Выпуск №4
февраль 2016

Psychologies Today

Выпуск посвящен дню Влюбленных

Мы можем избавиться от болезни с помощью лекарств, но единственное лекарство от одиночества, отчаяния и безнадежности - это любовь. В мире много людей, которые умирают от голода, но еще больше тех, кто умирает от того, что им не хватает любви.

Мать Тереза

Содержание

Слово редактора….....3
ЧАСТЬ I: ко Дню всех влюбленных….....4
День святого Валентна: психологическое эссе Оксана ВДОВИЧЕНКО….....5
Любовь - сила, движущая к Гармонии Оксана БОБЫЛЕВА….....9
Feeling safe is almost more than love – it is protection Юлия ПОВАР.....14
Признаки настоящей любви по В. Франклу Наталия ПОГОРЕЛАЯ….....16
Истинная любовь или влюбленность: 9 основных различий Виктория ЖОВТЮК….....20
Праздники в одиночестве Юлия КОРОЦИНСКАЯ.....25
Как найти достойного мужчину на сайте знакомств. Оксана ДУБЕНЬ….....29
Что важно знать о партнере для создания счастливых отношений Марина МОСТОВАЯ….....34
Женщина в свободных отношениях: оправдана ли трата времени? Марьяна БОЖКО….....37
Возраст любви не помеха. Когда мужчина моложе Юлия КОРОЦИНСКАЯ….....39
Любовь со стажем, или как продолжать оставаться счастливыми в браке Елена УСТИНОВА.....43
Второе замужество: стоит ли? Рассматриваем типичные причины и их последствия Юлия ШЕНДЕР….....46
Отношения без зависимости Анна КУЛИНИЧ….....51
Мы были абсолютно счастливы, пока не решили жить долго и счастливо...Елена РЫБИНОК….....55
Не «люби» мне мозги! Весна ВАСИЛЬЕВА….....58
ЧАСТЬ II.....60
Опыт родителей: благо или наказание? Вера ПУСТОВИДКО….....61
Психологическая готовность ребенка к посещению детского сада Елена БАЦАНОВА.....65

Быть другом своему ребенку Александра ГАРКУША….....67
Агрессивное поведение подростков Анна МАРЧЕНКО-КОВАЛЕНКО….....70
О чем нам могут рассказать детские рисунки? Виктория ЖОВТЮК….....72
Сказкотерапия и лечебный кукольный театр. Ольга КОСТЮК…77
Психологическая польза рисования по каракулям Ирина НЕСТЕРЕНКО….....80
Колоссальное влияние искусства на эмоциональную сферу Марина МОСТОВАЯ….....83
Эмоции и эмоциональный интеллект Елена БУГАЕВА….....86
Эмоциональные блоки Анна МАЛАЯ….....89
Почему калейдоскоп эмоций выдает фальшивые картинки! Татьяна КАРПОВА….....94
Какой стиль мышления обеспечит Вам и счастье, и миллионы? Из дикарей цифровой эпохи в элиту XXI века (рекомендации). Валерий СТЕПУРА….....100
Кардинальная смена профессии: совсем не страшно, если с умом! Елена УСТИНОВА….....108
Психология продаж - психология продавца Татьяна ШПАЧЕНКО….....111
Мужские и женские стереотипы: правда или иллюзия Сергей ВАРЛАКОВ….....114
Быть здоровым и стройным? Это – легко! Ирина ОХРЕМЕНКО…118
Полюби себя таким, какой ты есть… Лиля СИДОРЕНКО…..122
Вина vs ответственность Анастасия ДЬЯГОЛЬЧЕНКО.....126
Что такое соционика Мария-Ульяна ЗАЙЦЕВА.....127
Развитие внимательности, осознанности и присутствия. Здесь и сейчас. «Когда моешь чашку – мой чашку» Анастасия ПОЛИЩУК…..131
Об экологичности наших мыслей Виктория ГРЕСЬКО.....134
Страх, друг или враг? Кирилл ЛЮБЕНКО….....136
Причина невроза и экзистенциальные данности Дмитрий ЛОБАЧЕВ….....138
Цитаты и заповеди Януша Корчака или Основатель детского дома радости Вера ПУСТОВИДКО.....144

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Перед вами не просто очередной выпуск “Psychologies. Today”, а новое, состоящее из двух частей, издание. В первой части вы найдете статьи, которые так или иначе посвящены Дню всех влюбленных и отношениям: начиная от рекомендаций о том, как пережить праздники в одиночестве и как найти партнера, и до полезных материалов для тех пар, которые уже много лет в браке.

Вторая часть – классическая, где представлены лучшие статьи за этот месяц из различных рубрик нашего ресурса.

В этом месяце было очень трудно выбрать самые полезные и самые актуальные публикации , и много ценного так и не вошло в этот журнал. Поэтому я приглашаю вас посетить наш веб-сайт www.psychologies.today, где вы сможете самостоятельно отыскать интересные для вас темы.

Подписывайтесь, приглашайте друзей и получайте ежемесячно новый выпуск журнала!

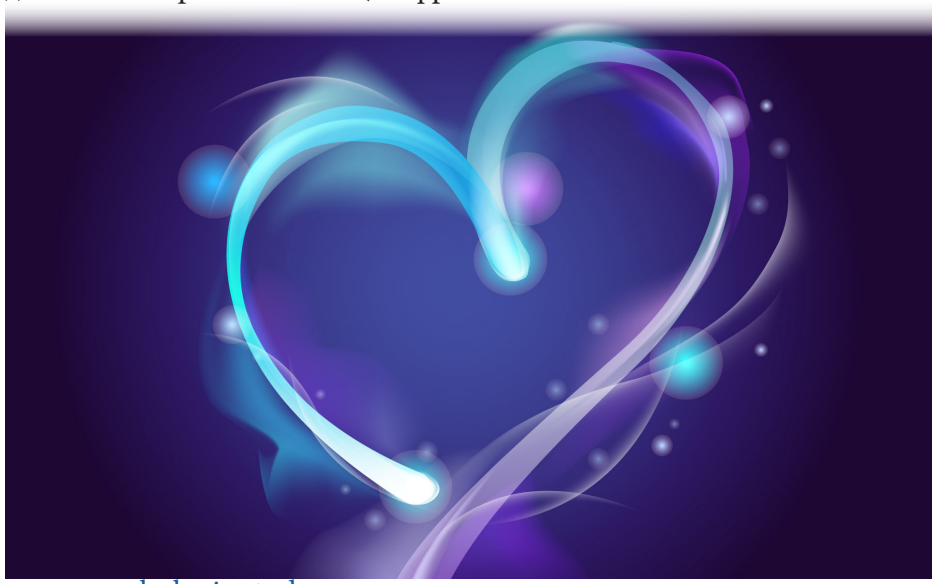
Юлия Шендер

День святого Валентна: психологическое эссе

При общении важно, чтобы собеседники понимали другу друга, поэтому стоит не просто слушать и слышать, но и *уточнять, как понял вашу точку зрения визави.* Например, «я правильно тебя поняла, меня это платье полнит»?! Или, «дорогой, ты хочешь сказать, что ты задерживаешься и будешь через 15 минут? Тогда я пока выходить не буду, на улице прохладно».

Так и мы давайте сначала определимся в терминах: эссе (из фр. *essai* «попытка, проба, очерк», от лат. *exagium* «взвешивание») – литературный жанр, прозаическое сочинение небольшого объёма и свободной композиции. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения автора по конкретному поводу или предмету и не претендует на исчерпывающую или определяющую трактовку темы (ух, спасибо Википедии!).

Ну что поехали…



Нет большего такого чувства, которому бы так пели дифирамбы, как **любовь**! Ну понятное дело, как полагают ученые, любовь появилась в сердцах людей очень давно, примерно 5 тысяч лет назад. И с тех пор она играет главнейшую роль в нашей жизни.

Если есть такая энергия, ее нужно где-то применять. Вот и так называемый День всех влюбленных не за горами! Он же День Святого Валентина, он же Мур-Мур, он же Лямур Тужур!

Звезды шоу-бизнеса готовятся ко Дню Влюбленных заблаговременно, где-то за месяц до… Делают татуировки как символ любви, чтоб к празднику быть подготовленными и напудренными.

На самом деле **отношение ко Дню Святого Валентина двоякое**. Одна сторона медали имеет **негативный оттенок:** к так называемым, чужеродным праздникам, которые превратились для половины населения в полноценные торжества и прижились в нашей культуре (Хэллоуин, День благодарения, День сурка).

В большинстве случаев отрицательное отношение к данному празднику обусловлено состоянием одиночества. В преддверии этого события практически все СМИ информируют, напоминают про празднование Дня влюбленных, тем самым накануне этого события витает некое романтическое настроение, которое накладывает отпечаток на отношение к этому празднику. Как правило, люди, которые не определились со своей личной жизнью негативно воспринимают его, поскольку присутствует состояние одиночества и им сложно пережить, а также понять эмоциональный подъем, который присущ другим людям в этот День. Действительно, когда кругом полно народу и всем весело, довольно трудно сохранить чувство отстраненности.

Некоторые люди, особенно девушки, переживают, что на данный момент у них нет молодого человека, и как следствие, отсутствие валентинки, сюрприза и цветочка. А у подружки все с этим в порядке. Значит она кому-то нужна, а я нет. Если человек сможет не таить в себе разрушающего чувства зависти к окружающим или ненависти к

своим, теперь уже, экс-пассиям, то «пережить» Валентинов день можно очень даже комфортно. Для этого достаточно вспомнить старую истину – «**Если хочешь, чтобы полюбили тебя, полюби себя сам».** *Этот день,, если человек пока одинок, лучше целиком и полностью посвятить себе: посетить салон, сделать новую прическу, сходить с подругами в кинотеатр, посидеть в тихом немноголюдном кафе.*

Положительный модус праздника – это один из лучших поводов для признания и выражения своих чувств. Правда не совсем понятно, почему в современном обществе празднуется широко День влюбленных, а День семьи практически в забытье? А все дело в том, что «традиционная семья, всегда базировавшаяся на принципах любви и взаимоуважения, сегодня вынужденно уступает свои позиции». Так называемые разновидности семейных отношений, гражданский и гостевой брак, вырвались вперед и продолжают лидировать!

И все же благодаря 14 февраля появилась еще одна причина, по которой можно признаться в любви своей второй половинке, отвлечься от будней, забыть на время о ежедневной рутине, остановить бешеный ритм и остановиться самому, оглядеться и увидеть рядом кого-то, с кем хочется быть, кому хочется уделять внимание, чьи улыбки так радуют сердце и воодушевляют на новые подвиги и свершения. Однако важно помнить, что любящему человеку не нужен повод, чтобы радовать сво-

его избранника или избранницу, и совсем необязательно ждать праздника, чтобы лишний раз признаться в любви – достаточно сделать это тогда, когда просит душа, здесь и сейчас. С точки зрения позитивной психологии, **любой праздник – это радость;** все-таки как прекрасно, когда есть еще и праздник, специально придуманный для влюбленных.

День Влюбленных в школах и других учебных заведениях – это отдельная территория, где обмен валентинками превращается в интересную игру, которая позволяет рассказать о своих чувствах тому, кому давно хотел, но банально стеснялся, или же просто ждал подходящего момента. Взрослые люди не понимают, в чем же причина бешенного успеха грядущего праздника?

А причина популярности среди подростков, в том, что Валентинов день дает **возможность открытого проявления своих чувств и эмоций, ощущение необходимости другому человеку.**

Не стоит сторониться этого праздника. Отсутствие внимания в праздники проходят многие, важно не замыкаться. Однако сюрпризы в День Влюбленных приятно не только получать, но и преподносить как родным, так и знакомым. **Подарки – очень важный индикатор теплоты отношений между людьми.**

Можно считать или не считать 14 февраля праздником, но ведь так приятно получить в этот день «валентинку» – открытку в виде сердечка с признанием в любви или сюрприз, демонстрирующий, что ваш партнер питает к вам самые теплые и нежные чувства. А это является важным фактором для подпитки отношений. **День Влюбленных требует не столько больших капиталовложений, сколько ярких эмоций и чувств.**

В общем, привязать любовь к дате можно. Например, можно праздновать вашу личную дату, и пусть даже не совсем круглую, например «385 дней с момента первого поцелуя» и др. 14 февраля как раз подойдет. Но только потому, что **вы любите друг друга, а не потому, что так положено.**

Оксана Вдовиченко

Любовь - сила, движущая к Гармонии

Гармония - форма проявления прекрасного, понятие, означающее упорядоченность многообразия, целостность, обладающая согласованностью частей и уравновешенностью их напряженности.

В суете будней, в современной скорости жизни, мы часто забываем задаться вопросом для чего? делаем то или иное действие. Однако, вся наша деятельность, все наши желания, мысли и эмоции, подчинены подсознательному стремлению к Гармонии. Нет абсолютно замкнутых систем, одна система, как правило, является частью другой, все друг в друга проникает и все друг с другом взаимодействует, оказывая влияние. Человек, как биоэнергетическая сущность, подвержен влиянию многих сил: цвет, звук, речь, эмоции, пространство, окружающие объекты, другие люди, государственные системы, космические законы, – найти во всем этом собственную точку равновесия, гармоничного бытия бывает очень непросто. Путь к этому состоянию проводит через все сферы жизни, начинаясь от собственного центра

неудовлетворенности.

"Что-то не так" – догадка на уровне ощущений приводит к глубинному самоанализу, порой заставляет резко изменить собственную реальность, толкает на немыслимые поступки или загоняет в депрессию, заставляя остановиться и сосредоточиться. Количество искателей истины стало расти одновременно с количеством учителей, что говорит об особенности нынешнего времени. Общество действительно меняется, ведь все больше его элементов меняют качество своей личности и жизни. И это гораздо более эффективное изменение в отличии от революционного.

В поисках собственной гармонии я прошла через многие учения, практики и техники. Мое мировоззрение очень изменилось за последние 5 лет. Поэтому теперь меняется все вокруг: окружающие меня люди, пространство, увлечения. И теперь я знаю, что когда ты способен не пропустить, пронаблюдать и понять это ощущение "что-то не так" – ты способен менять это что-то, способен двигаться, это и есть великая сила развития, сила, движущая тебя к Гармонии Целого Мира.

Часто на путь совершенствования толкает **Любовь** – мощная сила притяжения двоих, которая обязательно меняет каждого. Каким образом люди выбирают друг друга из множества? Почему Любовь заканчивается и причиняет боль? Почему одних она вдохновляет на подвиги, других ломает и доводит порой до самоубийства? Что за сила приковывает людей к одному избраннику, вмещая в одного человека все разнообразие интересов? Почему лишь редкие пары могут жить в любви всю жизнь? Как прийти к этому уровню взаимопонимания и чувства?

Каждый человек, вмещая в себя свои вкусы и пристрастия, профессиональные интересы и хобби, мировоззрение и принципы, стиль речи и эмоциональные реакции, имеет свой неповторимый уровень гармонии, энергетической наполненности. Любовь – это резонанс. Неведомая сила притягивает людей, которые каким-то образом проявляют себя похожим образом. Люди называют это пониманием. "Она меня понимает" – означает, что информация, вкладываемая од-

ним при общении, правильно расшифровывается другим. Это очень облегчает взаимодействие, создавая ощущение покоя. "Мне рядом с ним спокойно" – это когда ее ожидания совпадают с его действиями, она может доверять ему какие-то решения, потому что уверена, что он найдет оптимальное для них обоих. "Мне с ней интересно" – ему нравится ее уровень наполненности, он стремится к самосовершенствованию ради возможности взаимодействия. Различные формулировки, описывающие причину выбора партнера, раскрывают уровень, на котором влюбленные резонируют. Но ведь человек многогранен, и иногда сам себя не всегда понимает, потому что лишь стремится к целостности. Вот тут и возникает подвох.

Люди встречаются, находясь на одном уровне развития, притягиваясь лишь одной или несколькими гранями личности, а потом растут и развиваются. Иногда даже проживая вместе, развиваются они в разных направлениях, внутреннее содержание меняется. Тебе ведь может сегодня нравиться красное яблоко, а завтра зеленое, сегодня один стиль, завтра другой. Почему? Потому что ты в разные моменты времени разная, сегодня один уровень гармонии, завтра другой! Так и люди. Сейчас я такая и со мной резонирует один человек, если мы с ним, сонастроившись, одновременно растем, любовь продолжается. Если нет, появляется дисгармония, тогда вероятен резонанс с другим человеком. **Что такое мой?** Это значит: я его выбрала, потому что он отражает мое внутреннее состояние. Меняется внутреннее – меняется выбор! Это естественный процесс развития.

Больно бывает, как правило, тому, кто отстал, не перешел на другой уровень. Но эта боль может быть исцеляющей, если человек с ней справляется и правильно направляет свою неудовлетворенность на самосовершенствование! Обида на ушедшего партнера, невозможность переключиться могут привести к личностному расколу и длительным страданиям. Обманчивая внутренняя убежденность, что именно он – тот самый, сужают собственную личность до состояния "на тебе сошелся клином целый свет", мешая понять истинные причины потери. Вместо того, чтобы волевым усилием прекратить страдать и заняться собой, человек тратит свою жизнь на ожидание, когда "время вылечит". В этот момент важно сосредоточиться на том, что это произошло не "потому что" а "для чего-то нового" –для роста, личного развития, накопления опыта, знаний.

Как избежать болезненных состояний, найти и сохранять любовь? Человек способен влиять лишь на собственную личность. Целостность – это гармоничная личность, это внутренняя самодостаточность. Ты можешь исключительно свой организм настроить, чтобы звучал! Тогда с ним обязательно кто-то срезонирует. Чем выше уровень гармонии, тем больше притягивается людей, тем больше возможность выбрать партнера, который будет одновременно развиваться сам и мотивировать к развитию.

Истинные пары, способные пронести Любовь и уважение через всю жизнь, постоянно развиваются, наполняя свою жизнь новыми эмоциями и впечатлениями.

Общие увлечения, поиск новых способов выражения чувств и заботы, умение делиться и обмениваться информацией друг с другом, способность услышать друг друга, способствуют тому, что Любовь не проходит, а продолжает двигать каждого к новым уровням близости с одним партнером.

Можно ли найти Свою Любовь? Можно ли удержать кого-то усилием? Ты можешь только быть достойным Любви, надежного партнера и долгих полноценных отношений. Для этого необходимо самому стать цельной зрелой личностью, способной отдавать и принимать Любовь, при этом важно мужчине быть носителем мужской энергии, а женщине – женской.

В современном мире все роли перепутаны. Девушки строят карьеру или инфантильно мечтают о принце. Мужчины не могут найти понимания и необходимого участия, или однажды испытав силу чувства, закрываются навсегда. Каждый недостаток любви компенсирует, как может, но не обретает удовлетворения. Дефицит любви становится причиной многих психологических травм, искаженного восприятия действительности. Иногда нетерпение приводит людей к компромиссу, они создают семьи без любви, передавая по наследству свою недолюбленность. Что может быть ужаснее, чем необходимость терпеть нелюбовь? Это провоцирует болезни, зависимости, психические расстройства, агрессию, а самое страшное – Душевную пустоту.

Что же делать? Развивать свою способность любить! Прямо сейчас, начиная с себя! Только ты сам можешь позаботиться о себе любимом! Твое тело, твоя Душа и сознание ждут твоего внимания и заботы. Совершенствуя себя во всех проявлениях, ты сможешь навести порядок внутри своей личности, повысить гармонию в ней до такого уровня, чтобы кто-то другой заинтересовался и захотел узнать ее лучше. Чем более совершенным будешь ты, тем более подходящим окажется твой партнер. **Сила притяжения внутри тебя, действуй! И будет Любовь вечной!**

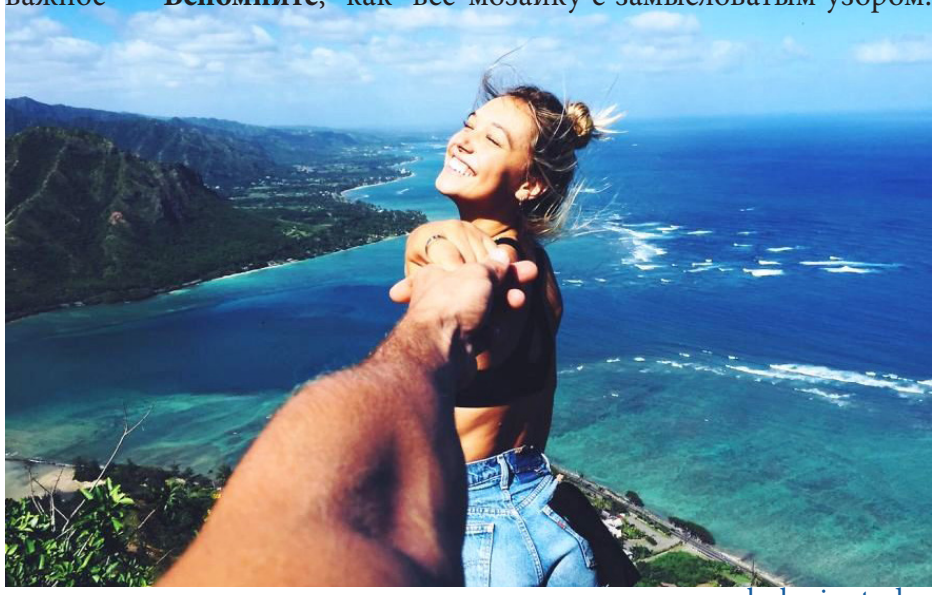
Оксана Бобылева

Feeling safe is almost more than love – it is protection

То, что сильнее…

Как вы понимаете, что человек вам небезразличен? Когда понимаете, что есть какая-то привязанность?.. Я не говорю сейчас о любви. Речь пойдёт даже не о влюблённости. А о простой симпатии, ощущении комфорта, эйфории от близости. Ведь с этого всё и начинается! **Вспомните**, пожалуйста, того, к кому вы испытываете это чувство, и самое важное – **Вспомните**, как всё начиналось… Наверное, это случилось не со щелчком пальцами, а на протяжении какого-то времени. Ведь так?

Человек будет открываться другому, когда не нарушается его зона комфорта; когда появляется необъяснимое чувство доверия. Ведь вначале вашему взору демонстрируют занимательную мозаику с замысловатым узором.



Чаще всего не совсем для вас понятным, но таким манящим. Красивую персону, но неизвестную личность. Вспомните ваши чувства, когда ломаете голову над какой-то загадкой, задачей – вы все время мысленно возвращаетесь, ищите подсказки. Так вот в этом случае такие подсказки находятся в общении: до этого не понятная мозаика начинает рассказывать свою историю. Свою легенду. Почему именно так, а не иначе. Что стало причиной для создания того или иного узора. Что стоит за формированием принципов, стереотипов и действий. И какой на самом деле является уже не персона, а именно Личность.

Я уверенна на 100%, что вы не будете делиться демонами, что роятся в голове с новым, едва знакомым, человеком, как бы сильно он вам ни понравился или каким бы симпатичным он ни был. Ещё готова поспорить, что вашу историю, вашу мозаику и ваших демонов знают только избранные. Те, к кому у вас уже есть доверие или рядом с которыми вы хотя бы испытываете чувство комфорта, а потом уже подтягивается ощущение защищенности, а это сильнее любви!

Когда вы видите, даже нет, – чувствуете, что к вам относятся как к фарфоровой статуэтке.

Когда вы знаете, что никогда и ни при каких обстоятельствах вас не подведут, не усомнятся в ваших способностях.

Когда, не смотря на комментарии окружающих, вам дарят колоссальный заряд энергии всего одним словом\касанием\жестом.

Когда поддержкой будет сильное плечо или наоборот нежные объятия.

