти препараты достаточно сложные, и самолечение ими недопустимо, так как правильные схемы и дозировки может подобрать только очень квалифицированный специалист – врач (психиатр, невролог и психотерапевт).

2. Психотерапия - лечение собственно панического расстройства и устранение его причин. Как правило, это регулярные встречи со специалистом. Количество встреч определяет психотерапевт. Есть методики, при работе с которыми достаточно 1 – 3 встречи, но чаще это длительная ваша совместная работа, в ходе которой будет проводиться коррекция Бессознательных страхов и стрессов.

Психотерапия – это единственный способ избавиться от панических атак раз и навсегда. Причем, врач-психотерапевт не просто разговаривает с клиентом, он путем энергичной психотерапевтической работы вместе с клиентом «достанет» из глубин его Бессознательного основную причину панических атак у данного конкретного человека.

Так же в ходе встреч можно спокойно и обстоятельно обсудить с врачом-психотерапевтом все, что касается коррекции лечения медикаментами и/или психотерапии, а так же научиться снимать паническую атаку при ее появлении.

В процессе психотерапевтического лечения потребность в купировании симптомов (то есть в приеме лекарственных препаратов) отпадает за ненадобностью.

Средняя продолжительность курса лечения панических атак – 3 месяца. Отмечу, что это средняя продолжительность, она может значительно варьировать в сторону укорочения или увеличения. Как правило, уже в ходе первичной беседы специалист обязан, поставит в известность клиента о плане и сроках терапии конкретного случая, пусть даже приблизительно.

Для лечения панических атак применяется достаточно много методик психотерапии. С учетом состояния и пожеланий конкретного пациента, специалистом предлагается терапия, приносящая наиболее быстрые и полные результаты. Как правило, через 1-2 месяца терапии клиенты чувствуют себя абсолютно нормально.

Дополнительные рекомендации для людей, страдающих паническими атаками.

Учитывая то, что паническая атака, как правило, развивается на фоне Нейро-сосудистой дистонии (Вегето-сосудистой дистонии), необходимо помочь собственной вегетативной нервной системе справиться с данным состоянием. А это значит, что надо ее укрепить, потренировать и не провоцировать! Как это сделать? Очень просто, нормализовать режим сна, отдыха, питания и физической активности.

Необходимо помнить, что усталость и недосыпание могут провоцировать усугубление панических атак.

Хотя это и не влияет существенно на непосредственные причины заболевания. Но это исключает провокации приступов, так как повышает выносливость организма.

Вот ряд рекомендаций, выполнение которых поможет смягчить течение приступов панических атак и уменьшит их частоту:

1. Высыпайтесь, насколько это возможно;
2. Обязательно отдыхайте, несмотря на занятость, лучше активно;
3. Принимайте пищу несколько раз в день (3-4 раза), желательно в одно и то же время, не переедайте;
4. Нагружайте себя физическими упражнениями, запишитесь в спортивную секцию, танцевальную группу, бассейн и т.д.;
5. Ежедневно (1 или 2 раза в день) принимайте контрастный душ. Это укрепит вегетативную нервную систему, повысит адекватность сосудов и взбодрит вас.
6. Сократите употребление стимуляторов (кофе, большие дозы витаминов группы В, энергетические напитки, алкоголь);
7. Откажитесь от просмотра передач и фильмов со сценами насилия.
8. Совершайте прогулки на природе и вообще, позволяйте себе простые радости;

Романенко Евгения Юрьевна
Врач-психотерапевт,
Действительный член ОППЛ
Иркутск

Маленькая лесенка

Дорогие наши читатели! По Вашим многочисленным просьбам мы открываем новую рубрику для самых маленьких читателей, то есть всех тех, кто по возрасту не вписывается в нашу форму «12+». Вы можете прочитать своим детям, братьям и сестрам сказку, которую мы публикуем в этом номере. Сказки «Маленькой Лесенки» будут очень полезны для ваших малышей. Надеемся, что вы, читая вместе с ними, снова почувствуете себя по-детски счастливыми. Если ваши дети захотят нарисовать после сказки что-нибудь, вылепить, сшить, вышить, спечь, или еще как-то проявить свое творчество и трудолюбие, сфотографируйте работу своего ребенка и присылайте по адресу logos_centr@mail.ru

ОДУВАНЧИК

Сказка для самых маленьких детей

На солнечном пригорке средь пушистой зеленой травы поселился одуванчик. Сначала одуванчик был совсем маленьким и незаметным. Прошлым жарким летом порыв сухого теплого ветра нес крошечные пушистые белые вертолетики воздушного одуванчикового войска от большой одуванчиковой поляны к новым землям. Вертолетики взлетали то выше, то ниже, кружились на ветру, и время от времени один из них, зацепившись за травинку, веточку, палочку или цветок, останавливал свой полет, зависал над землей – и дальше – как повезет: то ли снова полет в неведомые дали, то ли приземление полное, - и тогда прорастание на новом месте, и весной с первым теплом новый молодой маленький кустик.

Именно так появился наш одуванчик на пригорке, проявляя удивительную силу, пробиваясь сквозь темную толщь земли к долгожданному весеннему солнцу, - самому любимому одуванчиками и самому главному для них. И вот оно – прекрасное яркое солнышко, - каждый зубчатый листик и каждый полый стебелек одуванчика знал, что главная задача молодого одуванчика вырастить побольше маленьких желтых пушистых солнышек на ножке – таких, чтобы каждый прохожий, глядя на них вспоминал о солнышке и смотрел на небо, думая о чем-то хорошем, главном, радостном.