Когда есть необходимость, вам не позволят сделать ошибку, а если уж такое случится – смогут поднять настроение хоть даже со дна Тихого океана.

Можно ещё много подобных примеров приводить, но суть не изменится. Одним простым словом не удастся описать то, что происходит между двумя людьми: F*eeling safe is almost more than love – it is protection.*

Юлия Повар

Признаки настоящей любви по Виктору Франклу

Когда несчастливые пары комментируют разлад своих отношений, то часто ссылаются на то, что их чувство влюбленности (любви) «закрывало глаза на истинное лицо» избранника. Партнерам хотелось бы разглядеть «суть» друг друга вначале построения серьезных отношений.

Каким образом любящий человек через переживание собственной любви «прикасается» к чужому «Я», к личности любимого? В. Франкл в книге «Человек в поисках смысла» предлагает три возможных способа отношений, так называемых, прикосновений. Он объясняет способы отношений исходя из того, что личность человека имеет трехслойную структуру. Самый примитивный способ отношений относится к внешнему

слою личности: это **сексуальное отношение**. Физическая внешность другого человека оказывается привлекательной, вызывает сексуальное влечение и воздействует на физическое существо человека. Партнеры на этой ступени отношений ограничиваются прелестями телесного, сенсорного и физиологического характера. На ступеньку выше стоит **эротическое отношение** к партнеру. Эротическая предрасположенность проникает в психическую сферу другого человека. Такое отношение у Франкла называется уже не влечением, а увлеченностью. На эротическом уровне отношений к влечению к физическим качествам партнера добавляется увлечение его психологическими достоинствами. Увлеченность психической организацией человека проявляется в желании наблюдать эмоциональные реакции партнера, участвовать в его моделях поведения, становиться объектом для проявления черт характера. У увлеченного человека возбуждение распространяется уже в двух направлениях, а значит, охватывает два слоя структуры личности партнера.

Итак, если отношения в паре влюбленных направлены только на физическую сущность друг друга, то такие отношения не способны «проникнуть» дальше сексуального уровня. А когда сущность физического слоя личности партнера познается, то влечение угасает. Сущность физического ограничена возможностями тела, поэтому и познается достаточно быстро. Результатом быстрого познания является быстрый разлад отношений. «Эротическое отношение» требует более длительного времени для изучения психологического слоя личности партнера. Как правило, невозможно в одной или нескольких ситуациях увидеть, услышать и понять партнера. Сущность можно распознать, если побывать с ним в различных событиях длительного временного промежутка. Партнеры увлекаются общением друг с другом. Подлинный интерес выявляет как желание самому раскрыться перед партнером, так и желание раскрыть партнера для себя. Совокупность влечения и увлеченности воздействует на любимого, открывает его ценности, образ жизни, интересы, но все еще не проникает в сердце другого человека. Это делается на третьем

возможном уровне отношений: на **уровне самой любви**. Любовь предполагает вступление во взаимоотношения с партнером как с духовным существом. Тому, кто любит, уже недостаточно больше для возбуждения физического или эмоционального состояния – его по-настоящему затрагивает только духовная близость партнера. Телесные и психологические черты личности – это внешние «одежды», которые носит ее духовная суть. **"Любящий любит любимого самого: не что-то такое, что «имеет» любимый, а то, чем является он сам".**

Взгляд того, кто любит, проникает через физическое и психологическое «одеяния» духовного ядра, проникает до самой сердцевины другого существа. «Расстегнув одежды» физического и психологического слоев личности любящий человек не обольщается физическим «типом» или привлекательным темпераментом; его интересует индивидуальность человека. Партнер уже рассматривается как единственный в своем роде и неповторимый. Стабильная увлеченность уникальным сочетанием всех слоев личности позволяет любящему проникнуть в духовное ядро любимого. Критерием проникновения является интуитивное ощущение того, что произошло прикосновение с незаменимой и ни с кем несравнимой личностью.

Рассмотрим пример. Девушка по имени Екатерина знакомится с молодым человеком по имени Кирилл. Его физические особенности (первый слой структуры личности) и черты характера (второй слой структуры личности) привлекают ее. Пусть в нашем примере девушка сравнит физические и психические достоинства Кирилла с аналогичными достоинствами своего знакомого по имени Сергей. Сравнение молодых людей показывает Екатерине, что тип физической конституции у них одинаковый, черты характера, которые привлекли ее, присутствуют у обоих. Катя задается вопросом: «Почему Кириллом я увлеклась, а Сергеем нет?» Да, потому что Екатерину реально привлекла сущность личности Кирилла. Именно индивидуальность и уникальная неповторимость Кирилла влечет физически, увлекает психологически, обогащая общение и отношения героев нашего примера. Одежды первого и второго слоев «одежды» у Кирилла и Сергея типологично одинаковые. Но как носители этих «одежд» – они разные. Один не может заменить другого. Внимательный взгляд открытых глаз на духовное ядро любимого поможет любящему разглядеть реальный образ партнера и убережет от ошибок в отношениях.

Наталия Погорелая

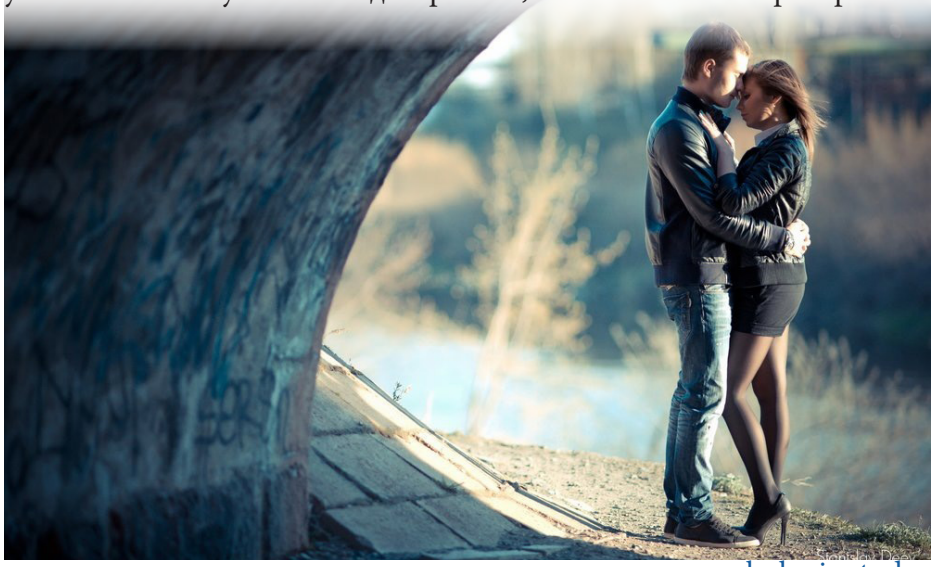
**В нашу жизнь приходит радость,
когда у нас есть чем заняться,
есть кого любить,
и есть на что надеяться.**

Виктор Франкл

Истинная любовь или влюбленность: 9 основных различий

«Любовь» понятие очень абстрактное, и в тоже время индивидуальное. Каждый человек, в зависимости от своего восприятия, опыта и личностных особенностей, вкладывает в него свой смысл.

Мне припомнилось одно задание из тренинга по брачному взаимодействию. Участникам нужно было обозначить, как они понимают термин «любовь» и что это чувство означает конкретно для каждого из них. Ответ они записывали на стикере, предварительно не сообщая о нем другим участникам. Результаты подтвердили гипотезу о многослойности и многозначности понятия «любовь». Ни один из участников тренинга не дал одинакового ответа, все они были разными и не похожими друг на друга. Одни утверждали, что это прекрасное и светлое чувство, которое способствует созданию семьи; другие, что это способ раскрыться



и самореализоваться; третьи полагали, что чувство любви всего лишь химическая реакция, возникающая в мозге человека, подталкивающая его к продолжению рода.

Как выяснилось в ходе дальнейшего обсуждения, много участников тренинга отождествляют понятие «любовь» и «влюбленность», принимая проявления одного чувства за другое. Они описывали чувство любви в признаках и свойствах, более характерных для обозначения чувства влюбленности. Следует заметить, что эти понятия отнюдь не идентичны, хотя и близки по своему содержанию. Существует ряд характеристик, по которым можно отличить влюбленность от любви.

1. **При влюбленности возникает психический дисбаланс**, он формируется на основе противоположных чувств и эмоций. Например, таких отрицательных состояний как: фрустрация (невозможность удовлетворения актуальных потребностей из-за возникших препятствий или преград), чувство психической боли, обида, злость, неуверенность в себе, разнообразные страхи (к примеру, страх быть отвергнутым или высмеянным), разочарование, необоснованная ревность. И таких позитивных эмоций и чувств как: самоутверждение, удовлетворенность, уверенность, радость, эйфория.

Истинная любовь сопровождается более глубокими и спокойными чувствами, которые в большинстве случаев являются позитивными (чувство удовлетворенности, нежности, заботы, уверенности в себе и в своем партнере, чувство безопасности и доверия).

2. **Когда человек влюблен, то объект этой влюбленности идеализируется.** Он рисует в своем воображении некий идеальный образ избранника (или избранницы), при этом негативные или нежелательные качества личности, либо преуменьшаются или не замечаются вовсе. Позитивные и гармоничные свойства объекта влюбленности наоборот преувеличиваются и возвышаются. Это некий эффект «розовых очков», вследствие чего, когда влюбленность проходит, то человек смотрит на объект «своего восхищения» уже с недоумением, что же его могло в нем привлекать раньше, и как он не замечал определенные качества личности (капризный характер, вредные привычки, особенности внешности и т. д.).

Когда человек по-настоящему любит, он замечает все негативные и позитивные качества своего избранника (избранницы) и принимает их. Они не выделяют в человеке определенные черты, за которые любит его (ее), он воспринимает другого как гармоничную и полноценную личность.

3. **Сознание влюбленного человека сужается или затуманивается.** Мысли об идеализированном объекте влюбленности занимают практически все сознание человека, он перестает замечать окружающих, и даже самого себя. Влюбленный хочет постоянно находиться со своим избранником (избранницей), при этом ему сложно сконцентрироваться, и он может забросить все свои дела. Человек пребывает в состоянии эйфории и мечтательности, может быть невнимательным и забывчивым, у него появляется бессонница.

При истинной любви круг интересов человека, наоборот, расширятся. Он начинает замечать красоту мира и его гармонию.

4. **Фрустрационные факторы (эффект препятствия) являются одним из главных условий влюбленности.** Эти факторы состоят в том, что чувство влюбленности усиливается в условиях возникновения различных преград или препятствий на пути к обладанию объектом этой влюбленности (если этот объект не отвечает взаимностью или его трудно заполучить).

Настоящая любовь формируется на основе доверия и уверенности в своем партнере. Также у них имеются одинаковые взгляды на жизнь, быт, семью, работу, воспитание детей, образование, похожие жизненные ценности.

5. **Важным компонентом влюбленности является наличие половой страсти**, которая возникает на фоне разнообразных эмоций и эмоциональных состояний. Мужчина и женщина рассматривают и оценивают друг друга в первую очередь как сексуальные объекты.

При истинной любви страсть тоже имеет огромное значение, но она не является первостепенной. Кроме физической близости, партнеры пытаются достичь душевной близости, больше узнать друг о друге (интересы, вкусы, взгляды на жизнь, привычки, отношения к тем или иным событиям). Появляться ответственность и обязательства перед любимым человеком.

6. **При влюбленности возникает своеобразная зависимость по отношению к объекту влюбленности**, человек теряет способность управлять собой и плохо осознает происходящее.

Истинная любовь побуждает к творчеству, борьбе со своими негативными качествами, помогает развиваться. Она способствует достижению целей и успехов, самореализации. Человек воспринимает мир с позиции: что я могу сделать, чтобы стать лучше? Достичь чего-то?

7. **Чувство влюбленности рано или поздно заканчивается,** в среднем оно продолжается от нескольких месяцев до 2 – 5 лет, в зависимости от личностных особенностей влюбленного. Поэтому бурно начавшийся роман, может также скоро и закончиться, при условии, что чувство влюбленности проходит, а не трансформируется в любовь.

Настоящая любовь формируется постепенно, и со временем лишь усиливается. Поскольку на понимание, осознание и полное принятие другого человека необходимо длительное время.

8. **Влюбленность по своей сути эгоистична, любовь наоборот направлена на формирование конструкта «Мы»**. При истинной любви всегда учитываются точка зрения и интересы партнера, человек пытается сделать все возможное ради счастья любимого. Появляться некий момент жертвенности, личные интересы уходят на второй план.

9. **Объектами влюбленности могут быть одновременно несколько человек** (иногда очень разных между собой, и влюбленному сложно сделать выбор в пользу оного из них). **Истинная любовь располагает в своем центре только один объект** (вмещающий все ценные для человека качества).

В Древнеиндийском трактате "Ветка Персика" говорится: «*Три источника имеют влечения человека: душа, разум и тело. Влечение душ порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечение тела порождает желание. Соединение трех влечений порождает любовь*». Поэтому не стоит воспринимать влюбленность как что-то ненастоящее или поддельное, это чувство может быть только первой ступенью, началом ваших отношений. И помните, для того чтобы из маленького зернышка влюбленности, вырос большой и прекрасный цветок любви, нужно много и усердно работать, «удобрять и поливать» его каждый день своей: заботой, пониманием, уважением, доверием и саморазвитием. И тогда он непременно будет радовать и вдохновлять вас и ваших близкий на новые свершения и победы.

Любите и берегите себя!

Виктория Жовтюк

Праздники в одиночестве

Любые праздники имеют целых три риска возникновения у людей негативных эмоциональных состояний.

Первый риск связан с их о**жиданием**. В частности, если человек по каким-то причинам не любит праздники или их попросту не с кем их встречать. Или, например, в данный период жизни он находится в тяжелом эмоциональном состоянии: потеря близких, личностные проблемы или финансовые затруднения. Второй - **одиночество**, с которым человек столкнулся непосредственно на праздники. И причин этого одиночества может быть множество: добровольный отказ от общения, внутреннее чувство одиночества, так называемая «одиночество в толпе», неудачная организация праздника (не та компания, поехал в гости по принуждению и т.п.). И третий риск - **разочарование**. Такое эмоциональное состояние возникает тогда, когда мы ждем чуда, восторженного настроения и замечательных подарков, но не получаем их.

Почему именно на праздники чувство одиночества так обостряется?

Праздники побуждают нас обратиться к себе: своим мыслям, успехам и поражениям. Начало нового года – это всегда итоги старого. А Рождество – это семейный праздник, который напоминает о детстве, семье и нашем месте в ней. То же самое можно сказать и про другие праздники – это завершение очередного цикла, встреча с другими людьми, своеобразный отчет самому себе «А что изменилось в моей жизни за это время?» Если вы склонны впадать в депрессию на праздники, **помогайте другим, гуляйте, смените обстановку, занимайтесь тем, что приносит радость.**

Где взять силы, когда на душе «тяжело»?

Это очень индивидуально. Одни из нас берут силы в воспоминаниях или мечтах. Остальные – в природе. Некоторые – в общении. А некоторые – в творчестве. Важно найти свой личный ресурс и реализовать потребность в гармонии. Ведь никто другой кроме нас не может сделать нашу душу целостной.

Сделайте то, чего вы давно хотели! Что бы это ни было. Напишите список желаний, помиритесь с тем, с кем «побили горшки», устройте вечеринку, утешьте себя чем-то. Или проведите весь день за чтением литературы, которую все время откладывали на потом, или за просмотром фильмов, которые все не было времени. Ведь, как известно, лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть дважды.

А вот чего точно не следует делать – это отчаиваться или искать «приключений». Иногда минутка спорного удовольствия может стать причиной негативного настроения на целый год. Поэтому алкоголь, сомнительные связи, разбор отношений с обидчиками пользы не принесут, а только разочаруют.

Как быть, если ваши близкие изолируются от вас?

На праздники актуализируются все наши переживания: и хорошие, и плохие. Мы можем чувствовать как неописуемую радость, так и тяжелую тоску. Некоторым трудно открыться и даже сказать приятное слово родным. Но сколько позитива мы фактически отталкиваем от

себя в таком случае. А тогда еще ругаем себя и обвиняем других. Подумайте, что именно вы можете сделать для того, чтобы не чувствовать себя одиноким или чтобы вашу семью не посещали подобные ощущения?

Сделайте хороший сюрприз близким, поделитесь своей любовью с ними.

Как самому себе не испортить праздник?

Важно все спланировать так, чтобы праздники не выбивались из вашего общего ритма и графика. Это может показаться странным, но для организма, который, например, длительное время недосыпал, и вдруг «переспал» дополнительных 4 часа – это стресс. Потому что сбились привычные биоритмы. То же касается и еды. Перегруженный желудок также может вызвать колоссальный дискомфорт.

Ведь часто причиной праздничной депрессии становятся не эмоциональные разочарования, а физические стрессы. Чего только стоят многочисленные походы «по гостям». Поэтому по мере приближения праздничных дат, организм вспоминает предыдущий опыт и пытается избежать дополнительного напряжения. Кроме того, многие из нас «подзаряжаются» в окружении людей, а часть, наоборот, как бы «теряет энергию». Это так называемые люди-интроверты. Для них спокойствие – основа внутреннего равновесия. Поэтому почитать книгу или прогуляться для них является наилучшим способом провести праздники.

Как провести праздники в одиночестве, не чувствуя себя брошенным и никому ненужным?

Сделать это довольно просто. Найти тех, кому вы действительно нужны. Пусть это будут даже незнакомые люди. Ведь каждый из нас по-настоящему реализуется только тогда, когда разделяет эмоции с другими.

От одиночества больше всего страдают зрелые люди, дети которых выросли и разлетелись кто куда, по своим углам. Они чувствуют себя жертвой обстоятельств и боятся остаться на праздники в одиночестве.

Но не будем забывать, что у каждого возраста есть свои потребности и интересы. То, что

интересно ребенку, может показаться совершенно не важным для взрослого и наоборот. Празднуйте с теми, кто близок вам по духу и по интересам. Если вдруг ваши дети не рядом с вами, найдите себе компанию друзей, не оставайтесь в добровольном жертвенном одиночестве.

Что делать, на праздники, проходящие под грифом «одиночество»?

- **Идите к людям**. Позвоните знакомым, позовите кого-то на прогулку.

- **Путешествуйте.** Так вы не только не позволите одиночеству поглотить вас, но и приобретете массу новых впечатлений и знакомств.

- **Подготовьте для просмотра подборку интересных фильмов, книг, занятий и увлечений**, для которых раньше не оставалось времени.

- **Делайте только то, что приносит вам удовольствие**. Полюбите себя!

- **Накройте праздничный стол** с блюдами, которые любите, и побалуйте себя хорошим подарком.

- Накануне праздника **запишитесь в салоне на сеанс SPA-процедур**. Это снимет усталость, прогонит депрессию, поможет расслабиться и иметь хорошее настроение по крайней мере на три недели.

- **Сделайте доброе дело**. Испеките пирог для одинокой бабушки или приготовьте подарки детям из многодетной семьи. Делясь с другими, вы приумножаете что-то для себя.

Юлия Короцинская

Как найти достойного мужчину на сайте знакомств

В данной статье хочу дать несколько рекомендаций девушкам, которые пытаются найти себе достойную партию на сайте знакомств, но по каким-то причинам не могут этого сделать.

Первое, о чем надо знать, когда регистрируешься на сайте знакомств – это разное восприятие женщинами и мужчинами такого рода общения. Подавляющее большинство мужчин воспринимают сайты знакомств как сайты секс-знакомств. Женская же половина пользователей интернета воспринимает эти сайты, как аналог брачным агентствам. Отсюда возникает множество недопонимания, обид и разочарования.

Начнем с того, что женскому типу мышления одно другому не мешает, кому хочется, тот знакомиться для секса, кому не хочется вообще не знакомиться, а только

пишет колкости в комментариях. С мужским мышлением дело обстоит несколько иначе: мужчины не склонны смешивать мух и котлеты в одном флаконе, на работе они работают, в любви любят, а в интернете отдыхают. Новости, игрушки и красивых женщин (порно фильмы в том числе) в обязательном порядке хотят получить от интернета наши мужчины.

Это значит, чтобы понравиться мужчине на сайте знакомств, нужно вести с ним легкую ни к чему не обязывающую беседу с элементами флирта и ускользания. Такая манера вести беседу в итоге не только притягивает интерес мужчины, но приносит удовольствие обоим собеседникам.

Теперь несколько рекомендации для новичков.

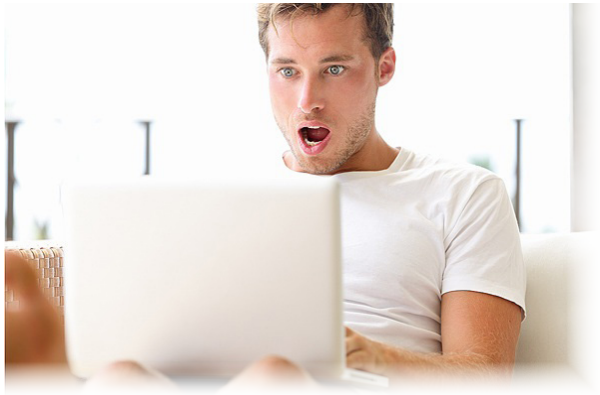
Рекомендация №1 Фотография.

Фотография должна привлекать мужское внимание и выгодно выделяться среди фотографий соперниц. Для этого нужно представить себя мужчиной, просмотреть фотографии женщин на данном сайте и отметить понравившихся. Если яркий макияж и фотосессия для вас слишком сложны, загрузите на аватар эмоциональное фото, с изображением радости или восторга. Желание заразиться легкостью и благополучием обязательно привлечет мужско внимание.

Рекомендация №2 Анкета.

Заполняя анкету, избегайте обидных для мужчин выражений, агрессивного характера: «Толстые и женатые проходите мимо» или «Ищу адекватного, щедрого и без нытья». Мужская солидарность настолько сильна, что половина адекватных и щедрых без нытья воспримет это на свой счет. Уверена, что желание отомстить за всех униженных обязательно испортит обладательнице такой анкеты общение с самого начала.

Другими словами, для приятного о себе впечатления лучше писать нейтральные с легким юмором выражения, например: «Если вы принесли радость, заходите без стука» или «Женщина, умеющая готовить, ищет мужчину, умеющего есть» и т.д. Шутки всегда располагают к беседе и снимают напряжение.



Рекомендация №3. Начало общения.

Большим заблуждением является представление, что инициатива в интернет-знакомстве принадлежит исключительно мужчине. В жизни – да. Ну и то, не всегда. В интернете – нет. Мужчина, который отдыхает за компьютером пойдет на «охоту» только от скуки или от неудержимого сексуального желания. Отдельная категория от нужды. Но об этом позже.

Итак, заполнив анкету на сайте знакомств, совершенно нормально запросить в окне «поиск» анкеты мужчин желаемого возраста и внимательно просмотреть их. Не стесняйтесь выбирать несколько сразу. Всем понравившимся смело пишите первое сообщение. Что написать? Беспроигрышный вариант – что-нибудь приятное относительно его фото…

Рекомендация №4. Как выбирать.

Что значит, как выбирать, изумитесь вы? Разве не по внешности? Ну, по внешности – да, конечно, но… во-первых, красота не является залогом порядочности и ума, а во-вторых, женатые мужчины очень часто используют чужие фото… поэтому, кроме черт лица и фигуры очень важен фон на фото, который раскрывает стиль жизни вашего избранника. Понятно, что бутылка пива в руках и вход на рынок за спиной не сулят ничего хорошего. А вот занятия спортом или Эйфелева башня уже кое- что.

Фотографий должно быть несколько. Если она одна, то скорее всего чужая.

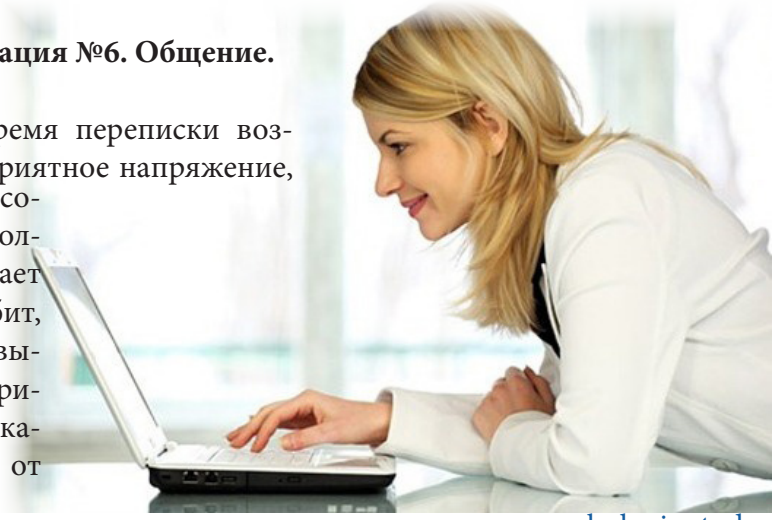
Как правило, мужские анкеты скупы на информацию о себе, однако, некоторые все-таки обозначают свое семейное положение или описывают настроение и цели знакомства. Если в мужской анкете заполнены все пункты подробно и объемно, значит перед вами педант и его требования к возрасту, весу и цвету волос собеседницы будут категоричны. Учтите этот факт для построения беседы.

Рекомендация №5. Критерии выбора.

Для экономии времени и нервов советую составить два списка как минимум из трех пунктов каждый: 1 – категорически не приемлю; 2 – должно быть обязательно. Например, 1 – женатых, иностранцев и употребляющих алкоголь я не рассматриваю принципиально; 2 – добрых, образованных и состоятельных – рассматриваю даже с мелкими недостатками.

Рекомендация №6. Общение.

Если во время переписки возникает неприятное напряжение, например, собеседник долго не отвечает или грубит, не нужно выяснять причины. Отказывайтесь от общения и переходите на другой объект. Поверьте, если мужчина в вас заинтересован, он найдет время и приятные слова, проявит инициативу и пригласит на встречу. Если же он ускользает, значит на то у него есть свои причины.



Если же переписка складывается интересно и увлекает перспективами, не забывайте время от времени хвалить своего собеседника. Чтобы испытанные в общении с вами эмоции ему запомнились как приятные.

Не влюбляйтесь до встречи в реальности! Мастера разговорного жанра, как правило, оттачивают свое мастерство на большом количестве женщин. Такие яркие словесные отношения с

большим количеством комплиментов и обещаний так и остаются виртуальными, не переходя на другой, более взрослый уровень.

В начале общения старайтесь не посягать на свободу и деньги собеседника. Просьбы свозить к маме на дачу, прибить полку или оплатить фитнес многими мужчинами воспринимаются как хамство и оскорбление мужского достоинства.

И еще. **Самая большая ошибка у девушек в общении на сайтах знакомств – это обобщение.** Если ваш бывший парень вам изменял – совсем не значит, что всем остальным нужно высказывать претензии, подразумевая, что они такие же. Одна такая необоснованная претензия – конец общению. Почему? Потому, что мужчина в интернете отдыхает…

Рекомендация №7.
Остерегайтесь.

- **Отсутствия обратной связи**. Если мужчина берет ваш номер телефона, а звонит вам с работы и не оставляет своего, это может говорить о нехороших намерениях с его стороны.
- **Пристального интереса к вам, вашей квартире, материальному положению**, при полной отсутствии или минимальной информации о собеседнике. После развода многие мужчины лишаются жилья совсем или живут с родителями. Этот факт заставляет их искать одинокую женщину только чтобы «приженииться» на время…
- **Требования встретиться прямо сейчас** под любым предлогом. Скорее всего у человека выдался свободный вечер, например, жена и дети уехали к бабушке…
- Мужчин, которые очень **неуважительно и грубо отзываются о посторонних людях в целом** и о женщинах в частности. Такая форма поведения может вскоре отразиться и на вас.
- **Жалости** в сторону нового знакомого, особенно связанной с просьбой помочь крупной суммой денег. Таким образом наживаются не только мошенники, а и обычные совершенно холостяки.

Будьте смелее,
и удача улыбнется вам!

Оксана Дубень

Что важно знать о партнере для создания счастливых отношений

Каждый взрослый человек желает создать счастливые отношения, в которых будут царить взаимопонимание, поддержка, уважение и любовь. Но почему же, если все стремятся к одной цели, вокруг так мало гармоничных пар, способных пронести свои чувства сквозь года? Почему женщины жалуются на непонимание и безразличие со стороны мужчин, а представители сильного пола так часто «ловят себя на мысли», что их половинка начала все больше «пилить», ограничивать и откровенно раздражать? Рассматривать эти актуальные для большинства пар вопросы можно с разных ракурсов

Подходим ли мы друг другу?

Для начала важно разобраться, насколько партнеры подходят друг другу. Для этого нужно искренне ответить на следующие вопросы:

- Изменилась ли после встречи с этим человеком моя жизнь к лучшему?
- Ценит ли партнер мою индивидуальность, позволяет ли быть собой?
- Стал ли я лучше, будучи в этих отношения, улучшилась ли моя жизнь, удалось ли мне добиться чего-то большего, чувствуя его поддержку?
- Получаю ли я больше позитивных эмоций, встречаясь со своим партнером?
- Чего в наших отношениях больше – хорошего или плохого?

Положительные ответы на перечисленные вопросы подтверждают – у вас здоровые отношения. Это не значит, что проблем и ссор не будет совсем, но все неурядицы стоит преодолевать, потому что есть искренние чувства.

Когда же в отношениях вы чувствуете эмоциональную холодность непонимание, отсутствие поддержки, неуважение, то стоит задуматься, следует ли их продолжать. Если единственное, что держит вас вместе с партнером – страх жить в одиночестве, стоит задуматься над результатами исследований, которые доказали, что лучше быть счастливым одиночкой, чем чувствовать себя несчастным в браке.

Разные ценности у мужчин и женщин

Даже в здоровых отношениях бывают трудные периоды. Связаны они с особенностями мужской и женской психологии. Некоторым покажется удивительным, что на многие вещи представители разных полов смотрят совсем иначе.

У женщин и мужчин разные эмоциональные потребности:

- Ей нужна поддержка, ему – доверие.
- Ей необходимо понимание, ему – принятие без попыток изменить.
- Она стремится к уважению, он – к благодарности.
- Она желает преданности, он – восхищения.
- Ей нравится признание, ему – одобрение.

Если учитывать эти потребности, то удастся избежать многих конфликтных ситуаций и недопонимания. Например, в стрессовой ситуации женщине важно выговориться, чтобы ее поддержали, пожалели. Мужчина же, оценивая ситуация на собственное усмотрение, не дослушав, начинает давать советы. Ее это огорчает и злит, а он не понимает, почему на его искреннюю помощь столь неадекватная реакция. Если же каждый партнер будет ориентироваться на ценности другого партнера, а не собственные, тогда он сможет дать необходимую поддержку. В результате отношения станут лучше.

Психологи вывели следующую формулу гармоничных отношений:

Любовь + Знание собственных потребностей и потребностей партнера + Доверие + Терпимость + Общие интересы + Уважение = Счастливая семья.

Самое важное для создания счастливых отношений – не переставать общаться друг с другом. Лучше раз поссориться и выяснить отношения, чем молча задавливать боль и неудовлетворенность. Общаясь и договариваясь, вы сможете сохранить свою любовь.

Марина Мостовая

Любовь - это единственный разумный и удовлетворительный ответ на вопрос о смысле человеческого существования.

Эрих Фром

Женщина в свободных отношениях: оправдана ли трата времени?

Свобода, независимость, свободные отношения, свободный секс, отсутствие обязательств – эти слова так похожи, но в тоже время так различны.

В нашем современном обществе так уж сложилось, что сторонники свободных отношений – это мужчины. Но отношения не были бы отношениями, если бы в них участвовал только один человек. А значит женщины – осознанно или нет, соглашаются на подобные условия, и пытаются извлечь из сложившейся ситуации максимум. Не стоит при рассмотрении перспективы такого типа отношений вспоминать все голливудские мелодрамы и комедии, где герои по итогу влюбились, поженились и жили долго и счастливо. Безусловно, вы – героиня своего романа, но желаемые «розовые» шаблоны здесь не уместны.

Итак, свободны отношения – что это? В первую очередь, это возможность знакомства и контактов с другими партнерами. Речь здесь идет как об эмоциональном общении, так и о сексуальных взаимодействиях. Но все мы знаем поговорку «Отсутствие запретов снимает желание их нарушать». Поэтому далеко не факт, что вам или вашему партнеру захочется смотреть «налево». Но все же в свободных отношениях для женщин есть один большой минус – отсутствие перспективы на будущее. Грубо говоря, вы тратите время на человека, с которым вероятнее всего не сможете построить семью. А ни для кого не секрет, что женское время – вещь хрупкая и очень ценная. Поэтому соглашаясь на полную свободу и независимость, дважды подумайте, оправдан ли такой поступок.

О грустном хватит. Теперь о плюсах. Свободные отношения – как возможности без границ. Рядом с вами человек, шутки которого нравятся, друзьям его показать не стыдно, да и за ужин он, скорее всего, заплатит. Но при этом вы вправе знакомиться, общаться и встречаться с другими представителями сильного пола, не менее интересными и успешными. Как минимум, грустных одиноких вечеров с бокалом вина и котом на коленях будет на порядок меньше. Но опять же, это не значит, что нужно тратить себя, свою красоту и энергию на всех, кто хотя бы минимально соответствует вашим требованиям. Выбирайте тщательно, если в этом есть потребность. А нет – подарите всю свою заботу инициатору свободных отношений, чтобы он увидел в вас ту единственную и неповторимую.

Безусловно, мнений о свободных отношениях несметное количество. Но сделать правильный выбор для себя сможете только вы сами. Если вы уверены, что при любом повороте событий и исходе таких отношений депрессия или эмоциональная зависимость вам не грозит – можете попробовать. Но если чувствуете, что хотите большего и сразу – лучше подождите надежного кандидата для прочных и крепких семейных отношений, ведь все только в ваших хрупких женских руках.

Марьяна Божко

Возраст любви не помеха.

Когда мужчина моложе

Часто ли вы наблюдаете такую картину: он моложе ее на 5, 10, а то и 20 лет, но при этом в отношениях царит полное взаимопонимание? Неужели это злая шутка судьбы и среди своих ровесников трудно найти близкого человека?

Такие пары слышат вслед нелестные комментарии: «Маменькин сынок», «Это все из-за денег», «Хочет помолодеть за счет молодого жениха» и т.д. Но в чем на самом деле изюминка такой пары и что они находят друг в друге?

Старшая женщина может выступать для мужчины важным мотивирующим фактором в достижении целей и даже стать образцом для подражания. И если этого мужчине не могут дать девушки его возраста, он может со временем заинтересоваться и старшей женщиной.

Для одних мужчин взрослая женщина – сильная и независимая, такая, на которую хочется равняться, для других – островок заботы и внимания. Старшая женщина – опытнее мудрее, ее труднее соблазнить. Поэтому флирт с ней – это непростая игра, в которой человек очень хочет выйти победителем и завоевать женщину. В этом есть особая интрига для молодых мужчин, которые любят спортивный азарт в отношениях.

Что связывает такую пару?

Стоит также заметить, что женщина после 30 лет имеет значительную потребность кого-то любить и опекать. И человек, которому в этом испытывает нехватку, обязательно найдет ту, которая может это ему дать.

Довольно часто молодые мужчины влюбляются в женщину, чем-то похожую на их мать. И благодаря переносу положительных эмоции в отношениях с мамой на другую женщину, мужчина тоже может проникнуться к ней любовью и уважением. Но здесь важно не включиться в игру «мама-сын», иначе это будет похоже не на семью, а на симбиотические отношения, которые не приводят к развитию пары.

О разнице в возрасте

Разница в возрасте часто может спровоцировать конфликт из-за разных взглядов на жизни и разных приоритетов. Плюс, круг общения: он заметно отличается у 20-тилетнего мужчины и 35-тилетней женщины. Также может отличаться активность: социальная, эмоциональная (то есть, темперамент, количество и характер жизненных потребностей и желаний), сексуальная. Если все это важно для обоих и вместе с тем очень отличается в паре, то может несколько негативно сказаться на дальнейшем формировании таких отношений.

Люди с разницей в 10 лет могут достаточно легко понять друг

друга. А вот с большей разницей уже труднее. Однако это тоже очень индивидуально.

Можно ли преодолеть ревность?

Как женщине преодолеть ревность? Ведь, понятно, что молодой человек будет нравиться молодым женщинам... В первую очередь, работать над своей самооценкой. Если он уже выбрал вас, то вы заинтересовали его больше, чем другие. Поэтому уместным будет только поддерживать позитив в отношениях, не обращая внимания на негатив. Ведь чем больше у нас сомнений, тем с большей долей вероятности мы можем сами спровоцировать измену. Напишите список своих положительных качеств и обращайтесь к нему в минуты страха и ревности. И действительно у вас есть целый ряд преимуществ перед молодыми женщинами: богатый жизненный опыт, надежность, заботливость и даже хорошие кулинарные способности, отточенные со временем.

Как реагировать на общественную критику?

Первый шаг: принять ее и не сопротивляться. Всегда найдется тот, кто захочет критиковать и оценивать.

Второй шаг: уважать себя и верить в свое счастье.

Третий шаг: ценить то, что имеете и отстаивать свою любовь.

Плюс или минус?

Главное преимущества такого брака – это соотношение социальной активности мужчины и эмоциональной зрелости женщины. *Если мужчине нравится подчиняться, и он готов слушать жену, это будет очень продуктивный брак. Кроме того, женщина имеет больше опыта в*

отношениях, сможет сглаживать «острые углы», то есть способствовать формированию близких эмоциональных связей. Также находит свое положительное влияние опыт сексуальных отношений у женщины.

Разница в возрасте добавляет оригинальности, пикантности в отношениях и остроты ощущений.

А вот среди недостатков можно выделить: различие в интересах и взглядах на жизнь, переключение с позиции жены в позицию матери (с позиции мужчины – на позицию сына), личные эмоции каждого (стыд, страх, вина и т.п.), имеют значительное влияние на дальнейшее развитие отношений, а также социальное давление.

Что делать, чтобы всегда оставаться интересной для молодого мужа?

* Регулярно ухаживайте за собой. Делайте легкий макияж, ходите на массаж, занимайтесь спортом. Уважающая себя и ухаживает за собой, нравится всегда.

* Наедине с мужем избегайте фраз типа: «Что ты будешь делать, когда я состарюсь? Я тебе буду ненужной?». Иначе вы сами подтолкнете его к измене.

* Создавайте позитивную атмосферу, извините мужчине положительные эмоции. Путешествуйте, получайте общие впечатления. Это очень объединяет пару.

* Не заводите с мужем разговоров о своих болезнях. Лучше обсудите эту тему с подругами, но никак не с мужем.

*Отдайтесь сексу на все 100%. Ведь вы уже многое знаете и умеете.

Юлия Короцинская

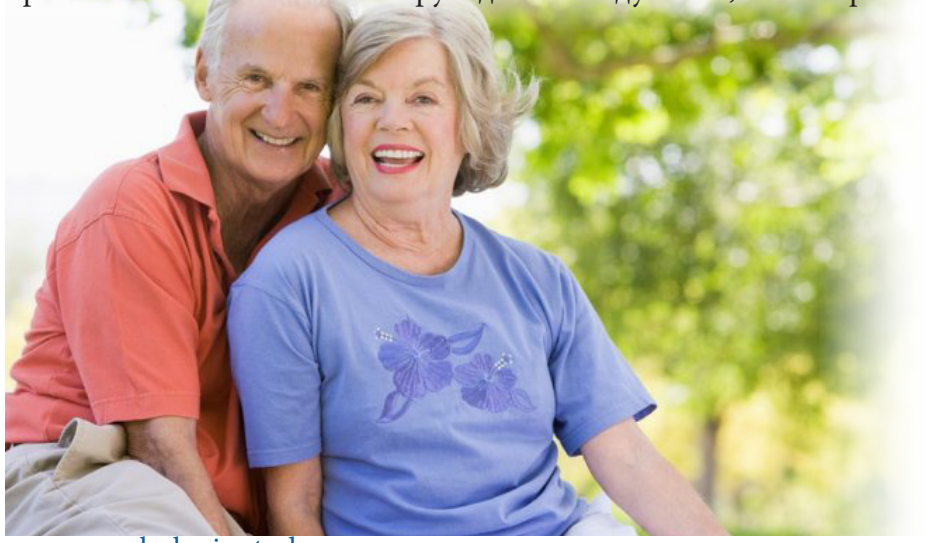
Любовь со стажем, или как продолжать оставаться счастливыми в браке

«Тот, кто не прожил в браке хотя бы 25 лет, ничего не может сказать о любви»

Марк Твен

Отношения, существующие между супругами через десять-пятнадцать лет брака, совсем не похожи на то яркое, замешанное на бурной страсти чувство, которое было первые год-два совместной жизни. Дети возможно уже подросли, они становятся всё более самостоятельными, со своими проблемами и собственным кругом друзей. Стабильная работа, обжитая квартира, кредит, поездки к маме на выходных и в отпуск на море в августе или в горы зимой. Всё хорошо, всё гладко, размеренно и спокойно.

Все эти годы менялись и он, и она, и чувство, возникшее когда-то между ними, тоже пережило бурю страстей, остроту кризисов и превратилось в некий «штиль», затишье. Это настораживает, вызывая сомнения, переживания и навязчивую мысль: «а что же дальше?» Кажется, что молодость позади, «искры» нет, былые чувства растворились в спокойных водах устоявшейся жизни и ничего уже не изменить.



Давайте посмотрим, как можно поддержать себя, своего партнёра, укрепить свой союз, снова зажечь ту самую «искру», чтобы чувство между вами не сошло в печальное «сосуществование» друг с другом, закрепленное, как цементом, общим имуществом и рутинными заботами.

Для начала уясним, прежде всего, что **любовь – это не дикая страсть.** И пусть не пугает, что яркого огня между вами уже нет. Всё, что ярко горит – быстро гаснет. Любовь к человеку, которая проносится сквозь годы – это не сжигающее пламя, а мерно горящий огонёк свечи. Она состоит из теплого отношения, уважения, взаимопонимания, поддержки и дружбы. И очень важно помогать расти вашей любви вместе с вами, совершенствуя ее со временем.

Не менее важно понимать, что любовь и жизнь в браке – это непрекращающаяся работа над собой обоих партнеров. Очень важно **разговаривать** друг с другом. Но загвоздка в том, что разговаривать необходимо не только о делах текущих, обсуждая меню на день и покупки на неделю, но и **делиться чувствами.** Важно проговаривать друг другу все свои желания, проблемы, делиться радостями, возмущением, доносить до партнера свой гнев, обиды, свое видение той или иной ситуации, но при этом исключать оскорбления и грубость.

Разумный **компромисс** в острых вопросах никогда не бывает во вред. Совместная жизнь подразумевает тактику – два шага вперед – шаг назад. Не бойтесь иногда переступить через собственные принципы – и вам воздастся за это доверием и ответными уступками.

Дети вырастают, друзья отдаляются, тем для общения у вас всё меньше. Банально, но… **ищите интересное общение друг с другом!** Узнавайте партнёра заново, открывайте его для себя с разных

сторон – это сложно, учитывая, что прожито вместе уже много лет, но очень интересно. Для этого необходимо иметь совсем немного времени и желание. Начните с элементарного – просто выйти в парк или в кинотеатр раз в неделю, прочесть и обсудить интересную статью интернет-блогера, попробовать новую кухню в маленьком ресторанчике. И обсуждайте впечатления. Расширяйте кругозор вашей пары – чем больше вы узнаете вместе, тем больше общих тем будете иметь, тем интереснее вам будет вместе. Ищите **новые совместные цели**. Это может быть все, что душа пожелает, главное – идти к этой цели вместе, развивая отношения.

В круговороте семейной жизни и размеренного быта **не забывайте о себе** – своих личных интересах, хобби, развитии. Зацикливаясь на работе, сериалах, погрязнув в школьных проблемах детей или любовных историях друзей, вы рискуете потерять себя. Развивайтесь, увлекайтесь, будьте интересны сами себе – и тем самым будете более интересны для своей семьи.

И последнее, что хотелось бы отметить – очень важно, даже после многих лет совместной жизни, не терять **физический, тактильный контакт** с партнёром. Существуют исследования, подтверждающие, что любому человеку для ощущения счастья в течение дня необходимо всего лишь семь минут объятий, поцелуев, и даже просто подержать за руку или погладить по плечу. Таким образом снижается внутренняя агрессия, поддерживается иммунитет, сон становится крепче, самооценка партнёра – выше, ведь человек, получающий объятия и поцелуи, будет уверен в том, что любим. Объятия и прикосновения к любимому человеку способны даже предотвратить или полностью излечить от депрессии.

У мудрого царя Соломона на одном из колец, украшавших его пальцы, снаружи было написано "Все проходит", а внутри кольца – "Пройдет и это". На самом деле, эта истина относится только к жизненным обстоятельствам, разворачивающимся вокруг вас. Любовь не проходит, она навсегда; ее проносят двое через всю жизнь

Елена Устинова

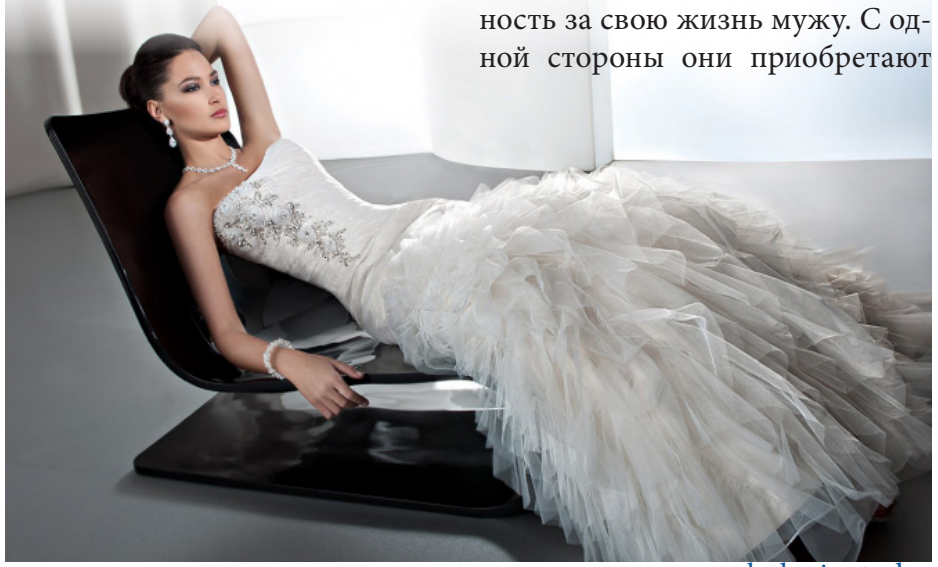
Второе замужество: стоит ли?

Рассматриваем типичные причины и их последствия

Есть несчастные в браке, есть счастливо разведенные. Но давайте не будем забывать и о тех женщинах, которые про себя точно могут сказать «хочу замуж во второй раз». Что же, предлагаю рассмотреть некоторые причины вступления в повторный брак и некоторые модели выбора нового партнера, а также рассмотрим их последствия.