Все цветы точно знали, что главная задача каждого цветка – это приносить людям счастье и радость, птиц и насекомых напоить нектаром, влюбленным дать возможность проявить свою любовь, подарив букет, старикам дать возможность увидеть быстро благодарные плоды своей заботы. А одуванчики – это особые цветы: они представители солнца, его маленькие портретики, они должны напоминать о нем, а еще научить малышей беречь природу. Ведь дети очень любят рвать цветы и собирать букеты, и невдомек малышам, что сорванный цветочек чуть-чуть порадует своей красотой – и вянет. А в цветочной жизни завянуть – значит умереть. И получается, что цветок может прожить долгую естественную красивую жизнь на кусте, дереве или грядке, и выполнять свое предназначение столько времени, сколько ему назначено природой-матушкой, а может быть сорван и определен в красивый букет, замотан бумагой и прочими украшениями, и тогда он проживет несколько дней, и все – его выбросят, он не превратится в плод, не посеет семена, не пустит корни и не создаст новый прекрасный куст. Дети, когда рвут цветы, не задумываются над тем, что сокращают жизнь цветку, а когда срывают одуванчик, - они через несколько минут видят уже, что цветок завял – он закрылся в бутон и наклонил головку. И нет больше милого желтого солнышка на ножке, похожего на маленького круглого цыпленка, и пахнущего медом и свежестью одновременно. А дети – они ведь добрые и естественные, они хотят делать только хорошее для всех. Им жалко увядший цветочек, сломанную куклу, помятый рисунок. Они понимают, что вянуть больно и грустно, и видя быструю реакцию одуванчика на отрыв от корней и листиков, они жалеют о том, что обидели одуванчик, и больше его уже не рвут. Так храбрый и сильный одуванчик ценой жизни своего цветочка учит детей бережно относиться и к другим цветам, ведь детки – они не только добрые, они еще и очень умные и догадливые. Видя судьбу одуванчика, они понимают, что судьба других сорванных цветочков такая же, только чуть-чуть позже. И детки больше не рвут цветов, даже чтобы порадовать маму. Детки, будучи большими придумщиками, дарят маме целую поляну цветов, или цветы на рисунке, или вылепливают цветочки из пластилина, или вышивают их на платочке для мамы, или сажают дома в горшок с землей семечку, ухаживают за ней, выращивают для мамы цветочек, и когда он расцветает, - дарят его мамочке, радуясь тому, что цвести он для любимой мамы будет каждый год. А ты, дорогой друг, какой цветок хочешь подарить своей маме?

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

Я устала.
Из практики.

На приеме Елена. Возраст около сорока, выглядит намного старше, взгляд потухший, кожа серая, мимические морщины ярко выраженные, плечи повисли. Вся ее внешность, поза, взгляд, жесты, все серое, размытое. Голос еле слышно, речь без эмоциональная, тихая. Начинаем разговаривать, - начинаются слезы.

Первые слова: «Я так устала, я больше ничего не могу и не хочу. Нет, я все делаю, работаю, справляюсь, с детьми, в семье, с родителями. Знаете, только у меня ощущение, что я всем должна, все что-то от меня хотят, требуют, упрекают, выражают недовольство, а мне так хочется жить. Жить так как я хочу. На работу специально убежала из семьи, потому что там быть 24 часа не могу уже. На работе хоть как то отвлекаюсь, там люди разные, общение, становится легче. У меня такое ощущение что там хоть глоток воздуха хватаю. Стала болеть часто, вообще общая усталость. Длится это уже давно, но вот так сильно где-то месяца три. Нет, все нормально вроде, но.....»

Не буду описывать терапевтический процесс, напишу только о том, как мы «влетаем» в это состояние, и как из него вышла эта женщина.

Накопившая усталость, загнанность, истощение, обрушивается на нас тогда, когда его масса достигла своего предела. Мы не замечаем, что не отдыхаем полноценно, не воспринимаем радостей в жизни по мелочам, перестаем удовлетворять свои истинные потребности, шаг за шагом предаем себя, свои интересы, здоровье. Перестаем себя замечать, и внутренне и внешне. Нас перестают замечать близкие, окружение вокруг, начинает работать так называемая петля обратной связи. Тогда, когда все это накоплено в огромном количестве и приходит истощение, обрушивается усталость, как огромная снежная масса, способная под собой погрести все вокруг, и в первую очередь нас.

Для Елены лично, выходом из него, было восстановление своих личностных границ, распределение по кругам, выстраивание границ с близкими и окружением. Понимание своей собственной «должности и обязательств» перед собой и другими.

Возвращение себе своего личного права, ответственности за себя, свою жизнь. Знакомство с собой, с той, которая уже давно заснула внутри себя, позволяя внешней «маске» уничтожать себя и свою жизнь.

Знакомство с чувствами накопившимися внутри и высвобождение своих негативных, разрушительных эмоций, освобождения себя от панциря сильной, ломовой лошади и преображение в гибкую, пластичную, устойчивую женщину.

Знакомство со своими ресурсами, качествами, способностями дало возможность восстановить связь со своим внутренним, настоящим миром, войти в единение, в гармонию с собой.

Обнаружить что радость, это не нечто масштабное, глобальное, редко сбывающееся, а постоянно присутствующее рядом, в себе, от себя, вокруг себя, как только мы ее научимся воспринимать. Смена картины мировосприятия.

Все, что мы проделали не только внутренне, но и внешне преобразило Елену. На 3 приеме передо мной сидела уже молодая, светящаяся изнутри, статная, красивая женщина. Светящийся взгляд, живая речь, очень много разговоров о чувствах, понимание себя, желание перестраивать свою жизнь дальше, самое главное в Елене проснулась сила к жизни, к насыщенной, счастливой, наполненной всеми ее проявлениями, планы, мечты, желания. Это был раскрытый, понимающий и принимающий себя, живой человек. Конечно, еще есть с чем работать, есть что изменять, но тот результат который уже произошел, это выход из депрессивного состояния, состояния неврастении.

Доктор Н. Волкова пишет: «Доказано, что около 85% всех болезней имеют психологические причины. Среди причин возникновения болезней чувства и эмоции занимают одно из главных мест, а физические факторы – переохлаждение, инфекции – действуют вторично, как пусковой механизм...» Лиз Бурбо в своей книге «Твоё тело говорит «Люби себя!»» пишет: Истощение возникает при сильных эмоциональных и физических перегрузках и сопровождается потерей работоспособности, а также очень часто беспокойством или депрессией. Симптомами истощения являются повышенная утомляемость, потеря вкуса к жизни и сексуального влечения. У человека, страдающего от истощения, возникает чувство, что он сражается с машиной, системой, с чем-то очень большим и непобедимым.

Андрей Курпатов: Неврастения (синдром хронической усталости) может развиваться по трем самостоятельным сценариям. Первый — это большие интеллектуальные нагрузки и серьезная загруженность различными делами, на что часто попадаются люди, отличающиеся исключительной ответственностью. Второй — это длительное подавление собственных чувств, нежелание или невозможность их проявить, что создает внутреннее напряжение и способно извести насмерть здорового. Третий — это необходимость принять решение и чувство неопределенности, столь характерное для человека, который не знает, какой его выбор будет правильным. Но в отдельных случаях все эти три варианта сходятся, как назло, во времени и пространстве. Усталость — или хроническая усталость, или переутомление, или неврастения (это кому как будет угодно) — наступает на человека незаметно. Усталость истощает силы, которые нужны человеку и для того, чтобы не испытывать усталости, и для того, чтобы бороться с ней. Не любая ситуация, не любая сфера нашей жизни может стать точкой отсчета нашего нервного срыва и последующего невроза. Не любая, а только та, с которой у нас связаны какие то значимые личные интересы и потребности. Именно то, к чему мы привязаны, является нашим слабым звеном, именно наши желания, сталкивающиеся с невозможностью своей реализации, и сводят нас с ума.

Отношения в семье, с детьми, наше положение на работе, финансовое состояние и т. п. — все это очень значимые для человека вещи. И если мы начинаем понимать, что в какой-то из этих сфер у нас, мягко говоря, не все в порядке, мы начинаем переживать и нервничать.

Не доводите себя до такого состояния, не затягивайте процесс, не убегайте в работу, болезнь, придите на прием к психологу, который вам поможет восстановить себя, свои силы, вернуть радость и вкус жизни!

С уважением к вам,
Зиновьева Наталья.
Психолог, консультативный член ОППЛ, Мастер НЛП, Новороссийск.

Стихи на поэтический конкурс «Поэт и гражданин

Дорогие читатели!

12 декабря 2013 года – в день 20-летия Конституции Российской Федерации в рамках партийного проекта КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» «Единство поколений» стартовал третий городской поэтический конкурс «Поэт и гражданин». Организаторы конкурса – Краснодарская региональная общественная организация по взаимодействию ветеранов и молодежи «Единство поколений», комитет по молодежной политике Политического совета КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», общероссийская психологическая газета «Золотая Лестница».

В этом году мы расширили тематику конкурса. Конкурсанты будут соревноваться в пяти номинациях: Лучшая авторская гражданская лирика, «лучшая философская лирика», «Стихи зазвучавшие песней», «мечом разящее слово поэта» - стихи на злобу дня, «Страницы нашей героической истории» - стихи о войне. Оцениваться будут авторские стихотворения в шести возрастных категориях – школьники до 13 лет, школьники от 14 до 17 лет, студенты, молодые поэты (до 35 лет), зрелые поэты – до 55 лет, пенсионеры и ветераны.

Стихотворения принимаются до 23 февраля 2014 года на электронный адрес logos_centr@mail.ru или по факсу (861)253-23-96. Так же можно принести стихи в редакцию газеты по адресу Краснодар, ул. им. Кирова, 104, оф. 2а.

В марте 2014 года пройдет финал конкурса. Авторы стихотворений, вышедших в финал прочитают свои стихотворения зрителям, жюри определит победителей, и победители, занявшие первые три места в номинациях и своей возрастной категории получат кубки и дипломы лауреата. Все стихотворения, вышедшие в финал конкурса будут опубликованы на страницах нашей газеты. Продолжаем публикацию стихов финалистов.

Эдвард Зигмунд

Город, трафик, дым, бродяги.
Старый, хмурый свет дворов,
Топот, шум, клаксон, клоака.
Бросить всё и на перрон.

Чёрный, алый, всё смешалось.
Славный импрессионизм
Люди, пепел, треск, начала.
Нет конца, как не крутись.

Шепот, травля, пафос, цифры.
Мне пора, мне чужда ложь.
Копоть, драма, толпы, лифты
Мне - наверх, я здесь не вхож.

Воздух, свет, свобода, свежесть
Я уже иду, мечта!
К черту запятые в тексте:
Воля! Жизнь! Парить! Летать!

Иван Фиалковский

Фантазия 2020

Гремит парадами победа!
Из барабанов бьется бит!
Прабабку, прадеда иль деда
Страна за мир благодарит!

Стоят державные светила
И принимают торжество.
И катит тишины мерило,
Изображая хвастовство.

За ним по площади новинки
Ревут, всех в ужас приводя, -
Оружие, как на картинке,
Для безопасности царя.

Брусчатку по щекам хлестая,
Частит военный командир!
За ним элита молодая
Бьет площадь маршами до дыр!

Вдруг тишина такая, что весь
Народ напрягся в один миг, -
Идет, преставиться готовясь,
По площади седой старик.

Весь китель в орденах и знаках
Его сражений боевых,
Родился он в семи рубахах,
Коль до сих пор еще в живых.

В пятнадцать лет на первый бой
Он шел с тем войском роковым.
В пятнадцать лет он стал герой.
Лишь он ушел с тех мест живым.

Сейчас последний ветеран
Похоронил ту часть страны,
Которая фашистский срам
Гнала окопами войны.

Один герой! Один на свете!
Все остальные под землей...
Он часть былой народной плети,
Он помнит каждый подвиг свой.

Парадный китель износил
Изгой чужого поколенья...
А я рыдаю и без сил
Валюсь со вздохом на колени!

Зачем вы, люди, позабыли
Урок трагедий вековой?
Войну за честь установили:
У той враги, а этот в бой.

Предательства! Захваты! Оборона!
Оружие по форме языка!
Почет невидимого трона!
И хищный ритуал клыка!

Тут слышу я о камни стук,
И сердце боль мое пронзает,
Ведь по примеру иль от мук
Народ колени преклоняет.

Стоит Россия на коленях.
По площади идет старик.
Висят иллюзии на реях...
Из моих легких рвется крик!..

Быть собой

Нелегко бывает жить нам,
Сквозь преграды пролезать,
К цели прыгать через хлам
И в итоге кем-то стать.

Семь потов, одна забота -
Дело, дело. По пятам
Нас преследует работа,
Счастье — отдаем мечтам.

Много мыслей, много планов,
Чтобы как-то совместить
Труд, семью, иных «баранов»,
Но сложнее самим быть.

В непривычном и тяжелом,
Забывая о большом;
В бесконечном и веселом,
Растворяясь вновь в другом;

В непонятном отраженье,
Когда кто-то нагрубил,
И при взлете, при паденье,
Когда мир вдруг стал другим;

В день отчаянья иль счастья,
При разлуке, при беде,
В безразличии и страсти,
При забвенье в ерунде;

При угрозе потеряться,
Замерев на мостовой;
Когда страшно расслабляться -
Будь прекрасен, будь собой!

Вопрос–Ответ

Дорогие наши читатели! Как мы и обещали, мы в этом году открываем несколько новых рубрик. Предлагаем вашему вниманию рубрику «Вопросы и ответы», в которую вы можете присылать свои вопросы, а отвечать на них будут наши опытные психологи. Руководитель рубрики — психолог, действительный член ОППЛ, мастер НЛП, гипнотерапевт, музыка терапевт — Дружинина Элла Леонидовна. Сегодня она ответит на первые два вопроса, полученных от наших читателей.