Причина первая: ищу защитника

Часто женщин называют слабым полом. Постепенно мы и сами начинаем в это верить, частично или полностью. Дамы, желающие вступить в брак, чтобы их защищали, о них заботились, с легкостью отдают ответственность за свою жизнь мужу. С одной стороны они приобретают



тот самый пресловутый щит и опру, но не забывайте, что свобода и ответственность – две стороны одной медали. Вместе с ответственностью вы теряете и свободу. Находясь, в буквальном смысле, «ЗА мужем», вы можете оказаться под влиянием тирана и деспота, которому вы вынуждены подчиняться.

Задайте себе следующие вопросы: было ли так в моем первом браке? В семье моих родителей? В семье моего будущего супруга? Умеем ли мы взаимно распределять ответственность? Чувствую ли я себя свободно в этих отношениях? Равноправно ли распределены наши роли?

Причина вторая: ищу мужа, свекровь не предлагать!

Если ваш первый брак распался по вине свекрови, то вы, скорее всего, все еще хотите выйти замуж, но если не за сиротинушку, то за мужчину, чья мать живет на очень почтительном расстоянии. Если же и во второй раз ваш избранник оказался обладателем настырной мамаши, тогда вам лучше обратиться к психотерапевту: есть вероятность, что вы действуете по сценарию. Предположим, что кроме вас, у вашего нового мужа больше нет семьи. Но схожие-то проблемы остались! Если вам не удалось построить границы между вами и вашей свекровью в первом браке, то есть вероятность, что и во втором браке найдется что-то или кто-то, кто также сможет посягнуть на вашу территорию. Это может быть начальник мужа, который заставляет его засиживаться до ночи, его друзья, которые диктуют вам, как нужно жить, возможно, дети или предыдущие партнеры, претендующие на внимание вашего супруга в предназначенное для вас время. И дело может быть не в том, что ваш мужчина слабохарактерный, возможно он предполагает, что все в порядке, так как вы не заявляете о своих потребностях и не настаиваете на своем.

Легко ли вас подавить? Были ли в вашем детстве люди, которые вели себя с вами непреклонно? Что такого страшного произойдет, если вы настоите на своем? Отдает ли ваш избранник предпочтение в спорных ситуациях вашим интересам или же он больше заботиться об интересах окружающих?

Причина третья: детям нужен отец

И вы ищете именно отца для своих детей. Подумайте, нужно ли им это? Поймите, вы не принесете им добра такой жертвой. Во-первых, вся ответственность за вашу несчастливую жизнь ложиться теперь на них, ведь это «ради них» вы решились на такой шаг. Во-вторых, вы подаете нездоровый пример. Они учатся тому, что в браке нельзя быть счастливым, что никогда нельзя защищать свои интересы. В-третьих, находясь в семье, где между супругами нет любви, дети приобретают неврозы и пресловутые психологические травмы. В-четвертых, у них уже есть отец. Каким бы плохим он ни был, даже если он не контактирует с детьми, – отрицая его существование, пытаясь его заменить, отзываясь о нем плохо, вы говорите ребенку «половина тебя – неправильная, плохая».

Не бойтесь выходить замуж во второй раз, когда у вас уже есть дети, но только по любви. Не примеряйте на нового мужа сразу роль отца, если он захочет – это произойдет само собой. Но будьте готовы, что он может этого и не захотеть. В этом нет ничего плохого. Главное, чтобы он относился с уважением к вашим детям, не унижал их, не злоупотреблял властью, а со всеми остальными педагогическими моментами вы бы и без него справлялись.

Мне нужен муж или отец для детей? Как я оцениваю своего избранника как мужа? Как я оцениваю своего избранника как отца? Какая из этих оценок выше? Нашел ли мой партнер общий язык с детьми? Не давлю ли я на своего нового супруга? Не давлю ли я на своих детей? Если мои дети не примут моего избранника в качестве отца, будет ли он мне все еще интересен как мужчина?

Причина четвертая: мне нужен партнер для старости

Причиной повторного вступления в брак может стать страх одинокой старости. Вы хотите, чтобы рядом был кто-то, кто сможет вам помочь, позаботиться о вас. Бывает так, что двое пожилых людей объединяются для этой цели, создают такой своеобразный брак. Но если вы все еще молоды…

Откуда растут ноги вашего страха: вы видели одинокую ста-

рость у кого-то из близких людей, у соседей? Почему у этого человека так получилось? Сколько вам лет? По вашим ощущениям, через какой промежуток времени вы не сможете о себе заботиться сами? Почему так произойдет? Испытываете ли вы чувства к вашему молодому человеку? Сможете ли вы жить с ним вместе, не будет ли это для вас дискомфортным? Стоит ли эта надежда на неодинокую старость потраченных лет в браке с нелюбимым человеком? Что вы упускаете? Что приобретаете? Что вы можете сделать сейчас, чтобы обеспечить себе должный уход в старости?

Причина пятая: выйду замуж за деньги!

Вы чувствуете себя незащищенной в финансовом плане и стремитесь найти богатого мужа. Ситуация обостряется, когда в первый раз вы вышли замуж по любви и теперь вы вправе сказать, что хватит с вас эмоций, теперь вы хотите пожить хорошо. Браки по расчету – это отдельная тема. Скорее всего, ваш избранник тоже имеет какой-то «расчет»: вашу красоту, или хозяйственность, или что-нибудь еще. Из этого следуют такие вопросы:

Как долго он сможет «покупать» это (пока не увянет ваша красота, пока он не поймет, что легче нанять домохозяйку)? Что с вами будет, если этот брак распадется, где вы окажетесь? Что вы можете сделать сейчас, чтобы избавиться от финансовой незащищенности? Что вы теряете, а что приобретаете?

Причина шестая: ищу вечную любовь!

С первым мужем вы разошлись по-тихому, вы полны сил и надежд найти любовь. Вы в нее все еще верите и верите в свою вторую половинку. Вы верите, что можно выйти замуж раз и навсегда и все будет хорошо, как в американских фильмах. Очень здорово, что вы решили все же остановиться на настоящем чувстве. Но рассчитывать, что оно будет длиться вечно – в высшей степени инфантильно. Прежде, чем вы достигните крепкого, прочного чувства, вы пройдете ряд этапов, которые не всегда будут приятными. Вам придется много работать над вашими отношениями, чтобы сделать эту любовь «вечной».

Были ли у вас перед замужеством похожие чувства и ожидания по отношению к первому мужу? Что вы можете сделать, чтобы укрепить отношения с нынешним партнером? Не считаете ли вы, что отношения должны сами собой разворачиваться? Готовы ли вы работать над отношениями? А ваш партнер? Что будет, если и этот брак окажется неудачным?

Причина седьмая: хочу кольцо на палец!

Хочу замуж, быть незамужней плохо. Вот чем руководствуются такие невесты. Заметьте, в ходе их мыслей ничего не сказано ни о любви, ни о мужчине, которого они хотят видеть рядом с собой. Скорее всего, замужество для них – показатель статуса, который дает свои преимущества и свободы. К сожалению, фигуре мужа и отношениям уделяется так мало времени и сил, что часто такие браки бывают неудачными.

Что вы приобретаете благодаря замужеству? Как вы можете этого достичь иными путями? Если вы встретите (или уже встретили) достойного молодого человека, но у него будет условие: никакого официального оформления отношений, останетесь ли вы с ним? Кто из ваших близких лоббирует идею о необходимости вступления в брак?

Теперь главное, если же вы все-таки решились на повторное замужество, спросите себя: *зачем я это делаю? Руководствуюсь ли я серьезным, зрелым чувством любви и готова принять на себя ответственность или же я введена в заблуждение стереотипами, страхами или мечтами? Что я жду от второго брака? Выработали ли мы алгоритм решения проблем? Готов ли мой партнер к такому шагу? Общие ли у нас цели? Не сравниваю ли я своего избранника с первым супругом?*

Это лишь некоторые вопросы, на которые вы должны дать сами себе честный (!) ответ. Если вам трудно разобраться или же вы хотите наверняка продумать свое решение – всегда можно обратиться за профессиональной помощью.

Юлия Шендер

Отношения без зависимости

Кто-нибудь на его месте завёл бы новую жену, но ему было куда приятнее ненавидеть уже имеющуюся.

Из моей записной книжки

Когда-то, давным-давно, у меня была другая жизнь. Очень простая, понятная и… предсказуемая. Она была полна всяческих трагедий и драм, взлётов и падений, приступов необъяснимой радости или жалости к себе. Казалось, так будет всегда. Отношения давали ощущение стабильности и… ограниченности моего мира.

Но потом произошло чудо: мы с мужем стали отдаляться друг от друга. Словно невидимая сила делала наше пребывание рядом невозможным и до боли раздражающим. Это был подарок жизни. Только понять мне это было дано не сразу: слёзы, упрёки, скандалы, крики – я жила драмой, а моя душа терпеливо ждала.

С детства мы слышим о том, что счастье обретём, лишь найдя свою «половинку». И в этих поисках мы ощущаем себя одинокими и ждём обретения себя в ком-то другом.

Расставание с мужем открыло мне один секрет, которым я поделюсь с вами: **никто не одинок.** Где бы вы ни родились, кем бы вы ни были – при рождении вам даётся душа, уникальная личность и неповторимая индивидуальность. И вы никогда уже не сможете быть одиноким. А вот считать себя одиноким – можете! Если только забыть про свою душу, про свой внутренний свет, перестать слышать тихий голос внутри. Ваша душа терпеливо ждёт, когда вы вспомните про неё, когда начнёте дышать с ней в унисон. Только тогда можно обрести СВОЮ судьбу. И найти себя.

Рядом с человеком, на которого я хотела опереться, переложить на него часть ответственности за моё счастье, чувство одиночества было просто невыносимым. Можно сказать: «Не повезло!». А можно ведь и оглянуться вокруг и посмотреть на жизнь различных пар. Мне посчастливилось видеть людей, действительно любящих друг друга и пронёсших это чувство сквозь годы. Но, к сожалению, большинство пар страдает «синдромом алкоголиков»: оба, шатаясь, идут по жизни, поддерживая друг друга, но стоит кому-то упасть – второй тоже уже не в состоянии двигаться дальше. Вот и получается, что только страх потерять привычного партнёра держит людей вместе, а не истинная любовь. Страх ограничивает нас, забирает уверенность, способность развиваться: ведь любое развитие одного из партнёров может привести к распаду отношений, особенно если второй не готов двигаться вперёд.

Редко удаётся увидеть отношения, не основанные на страхе, на манипуляции, на привычке или постоянной нужде в драматизации своей жизни. Кто из нас может похвастаться регулярными разговорами с партнёром о своих истинных переживаниях и чувствах? Кто может спокойно рассказать любую правду, не боясь при этом быть отвергнутым? Так и выходит: мы постоянно идём на компромиссы, считая себя мудрыми, а при этом утрачиваем что-то поистине ценное. Годам к сорока, окончательно стерев свои границы, приняв чужие устои и став чем-то совершенно неопределённым, мы вдруг (!) перестаём интересовать наших партнёров.

«Ты не тот (не та), кого я полюбил(а)!» – фраза, убивающая наповал. Как же так? Ведь мы себя «потеряли» именно ради сохранения отношений, ради нашей «любви». Получается, любить в нас начали именно НАС САМИХ, а не то, чем мы пытались стать. Может пора увидеть свою красоту и уникальность, пора понять свою ценность неповторимого человеческого существа?

«Я стольким пожертвовал(а)

ради неё (него)!» – почти каждый хоть раз в жизни произносил эту фразу (или думал произнести). Но правильный вопрос состоит в том, кто нас просил жертвовать?! Кто заставлял отказываться от своих интересов, кто просил забыть свои стремления и мечты?! Кто настоял на том, чтобы мы, в итоге, сами себя перестали узнавать и понимать?! Мы сами сделали это с собой. Мы сами дали молчаливое согласие на это. Сначала мы ещё плакали в подушку, безмолвно кричали, сжав кулаки от злости. А потом мы стали считать себя помудревшими и повзрослевшими и перестали летать во сне.

Часто задумываюсь, почему нам так проблематично любить кого-то, принимая его всего? Скорее всего, из-за того, что и себя-то мы любить не умеем. Как ни прискорбно.

Славик Т.:

- Целую её и думаю, это не похоже на мою прежнюю девушку. Она мне вообще безразлична как-то.

- А зачем целуешь?

- Нуууу… Понимаешь, мне нужны отношения, я в них развиваюсь и расту.

- А сначала вырасти, потом уже завести полноценные отношения?

- Ты не понимаешь! Без отношений я не расту.

- Так почему же просто не общаться, не дружить, но без отношений?

- Они мне нужны, как ты не можешь понять. Я должен быть нужен другому человеку. Без этого я не хочу ничего делать, никуда идти, мне тогда ничего не надо.

Вот и поговорили! Выходит, есть такая проблема (и не думаю, что только среди молодёжи) как отсутствие внутренней мотивации. Получается, мы готовы развиваться, становиться лучше, к чему-то стремиться, только если рядом есть кто-то, кто оценивает нас! А для самих себя – не надо ничего! Замечательно об этом сказано у Ирвина Ялома: *«Для того, чтобы быть полностью связанным с другим человеком, вам придется сначала найти связь с самим собой. Если мы не можем смириться со своим одиночеством, мы начинаем использовать другого как укрытие от изоляции.»*

Каждая девочка с детства мечтает в один удивительный вечер встретить своего избранника, такого совершенного и идеального, что он в один момент оправдает все надежды и мечты. Случится это? Нет! Это ведь всего лишь фантазия, подпитываемая сказками, стихами, песнями и романтическими фильмами. Реальность такова – ни у кого нет обязательств принести вам счастье на блюдечке с голубой каёмочкой. Настоящая любовь и крепкие отношения вырастают не из болезненной зависимости от другого человека, а вследствие развития нашего внутреннего мира и зрелости. Тогда в нас самих появляется столько любви, которую мы готовы отдать, что к нам естественным образом начинает привлекаться любовь и радость.

Анна Кулинич

Долга любить нет. Есть только свобода любить, и эту свободу можно открывать в себе снова и снова.

Владимир Леви

Мы были абсолютно счастливы, пока не решили жить долго и счастливо...

В детстве нашей любимой формой жизни была сказка. Мы столько слышали о белых лошадях и прекрасной жизни. Конечно, встречались и страшные ведьмы, но их чары быстро развеивались под влиянием добра и сердечной любви. Жизнь всегда побеждала и казалась безоблачной. Нам так не терпелось повзрослеть. И вот, это случилось. А в душе осталась мечта о сказке, теплом ветерке перемен, делающим быт великолепным приключением, и, конечно же, о принце, который спасет от всех назойливых проблем реальности.

Оказалось, все немного по-другому. У каждого теперь свой собственный сюжет. И многие женщины знают, что на их пути встретятся принцы, которые не будут их спасать, напротив – спасаться приходится от некоторых из них. Отношения между мужчиной и женщиной подразумевают много проблем, а также зачастую эмоциональную боль. Почему? Куда девались розовые тона и счастливый финал сказки? И почему в голове не звучит музыка, когда нас целует мужчина? Неужели все чары – зловещая выдумка, которой суждено рассыпаться в прах с первыми шагами взросления? Что же, попробуем в этом разобраться.

Возможно, проблема в том, что счастливый финал сказки, обычно, подразумевает соединение с любимым? Ну, тогда, те из нас, кто встречается с мужчиной или уже замужем за ним обрели этот "финал". **А что же дальше?** Банальная история говорит, что жили они долго и счастливо. А в быту мы имеем ссоры, обиды и много слов, которые так и не стали услышанными. **Добро пожаловать в психологию отношений между двумя людьми!** Ведь в сказках не говорят о том, что надо подстраиваться под другого человека, так же, как и о том, что приходится усердно трудиться, дабы добиться взаимопонимания в союзе двух уникальных индивидуальностей.

Я изучаю этот вопрос уже не первый год. Не только в книгах, тренингах, но и в собственной жизни. Оказывается, **если приложить усилия – становятся возможными те самые отношения вашей мечты.** Но, один вопрос не дает мне покоя... **Если понимание и диалог взрослых людей способствует образованию и умению строить конструктивные отношения, то возможно ли их построить с любым человеком?** Возможно во мне говорят отголоски веры в судьбу, но посмотрите сами. Почему я или вы расстались со своей второй половинкой, с человеком, которого вы по крайней мере когда-то считали таковым? Возможно, если бы я попробовала строить отношения с учетом всех тонкостей психологии и гармонии между двумя людьми, то каждое утро я пила б кофе с тем самым человеком из своего прошлого, который без сомнений, имеется у всех женщин?!

На самом деле я поняла, что от-

вет кроется в самом вопросе. Вдумайтесь: "Если бы я строила отношения с учетом того, что знаю сейчас?" **Но, знала бы я сейчас это без крушения предыдущих алых парусов?** Не думаю. Мне кажется, что в этом мире люди являются вечными учениками. Не воспринимайте свои неудачи с печалью. У**читесь жить.** Ведь все мы здесь впервые, да? Во всяком случаи не помним иных вариаций. Если когда-то кого-то отчаянно любили мы, а кто-то очень сильно не чаял души в нас, то это значит только то, что теперь вы научились испытывать такое чувство и стали готовыми познать еще большее. **Ведь что такое любовь?** Истинная любовь наполняет душу и вовсе не требует присутствие объекта, которому она посвящается, рядом. **Истина – в вас самих.** И если вы еще не поняли этого, не беда, ведь всему можно научиться.

Елена Рыбинок

Когда приходит любовь, душа наполняется неземным блаженством. А знаешь почему? Знаешь, отчего это ощущение огромного счастья? Только оттого, что мы воображаем, будто пришел конец одиночеству.

Ги де Мопассан

Не «люби» мне мозги!

Почему так происходит: люди встречаются, восхищаются друг другом, боготворят, гордятся, а после ведут себя так, будто избранник отравляет им жизнь?

Наверняка вы слышали фразу (заметим, чаще от мужичин): «она меня пилит, «нежно» любит мой мозг ежедневно». Чаще всего это выглядит как тотальное недовольство, претензии, требования и обвинения. Знакомая ситуация? Еще иногда (о, ужас!) доходит до оскорблений и унижения мужчины как такового.

Давайте разберемся, а как у вас обстоят дела с самой собой? С любовью к себе, принятием и умением кайфовать от своей жизни? Вы замечали, что самые успешные в отношениях женщины, «блондинки» – это легкие феи, которые всегда довольны жизнью и, самое главное, СОБОЙ?! Эти женщины, как мурчащие кошечки, трепетно кружат вокруг своих мужчин и восхищаются каждым их движением. И поверьте, с самооценкой у них все отлично.

Вечное недовольство – это

проекция отношения к себе самой. Направьте все эти претензии к своему «я». Поймите и узнайте их в своей личности.

Это наблюдение натолкнуло меня на мысль, что нам, женщинам, прежде всего нужно заниматься собой. И даже если у вас трое детей, собака не выгуляна, работа допоздна и надо убрать квартиру – найдите 30 минут для себя любимой, чтобы, например, принять ванну. Поверьте, «небо не упадет!». Повторяйте это себе ежедневно как мантру, когда хотите просто отдохнуть и набраться женской силы, заняться собой и наполнением собственного Я. Важно считать себя достойной каждой маленькой радости, важно баловать себя и любить! И только тогда вы превратитесь из пилы «Дружба» в любящую и нежную женщину, которая сможет вдохновить своего мужчину встать с дивана и действовать.

Запомните, ни один уважающий себя мужчина не станет долго терпеть унижения и оскорбления.

Не злоупотребляйте любовью близких людей. Вас не для этой роли взяли в жены. Если не вы, то обязательно найдется Машенька, которая будет на работе/в магазине/кафе – нежно улыбаться, смеяться над шутками и вслух восхищаться вашим мужчиной.

А если вам и правда не удается найти ни одного хорошего качества в вашем избраннике, если вам сложно его уважать и стоять «за ним», тогда честно было бы расстаться. Единственная причина почему вы этого не делаете – это вторичные выгоды: машина, квартира, материальное обеспечение или бегство от страха. И такая ситуация крайне прискорбна. Вы рискуете всю жизнь прожить несчастной с человеком, который вам не приносит радость.

И если при таком раскладе у вас получится любить себя и жить полной жизнью, ну что ж – будьте счастливы!

Уважайте своих мужчин и цените драгоценное время своей жизни!

Весна Васильева

Часть Вторая

Красивым быть - не значит им родиться,
Ведь красоте мы можем научиться.
Когда красив душою Человек -
Какая внешность может с ней сравниться?

Омар Хайям

Опыт родителей: благо или наказние?

«Учись на чужих ошибках», – часто можно услышать фразу из уст родителей, адресованную своему ребенку.

«Не поступай так…, у тебя ничего не получится…, лучше сделай вот так, – говорит отец своему сыну. Не трать время…, не ходи…, не бери… и т.д».

Знакомо?

Что мы наблюдаем? Мы наблюдаем ситуацию, когда родитель активно занимается воспитанием ребенка. По крайней мере, родитель так думает. Многие взрослые искренне верят в то, что помогают своему чаду, ограживая его от совершения тех или иных поступков. По мнению родителей так они уберегают своего ребенка от ошибок.

Так ли это на самом деле?

Не будем говорить о случаях, которые связаны с риском для жизни ребенка, но есть ситуации, когда ребенку надо получить опыт и именно свой. Если ребенок будет послушно выполнять то, что ему все время говорят родители, это будет очень удобно, но станет ли он в будущем самостоятельной личностью?

Чрезмерная опека взрослых порождает у детей как высокомерие и заносчивость, так и низкую самооценку в будущем, считает эксперт по лидерству, психолог Тим Элмор. Многие родители своим поведением программируют в детях неуверенность и ограничивают их шансы стать успешными в карьере и личной жизни.

Какой опыт родителей мешает детям?

Во-первых, мы не даем детям рисковать. Другими словами, не даем получить свой опыт. С самого рождения родители окружают свое чадо повышенным вниманием. Папы и мамы стараются во всем защитить его, даже если в этом нет реальной необходимости. Цель таких родителей – сопровождать каждый шаг ребенка, предохранять от возможных опасностей, которые нередко являются плодом родительского воображения. Мамам свойственно беспокоиться по любому поводу и без повода, удерживать детей около себя, «привязывать» к своему настроению и чувствам, а также обязывать поступать определенным образом.

Да, мы живем в современном мире, полном опасностей на каждом шагу. Многие родители, в страхе за безопасность собственных детей, окружают их подобной «заботой». Я бы сказала, не столько заботой, сколько – опекой. Кому нужна опека? Опека нужна беспомощным. **Вы считаете своих детей беспомощными?**

Европейские психологи обнаружили: если дети не играют на улице, если им ни разу не пришлось упасть и ободрать коленку, то во взрослой жизни они часто страдают фобиями.

Ребенку следует упасть несколько раз, чтобы понять, что это нормально!

В подростковом возрасте и девочкам, и мальчикам следует поссориться и пережить горечь первой любви, чтобы обрести эмоциональную зрелость, без которой невозможны долгосрочные отношения.

Вторая крайность родителей – мы слишком быстро бросаемся на помощь.

Когда мы сломя голову спешим на помощь и чрезмерно окружаем ребенка «заботой», мы лишаем его необходимости самому искать выход из сложных ситуаций. Рано или поздно дети привыкают к тому, что кто-то всегда спасет их или сделает за них работу. Многие мамы удивляются, почему их дети не хотят помогать по дому, ходить в магазин, делать те же уроки. **А зачем?** Ведь есть человек, который может всё сделать вместо них.