Дорогая редакция! Я недавно вышла замуж, и мы с мужем стали жить отдельно от моих и его родителей. И у меня сразу же испортились отношения с моей мамой. Мама говорит, что теперь она мне не нужна, что я редко к ней захожу, совсем ей не помогаю, что это вредное влияние моего мужа, что не надо было мне выходить за него замуж. А я его люблю! И маму тоже люблю! Что же мне делать?

Результаты исследований причин разводов показали, что свыше 50% распадов молодых семей происходит в наше время из-за вмешательства в семейную жизнь молодых супругов их родителей, чаще матерей. Главные причины этого — родительский Эгоизм и желание безраздельно обладать своим взрослым «ребенком». В психологии существует диагноз «Бабушкина власть». Бог даровал родителям как Власть над своими детьми, так и громадную Ответственность за их судьбы! Поэтому для родителей очень важно Разумно и рассудительно пользоваться, но не злоупотреблять своей властью и не навредить детям. Многие матери имеют властный, грубый и неуступчивый характер, и к своему ребенку обычно относятся как к личной собственности, не учитывая его желаний и потребностей. В этом случае «ребенок» становится вечным должником, рабом, удовлетворяющим бесконечные потребности своих родителей, забывая о своей семье. Как правило, теща или свекровь - это совершенно другая семья со своими правилами, традициями, потребностями. И смешивать понятия «Моя мама — это моя семья», значит отказаться от становления собственной семьи, своих законов, традиций и потребностей. Любое непрошеное посягательство на семью молодых супругов со стороны родителей, разрушает уважение друг к другу, но главное и к родителям тоже. Понятие «Уважение», значит подчеркивание Важности другого человека, но как может ожидать уважение родитель, не уважающий и пренебрегающий значимостью своего Взрослого сына или дочери? Бог говорит: «Возлюби ближнего своего — как самого себя», то есть Бог говорит этими словами: не обижай человека, который рядом с тобой, уважай его, считайся с ним, уступай ему, помогай, когда ему плохо, сделай всё, чтобы ему было легко и радостно рядом с тобой — в этом и заключается весь Закон Божий. Как мало людей по - настоящему понимают эти слова, а многие используют их для удовлетворения собственных потребностей, без учета желаний другого человека.

Дорогая редакция «Золотой Лестницы». У меня проблема глубоко личная, но я все же решилась вам написать о ней и спросить совет. Мы с мужем живем уже 7 лет в браке, и у нас нет детей. Меня и его обследовали и сказали, что с медицинской точки зрения у нас все в порядке. Никаких серьезных нарушений здоровья, препятствующих беременности и родам, - нет. Но у нас не получилось даже искусственное оплодотворение! Врачи сказали, что все проблемы в голове и нужно обращаться к психологу. Разве такое может быть? Объясните, пожалуйста, что значит «проблемы в голове» в нашем случае.

То, что психологическое состояние влияет на процесс зачатия — это научный факт. Врачам давно известно, что сильные переживания способны расстраивать работу репродуктивной системы вплоть до полной ее «остановки». Существуют даже такие явления, как временное прекращение менструаций во время военных действий, стрессовая дисфункция яичников, психогенное бесплодие. Так что жизнь в постоянном напряжении действительно может привести к тому, что у женщины не наступает беременность.

Сильная тревожность, связанная с опасением за исход беременности, родов, неуверенность в своей родительской компетентности, сомнения в поддержке близких и в первую очередь мужа, неготовность к родительству - это вполне реальные причины затруднения в процессе зачатия - беременности (в том случае, если в отношении физического здоровья репродуктивной системы все в порядке). Это может быть и безумная загруженность на работе, и жизнь в тяжелых бытовых условиях, и переживания из-за любимого человека (маму, мужа, бабушку), и даже огромное желание иметь ребенка. Ведь навязчивая мысль «Я не могу родить», которая блуждает в вашей голове ежедневно, становится тяжелым испытанием и приводит к эмоциональному и физическому истощению. Самое опасное в психологических аспектах бесплодия - это замкнутый круг: я боюсь, что так и останусь без детей, а каждый день без них усиливает мои страхи - и все эти страхи отодвигают зачатие. Если женщина постоянно в стрессе, могут нарушаться самые разные функции организма - от сократительной активности маточных труб до желания иметь близость в «опасные» дни. И у мужчины то же самое: внешне незаметные изменения на фоне волнения могут препятствовать нормальной выработке семени или его активному выбросу. Нередко бесплодие воспринимается как некая КАРА за грехи. Какие? Грехи всегда найдутся, была бы женщина. Недаром гинекологи все время твердят своим пациенткам: расслабьтесь, - а пациенты напрягаются в ожидании беременности.

Миллион путей, но суть одна: не трясись каждую секунду оттого, что какие-то гормоны внутри то ли вырабатываются, то ли забыли. Ведь организм не обманешь бодрыми заявлениями, он реагирует на внутреннее состояние, а это не подделаешь - ты или спокойна, или нет.

Для тех, кто может управлять собой, психологи рекомендуют разные ухищрения. Например, ПЕРЕЛОЖИТЕ ОТВЕСТВЕННОСТЬ НА КОГО-ТО. Например, на врача: это он (она) делает со мной все, что надо, а я тут ни при чем - просто предоставляю свое тело для происходящего. Или на Бога: все в руке Его, а я лишь следую Его воле. Я могу делать то или другое, но от меня ничего не зависит. А потому и нечего переживать - все равно ничего не изменится. Или погрузитесь в абстрактный мир. Посмотрите на ситуацию со стороны: это происходит не со мной, а с НЕКОЙ ДЕВУШКОЙ. Я ей сочувствую, я ей даже даю советы, но меня это почти не волнует. Дай ей Бог, но я-то буду спать спокойно.

Попытайтесь ответить на вопрос (обоим супругам), а зачем мне ребенок? и решить психологические проблемы (если они у вас есть) связанные с Вашим ранним детством, взаимоотношениями с родителями, разобраться поло-ролевыми отношениями в вашей семейной жизни. Ищите новые увлечения и впечатления в жизни. Продолжайте заниматься своим любимым делом, научитесь вязать или шить — это будет приятным хобби во время нахождения в декрете, запишитесь в школу танцев, научитесь рисовать или займитесь чем-то другим, о чем вы всегда мечтали, но откладывали на потом. Это придаст Вам уверенности и наполнит Вашу жизнь яркими и насыщенными красками.

А если действительно НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ? Повторять попытку? Менять клинику? Пробовать другой вариант? Смириться - и оставить все как есть? Усыновлять? Уйти в работу и забыть? Отдаться воспитанию племянников? Ох, как нелегко выбрать... На самом деле в жизни много областей, где нужны заботливые руки, решительные действия, душевные люди. Если вы сможете таким образом возместить отсутствие ребенка - это ваш путь. А для других - другое решение. А для третьих - третье. А для вас? Каким бы оно ни было, главное - сохранить себя в этом мире, быть счастливыми, несмотря ни на что.

Личностный рост в семье по методу Вирджинии Сатир

Продолжим рассказ о работе Вирджинии Сатир.

Отражение

Сатир великолепно умела отражать чувства и выяснять точки зрения людей, и она, конечно, использовала свои умения на практике, чтобы дать человеку почувствовать, что его слушают и понимают.

Примеры индивидуальной работы

«Я по голосу слышу, что вы довольны изменениями, которые произошли внутри вас».

«Вам кажется, что вы взвалили на себя всю ответственность за ваши взаимоотношения».

Примеры работы с семьей.

«Вы видите, что ваши мать с отцом счастливы вместе»

Уточнение

Просьба уточнить, какие именно чувства испытывает человек или выразиться яснее, была на самом деле одной из излюбленных техник Сатир.

Примеры индивидуальной работы.

«Вы хотите сказать, у вас есть внутренний голос, который постоянно осуждает вас?».

«Так вы чувствуете ступор из-за того, что все ваши старания идут прахом?»

Примеры работы с парами

«Вы намекаете, что вам нужно больше свободы в отношениях?».

«Я бы хотела уточнить. Вы хотите, чтобы ваш партнер поддержал вас в этом. Вы об этом говорите?»

Примеры работы с семьей.

«Вы хотите сказать, что очень расстроены из-за того, что сын скрывает свои чувства?»

«Хорошо, если я все поняла правильно, то кивните. Итак, вы считаете, что хороший сын это тот, кто всегда верен своему слову. Я права?»

Нахождение сути

Сатир никогда не ограничивала рамками того, что было сказано, она всегда старалась читать между строк и уловить скрытый подтекст.

Примеры индивидуальной работы

«Когда вы говорите, что находитесь в тупике, вы имее- те в виду, что к настоящему моменту вы надеялись выше подняться по карьерной лестнице?»

«Как вы только что признались, вам не нравится собственная агрессивность, но мне интересно, во всех ли случаях вас столь раздражает эта черта характера?»

Примеры работы с парами

«С ваших слов я поняла, что у вашего сына энурез, и вам не нравится, как муж относится к этому. Значит ли это, что отношение с мужем причиняют вам боль не толь- ко в этой связи?».

«Кроме гнева, который вы чувствуете по этому поводу, разве вы не испытываете разочарования из-за того, что происходит сейчас между вами?»

Примеры работы с семьей.

«Вы говорите, что очень благодарны своему отцу за помощь, в которой вы нуждались после развода. Но, по-моему, вам не нравится, что он не считает вас взрослой. Вы ведь испытываете что-то в этом роде?»

«Когда ты говоришь, что мама перегружает тебя работой по дому и у тебя не остается времени погонять с ребятами в футбол, не хочешь ли ты этим сказать, что при этом ты чувствуешь себя скорее ее партнером, чем сыном?»

Наведение мостов

Сатир всегда старалась внушать людям терпимость по отношению к самому себе и другим. Это помогало человеку принять себя со своими недостатками и терпимей относиться к другим.

Примеры индивидуальной работы

«Да, Мария, я чувствую, что вам знакомо чувство одиночества, о котором сказала ваша дочь, раз вы ис- пытывали то же самое, когда вы учились в старших классах».

«Теперь, когда вы поняли, к чему стремится ваш отец, не можете ли вы сказать, что подобные чувства знакомы и вам?»

Примеры работы с парами

«Да вы оба цените свое время. Разница лишь в том, что вы используете его каждый по-своему».

Пример работы с семьей: диалог 1

Отец: Джулио ведет себя, как чужой человек по отношению к собственной семье. Когда он дома, то либо запирается в своей комнате и включает музыку, либо болтает по телефону с девчонками. Я не понимаю, почему бы ему не посидеть с нами.

Сатир: Да, но видите ли, Джулио семнадцать лет. Вспомните, что вас интересовало в его возрасте.

Отец: Девочки и автошины.

Сатир: Теперь вы понимаете, откуда это у Джулио?

Пример работы с парами: диалог 2

Сатир: Мин, кем бы вы хотели видеть вашего сына, когда он станет взрослым?

Отец: Я хочу, чтобы он стал ответственным человеком, чтобы смог постоять за свою семью. Поэтому я и даю ему прикурить, когда вижу его расхлябанность.

Сатир: Мэй, кем вы хотите видеть вашего сына, когда он станет взрослым?

Мать: Я хочу, чтобы он стал хорошим мужем и отцом, но я не думаю, что стоит кричать на ребенка, если он не убирается в доме.

Сатир: Теперь вы видите, что оба хотите одного и того же для своего ребенка, просто пользуете разные средства, чтобы помочь ему.

Рефрейминг

Рефрейминг - это превращение того, что прежде выгля- дело отрицательным, в нечто положительное, Применяя Рефрейминг, В.Сатир она помогала своим клиентам об- рести уверенности в себе и чувство собственной значимо- сти. Этот метод похож на диалектический метод сокра- товского диалога, когда в каждом предмете или явлении можно отыскать как положительные, так и отрицательные стороны.

Примеры индивидуальной работы

«Вы называете себя упрямцем. А подумайте хорошень- ко, где может пригодиться это ваше качество?»

«Припомните-ка случаи из жизни, когда неискренность выручала вас».

Примеры работы с парами

«У вашего мужа чрезвычайно развиты способности в этой области». (Жена жалуется на то, что муж ее постоянно критикует.)

«Видимо, вы оба знаете как добиться своего». (Партнеры обвиняют друг друга в эгоизме.)

Примеры работы с семьей

«Я вижу, что все в этой семье хотят сделать как лучше, но не знают как это осуществить». (Семья пришла, чтобы проконсультироваться по поводу постоянных прогулов ребенка. Здесь Сатир попыталась отыскать положитель- ные моменты, так как все члены семьи почти смирились с таким положением дел.)