В таком случае, родители рискуют воспитать иждивенца, а дети рискуют оказаться неприспособленными к взрослой жизни. **Как можно помочь в такой ситуации?** Вместо того, чтобы делать работу за своего ребенка, помогите ребенку развить любознательность. Как этого можно достичь? Все дети рождаются любопытными. А станут ли они любознательными, зависит от окружения. Важно поощрять и поддерживать ребенка в стремлении узнать что-то новое, давать ребенку возможность самостоятельно исследовать, додумать, ответить, принять решение.

Третье - мы не рассказываем о своём опыте, а если рассказываем, то это превращается в чтение нотаций. А где начинаются нотации, там заканчивается внимание детей. Отличная возможность поделиться своим опытом во благо – это рассказать детям о неудачах и победах, которые вы совершали в их возрасте, избегая излишних нравоучений. Расскажите им, что вы чувствовали, когда столкнулись с похожими обстоятельствами, чем руководствовались в поступках, какие уроки усвоили. Акцентируйте внимание на том, что это ваш опыт и ваши выводы. У вашего сына или дочери другая жизнь, жизненные ситуации и он сделает лучший выбор и вывод для себя.

Еще одна крайность – мы акцентируем внимание на негативном опыте. Если все время вспоминать то, что не получилось единожды или дважды, это программирует человека на неудачу в будущем. Надо ли вам это? Опыт не бывает хорошим или плохим, он может быть осознанным или неосознанным. Опыт дает нам возможность принимать решения, делать выводы и двигаться дальше.

Мы боимся сознаться, что чего-то не знаем. Знакомая ситуация? Почему взрослые так поступают, скорее всего, так поступали ваши папа и мама. И вы тоже боитесь «упасть в грязь лицом» и сознаться, что вы чего-то не знаете. А ведь это прекрасная возможность попросить помощи у ребенка и попробовать найти ответ вместе.

Мы сами не делаем того, чему учим детей.

Самый лучший опыт, которые могут донести родители до понимания ребенка, это личный пример. Советы, готовые решения не несут ценности для вашего ребенка и обесцениваются, особенно, когда вас об этом не просят.

Во многих книгах можно прочесть, что родители должны моделировать ту жизнь, которую желают своим детям. А должны ли? Может лучше не моделировать, а сопровождать ребенка, быть рядом, наблюдать, радоваться, поддерживать, принимать его и, что самое главное, позволять вашему сыну или дочери получить тот – свой опыт, который поможет им стать личностью…

Вера Пустовидко

Психологическая готовность ребенка к посещению детского сада

Как правило, в подготовке ребенка к посещению детского сада большое внимание уделяется вопросам самообслуживания: умеет ли ребенок сам одеваться, кушать, ходит ли на горшок и т.п. Однако стоит обратить отдельное внимание и на **психологическую готовность вашего малыша.**

Итак, первым делом предлагаю вам **убедиться в том, что у ребенка нет сомнений касательно вашей любви к нему.** Здесь работают те же психологические механизмы, что и у взрослого: чем увереннее в себе человек, тем легче ему встречаться с переменами в жизни. А основным источником уверенности в себе для малыша является любовь родителей.

Далее обратите внимание на то, **как ваш малыш общается с другими детьми.** Гораздо легче в садике адаптируются дети, у которых уже есть интерес к сверстникам и желание с ними играть. Если у вашего малыша все интересы вращаются вокруг вас, переключиться в садике на кого-то другого станет для него

непосильной задачей.

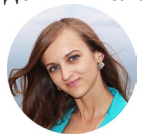
Если же другие дети совсем не интересны вашему малышу, начните издалека – со сказок. Читайте ему сказки о дружбе, обсуждайте их. Сформируйте ценность этого понятия у ребенка. Затем попробуйте заинтересовать его игрой или общением с ребятами на детской площадке. Первые удачные контакты обязательно хвалите и проявляйте живой интерес к общественной жизни вашего малыша.

Еще один важный момент в психологической готовности ребенка к детскому саду – **желание быть взрослым**. Величайшей наградой за времяпровождение в детском саду для ребенка будет похвала с присвоением ему звания «взрослого».

Если же взрослым быть еще не интересно, заинтересуйте. Начните с элементарных заданий: подмести пол, расставить посуду на столе и т.п. Это те «взрослые» операции по дому, которые вы раньше делали сами. А теперь у вас появится замечательный «взрослый» помощник! Гордитесь новыми навыками малыша, хвастайтесь ими в присутствии других значимых для ребенка людей.

Есть здесь еще одна хитрость, которой можно воспользоваться. Расскажите ребенку о мире профессии. Сделайте это красочно и увлекательно, с картинками, видеороликами, мультфильмами. А затем выберите профессию и для малыша. Первым шагом на пути к овладению профессией станет детский сад. Он идет не просто в садик, он идет учиться, что бы стать поваром, балериной и т.д. Ведь все начинают с малого. Этот прием поможет вам объяснить малышу, где же будете вы все то время, пока он будет в садике.

Отмечу, что вышеперечисленные критерии психологической готовности относятся к детям трехлетнего возраста и старше. Помните, что сформировать психологическую готовность за пару дней невозможно. Это длительный процесс вашей систематической работы в данном направлении. Не форсируйте этапы ее формирования, дайте ребенку время, и тогда вы обязательно будете вознаграждены желаемым результатом!

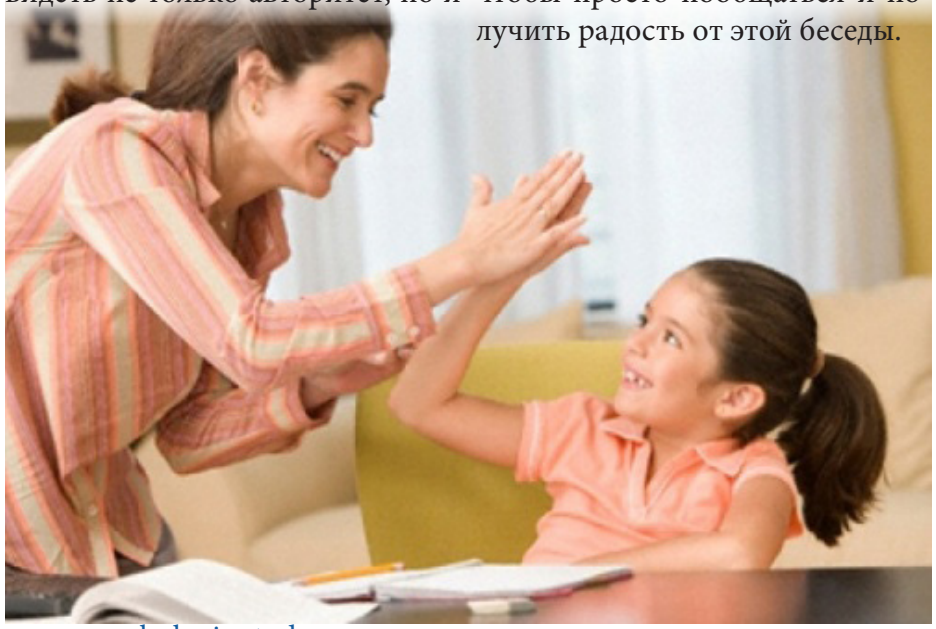


Елена Бацанова

Быть другом своему ребенку

У подавляющего большинства взрослых людей есть друзья и приятели. У кого-то это большая компания, у кого-то всего один, но самый близкий друг. Тем не менее, дружеское общение важно для нас. С друзьями мы разделяем радость победы и горечь неудач; приглашаем поучаствовать в самых важных событиях в нашей жизни; спешим помочь в трудную минуту. В общении с друзьями мы стараемся быть открытыми и честными. Спрашиваем у них совета, делимся самыми заветными желаниями и доверяем свои секреты.

А почему бы нам не стать отличным другом своему ребенку? Человеком, в котором он будет видеть не только авторитет, но и безусловную поддержку. К которому сможет прийти не только за мудрым советом, но и для того, чтобы просто пообщаться и получить радость от этой беседы.



Может показаться, что это совсем невозможно, ведь вы такие разные. В Мире ребенка свои интересы, а у вас же взрослые заботы и хлопоты. Но это совсем не так. Во-первых, потому что все мы родом из детства. Просто некоторые об этом забыли. Становясь родителями, мы можем вместе с ребенком переживать радость первых открытий, проявлять неподдельный интерес ко всему происходящему. Поддерживать его, когда становится грустно. И приумножать радость вместе!

С другой стороны, малыша впереди ждет все тот же Взрослый Мир. Пожалуй, не стоит отягощать его всеми подробностями и нюансами происходящего, но делиться своими эмоциями, интересами, мыслями вполне возможно. Тогда ребенок сможет относиться к вам как к полноценной личности и уважать ваши желания.

Вот несколько методов, которые помогут сделать ваши с малышом отношения более открытыми и доверительными:

- **Активное слушание.** Часто, наши диалоги с детьми выглядят довольно односложными. Ребенок не хочет открывать подробности своей жизни, да и родитель проявляет к ней довольно посредственный интерес. Когда мы общаемся со своими друзьями (взрослыми) и хотим что-то у них

узнать, то задаем уйму вопросов. Тогда их рассказ становится более полным, и мы сами, кажется, можем разделить с ними тот момент. Пусть на самом деле нас там не было. Так же и с ребенком. Если вы будете с неподдельным интересом спрашивать о событиях в школе, на прогулке, в спортивной секции – это сделает ваше общение более насыщенным. Конечно, не стоит выведывать таким образом то, за что ребенок может быть наказан. Если малыш будет доверять вам, то секреты отпадут сами собой.

- **Метод присоединения.** Для нас, взрослых, это что-то вроде путешествия на другую планету, ту самую Планету Детства. Допустим, ребенок очень увлекся игрой, а ему уже пора ложиться спать. Мама множество раз скажет ему собирать игрушки, причем каждый раз повышая тон. В итоге все закончится слезами ребенка и испорченным настроением у мамы. На самом деле малыш не слышит ее не из вредности или упрямства. У него свои особенности нервно-психической деятельности. Апеллировать к разуму и сознательности тут бесполезно. Да и время в игре течет совсем по-другому. Что же делать в таком случае? Ответ прост: нужно присоединиться к игре. И тут, постепенно и не навязчиво, уложить всех кукол спать, отправить машинки в гараж, сложить карандаши в коробку. А за ними и сам ребенок, завершив свои дела, спокойно отправится в постель. Такая процедура займет куда меньше времени, чем упрашивания и споры.

- **Метод переключения.** Простой в исполнении, но очень полезный навык. Важно обсуждать чувства и переживания ребенка, но не менее важно и уметь не зацикливаться на них. Хорошие друзья в трудную минуту всячески стараются отвлечь и занять нас, найти интересное дело. То же самое и с детьми. Если произошла неприятная ситуация и ребенок замкнулся в своем переживании, попробуйте найти то, что увлечет его, даст почувствовать свою значимость. Разделите с ним это занятие. Покажите, что жизнь многогранна, разнообразна и всегда предоставляет новые возможности!

Александра Гаркуша

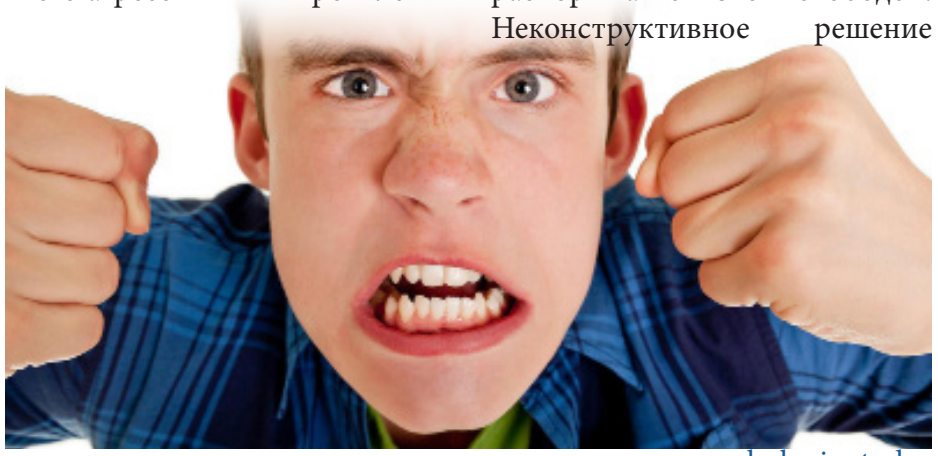
Агрессивное поведение подростков

В последнее десятилетие все больший интерес исследователей и практиков вызывает стремительный рост уровня агрессивности подростков. Современные средства массовой информации также акцентируют эту проблему. Источники проявления этого феномена исследуют как психологи, так и педагоги, и социологи.

«Подростки: существа, которые еще не догадываются, что в один прекрасный день они будут знать о жизни так же мало, как их родители». ***Ричард Уолдер***

Современная педагогическая практика свидетельствует о том, что с агрессивными проявлениями в поведении подростков уже сталкиваются не только учителя, но и посторонние люди (соседи, знакомые). Но большая часть научных работ посвящена изучению особенностей агрессивного поведения подростков.

Подростковый возраст часто обозначают как «тяжелый», потому что в нем оказываются те недостатки воспитания, возникшие ранее, но были скрыты. Проявляются они через чувства взрослости. Это противоречие между внешним видом акселерата и место «ребенка» в семье, между стремлением личной воли и неумением правильно распоряжаться этой свободой. Неконструктивное решение



этих противоречий может стать причиной возникновения девиантного поведения.

Во время учебы в средней или общей, школе ученики проходят важный для развития человека подростковый кризис, поэтому главная задача психолога – это психологическое сопровождение подростка в этот период и помощь родителям в воспитании подростка. Особенно характер прохождения кризиса влияет на другие виды деятельности, в том числе учебную. Успешность и возможность нормального обучения в школе зависят теперь не столько от интеллектуального развития ученика, его личностных качеств, сколько от того, насколько он способен справиться с глубокими внутренними переживаниями. Помогая подростку плавно проходить этапы кризиса, психолог поднимает его социальную и учебную эффективность.

Известно, что успешность преодоления кризиса зависит от социального окружения подростка. Большинство исследователей утверждают, что главная деятельность в этот период – это общение со сверстниками и взаимопонимание с родителями. В каждой семье подросток должен находить человека, которому сможет доверять, ведь если ребенок не найдет поддержку и понимание в своей семье, он пойдет на улицу, и чем закончится и как будет складываться его дальнейшая «взрослая» жизнь – не известно. Задача родителей – добиться доверительных отношений со своим ребенком, ведь кроме близкого человека ему никто не поможет правильно решить его подростковые проблемы и не направит на верный жизненный путь.

Будьте искренними и доверяйте друг другу, только доверием мы сможем справится с тяжелой подростковой агрессией.

«Воспитание детей всецело зависит от отношения к ним взрослых, а не от отношения взрослых к проблемам воспитания». Гилберт Честертон

*«Лучший способ сделать ребенка хорошим – сделать его счастливым». **Оскар Уайльд***

Анна Марченко-Коваленко

О чем нам могут рассказать детские рисунки?

Многие молодые родители знают, как их дети любят рисовать. В ход идут всевозможные фломастеры, карандаши, краски и мелки. Холстами для детских рисунков, иногда становится не только бумага, но и стены, обои, уставший папа или не успевший спастись бегством кот. Но не спешите уничтожать и убирать все «художества» вашего чада, попробуйте к ним присмотреться.

Иногда ребенок по причине своего возраста не может или не умеет объяснить, что его тревожит, чего бы он хотел. **Дети дошкольного возраста стремятся выразить свои потребности посредством игры.** Поэтому в психологии для диагностики детей часто используют невербальные методы. Наиболее информативными являются **рисунок человека, рисунок семьи. Ребенок в**

игровой форме сообщает о своих потребностях, переживаниях, страхах и стремлениях.

Вспомните, при поступлении в школу, ребенку дают лист бумаги, и просят нарисовать человека. Это делается не только для смягчения процедуры оценивания знаний, но и для определения уровня умственного развития и изучения личностных особенностей ребенка.

Нормой для детей 3-4 лет есть изображение человека не полностью, а только головы (в виде окружности) и конечностей (полоски – черточки, отходящие в стороны от головы). В рисунке могут присутствовать глаза, рот, нос и волосы.

Начиная с 4-4,5 лет человек изображается уже с туловищем, но все «элементы» персонажа, не связаны между собой, руки прорисовываются от середины туловища.

В шестилетнем возрасте дети пытаются нарисовать человечка в вертикальном положении (до этого он изображался под углом), руки и ноги приобретают форму и толщину (изображаются двумя линиями), в рисунке появляются второстепенные детали: уши, волосы, пальцы, брови, ресницы, шея, одежда.

Дети 7-9-летнего возраста совмещают схематическое (части тела соединены прямыми, грубыми линиями, как будто приклеены) и пластическое изображение (части тела соединены плавными, переходящими линиями, рисунок целостный). Начиная с 10 лет, пластические элементы преобладают в рисунках.

Первое на что следует обратить внимание, это на расположение рисунка на листе:

- *в верхней части листа* свидетельствует о завышенной самооценке, стремление к высоким достижениям;
- *в нижней части листа* – заниженная самооценка;
- *в углу листа* – депрессивное состояние, сниженное настроение;
- выходит за край листа, некоторые части рисунка не помещаются – импульсивность, острая тревога.

Важным показателем являться сила нажатия на карандаш:

- *сильный нажим* указывает на эмоциональное напряжение, затрудненные при переключении с одной деятельности на другую, склонности к застреванию на конкретных переживаниях и действиях;
- *сверхсильный* – гиперактивность, иногда агрессивное поведение;
- *слабый нажим*, линии едва видны (нитевидные) – уменьшение активности, нервное истощение, сниженное настроение, застенчивость, неуверенность в себе;
- *нажим изменяется* – перепады настроения, нестабильное состояние;

Обратите внимание на размер рисунка:

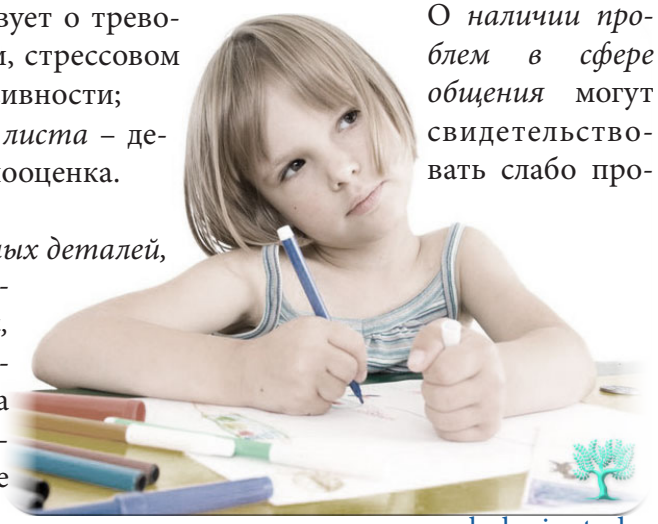
- значительно *больше половины листа*, свидетельствует о тревоге, гиперактивности, стрессовом состоянии, импульсивности;
- *меньше половины листа* – депрессия, низкая самооценка.

Наличие однообразных деталей, чрезмерная аккуратность рисунка, подчеркнутый контур указывают на высокий самоконтроль (стремление скрыть от окружающих свои переживания и проблемы).

На наличие тревоги у ребенка может указывать *множественность линий, штриховка, частое исправление, не доведенные до конца линии.*

Плотная штриховка глаз (зачеркивание) или *изображение глаз без зрачков* (пустые круги) говорит о наличии навязчивых страхов.

Плотно *прижатые к телу руки, угловатость и худоба изображенной фигуры, грустное лицо* изображаемого персонажа свидетельствуют о замкнутости, необщительности, концентрации на своих переживаниях.



О *наличии проблем в сфере общения* могут свидетельствовать слабо про-

и похвале. Это они с огромным удовольствием декламируют стихи, стоя на табурете, участвуют в школьных спектаклях. Родителям нужно уделять, таким детям, больше внимания, когда они ведут себя хорошо и как можно менее эмоционально реагировать на негативные моменты.

рисованные черты лица, маленькие кисти рук, руки в карманах, скрещенные руки на груди или руки за спиной. Если кисти рук прорисованы и подчеркнуты, это указывает на сильную потребность в общении, которая по разным причинам не удовлетворена.

Широко расставленные в сторону руки (как будто человечек хочет кого-то обнять) *и ноги, улыбка изображаемого* персонажа свидетельствует о коммуникабельности, уверенности в себе, веселом характере, отсутствии проблем с общением.

Демонстративность проявляется в *вырисовывании дополнительных деталей:* прически, наряда (надписи на одежде), украшений, ресниц. Такие дети любят быть на виду, им присуща большая потребность во внимании

Преувеличенный размер головы человечка, может указывать на особо ценное значение умственных способностей для ребенка, склонность к фантазированию и мечтанию. Сильно *уменьшенный размер головы,* наоборот, свидетельствует о низком значении интеллекта для ребенка.

Чересчур *увеличенные ступни ног* на рисунке могут указывать на потребность в опоре и поддержке, а уменьшенное их изображение свидетельствует о слабой бытовой ориентации ребенка, о неумелости в социальных контактах.

На повышенную агрессивность может указывать наличие таких элементов в рисунке как: особая

прорисовка кистей рук, кулаки, оружие, злое выражение лица, подчеркнутые признаки силы и мужества. Изображение зубов и острых элементов в рисунке указывает на склонность к вербальной агрессии (крики, угрозы, ругательства); *агрессивные позы и поднятая вверх рука* – о склонности к применению физической силы.

При интерпретации детских рисунков следует учитывать два основных момента:

1) **по данным рисунка нельзя ставить никаких диагнозов и делать выводы**, для этого нужно дополнительные исследования (с помощью надежных методов диагностики);

2) интерпретировать нужно не отдельно взятые части рисунка, а их связь друг с другом, попытаться сложить всю картинку воедино.

Любите и берегите себя!

Виктория Жовтюк

Дети с угнетенными чувствами - это, как правило, дети с угнетенным интеллектом, обедненной мыслью. Там, где нет свободного проявления чувств, немыслим коллективный духовный порыв, коллективное переживание идеи.

Василий Александрович Сухомлинский

Сказкотерапия и лечебный кукольный театр

Сказки – это те волшебные истории, которые окружают нас на протяжении всей жизни. Мы вырастаем вместе с ними, слушаем и переживаем за главных героев, просим папу и маму рассказать нам сказочку на ночь, а иногда учимся сами быстрее читать, чтобы иметь возможность в любой момент окунуться в столь удивительный сказочный мир. А потом, как и наши родители, мы сами передаём их своим детям. И так из поколения в поколение…

В наше время направление сказкотерапия пользуется большой популярностью. Его используют как психологи и врачи, так и просто родители в повседневной жизни. Главное задание сказкотерапии в том, чтобы через сказко-повествовательную фор-

му передать душе необходимый посыл, ведь таким путем действительно можно «зацепить необходимые струны». В сказочках содержится определённое послание, которое принимает наше подсознание. Попробуйте со своим крохой сами устроить интересное и познавательное приключение в мир сказок. Это также можно осуществить с помощью домашнего кукольного театра, который легко создается и своими руками.

Те мамы, которые уже играли с детками в перчаточные куколки, сразу же понимали, что это для крох настоящее чудо. Ведь малышам свойственно одушевлять игрушку, принимать её как живую. А вот если она может еще и двигаться, разговаривать, радоваться и грустить, то вполне возможно станет хорошим другом для ребенка.

Жила-была одна маленькая девочка и звали её Танечка. Ей очень повезло, поскольку было у неё два друга: (перчаточные куклы) котик Мяу и щенок Гав. Они приходили к ней тогда, когда Таня капризничала, не хотела кушать или ложиться спать. Щенок, нежно вытирал лапкой слёзы, а котёнок весело мяукал и даже иногда кормил Танечку с ложечки. Мама часто просила их помочь ей, когда дочка проявляла упрямство и капризничала. Тогда котёнок и щенок всегда с охотой ей помогали. Сейчас Таня чуть подросла и любит сама своим друзьям показывать разные интересные истории.