«Джо, что вы чувствуете, видя, как ваш сын пыта- ется поступать как взрослый человек и действовать самостоятельно?» (Отец жалуется на поведение сына- подростка.)

Практические задания по развитию навыков принятия

Цель: Дать учащемуся на практике ощутить разницу между эффективным и неэффективным ответом.

Инструкция: Этот материал разработан специально для домашних тренировок.

Лимит времени: Примерно 15 минут.

План работы: Прочитайте приведенное ниже высказывание клиента и решите, какой способ реагирования окажется самым подходящим для каждого отдельного случая. Затем сравните ваш ответ с вариантами, которые даны в Приложении 4.

Высказывание клиента:

«Моя девушка в эти выходные сильно расстроила меня. Мы пошли на вечеринку, где она напрочь забыла обо мне. Последнее время она крепко «закладывает за воротник». На прошлой неделе она выпила лишнего на вечеринке, и мне было так стыдно за нее... Я пытался ее образумить, но она заявила, что вовсе не считает себя алкоголичкой. Это так тяжело для меня. Вот уже год как я не пью, и мне нужен человек, который бы поддержал меня в этом».

Выберете самый подходящий ответ, с помощью которого можно уточнить чувства клиента и выяснить, что он на самом деле имел ввиду.

1. а. «Что случилось на той вечеринке?»

б. «Не значит ли это, что вы изменили отношение к ней?»

2. а. «Каким образом вы придерживаетесь трезвого образа жизни?»

б. «Вы беспокоитесь, что можете попасть под ее влияние?»

Выберете ответ, который бы лучше всего отражал чувства и точку зрения клиента.

3. а. «Вы посещаете собрания общества «Анонимные алкоголики»?»

б. «Вы расстроены, потому что начинаете понимать, что эта девушка не для вас?»

4. а. «Вам не по себе, потому что вы видели вашу девушку в не слишком благопристойном виде?»

б. «Кажется, вам нужна чья-то помощь»

Выберите тот ответ, который бы подошел для того, чтобы отыскать суть в рассказе клиента.

5. а. «Вы считаете, что пора прекратить отношения с этой девушкой, чтобы остаться трезвенником».

б. «Я думаю, что вас обоих терзают какие-то внутренние разногласия, с которыми нужно разобраться».

6. а. «Я почувствовала, что вы боитесь сорваться и снова начать пить, если вы останетесь с ней. Это правда?»

б. «Похоже, что больше всего Вы разозлились из-за того, что она бросила вас на той вечеринке».

Практическое занятие. Принятие

Цель: Дать возможность учащимся закрепить в процессе психотерапевтического сеанса навыки, способствующие принятию.

Инструкция: Это упражнение разработано для групповых занятий. Класс делится на группы по четыре человека.

Лимит времени: Примерно один час для каждого «психотерапевта».

План работы:

1. Каждая группа с самого начала решает, кто возьмет на себя роль клиента, психотерапевта и наблюдателей.

2. «Клиент» излагает свою проблему в процессе непосредственного общения с «психотерапевтом».

3. Уже в ходе изложения проблемы «психотерапевт» пытается демонстрировать навыки, способствующие принятию.

4. «Наблюдатель психотерапевта» старается записывать слова «психотерапевта» как можно подробнее, он же останавливает «психотерапевта», как только тот 6 раз ответит на высказывания «клиента».

5. «Наблюдатель клиента» подробно фиксирует как реагирует «клиент» на вербальном и невербальном уровнях на слова «психотерапевта».

6. После окончания сеанса группе следует некоторое время (примерно одну минуту) посидеть молча.

7. После этого «наблюдатель психотерапевта» зачитывает для всех свои записи, касающиеся действий «психотерапевта».

8. В свою очередь «наблюдатель клиента», исходя из своих записей, старается установить, как реагировал его подопечный на каждое высказывание «психотерапевта», он же определяет, насколько данные высказывание оказались благотворными для «клиента».

9. Затем «клиент» рассказывает «психотерапевту» о том, как на него повлияли слова «психотерапевта».

10. Учащиеся меняются ролями.

11. В конце группы собираются вместе и делятся своими впечатлениями о занятии.

Приведенными здесь методами работы, разработанными В.Сатир, полезно владеть не только психотерапевтам, но каждому человеку, который хочет научиться грамотно строить межличностные отношения. Приведенные вопросы, построенные с учетом современной психологии и психотерапии, помогут каждому желающему налаживать контакты как с детьми, так и со взрослыми, что приведет к качественному улучшению процессов общения.

Беляева И.Ф.,
канд. филол. наук, доцент
Москва

Особенности изобразительной деятельности детей

Изобразительная деятельность имеет большое значение в решении задач эстетического воспитания, так как по своему характеру является художественной деятельностью. Специфика изобразительной деятельности дает широкие возможности для познания прекрасного, для развития у детей эмоционально-эстетического отношения к действительности. Каждый вид изобразительной деятельности, кроме общего эстетического влияния, имеет свое специфическое воздействие на ребенка. Изобразительная деятельность несет большое значение для обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует формированию и развитию многих личностных качеств ребенка, ее психических и эстетических возможностей. В современных педагогических и психологических исследованиях доказывается значение изобразительным творчеством для интеллектуального, художественного развития детей в дошкольном возрасте.

Особенности изобразительной деятельности детей изучают и на сегодняшний день. Это подтверждается тем, что работе по изобразительной деятельности в современных условиях педагогического процесса уделяется не достаточное внимание, некоторые виды изобразительной деятельности вынесены за рамки занятий, и практикуются в виде совместной или самостоятельной деятельности детей, что не способствует формированию и развитию у детей основных умений в изобразительной деятельности. Сегодня есть выбор вариантов художественного образования, и определяется он наличием вариативных, дополнительных, альтернативных, авторских программно методических материалов, которые недостаточно научно обоснованы и требуют теоретической и экспериментальной проверки в конкретных условиях дошкольных образовательных учреждений. В частности, проблема обучения детей изобразительной деятельности. Таким образом, наблюдается противоречие между актуальностью значения изобразительной деятельности в общей системы развития личности и недостаточной готовностью педагогов к реализации её в педагогическом процессе. Изобразительная деятельность, включающая рисование, лепку и аппликацию, является едва ли не самым интересным видом деятельности детей. Она позволяет ребенку отразить в изобразительных образах свои впечатления об окружающем, выразить свое отношение к ним. Вместе с тем изобразительная деятельность имеет неоценимое значение для всестороннего эстетического, нравственного трудового, умственного развития детей. Изобразительная деятельность детей изучается психологами с разных сторон: как происходит возрастная эволюция детского рисунка, проводится психологический анализ процесса рисования, анализ связи умственного развития и рисования, а также связи между личностью ребенка и рисунком. Но, несмотря на все эти разнообразные подходы, детский рисунок с точки зрения его психологической значимости изучен еще недостаточно. С этим связано большое число разноречивых теорий, объясняющих психологическую природу детских рисунков.

По мнению некоторых специалистов, изобразительная деятельность имеет особый биологический смысл. Детство период интенсивного становления физиологических и психических функций. Рисование при этом играет роль одного «из механизмов выполнения программы совершенствования организма и психики.

В первые годы жизни ребенка особенно важно развитие зрения и моторики, а также сенсомоторной координации. От хаотического восприятия пространства ребенок переходит к усвоению таких понятий, как вертикаль и горизонталь. И первые детские рисунки, появляющиеся в эту пору, естественно, линейны. Рисование участвует в формировании зрительных образов, помогая овладевать формами, координировать перцептивные и моторные акты.

Что касается характерных особенностей детского рисунка, то они четко отражают этапы развития зрительно-пространственно-двигательного опыта ребенка, на который он опирается в процессе рисования. Так, дети примерно до 6 лет не признают пространственного изображения, они рисуют только вид спереди или сверху. Обучение при этом крайне малоэффективно: даже учась рисованию в кружках, дети в неформальной обстановке предпочитают выполнять те изображения, которые соответствуют их уровню развития и которые соответствуют их уровню развития и которые они сами считают более правильными. Изобразительная деятельность требует согласованною участия многих психических функций. По мнению ряда специалистов, детское рисование способствует также согласованности межполушарного взаимодействия. В процессе рисования координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария головного мозга, а также абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Особенно важна связь рисования с мышлением ребенка. Осознание окружающего происходит у ребенка быстрее, чем накопление слов и ассоциаций, и рисование предоставляет ему возможность наиболее легко в образной форме выразить то, что он знает и переживает, несмотря на нехватку слов. Большинство специалистов сходится во мнении, что детское рисование - это один из видов аналитико-синтетического мышления. Будучи напрямую связанным с важнейшими психическими функциями - зрительным восприятием, моторной координацией, речью и мышлением, рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой, помогая ребенку упорядочить бурно усваиваемые знания, оформить и зафиксировать модель все более усложняющегося представления о мире.

Чем наблюдательней ребёнок, чем он пытливее, тем убедительней будет его рисунок, даже при технической беспомощности автора. Рисуя, ребёнок не просто изображает другие предметы или явления, но и выражает посильными ему средствами своё отношение к изображаемому. Поэтому процесс рисования у ребёнка связан с оценкой того, что он изображает, и в этой оценке всегда большую роль играют чувства ребёнка, в том числе эстетические. Стремясь передать это отношение, ребёнок ищет средства выражения, овладевая карандашом и красками.

Взрослым, которые соприкасаются с изобразительной деятельностью ребенка и хотят помочь ему, прежде всего необходимо понимать, как рисует ребёнок и почему он так рисует. Увлекаясь рисованием, даже самые непоседы способны час или два просидеть за рисунком с сосредоточенным видом, иногда что-то, бормоча себе под нос, быстро заполняя изображениями людей, животных, домов, машин, деревьев большие листы бумаги. Рисуют дети обычно по представлению, опираясь на имеющийся у них запас знаний об окружающих их предметах и явлениях, еще очень неточных и схематичных.

Характерная особенность изобразительного творчества детей на первом его этапе - большая смелость. Ребенок смело изображает самые разнообразию события из своей жизни и воспроизводит особенно увлекающие его литературные образы и сюжеты из прочитанных книг.

Среди рисующих детей можно встретить два типа рисовальщиков: наблюдателя и мечтателя. Для творчества наблюдателя характерны образы и сюжеты, увиденные в жизни, для мечтателя - образы сказок, образы воображения. Одни рисуют машины, дома, события из своей жизни, другие - пальмы, жирафов, ледяные горы и северных оленей, космические полёты и сказочные сценки.

Ребенок, рисуя, часто мысленно действует среди изображаемых им предметов, он только постепенно становится по отношению к своему рисунку посторонним зрителем, находящимся вне рисунка и смотрящим на него с определенной точки зрения, как смотрим мы.

Начинающий рисовать ребёнок с трудом мыслит и передаёт в рисунке горизонтальную плоскость стола в виде более или менее узкой полосы, как она видна в перспективе. Он знает, что на столе можно расставить много предметов и поэтому рисует плоскость без соответствующего сокращения. Точно также рисуя дорогу, дети проводят её черед весь лист, опираясь на свой опыт - на ощущение протяженности дороги, по которой идёшь.

Представленные самим себе, маленькие рисовальщики легко переключаются на срисовывание случайно попавших им образов или начинают повторять себя, что ведёт к штампу. Более же старшие дети, у которых развивается постепенно критическое отношение к своей продукции, часто бывают не удовлетворены своим рисунком, ищут совета и поощрения у взрослого и, если не находят, разочаровываются в своих возможностях.

Все кажущиеся нелепицы детского рисунка обусловлены не тем, что ребёнок рисует бессознательно, нет, у ребёнка есть своя особая логика, свои реалистические и эстетические запросы и это надо помнить.

Рисуют дети с увлечением, и кажется, что всякое вмешательство здесь совершенно излишне, что никакой помощи со стороны взрослых маленьким художникам не требуется. Разумеется это не так. Проявление интереса взрослых к рисунку ребёнка и некоторые суждения о нём не только поощряют его к дальнейшей работе, но и помогают ему понять, в каком направлении он должен и может усовершенствоваться в работе над рисунком.

Изобразительная деятельность понимается как художественно-творческая деятельность, направленная не только на отражение впечатлений, полученных в жизни, но и на выражение своего отношения к изображаемому предмету.

Являясь одной из самых интересных, изобразительная деятельность позволяет детям передать то, что они видят в окружающей жизни, то, что их взволновало, вызвало положительное отношение (а иногда и отрицательное, и страх, и тогда, прорисовывая эти явления, ребенок как бы изживает вызванный ими страх).