Когда вы сами своими руками создаете кукольный театр, то заодно проверяете себя с крохой на очень много ролей: шитье куколок, рисование декораций, писание сценария, оформление сцены, подбор музыки, и, конечно, премьера самого спектакля. Подумайте, сколько всего полезно-

го принесёт это малышу: научит его ответственности, творчеству, развитию мелкой моторики, речи, фантазии, принесёт радость от совместного дела с близкими людьми… Не стоит жалеть ни времени, ни сил на это увлекательнейшее и развивающее занятие, потому что очень скоро оно принесёт свои плоды.

Чем же еще полезен кукольный театр?

1. Здесь у малыша есть возможность получить родительское внимание, которого иногда ему не хватает. А родители имеют возможность послушать, что говорят куколки в руках ребенка.

2. В театре с куклами можно разыгрывать конфликты, которые случаются с ребенком дома или в другом месте, где он бывает. Пусть малыш играет разными ролями и почувствует себя на месте мамы, папы или воспитательницы в детском саду.

3. С помощью кукол можно попробовать даже преодолеть свои страхи, если правильно разыграть их и показать в смешном свете.

4. Как публичное выступление, постановка сказок, заучивание ролей – это замечательный шанс преодолеть застенчивость, потренировать память, внимание и т.д.

5. Это хорошее прикладное творчество, которое к тому же способствует развитию связной речи.

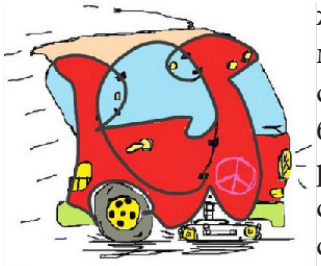
6. И, самое главное, домашний кукольный театр – очень интересное и полезное времяпровождение для всей семьи;)

Ольга Костюк

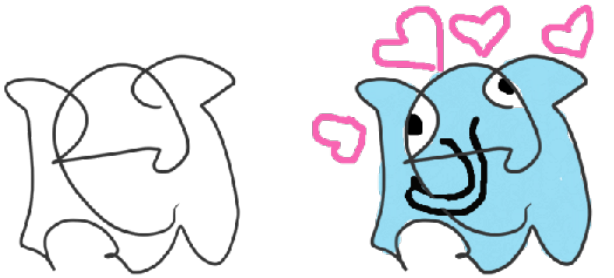
Психологическая польза рисования по каракулям

Не зря арт-терапия набирает все больше оборотов. В современном обществе технологии развиваются неимоверными темпами. Это развитие требует рациональной работы левого полушария головного мозга. Личность всегда тянется к гармонии и равновесию. Чем рациональнее наша деятельность, тем острее ощущается потребность в освобождении иррациональной энергии - наших эмоций. А где самый лучший выход для эмоций, как не в творчестве?

Считается, что арт-терапия берет свое начало с психоанализа З.Фрейда и К.Г.Юнга, назвавших рисование сублимацией. Термином, который ныне в психологии определяет перенаправление психической энергии с прямой социально-неприемлемой цели на косвенную социально приемлемую. Проще говоря, эмоции (к примеру, агрессию, обиду) мы можем выплескивать не на окружающих, а освобождать - образно - изображая в рисунках. Кроме высвобождения чувств, рисование по закорючкам может неожиданно изменить вашу жизнь, став своего рода хобби, в котором можно развить свои художественные способности, а также получить

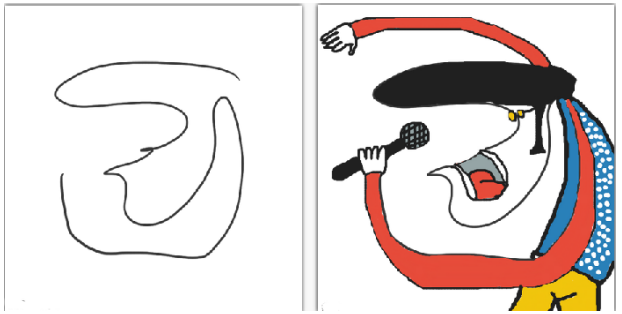


одобрение от окружающих или даже собрать аудиторию поклонников. При этом, конечно же, очищение от нежелательных эмоций не является единственной психологической подноготной любительского рисования. Есть и обратная сторона медали. В рисунках также изображают желаемое. Например, известно, что многие оттачивают свое художественное мастерство, когда влюбляются. И чем чище чувства и недостижимее объект любви, тем чаще и восхитительнее вы рисуете. В этом случае изобразительное искусство может послужить вам как инструмент “визуализации цели”. То есть, чем больше вы визуализируете то, чего истинно желаете, тем мощнее запускаете внутренний неосознанный механизм поиска путей для достижения этой цели. Или, как принято говорить, “притягиваете к себе желаемое”.



Почему каракули? Смотря на простейшие загогулины и находя в них возможность продолжения изображения, вы, безусловно, тренируете свою фантазию. Вы удивитесь, насколько она у вас уникальна, когда сравните с другими рисунками! Обратите внимание: люди рисуют на одну и ту же тему, по одним и тем же каракулям, но вы не найдете одинаковых рисунков! Это подчеркивает неповторимость каждого из нас. И это контраргумент к тому факту, что, становясь взрослее, мы начинаем мыслить стереотипно и все больше становимся одинаковой серой массой. Вы очередной раз напомните себе о своей исключительности.

Более того, рисование по каракулям не требует специальных навыков. Нужно всего лишь **отпустить фантазию в свободный полет.** На самом деле, процесс творчества начинается, когда люди “машинально” рисуют беспорядочные каляки-маляки во время скучного разговора, неинтересных занятий, конференций и так далее. Только кто-то идет дальше и постепенно оттачивает свое мастерство. Вы и сами знаете, сколько талантливых художников-самоучек известно истории. И это не потому, что кому-то это дано с рождения, а кому-то нет. Гениями не рождаются, гениями становятся! И это не рассуждения, а не единожды доказанный научный факт. Вспомните: в детстве ведь рисуют абсолютно все малыши. И на каждом новом возрастном этапе богатство и техника рисунка совершенствуется, всегда при этом являясь почти одинаковой для каждой возрастной группы. Но чем дальше, тем большее количество взрослеющих детей переключается на развитие иных навыков, тратя меньше времени на развитие рисования или вовсе оставляя его. И на этом пути каждый сам выбирает, в какой момент его техника будет удовлетворять его. Кого-то останется на уровне любителя, кого-то на уровне таланта, а кого-то на уровне гения.



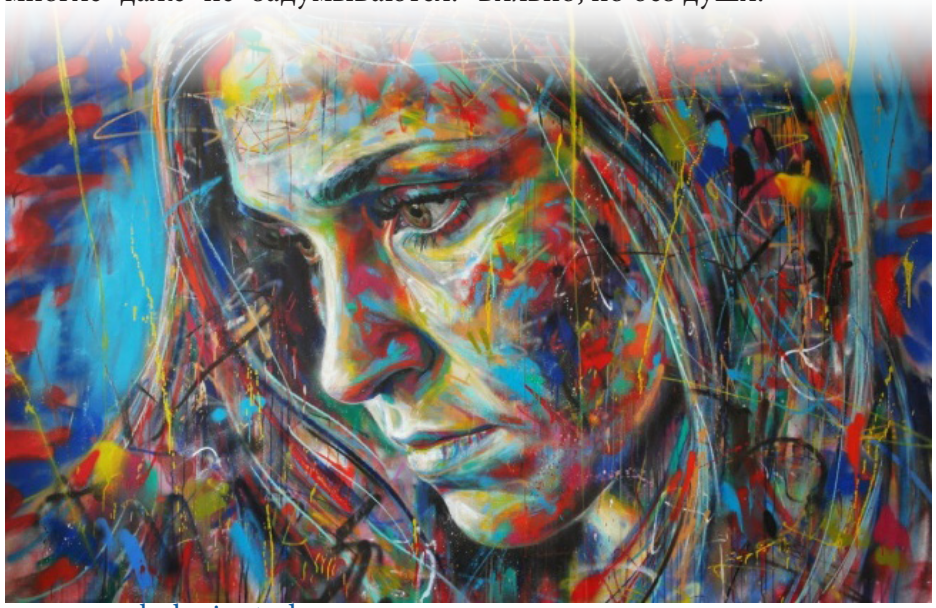
Но как бы там ни было, с навыками изобразительного искусства вы сами сможете определиться, сравнив работы разной художественной сложности. В итоге, **наибольшую ценность** и интерес представляют картины не столько замысловатые в технике, сколько во вложенном в работу смысле. Каракуля объединяет людей разных профессий, возрастов и интересов.

Ирина Нестеренко

Колоссальное влияние искусства на эмоциональную сферу

В современном обществе наметилась четкая тенденция на развитие логики. Сухое логическое мышление необходимо для усвоения информации, продвижения по карьерной лестнице, получения высокого социального статуса. Часто даже в общении с окружающими люди строят диалог исходя из рационального расчета, а это абсолютно не способствует зарождению искренних отношений.

На этом фоне очень недооценивается роль чувств и эмоций. О том, что эмоциональная сфера также нуждается в развитии, многие даже не задумываются. В результате личность получается дисгармоничной. Она твердо стоит на ногах, но внутри чувствует пустоту, делает все правильно, но без души.



Именно из-за того, что люди так мало внимания уделяют своим эмоциям, на улице огромное количество прохожих с «пустыми глазами» и грустными лицами. Мы тщательно «задавливаем» собственные переживания, пытаясь быть рассудительными, реагировать адекватно. Если поступать так постоянно, происходит **накопление груза неотреагированных переживаний**. Они никуда не деваются, а находят выход через болезни (преимущественно психосоматические), постоянную неудовлетворенность, раздражительность и опустошенность. Исправить столь плачевную ситуацию поможет искусство.

Целебная сила искусства

Искусство – сфера человеческой жизнедеятельности, которая касается «струн души». Рисуя, музицируя, занимаясь лепкой, написанием стихов и прозы, созданием аппликаций и рукоделием, человек дает выход накопившимся переживаниям, страхам, психическому напряжению. Ученые доказали, что люди, систематически занимающиеся творчеством, более стрессоустойчивые, они лучше усваивают новую информацию, имеют более гибкое мышление, быстрее адаптируются к новым обстоятельствам, находят оптимальные решения в нестандартных ситуациях и замечают прекрасное в повседневных ситуациях, бытовых вещах. Подобный эффект оказывает и пассивное восприятие произведений искусства: прослушива-

ние любимой музыки, просмотр фильмов, чтение книг, восприятие картин.

Результаты экспериментов показали, что **нейрогенез** (формирование новых нейронов) происходит даже во взрослом возрасте. Его интенсивность напрямую зависит от образа жизни. Система образования, рабочая обстановка практически всецело направлены на развитие левого полушария мозга, поэтому нужно самостоятельно развивать полушарие правое, отвечающее за эмоциональную сферу. Для этого важно заниматься творчеством. Многие говорят, что не умеют рисовать, поэтому нет смысла тратить на это время. Но главное не безупречный результат, а сам процесс творения. Поэтому не стоит себя ограничивать, необходимо найти интересную сферу деятельности и творить, «выливая» накопленный багаж эмоций в творчество.

Эффективные арт-методы, позволяющие быстро избавиться от негативных переживаний:

1. **«Рисовалка»**.

Возьмите карандаши (ручки либо фломастеры для данной цели не подходят). Из набора уберите все темные оттенки. Затем возьмите лист формата А5 и начните заполнять белое пространство яркими красками. Это позволит отвлечься от негативных мыслей и немного расслабиться.

2. **Гармонизация состояния.**

Чтобы гармонизировать работу правого и левого полушария (эмоции и логику), возьмите карандаш либо ручку в две руки и одновременно начинайте рисовать одинаковые символы. Это могут быть геометрические фигуры, орнаменты, простые рисунки. Сначала это сложно будет сделать, но спустя несколько попыток результат улучшиться. Нарисуйте так 5-7 символов. Это позволит стабилизировать состояние и взглянуть на проблемную ситуацию с нового ракурса. Творчество и искусство – самые эффективные инструменты развития и стабилизации эмоциональной сферы. Поэтому творите и будьте счастливы.

Марина Мостовая

Эмоции и эмоциональный интеллект

Эмоции – это движения лица и голоса в сопровождении душевных переживаний на фоне изменения функционального состояния организма.

Само слово «эмоция» происходит из латинского языка и означает «возбуждать, волновать», однокоренное слово – motio (движение).

Правила приличия и стереотипы заставляют контролировать, скрывать и подавлять эмоции.

Почему это происходит?

1) **Мы так запрограммированы** – «родительские наставления», преподанные нам в раннем возрасте, постоянно звучат в нашем сознании. Злость, обида, раздражение – эти эмоции не принимаются обществом, и поэтому вырабатывается стратегия скрывать свои эмоции, так как они считаются негативными.

2) **Мы «моралируем» эмоции**, стремимся быть «культурными», «хорошими», переживая о том,

что про нас подумают люди.

3) Имеет место **конфликт значимости.** Например, если стремление быть мужчиной стало существенной составной частью самоидентичности, то определенные эмоции будут наносить ущерб этому образу. И человек будет тщательно проверять свои эмоции, чтобы сохранить мужественность. Если эмоции окажутся несовместимыми с самообразом, то индивид не сможет себе позволить их проявить.

Репрессированные страхи и гнев проявятся физически в виде бессонницы, головных болей, язвы, аллергии и ряда других заболеваний.

Чем опасны невыраженные эмоции?

Невыраженные эмоции имеют свойство накапливаться и откладываться в организме в виде мышечных зажимов. Не выраженные и не осознанные, они годами остаются в теле. Когда мы сжимаем свои чувства, то сжимаем нервные окончания и кровеносные сосуды. Из-за этого клетки не получают достаточного кислородного питания. Это и является причиной бессонницы, головных болей, язвы, аллергии и других заболеваний, которые со временем могут перерасти в хронические и даже смертельные.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Сэр Кен Робинсон, ведущий британский и мировой эксперт в сфере образования, автор многих книг, выделяет 8 видов интеллекта.

1. **Музыкальный интеллект.** Он связан со звуком, слухом и аудиальными способностями.

2. **Телесно-кинестетический интеллект** – тактильный, связан со способностью к спорту, танцам, действиям руками, физическими действиями.

3. **Логический, математический**. Такой интеллект предполагает вычислительные способности, алгебра, шахматы, классический IQ.

4. **Словесно-лингвистический интеллект** – способность к языкам, чтению, дебатам, презентациям и публичному выступлениям.

5. **Межличностный интеллект** – им отличаются экстраверты, такие люди любят взаимодействовать с другими, хорошо чувствуют настроение людей, любят играть в игры и командную работу.

6. **Внутриличностный интеллект** – у его обладателей высокая способность к самоанализу, они любят психологию, способны хорошо ориентироваться в собственных переживаниях, интроверты.

7. **Визуально-пространственный интеллект** – способность к геометрии и картографии, такие люди хорошо видят общую работу систем.

8. **Натуралистический интеллект.** Предполагает способность входить в контакт с природой и окружающей средой. Им в высокой степени обладают экологи и путешественники, выживающие в диких условиях.

Понятие «эмоциональный интеллект» включает в себя 5-ый и 6-ой пункты этой шкалы, т.е. межличностный и внутриличностный интеллект.

Елена Бугаева

Любовь и доброта, а также сострадание обладают естественной способностью смягчать и обезоруживать людей.

Далай-лама

Эмоциональные блоки

Как часто вам приходится слышать: *расслабься, не грузись, что-то ты какой-то зажатый, будь увереннее, будь попроще?* И наконец у вас стоит какой-то блок, который мешает чему-то научиться или преодолеть жизненное препятствие. Приведу в пример типичную ситуацию: девушка или юноша, обладатели эмоционального зажима, приходят в спортивный зал, и что с ними происходит на первых порах посещения данного заведения? Человек покидает зону комфорта, вливается в новый коллектив, который был ранее сформирован и имеет свои традиции, он начинает непроизвольно сравнивать себя и свои действия с другими, впадать в панику, сомневаться в своих способностях, он не может расслабиться и получить удовольствия от спорта. В конце концов он или уходит так и не раскрыв себя или же часто слышит от инструктора: «вам мешают ваши блоки и вам нужно их преодолеть». Конечно, есть люди, которые готовы самосовершенствоваться и преодолевать любые трудности. Но есть люди, которые хотят получить все сразу или что-то вполне конкретное, а тут от них требуется что-то абсолютно иное, абстрактное, им

навязываются какие-то дополнительные проблемы и способы их преодоления. А ведь так не хочется тратить время на лишнее, когда можно поискать другого инструктора, или вообще забросить данную затею, сказать, что нет желания, это не мое, в общем сделать все, чтобы уйти от существующей психологической проблемы в свою зону комфорта.

Как вы понимаете, мы добрались до сути понимания эмоционального блока и можем сказать, что **эмоциональный блок** – это внутреннее ощущение дискомфорта, внутренняя энергия, которая не позволяет полностью раскрыться личности и насладиться разнообразными сферами жизни. При всем при этом, окружающие не только замечают у личности эти самые эмоциональные блоки, но они также любят говорить ей о них.

Эмоциональные блоки имеют тенденцию накапливаться и развиваться в нашем теле, оседая в наших органах и системах, вызывая психосоматические заболевания. Самые распространенные заболевания психосоматической природы – это заболевания органов ЖКТ, мастопатии и нарушения работы органов малого таза у женщин. Они ощущаются как тянущие боли в спине, шее, ногах, надпочечниках. Все это в конечном итоге приводит к воспалительным процессам в организме и другим негативным последствиям. Вы спросите, **а как же создаются эти самые блоки и как с ними бороться?** На это есть ответы. Вспомните, как нас с детства учили сдерживать свои эмоции, не показывать свое недовольство, терпеть неприятное, стойко переносить унижения и все это без выражения своих эмоций и чувств. Сейчас эти же правила мы прививаем своим детям, так сказать, передаем их из поколения в поколение как главную культурную установку. Но мы с вами не задумываемся о том, к чему это со временем может привести. А приводит это к тому, что личность ребенка также становится зажатой, неуверенной в себе, робкой. В конечном итоге существует несколько исходов того, какой станет взрослая личность:

1. Одинокой с психосоматическими заболеваниями.
2. Агрессивной, властной, также с психосоматическими заболеваниями.

3. Не умеющей наладить контакт с окружающими людьми, имеющей проблемы в семье (как родной, так и ею созданной), с детьми, ведь такой человек не умеет правильно выражать свои эмоции и чувства, плюс – перегруз систем организма.
4. Или же личность начнет понимать и принимать во внимание наличие у себя эмоциональных блоков, которые ей мешают. Такой человек начнет активно над ними работать, что в результате улучшит его психическое и физическое здоровье, он сможет выстроить гармоничные отношения с окружающими и сможет развиваться во всех сферах жизни. Этот вариант сделает личность счастливой, успешной, здоровой.

Для начала хочу предложить несколько рекомендаций молодым родителям, которые хотят вырастить эмоционально здорового человека без зажимов:

1. Ни в коем случае не сравнивать своего ребенка с другими детьми! Не запугивайте! Не акцентируйте внимание на неудачных моментах, старайтесь замечать только положительное!

2. Убирайте лишнюю энергию из организма вашего чада: в этом вам помогут спортивные секции, танцевальные или же творческие.

3. Занимайтесь также развитием творческого потенциала маленькой личности.

4. Спокойно, любя и без сюсюканья обговаривайте страхи вашего ребенка, неприятные ситуации, которые с ним могут происходить, объясняйте, почему они возникли или могут возникать, а также пути выхода из них.

5. Не забывайте, что ребенок может все сам. Дайте ему больше ответственности, но не нагружайте его не по его возрасту.

6. Прививайте любознательность, показывайте новые пути и направления развития.

7. По возможности сократите пребывание ребенка у телевизора или компьютера, исключить игры и фильмы с сюжетами насилия или трагедии.

8. Не требуйте быть лучше всех, сильнее всех, умнее всех. Всегда

найдется кто-то лучше, но это загонит ваше чадо в тупик, начнется сравнение или борьба.

9. Не забывайте, что ваш ребенок уникален!

10. Подберите правильное и сбалансированное питание, режим отдыха и учебы, сна и не забывайте про ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Несколько рекомендаций людям, страдающим от эмоциональных блоков:

1. **Вы уникальная личность.** Перестаньте сравнивать себя с другими. Ни вам, ни кому-либо другому не перенять в полной мере уникальность другого чеподчеркнуть для себя или взять хорошие привычки, манеры.

2. **Отрезайте плохие мысли.** Это сложно, но это действительно работает.

3. **Занимайтесь творчеством.** Если вам сложно даются доступные виды творчества, почему бы вам не изобрести что-то свое уникальное? Быть может вы станете основателем нового творческого направления.

4. **Найдите свое хоб**би. Посещайте тренинги самосовершенствования.

5. **Найдите пути выхода энергии**: спорт, танцы, прогулки, походы.

6. Делаю акцент на **правильном питании**: меньше жиров и мясной пищи (агрессивной по своей природе), больше фруктов, богатых серотонином (бананы, финики и др.), овощей, соков.

7. По возможности о**граничить просмотр агрессивных телепередач, фильмов.** Установите правильный режим отдыха.

8. **Выражайте свои эмоции и чувства в слух,** выговаривайте их без злости.

9. Приведу в пример одну м**етодику,** не мной придуманную, но на себе проверенную и которая действительно работает. Методика по материалам и наработкам А.Свияша:

- Дайте себе покой, дайте расслабиться своему телу;
- Вспомните, тем самым покажите своему подсознанию, неприятную ситуацию с которой нужно работать. Это и есть один из вашим эмоциональных блоков.
- Вызовите в себе те чувства и эмоции, которые несет данный эмоциональный блок!!! Мысленно предайте этой энергии форму шара.
- Пронаблюдайте этот шар в течении минуты, испытывая эмоции и чувства, которые несет этот блок.
- Дайте установку своему подсознанию:

1. Это моя энергия. Это мое переживание, когда-то я выбрал(-а) его создать;
2. Я выбираю забрать энергию из моего переживания прямо сейчас.
3. Я забираю энергию из моего переживания полностью.

- Выходим из переживания, отпускаем негативные эмоции. Переключаемся на творческую деятельность.

Данная методика работает для всех эмоциональных блоков. Для более острых ситуаций можно применить эту методику пару раз, на ваше усмотрение. После того как вы преодолели один эмоциональный блок, постепенно переходите к другому. И так изо дня в день, пока вы не почувствуете облегчение. Хочу заметить, что методика хорошо работает в комплексе с выше изложенными рекомендациями. Методику можно проводить с детьми начиная с 7-ми летнего возраста.

Анна Малая

Почему калейдоскоп эмоций выдает фальшивые картинки!

Происхождение эмоций можно отнести к одной из величайших загадок человеческой цивилизации.

К сожалению, на данный момент развития психологической мысли, окончательного согласия по данному вопросу пока нет. Психологам так и не удалось прийти к единой, окончательной классификации эмоций. Как не странно, но это не удивительно. Человек думает одно, говорит другое, а делает третье.

В психологии **эмоциями** называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Это определение не единственное и каждый исследователь предлагает свое исходя из своей картины мира. Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения и стресс. В данной статье мы постараемся рассматривать только

эмоции, хотя это довольно проблематично. Для себя, чтобы не запутаться во множестве определений, я решила оттолкнуться от самого происхождения слова эмоция. Это позволило более точно определить «что это такое и с чем его едят».

Слово **эмоция** латинского происхождения и означает: волновать, колебать, приводить в движение.

Какие же общие для всех людей (и животных в том числе) состояния психики на эмоциональном уровне стимулируют к действию?

- **Агрессия** – необходимость преодолеть или уничтожить препятствие;
- **Тревожность** – немедленный уход от стрессора;
- **Безысходность** – невозможность предпринять какое-либо решение, выжидание более подходящего момента;
- **Радостное облегчение** – задача завершена, угрозы больше нет.

Для создания оптимального эмоционального состояния и с меньшими потерями для здоровья, человеку необходимы следующие условия:

- правильная оценка значимости события;
- достаточно разноплановой информации об этом событии;
- запасные стратегии в случае необходимости отступать и подготовке к новому «штурму». При описании данных условий в голову приходит молитва, которую использовали в древности: «Господи, дай мне мужество, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне силы, чтобы смириться с тем, что я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Чтобы не тратить время и внимания читателей «научной шелухой», предлагаю перейти к анализу названия статьи. В контексте данного рассуждения основой является то, что эмоциональная жизнь взрослого может быть некой подсознательной «маской», которая формируется еще в далеком детстве. З. Фрейд в своих клинических работах показал, что эмоции одного и того же человека в детском возрасте – это одно переживание, а во взрослой жизни – совсем другое. И хотя читатель может возразить, что это очевидно, но за этим кроется нечто

большее, чем мы себе представляем. Эмоция страха, например, трансформируется и изменяется в процессе психического развития индивидуума. В детстве мы боялись по-настоящему и действовали в соответствии эмоции. При страхе – либо ступор, либо бегство, третьего не дано в природе. Но так ли это у взрослого человека, у которого есть подмена страха различными фобиями, которые настоящей природой не заложены?

Согласно А. Валлону эмоции в генезисе психической жизни появляются раньше всего остального. **Ребенок способен к психической жизни только благодаря эмоциям.** В психологическом развитии ребенка эмоциональная оценка «Какой Я?» появляется значительно раньше, чем «Кто Я?».

Ребенок как бы создает свою собственную стратегию эмоционального поведения. Так изначально крик носит сугубо физиологическую реакцию для удовлетворения биологических потребностей (еда, сон и т.д.). Затем при помощи взрослых эта реакция трансформируется в психическую реакцию. Используя крик, ребенок пытается привлечь внимание матери. Нам всем известно, что дети естественно выражают свои эмоции. Но в процессе взросления, ребенок начинает понимать, что далеко не всегда все его желания будут осуществлены. В плоскости эмоциональной оценки хорошо-плохо ребенка могут постигать и наказания, иногда за открыто выраженные эмоции. Известны случаи, когда ребенок со слезами на глазах пытается смеяться в момент наказания. Это говорит о том, что он пытается подменить эмоцию. В данном примере уже включаются волевые процессы. Самообман, по всей видимости, начинается уже в начале личностного развития.

Например, малышу хочется шоколадной конфеты, а мама не разрешает. Что делать, ведь очень хочется? Ребенок выстраивает «дипломатические» отношения. Особенно это заметно, если в семье есть братья и сестры. Как сделать так, чтобы и конфету съесть и в глазах мамы оставаться в системе «Я хороший», (попросить конфету для братика или сестрички). Казалось бы, ну и что же здесь такого, молодец. Но! Такие «дипломатические» отношения выстраиваются и по отношению к себе саму! Таким образом, человек в процессе накопления жизненного опыта, сталкивается со стрессами внутреннего характера. Помните, как у Пушкина А.С.: «…ах! обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад…». Так или иначе, но обман в понимании собственных интересов и явлений внешней действительности становятся частью нашей души и даже общепринятой тактикой межличностного общения. Эмоциональный опыт, который мы получаем еще с детства оказывает огромное влияние на сознание в целом. Как мы понимаем, чувства эмоции далеко не всегда отвечают истинному положению вещей.

Особую напряженность в душе придают противоречия, когда активируются **примитивные эмоции**. И если человек пытается подавить их в себе, он будет испытывать сильный дискомфорт, а вот если ему это не удается, то возникнет разочарование от осознания собственной неполноценности. Ведь далеко не секрет, что в обыденной повседневной жизни каждый из нас пытается уберечь себя от неприятностей, т.е. отрицательных эмоций. Это позволяют снизить стрессовую нагрузку, связанную от нарастающего внутреннего дискомфорта.

Чувство внутреннего покоя, внутреннего равновесия – это стратегия, выстроенная психикой в целях самосохранения. И как результат у личности выстраивается основной блок эмоций защитного характера. В этом блоке могут быть одновременно несколько эмоций. Но следует понимать, что это будут не истинные эмоции. Если можно так сказать, то это будет «логика» мышления. Благодаря такой «логике», мы выстраиваем собственное отношение к жизни и объясняем себе совершаемые нами поступки. Это не что иное как компромисс со своей совестью. Такой блок защитных эмоций — это наш стрессовый опыт, связанный с нерешенными в прошлом проблемами, от которых, неосознанно, мы пытаемся защититься и в будущем. Именно на это указывал Фрейд З., когда говорил, что детские эмоции очень отличаются от взрослых. Взрослые не только не умеют или «забыли» как по-настоящему проявляются эмоции, но и научились их скрывать. Мало того, взрослые не всегда правильно дают определение эмоции, которую испытывают в определенный момент. Что такое искренний смех и искренние слезы, по всей видимости, знают только дети младенческого возраста. У них это настоящее проявление эмоций. Такие чистые эмоции имеют у взрослого человека отклик в душе. Проанализируйте, но только по-настоящему, какие внутренние ощущения вы испытываете, когда слышите детский смех или видите детские слезы. Когда-то и мы так умели! Этот «след» остался в нашей душе, если имеет такие душевные отклики. Как мы заражаемся искренним детским смехом и как мы не терпим детских слез! **Ведь это наш в прошлом смех и это наши в прошлом слезы!!!**

Психика прилагает огромные усилия, чтобы скрывать свои слабости от других. Но зная о существовании такого блока защитных эмоций у человека, можно прогнозировать его неосознанные действия в той или иной ситуации. Понимая, чего избегает и к чему стремить эмоциональное «Я», легче найти к нему подход. Но остается главный вопрос: Как проникнуть в скрытые от постороннего вмешательства тайны души и убрать стены, которыми она себя окружила. Ведь если этого не сделать, то невозможно по-настоящему помочь ни слабому, ни, тем более, сильному человеку. Это касается не только психологов, но и самой личности, если она пытается самостоятельно докопаться до сути своих эмоциональных проблем.

Но возникает вопрос, **в каких жизненных ситуациях мы можем наблюдать действие истинной эмоции?** Очень просто – это называется **аффектом**, когда эмоция проявляется в чистом виде, а сознание и волевые процессы блокируются. Я назы-

общением, где мать обращалась к сыну: «Сын мой. Я так хочу, чтобы ты жил. Помни, я очень любила тебя». Приношу свои извинения за столь трагический пример, просто он даст возможность глубже прочувствовать суть вопроса.

ваю это состояние автопилотом. Такие случаи можно назвать экстраординарными. Например, многие из нас слышали или читали, на что способна мать в момент жизненной опасности для ребенка. Эмоция – это огромной силы энергия, направленная как на созидание, так и на разрушение. Мать «творит» такое, о чем даже и представить не могла. Вот один из примеров: … Спасатели работали на развалинах дома. Шансов кому-то выжить, практически не было. Разгребая завалы, они наткнулись на женщину. С первого взгляда было понятно, что она мертва. Женщина находилась в странной позе: она стояла на коленях как будто в момент обрушения здания молилась. Оказалось, что под женщиной находился трехмесячный малыш, и он был жив. Рядом был найден мобильный телефон с со-

А теперь на основание выше изложенного, вопрос к читателям: **Как вы думаете, какая эмоция запустила действие такой огромной эмоциональной энергии?** Ведь у матери были множественные травмы, тело закоченело, а обломками ее могло придавить саму, а она, в свою очередь, малыша. Но с малышом этого не произошло…!!! Мало того, женщина смогла написать обращение к сыну по телефону, которое он прочтет в будущем.

Дай Бог, никому не переживать таких случаев!

Татьяна Карпова

Какой стиль мышления обеспечит вам и счастье, и миллионы?

Из дикарей цифровой эпохи в элиту XXI века (рекомендации)

Качества вашего мышления определяют качество вашей жизни… Успех и деньги – это исключительно ментальная энергия (энергия ваших мыслей)…

Мысли – это волны, вибрации вашего мышления…

Современные психологи (с середины 1990-х годов) для определения ведущего стиля мышления у личности, в основном, используют два термина: «**понятийное мышление**» (словесно-логическое, последовательное) и – «**клиповое**» (мышление образами-картинками, эмоциями и стереотипами; «clip» – фрагмент текста, вырезка из газеты, отрывок из видеофильма и др.).

Понятийное мышление функционирует на базе звукового языка, используя логические конструкции, понятия, систематизацию, мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение и др.). Оно представляет собой наиболее поздний этап исторического и онтогенетического развития мышления. Это стиль мышления «интеллектуальной элиты человечества»

или мышление человека, у которого «слишком много времени». Познать скрытые законы мироздания и высшие истины может только обладатель этого стиля мышления.

Однако, парадокс: «интеллектуальная элита» обеспечила научно-технический прогресс и изменила жизнь цивилизации, где теперь ей самой почти «нет места на этом празднике жизни»: Теперь самые сложные мыслительные операции (анализ, синтез, обобщение и др.) мгновенно производит ЭВМ-компьютер даже в руках ребёнка.

В пирамиде достатка и карьеры (социальной самореализованности и успешности) обладатели понятийного мышления занимают нижнюю позицию. В прямом и переносном смысле – они основание мирового бизнеса. Оставаясь в меньшинстве, они составляют почти 20% трудящихся. В наше время эти 20% высококвалифицированных «честных тружеников» имеют девиз «от зарплаты до зарплаты». Ипотеки и кредиты загоняют их в глубокую застрессованность. Немецкий промышленник танков и пушек Крупп давным-давно сказал: «Если бы передо мной стояла задача разорить конкурентов, я бы просто предоставил им самых высококвалифицированных специалистов. Потому что они не начинают работать, пока не обработают 100% информации для принятия решения. А к тому времени, когда они примут решение, оно становится уже не актуальным».

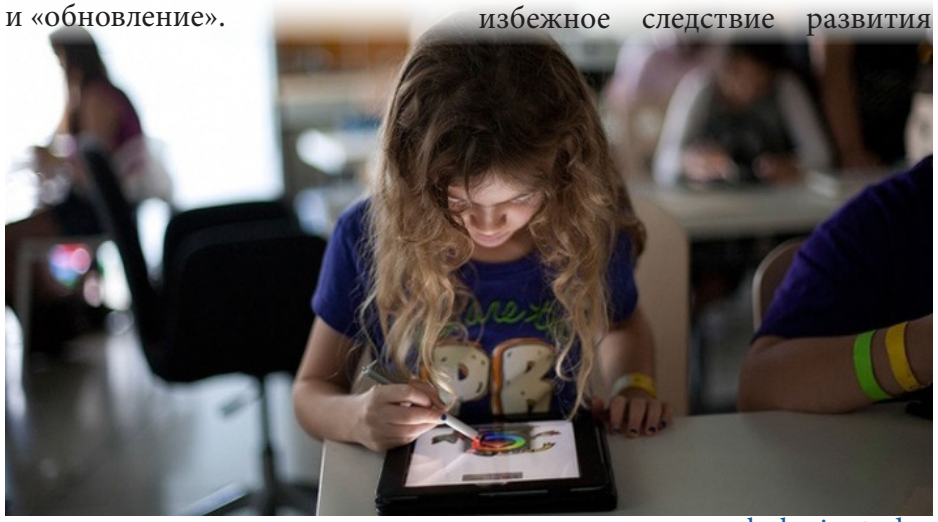
Понятийное мышление перестало играть важную роль в современном мире, где главный показатель – скорость!

Так происходит замена медленного линейного, бинарного мышления мышлением быстрым, нелинейным, клиповым (словесный звуковой язык замедляет процесс мышления, а картинки – увеличивают скорость принятия решений).

Клиповое мышление – это стиль сурового дикаря первобытного племени из дикого леса, который должен мгновенно решать и действовать: Перспектива быть съеденным в любую секунду тигром не оставляет дикарям места для сантиментов.

Прошло время, «дикари-маугли»

заняли место тигров в пещере, обучились звуковому языку и понятийному мышлению, потом построили замки и храмы, приручили волков, мустангов и мирный атом… И когда кремний стали использовать не для изготовления каменных топоров, а – микропроцессоров, а песок пустыни превратился в «силиконовую долину» – опутанные проводами интернета «мы перестали лазать в окна любимых женщин». Теперь брокер с Уолл-стрит, чтобы не быть «съеденным» также должен очень быстро мыслить «клипами», а не словами. Клиповое мышление не требует подключения воображения, рефлексии, хорошей памяти, осмысления; кроме того, всё время происходит мгновенная информационная «перезагрузка» и «обновление».



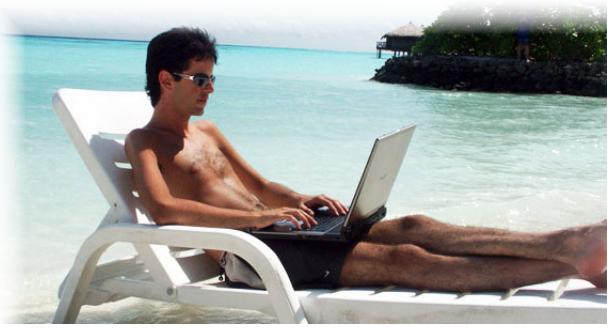
В пирамиде карьеры и достатка обладатели клипового мышления теперь занимают основную и верхнюю позицию и составляют почти 80% трудящихся. По мере совершенствования этого мышления, этой «нарезки» из образов, эмоций и стереотипов – этого «клипопроектора» растёт успешность и благосостояние его «пользователя», а он сам постепенно продвигается к вершине финансовой пирамиды. При изначально высокой степени развитости клипового мышления это продвижение вверх иногда случается стремительно, тогда говорят «заснул бедным, а проснулся – миллиардером». Сейчас внезапно разбогатеть может и школьник.

Клиповое мышление – это неизбежное следствие развития

современного общества! Это одновременно сознание, как жителя сверхзвуковой термоядерной эпохи «Железного Века», так, и дикаря-людоеда отсталого племени «Мумбо-Юмбо» эпохи неолита. Это ответ на возросший в 50 раз за последние 100 лет информационный поток (т. к. ещё до появления интернета фрагментарность подачи информации навязал формат СМИ).

Сегодня лавина информации превратилась во «Всемирный потоп», – и клиповый стиль мышления почти тотально свойственен молодежи в возрасте до 20-25 лет. А современный школьник, делая домашние уроки, одновременно беседует с товарищем по «скайпу», посылает «смс», может звонить кому-то, слушать одновременно музыку или смотреть телевизор. Такие параллельные действия (т. е. многозадачность) у этого школьника психологи теперь (!) считают эффективными (т. е. – нормой), а в каком-то 1985-м году он бы хорошо получил бы по ушам.

Платой за многозадачность у таких подростков становится предпочтение визуальных символов логике и чтению текстов. Человек не способен долго концентрироваться на информации, у него заметно снижается способность к анализу. Так возникают феномены: «секущее чтение», «дефрагментация сознания», «снижение памяти и коэффициента усвоения знаний», «разрушение ценностей личности». Люди становятся податливыми к манипуляциям и влиянию по принципу: «всё в этом мире – кодирование, а религии – зомбирование». Ослабевает чувство сопереживания и ответственности. Молодых людей эпохи «онлайн» психологи теперь называют «эмоционально ленивым поколением»: Клиповое сознание избегает «неудобных» переживаний – сказки и фильмы должны иметь счастливый конец, а вокруг должно происходить много больших и малых сенсаций! Продавцы в книжных магазинах утверждают, что книги более трехсот страниц не покупают (и даже не интересуются ими). В Англии сказку для детей Милна «Вини-Пух» издатели урезали в 16 раз, убрав из неё философские морально-этические рассуждения. В США психологи не рекомендуют преподавателям ВУЗов задавать своим слушателям чтение профильных книг целиком, а рекомендуют задавать главу из книги, а лучше параграф. Как обстоят дела на сайтах и в приложениях интернета, Вы видели сами: тексты превращаются в слоганы, а слоганы – в картинки и символы.



Большинство успешных современных бизнесменов, стоящих у вершины финансовой пирамиды (обладатели только клипового сознания) на консультации клинического психолога могли бы получить примерно такое заключение: «Сознание пациента отражает множество разнообразных свойств объектов, без учета связей между ними, характеризуется фрагментарностью информационного потока, алогичностью, полной разнородностью реакций на поступающую информацию и избирательной фрагментарностью её запоминания, высокой скоростью переключения внимания, но отсутствием целостной картины восприятия окружающего мира; наблюдается рассеянность и дефицит внимания, гиперактивность; прослеживается развитие ряда психосоматических патологий…». Подобное заключение можно «подправить» и получить группу инвалидности у психиатра.

Смешно, но клиповое мышление – это не диагноз. Феномен клипового мышления, с точки зрения психологии, – это просто развитие одних когнитивных навыков за счет других. Однако, сейчас идёт значительное расслоение общества с большим перевесом клипового сознания. Те, кто культивируют в себе только стиль клипового мышления, добьются определённого достатка и роскоши, но, они, мягко говоря, – интеллектуальной элитой в обществе никогда не станут. Такие люди иногда будут кидать перлы типа: «…украинский поэт А.П. Чехов и писатель Анна Ахметова». А те же, кто не позволяет своим детям иметь или использовать компьютер, готовят для них голодное будущее…

Всегда побеждает «золотая сере-

дина»!

Итак, кто же в пирамиде карьеры и достатка являются «лучшими из лучших» и находятся на самом острие её пика?

Джекпот в пирамиде социальной самореализованности достался успешным обладателям РАВНОВЕСНОГО МЫШЛЕНИЯ – элите электронно-цифровой эпохи. Это те, кто смог развить в себе качества понятийного и клипового сознания одновременно, при полном балансе качеств линейного и нелинейного мышления. Это равновесие, прежде всего, основано на сбалансированности чувств! При этом такие люди не только полностью раскрепощены (не застрессованы), но и надёжно защищены от психотравм! Равновесие, согласованность, когерентность обеспечивает «эффект несокрушимости» (в физике он известен на примере эффекта Мейснера, синергетики Германа Хакена и принципа когерентного лазера).

Равновесие мышления – это разум, потенциально имеющий неограниченные возможности. На Востоке такое мышление называют «трансцендентальным сознанием» и считают переходной формой к более совершенным уровням сознания. Это устремление к сохранению главных человеческих ценностей, таких, как любовь, семья и дети, экология и этика, сохранение нормальных человеческих отношений и мира на Земле. Равновесное мышление и в бизнесе направлено на созидание, так как осознает его важность.

Если мы не развиваемся – то мы деградируем; застыть на месте невозможно (все, что останавливается в развитии, начинает разрушаться). Без постоянного самосовершенствования, человечество, как вид, обречено на вымирание. Саморазвивающаяся система должна быть открытой («проточной»). Отсюда важно быть внимательным и расслабленным одновременно.

Все, кто не живёт в Гималаях или на необитаемом острове уже вовлечены в ритм клипового сознания, а молодёжь, можно сказать – с ним родилась.

Для всех вас я порекомендовал бы **несколько пунктов для нейтрализации минусов клипового мышления**, что обеспечит

успешное дальнейшее саморазвитие и обогащение в материальном и духовном смысле:

1) **Практики погружения в тишину:** Трансцендентальная медитация или другие молчаливые медитации (10-20 минут 1-2 раза в день). Развивает осознанность, повышает КПД мозга, обеспечивает глубокую нейромышечную релаксацию. Сосредотачиваясь на «внешней» тишине, мы создаём тишину (покой) внутри себя; ум успокаивается, а когда он замирает, то у человека открывается «новый канал внутренней связи с безграничным созидающим сознанием». Внешнюю тишину можно воспринимать только своей внутренней неподвижностью. Тишина – «самый мощный передатчик присутствия» – «здесь и сейчас» – т. е. осознанности.

2) **Практики наблюдения за своим дыханием или управление им**: Пранаяма (1-2 раза в день до 5 минут каждый раз). Управлять дыханием – значит управлять своим телом и психикой; развивает осознанность, обеспечивает глубокую нейромышечную релаксацию.

3) **Поиск парадоксов** (противоречий). Услышав два взаимоисключающих утверждения, как правило, люди задумываются.

4) **Чтение классиков литературы.** Это тренирует умение анализировать, в отличие от телевидения и кино, где восприятием зрителя управляют (при чтении художественной литературы человек создаёт образы самостоятельно).

5) **Чтение современных или актуальных философов**. Учит строить цепочку от общего к частному. Недостаток: читать такую литературу значительно сложнее, чем читать классиков, и это, практически, непостижимо для людей с чисто клиповым мышлением.

6) **Устранить «опасность единственной точки зрения»**: Больше дискуссий (поиск понимания альтернативной точки зрения, а не отстаивание своей позиции в полемике).

7) **День отдыха от информации**. В этот день вместо информации – живое творчество: можно писать, рисовать, общаться офлайн (живое общение). Очень желательно не нести работу в дом – каждый

вечер для отдыха и удовольствий. Яркий пример: основатель компании Apple Стив Джоббс всегда ограничивал количество современных устройств, которые дети используют дома.

На прощание пусть вас вдохновит напутствие из древних Вед: «Обогащайтесь так, как будто ваша молодость будет вечной; и молитесь так, как будто дни ваши сочтены… И помните, самое лучшее из богатств – это знание, – его нельзя украсть».

Валерий Степура

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРЯМЫХ ОТВЕТОВ НА КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ!

НЕ УПУСТИ ШАНС ЗАДАТЬ СВОЙ!

Присылайте свои вопросы психологу на нашу почту psychologies.today@inbox.ru. В теме письма укажите «Задать вопрос».

Вы также можете воспользоваться специальной формой на нашем сайте

Кардинальная смена профессии: совсем не страшно, если с умом!

«Если бы сегодня был последний день моей жизни, хотел бы я заниматься тем, чем я занимаюсь сегодня?»

Стив Джобс

Вы прожили около трети жизни и вдруг поняли, что ваша работа совершенно не приносит вам радости, а лишь тягостное ощущение бессмысленности и усталость. Вы уже долгое время вынашиваете мысль о смене профессии и хотите перевернуть свой мир с ног на голову, всё бросить и заняться тем, что действительно принесет вам удовольствие, а в идеале еще и хороший достаток.

Это каприз, блажь, прихоть? Отнюдь. На самом деле большинство людей в возрасте около тридцати лет, вне зависимости от успешности их карьеры, могут испытывать разочарование в своей профессии и острое желание перемен в жизни. Это может быть связано, в том числе, с пресловутым «кризисом 30 лет», когда человек пересматривает прожитый период, свои достижения и ошибки, и об-

наруживает, что много времени потрачено впустую, сделано совсем не много по сравнению с тем, что можно было бы, а те представления о жизни, которые были до этого, его уже совсем не удовлетворяют.

Если и вы понимаете, что дальше – тупик и жизнь перерастает в чреду серых безрадостных будней – нужно двигаться вперёд, менять свою жизнь и ничего не бояться! Действуйте! Представьте, как тяжело будет осознавать лет через двадцать-тридцать, что вы прожили жизнь, так и не попробовав осуществить мечту!

Но чтобы не «разбиться» с разбегу об айсберг сложностей, которые обязательно сопутствуют любым переменам, действуйте грамотно и взвешено:

1. **Не бросайтесь в омут с головой, даже если очень хочется.** Не увольняйтесь со своей старой работы, надоевшей, но приносящей неплохой достаток, а попробуйте совмещать ее и новую, желанную сферу деятельности. По крайней мере, пока не наработаете в ней определенный авторитет и не сможете зарабатывать хотя бы необходимый для жизни минимум.