В дошкольном возрасте можно пронаблюдать развитие изобразительной деятельности от доизобразительной стадии до стадии правдоподобных изображений, которая к дошкольному детству не относится, но в некоторых случаях наблюдается.

Каждый ребёнок - это отдельный мир со своими правилами поведения, своими чувствами. И чем богаче, разнообразнее жизненные впечатления ребёнка, тем ярче, неординарнее его воображение, тем вероятней, что интуитивная тяга к искусству станет впоследствии осмысленней.

Изобразительная деятельность является первым продуктивным видом детской деятельности, в которой ребенок отражает свои представления и впечатления об окружающем мире, перерабатывая их в связи с накопленным опытом и отношением к изображаемому. В исследованиях, посвященных детскому изобразительному творчеству, рисование рассматривается как специфическая форма усвоения социального опыта ребенком.

В специальной психологии и педагогике раскрыт развивающий потенциал и коррекционный эффект изобразительной деятельности как средства эмоционального, познавательного, коммуникативного и речевого развития, обогащения социальных представлений разных категорий детей.

Екатерина Нечитайло
Краснодар

Золотая лестница

21-24 февраля 2014

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.1

7-10 февраля 2014 г.

семинар-тренинг

НЛП

Базовый этап 1.2

Программы соответствуют стандартам международной ассоциации НЛП

Семинары ведет кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос». **Петр Силенок**

12-16 февраля 2014г.

НЛП 3.2.

Сертификация по курсу НЛП-практик.

Петр Силенок,

Екатерина Паршева

01 - 02 февраля 2014 г.

Авторский семинар

Работа со снами и знаками

Автор и ведущий семинара кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского Центра психологии и бизнесконсультирования «Логос». Петр Силенок

15-19 февраля 2014г.

НЛП 8.

Сертификация по курсу НЛП-мастер.

Петр Силенок,

Екатерина Паршева.

31 января -

2 февраля 2014г.

Кинезиология

1 часть. «Диагностика и коррекция стрессовых состояний»

1 - 2 марта 2014г.

Кинезиология

2 часть. «Диагностика и коррекция дислексических нарушений»

по окончании выдаются сертификаты государственного образца. Скидки членам ОППЛ

Семинары ведет: кандидат психологических наук, действительный член ППЛ, преподаватель психологии, практический психолог, психолог-кинезиолог

Зинаида Зозуля

Во весь «Логос»

21-23 марта 2014 г.

семинар-тренинг

Текст-терапия

Подход, основой которого является последовательная и параллельная работа с несколькими текстами, которые выражают описание и понимание человеком определенной жизненной ситуации.

Задачи метода:

- помощь при кризисе сознания, самоопределении;
- реанимация языка;
- освобождение внимания от паразитарных сценариев;
- помощь в минимизации иллюзий в отношении с собой и другими;
- оживление и исцеление внутренней речи человека;
- переход от понимания-монолога к пониманию-диалогу с собой и другими;
- совершенствования умения «читать» и выражать переживания, задавать им границы.

Руководитель программ: практикующий психолог, основатель текст терапии

Вениамин Гудимов.

11 февраля 2014 г.

первое занятие курса «Успешный родитель – успешный ребенок»

Автор и ведущая программы психолог, Мастер НЛП, Вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, вице-президент Совета по психотерапии и консультированию РФ, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, и единого Всемирного реестра, автор книг «Волшебные истины воспитания» и «Волшебные истины. Пособие для родителей»

Силенок Инна Казимировна

27 февраля-2 марта 2014 г.

Эриксоновский гипноз 1 часть

Тренер 1 части программы по эриксоновскому гипнозу «Милтон-модель»: кандидат психологических наук, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории, региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии (NLPt), действительный член и преподаватель ППЛ, член совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель краснодарского центра психологии и бизнесконсультирования «Логос» -

Петр Силенок

11-13 апреля 2014 г.

Эриксоновский гипноз 2 часть

Вторую и четыре последующих частей 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

VI Причерноморский декадник профессионального консультирования и психотерапии в Анапе «Возвращение в пионерское прошлое» с 02 по 06 мая 2014 г.

Каждый из нас в детстве хотя бы раз был в пионерском лагере. И теперь с приятным чувством ностальгии вспоминает пионерский костер, линейки, вечерние дискотеки и пионерские речевки на все случаи жизни. И, конечно же, творческих, изобретательных, добрых и таких родных к концу смены вожатых. И каждый из нас снова мечтает оказаться в этой стране детства.

А кто-то, слушая рассказы своих сверстников, наверняка, сожалеет, что в лагере так ни разу и не побывал.

И вот мы выросли. Что же теперь это не возможно?

Нет ничего невозможного! Мы садимся в машину (поезд или самолет) времени и оказываемся на II Причерноморском декаднике в г. Анапа. Здесь у нас есть прекрасная возможность окунуться в традиции и обычаи пионерской жизни.

На декаднике Вас ждут:

- десятки секций и практических занятий с профессиональными преподавателями, которые соединяют в себе огромный опыт, необычные школы;
- встречи с учеными, писателями, докторами психологических и медицинских наук;
- ночные марафоны и медитации на берегу моря;
- множество всевозможных занятий и интересов;
- а так же посиделки у костра, речевки: «Кто шагает дружно в ряд? ППЛовский отряд!» и т. п,. и песни до рассвета!

Это Ваша возможность ощутить себя молодым, талантливым, сильным и счастливым! На протяжении пяти дней участникам предстоит накопить опыт, отвагу и знания, которые станут главным фактором, влияющим на исход всего приключения.

В рамках декадника пройдут конференции, выставки, круглые столы, семинары, тренинги, мастер-классы, лекции, ночные марафоны.

В декаднике можно принять участие вместе **с детьми.** Условия участия оговариваются отдельно в зависимости от возраста детей. Программой предусмотрены тренинги для детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

Документы об участии

Свидетельство о повышении квалификации по психотерапии от ОППЛ, Азиатской федерации психотерапии,ВсемирногоСовета по психотерапии. Набранные часы входят в программу обучения на Европейский Сертификат Психотерапевта, Всемирный сертификат психотерапевта и Национальный Сертификат Консультанта.

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

Ждем Ваших заявок на проведение тренингов!

Предварительная запись на семинары обязательна.

Адрес: г. Краснодар, ул. Кирова, 104, офис 2А. Тел.: (861) 253-23-96, 8-988-247-33-46, 8-918-439-06-67

e-mail: logos_centr@mail.ru; www.логос-нлп.рф

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 № 173