2. **Найдите себе «гуру», человека, который сможет поделиться с вами практическими знаниями.** Получать знания в университете конечно можно, но, к сожалению, программа в большинстве учебных заведениях стара, как мир, направлена на изучение теории и очень далека от реальной профессиональной практики. А классный профи сможет стать вам хорошим наставником именно с практической точки зрения.

3. **В процессе получения знаний в новой сфере не зацикливайтесь на теории.** Практика – ваше всё. Старайтесь применять полученные знания сразу же. Прочли интересный материал – немедленно расскажите о нем тем, кому это может быть интересно! Во-первых, так материал лучше запомнится, во-вторых, вы сразу по горячим следам разберетесь в нюансах, которые с первого взгляда прошли мимо вас. И, в-третьих, поделившись своими знаниями, вы привлечете внимание к своей персоне.

4. **Не бойтесь рассказывать другим, чем вы теперь занимаетесь.** Рассказывайте каждому знакомому, с чем вы начали работать и как работаете, в понятных примерах опишите, что вы делаете. Наш менталитет таков, что мы часто боимся рассказывать о себе, рекламировать свою деятельность или товар. «А что обо мне подумают?» «Вдруг это никому не интересно?». А, к примеру, в Европе люди совсем не боятся рассказать о себе и даже приукрасить свои умения!

5**. Общайтесь с единомышленниками.** Берите их опыт, делитесь своим, задавайте вопросы. Зарегистрируйтесь на тематических интернет-форумах, сообществах в соцсетях, ходите на встречи, выбирайтесь на выставки, конференции. Это же так здорово – делиться с людьми, которые на одной волне с тобой!

6. **Не бойтесь порицаний**. «Доброжелатели» не дремлют и вам обязательно захотят рассказать, как неправильно вы всё делаете, и вообще, зачем вам вся эта головная боль, всё равно ничего не получится. Да, кому-то понравится, что вы делаете, а кому-то это покажется неинтересным или глупым. Но быть идеалом для всех невозможно! Принимайте только полезную информацию, которая поможет вам стать лучше в своем деле, для остальных же высказываний оставайтесь глухи.

7. **Не бойтесь отказов**. Отказ вовсе не означает, что плохи вы или то, что вы делаете. Рассматривайте каждый отказ как благо для себя – просто вам с отказавшим было не по пути, надо двигаться дальше и искать новые возможности.

8. **Ничто не случается сразу**. Вы не выучите специфику и тонкости работы за неделю. У вас не появится 100 клиентов за один день. Во всем нужна постоянная, кропотливая работа. Как говорится «капля камень точит», и всему приходит свое время. Методично занимайтесь выбранным делом, будьте терпеливы и настойчивы и у вас обязательно все получится!

Помните, что талант – это 1% одаренности и 99% кропотливого труда. За дело!

Елена Устинова

Психология продаж – психология продавцов

Продажи – это все три кита, на которых держится любая компания. И эти киты – это люди. Люди, которые продают. И очень часто перед работодателем во весь рост встает вопрос: ***почему люди, которые приходят в компанию продавать, продают очень плохо?***

Первое что приходит на ум работодателю – продавцы плохо мотивированы. И работодатель включает монетарную и не монетарную систему мотивации – проценты, аплодисменты, премии, разработка акций по типу «лучший продавец года». Эти приемы давно известны, заезжены, но негде правды деть – неэффективны. Это работает и некоторое время работодатель доволен.

Но вот, наступает момент, когда работодатель понимает, что деньги вложены в рекламу большие, товар выбран верно – качественный, пользующийся спросом и по адекватной цене, продавцы мотивированы, но… Все-таки могло бы быть и лучше…

Второе, что приходит на ум работодателю – продавцы не умеют продавать. И ведь правда – психология шагнула далеко вперед, на тему продаж написано огромное количество книг и статей и где-то есть оно – «священное знание» – о том, как продавать. Просто надо внедрить это знание в голову продавцов. И тогда они, хитрые, умелые акулы бизнеса, продадут что угодно и кому угодно. Работодатель платит за тренинги, семинары и мастер-классы. Что тоже не ново, но тоже приносит свои плоды. Примерно половина продавцов начинает действительно продавать хорошо, много и эффективно.

И вот тут возникает следующий вопрос: **почему мотивированы все продавцы по одной схеме, обучение прошли одинаковое, но вот эффективность продаж все равно разная?** Значит, есть еще факторы, влияющие на эффективность работы продавца, помимо обучения и мотивации? Да, есть. И их много. И учесть все, для работодателя – это задача, требующая огромных временных ресурсов. Но есть фактор, который в наибольшей степени определяет, насколько эффективны будут для данного продавца обучение и мотивация. **Этот фактор – собственно отношение данного человека к продажам.** При приеме на работу продавца, в первую очередь оценивается презентабельность внешнего вида, грамотность речи, наличие опыта работы. Но очень редко оценивается отношение к продажам в принципе. А ведь мы живем на постсоветском пространстве, где долгое время торговля была чем-то недостаточно интеллигентным. Конечно, большая часть нынешних продавцов выросла в другое время, но все-таки семья всегда оставляет свой отпечаток.

Если на корпоративном тренинге по продажам провести нечто похожее на психотерапевтический сеанс, можно получить интересный результат – **примерно половина продавцов компании чувствует себя так, как будто навязывается покупателю**. Часто продавец ощущает себя просителем и человеком стоящим ниже на ступенях социальной

лестницы, чем покупатель. Многие стесняются предлагать товар или услуги. Некоторые, когда покупатель совершает покупку, чувствуют себя так, как будто им сделали одолжение. Если сравнить результаты такого исследования с отчетами отдела продаж, то можно проследить четкую зависимость – эти люди продают плохо.

Какой совет в таком случае можно дать работодателю? На самом деле пути решения задачи, как минимум два. Первый – **выстраивая систему обучения продающего персонала**, не зацикливаться на тренингах, включающих наибольшее количество техник и методик. Остановить свой выбор на тренингах, включающих психотерапевтические методики, помогающие в процессе обучения не только выучить полезные фразы, узнать, какие бывают типы покупателей и как надо себя вести, но и проработать психологические зажимы, выявить комплексы и психологические якоря, которые мешают продавцу продавать.

Второй путь – **обратить пристальное внимание на то, как выглядит процесс поиска персонала в компании.** При оценке кандидатов учитывать отношение человека к продажам. Если кандидат оценивает успешную продажу не только как заработок, но и как свою победу, если он относиться к процессу общения с потенциальным клиентом, как к искусству, если после неудачи он анализирует процесс общения с покупателем, а не ищет проблему в цене, товаре, конкурентах – это ваш кандидат. Отдел продаж, состоящий из таких продавцов поистине «движущая сила эволюции» компании.

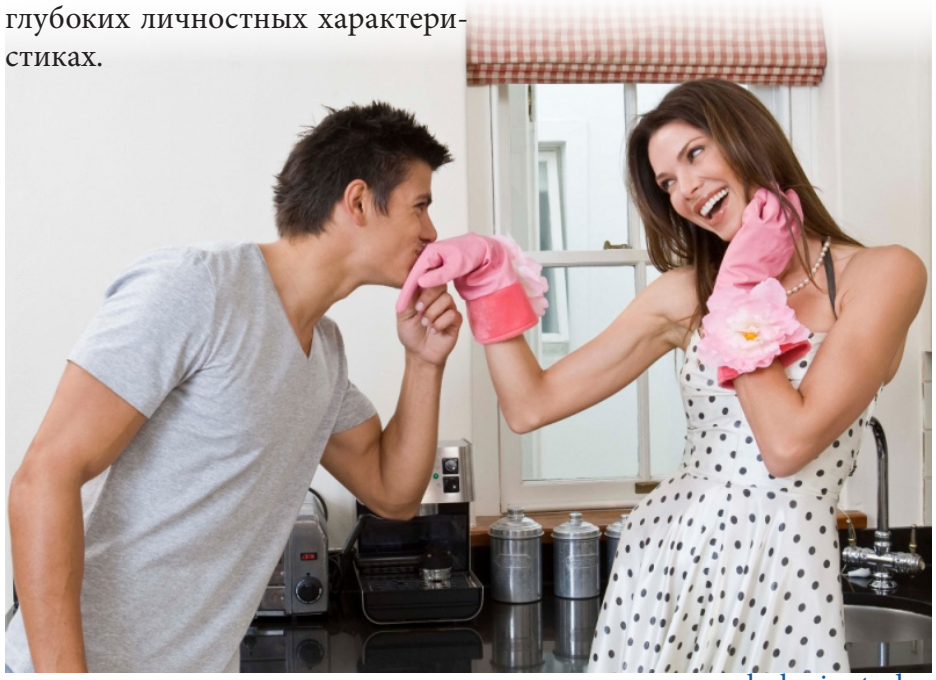
Татьяна Шпаченко

Мужские и женские стереотипы: правда или иллюзия

Мы живем во времена, когда человек находится в центре социальной жизни, отдельный аспект которой влияет на нашу деятельность. Каждый день встречаем тысячи незнакомых людей с их интересами, мыслями, взглядами. Разделяя общество по половому признаку, мы не всегда знаем, что спрятано внутри человека. Лишь узнав ближе, можем говорить о глубоких личностных характеристиках.

В нашем сознании уже образовались субъективные образы мужчин и женщин. Так, мужчина – агрессивный, доминантный, он продвигается вперед, а женщина – нежная, более ранимая, послушная, она должна сохранять семейные ценности и воспитывать детей.

Такие суждения формирова-



лись на протяжении всей человеческой истории – начиная еще с древнего общества, когда мужчины охотились, добывали пищу, а женщины тем временем приводили жилье в порядок. Также в древнегреческой истории мужской образ представлялся как образ воина, невозмутимого и мудрого, а женщина – как спокойная, верная, олицетворяющая любовь, грацию. В искусстве древних греков прекрасную половину изображали как эталон красоты и божество, в котором сочеталась гармония мира. А вот, например, в Спарте женщины имели такие же права, как и мужчины, они могли быть и воинами, и хозяйками своего очага.

Таких примеров в истории много, поэтому можно сказать, что с течением времени роли мужчин и женщин несколько меняются; соответственно на каждом этапе развития человечества что-то уходит, а что-то новое появляется. Но остаются гендерные стереотипы моделей поведения и личностных характеристик.

Что такое гендерные стереотипы? Гендерные стереотипы – это распространенные и устоявшиеся в обществе необъективные суждения касаемо модели поведения, а также когнитивные искажения образа мужчин и женщин.

Гендерные стереотипы не всегда плохие, но иногда они мешают нашему мышлению и пониманию образа человека, а ведь все мы – уникальные. Дальше опишем некоторые из них.

1. **Мужчина никогда не должен плакать.** Все с этим сталкивались, ведь в обычном восприятии мужчина – эталон храбрости, стойкий ко всем неприятностям, сильная и волевая личность. В обществе сложилось такое мнение, что если он плачет, то он внутренне слаб, не может справиться с проблемами. То есть мужчина должен всегда все держать под контролем.

На практике слезы не есть признаком слабости. Ведь все мы имеем чувства и эмоции, а умение их проявить – вот это истинная личностная твердость. Да, в нашем понимании он обязан быть морально сильным, и я с этим согласен. Но мужчина сильный тогда, когда умеет проявить свои переживания, душевные порывы и рядом с ним должен быть человек (лучше всего – любимая женщина), который в трудную минуту сможет его поддержать. Например, в некоторых источниках говорится, что Генри Форд никогда бы не подарил миру автомобиль, если бы не его жена, которая смогла ему морально помочь, когда от него все отвернулись. В аналитической психологии Юнга есть понятие «анима» – это архетип женщины в личности мужчины. То есть представители сильного пола содержат в себе элементы души противоположного пола и в их бессознательном скрыт творческий потенциал человека.

2. Второй стереотип, который все еще часто встречается, – **жена должна сидеть дома и воспитывать детей.** На мой взгляд, это заблуждение. Да, когда в семье появляется ребенок, женщина должна быть с ним, чтобы у малыша сформировалась доверие к миру. Но не все готовы постоянно трудиться в домашних условиях. У женщины тоже есть свои интересы и цели, которых она хотела бы достичь в своей жизни. И если не предоставлять ей такую возможность, то в семье могут начаться конфликты. Представительница прекрасного пола станет замкнутой и будет чувствовать себя и одинокой. А у некоторых может даже проявляться бессознательная агрессия на ребенка и мужа только из-за того, что она не смогла превратить свои планы в действия. Полноценная и счастливая семья будет только тогда, когда мужчина поможет развиваться своей второй половинке.

3. **Мужчины не занимаются работой по дому.** Нередко слышим такие высказывания, что, мол, мужчины не должны помогать женщине с уборкой потому, что они приходят уставшие с работы и у них нет сил на домашние

заботы. В нашем сознании есть «шаблон», что если мужчина работает, то он уже сделал все, что мог, ведь он – добытчик. Но сейчас такое время, когда женщина не сидит на месте; она старается не только работать, но и преуспевать в карьере, реализовываться, а после этого на ее плечи ложатся еще и стирка с уборкой. Естественно, что в таком случае она будет истощена эмоционально и физически, из-за чего микроклимат в семье станет напряженным.

4. **Блондинка – значит глупая.** Этот стереотип очень старый и он остается по сей день. Научно не доказано, что цвет волос влияет на интеллект. Разные факторы действуют на наши мыслительные способности, например, воспитание, гены, социальное окружение, психическая стимуляция. Кроме того, множество женщин-блондинок добились признания, среди которых Джоан Роулинг и Мэрилин Монро, Мишель Мерсье и Энни Леннокс, а также множество других. Но, к сожалению, образ глупой блондинки сильно закрепился в рекламе и кино, что подталкивает к неосознанному «фальшивому» восприятию их.

***

Мы рассмотрели лишь несколько гендерных стереотипов, которые и сегодня влияют на нашу жизнь. Но их гораздо больше. Некоторые из них даже препятствуют достижению вершин, ведь все желают развиваться и достигать больших успехов в жизни. Какими бы ни были «штампы», смотрите глубже, ведь только когда мы узнаем внутренний мир человека, тогда можем о нем судить.

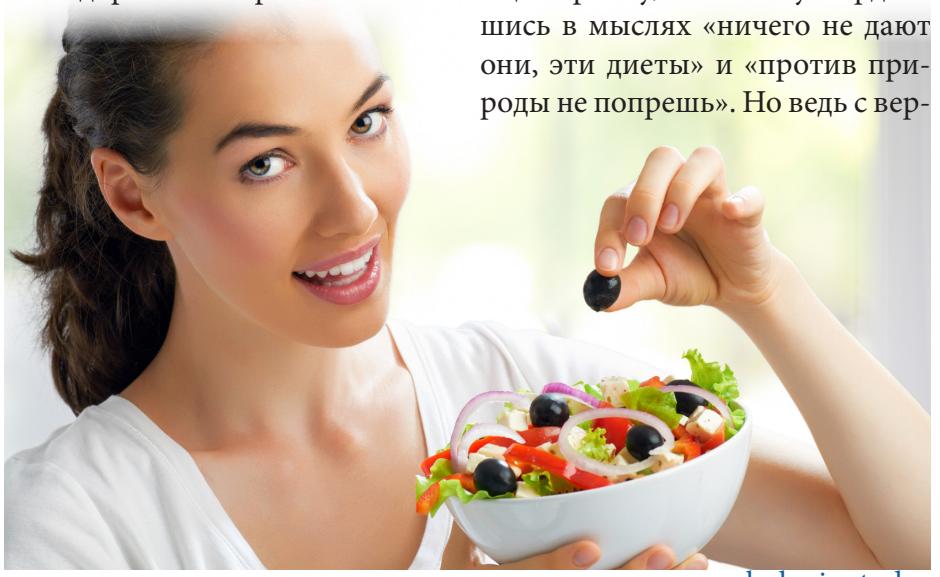
Сергей Варлаков

Быть здоровым и стройным? Это – легко!

Здоровый образ жизни? И перед глазами, сразу прорубь с холодной водой, отчаянные моржи, или йоги, закрученные в немыслимые для простого человека позы.

Здоровое питание? Унылый, одинокий листик салата на тарелке и устрашающая воображение диета №3 из меню санатория.

Успокойтесь! Все отнюдь не так печально, а подобное восприятие здорового образа жизни и правильного, здорового питания, ни что иное, как дань стереотипам. Именно следуя им, каждый из нас, хоть раз в жизни, садился на диету, и или очень быстро с нее «вставал», или влачил унылое существование, судорожно подсчитывая дни до «конца». Чтобы потом, сбросив, с огромным напряжением, килограмм-полтора, вернуться к привычным стереотипам питания. И догнав «убежавшие» килограммы, присоединить к ним еще парочку, с тоской утвердившись в мыслях «ничего не дают они, эти диеты» и «против природы не попрешь». Но ведь с вер-



нувшимися, и вновь обретенными килограммами, приходит и чувство поражения «Я не смог/ла. Я не умею», чувство вины «Нет у меня силы воли! Не могу удержаться!», чувство неудовлетворенности внешностью «Ну и на каком месте, талию делать будем?», злости на себя «Опять весь гардероб менять!»

Но хоть эстетическая сторона дела и очень важна, она не главная, потому что вместе с лишними килограммами приходят, и психологический надлом (комплексы, заниженная самооценка, аутоагрессия), и соматические болезни, а это куда неприятнее дряблых мышц и неправильных форм. Воспаления ЖКТ, болезни позвоночника, нарушение обмена веществ – далеко не полный, и не самый опасный перечень болячек, которые тащат за собой лишний вес, и малоподвижный образ жизни. Проще всего закрыть на это глаза и, смирившись с поражением в очередной диете, глотать лекарства, литрами пить чаи, и тоннами потреблять таблетки для похудения, чтобы в очередной раз, встав на весы, убедиться в нулевом результате. **И опять по замкнутому кругу?**

У меня есть для вас хорошая новость, и решительное предложение – раз, и навсегда «встать» с диеты, и забыть это слово. Для того, чтобы добиться желаемого результата, распрощаться с лишними килограммами, и закрепить полученный результат, необходимо просто раз, и навсегда принять решение, внимательно отнестись к себе, и решительно распрощаться с неправильными стереотипами питания. Иногда, это проще сказать, чем сделать, ведь многие из этих, намертво усвоенных привычек (например, есть все блюда с хлебом) тянутся за нами с самого детства. Когда заботливые мамы и бабушки не просто настойчиво подсовывали нам очередной кусочек хлебца «Скушай горбушечку. У нее корочка хрустящая», но и строго следили, чтобы все до последней крошки исчезло во рту. Не трудно догадаться, что именно долговременные «мучения» над тарелкой, под бдительным родительским оком, лежат прочным фундаментом в основе того избыточного веса, который так портит нам внешность, настроение и здоровье.

Распрощаться с этим грузом можно и нужно, но делать это

надо не подсаживаясь на многочисленные экзотические диеты, и многообещающую рекламу чудодейственных таблеток, которые в лучшем случае, оказываются бесполезным плацебо, а в худшем – за наши же немалые деньги, больно бьют по важнейшим органам, и системам нашего организма.

Распрощаться с лишними килограммами можно раз, и навсегда, изменив систему своего питания. А нужно для этого осознанно подойти к анализу того, **как, когда и зачем вы едите, сколько и как двигаетесь,** и провести полную ревизию своего организма, для начала, хотя бы желудочно-кишечного тракта, и позвоночника.

Да, прежде чем понять, куда двигаться, **нужно определить точку отсчета.** Сделайте для себя простую вещь: возьмите четыре листа бумаги (тем, для кого привычнее работать с компьютерными файлами, могут сделать это на компьютере), разделите их пополам, и ответьте на несколько важных вопросов. Сколько я вешу? Почему? И сколько хотел/а бы весить и зачем? Именно так «**почему?**» и «**зачем?**» Постарайтесь ответить на эти вопросы максимально честно, ведь этот диалог вы ведете с собой наедине, и анализ делаете не для публики, а для себя. На другом листе, так же поделенном пополам, ответьте на вопросы о том, **что и когда едите** (постарайтесь достаточно подробно описать свой дневной рацион, включая перекусы), а на второй половине опишите, как бы вы хотели питаться в идеале, но не

отрываясь от реальности. И что вам мешает. На третьем – каким образом лишний вес конкретно отображается на вашем здоровье. Вторую половину третьего листа посвятите анализу того, от каких недугов вы сможете избавиться, если вес скорректируете. Четвертый лист посвящаем двигательной нагрузке. Так же, как в предыдущих случаях, разделите лист пополам и проанализируйте максимально подробно свою, уже, существующую двигательную нагрузку; на второй половине – ту, которая вам по силам и которая сможет дать хороший результат. **Если вы подробно и детально проделаете предложенную работу, то получите точку отсчета,** оттолкнувшись от которой вы сможете спланировать и успешно осуществить рефрейминг (переформатирование) своей системы питания, навсегда расстанетесь с ненавистным лишним весом, будете с улыбкой смотреть на себя в зеркало и отлично себя чувствовать!

Ирина Охременко

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Артур Шопенгауэр

Полюби себя таким, какой ты есть…

Раньше принято было считать, что дети рождаются tabula rasa (чистый лист). И на этот лист можно было записывать все, что хочешь. Теперь мы знаем, что это не так. Человек приходит в этот мир уже со своим характером – индивидуальностью.

И все же, несмотря на то, что эта истинна знакома многим, многие, как и раньше, хотят растить детей по своему образу и подобию, ставя на второй план индивидуальность и неповторимость каждого ребенка.

Наташа, молодая мать, страдающая от своей стеснительности и неуверенности, с раннего возраста своего ребенка все свои силы, направляет на борьбу именно с этим качеством, часто за счет развития всех остальных. Уверенная в том, что именно стеснительность является корнем всех неудач в ее жизни, она включает свое чадо во все активные мероприятия, которые происходят вокруг. С одной стороны, это чудесно. Ведь тем

самым мама борется и со своей застенчивостью. Но подобные сверхусилия привели ребенка к еще большей напряженности и усилении негативных проявлений этого качества – агрессивности, неуверенности в себе, нежеланию общаться с незнакомыми людьми.

Почему же так происходит? Почему вместо развития индивидуальности развиваются комплексы?

Наташа обратилась к психологу. Её беспокоила агрессия сына к незнакомым людям и нежелание выполнять даже самые простые просьбы. При общении с мамой выясняется, что Наташа сама в детстве страдала от необходимости участвовать в различных садовских, а потом и школьных, мероприятиях. Она была младшей дочерью. Старшая сестра, в отличие от неё, была активным ребенком. И все сравнения были не в пользу робкой Наташи. Все усилия девочки были брошены на то, чтобы дотянуться до уровня своей сестры. Хотя больше всего девочке нравилось возиться с малышами и животными, наблюдать природу, помогать бабушке. Но в погоне за недостижимыми высотами, она не замечала своих сильных сторон. И вот уже взрослая женщина повторяет сценарий своего детства на своем ребенке. Психолог дал задание Наташе, чтобы она попросила всех своих близких и друзей написать о ней коротенькую характеристику. Прочитав – она была приятно удивлена, потому что все отмечали терпение, трудолюбие, её спокойный характер, что она приятная собеседница. Такое задание дает возможность посмотреть на себя со стороны, увидеть позитив в тех чертах своего характера, которые на протяжении многого времени считались негативными. Работа с психологом помогла Наташе принять себя. А это, в свою очередь, повлияло и на её принятие ребенка. Общение с сыном вышло на новый уровень. Они вместе пересмотрели занятия и кружки, в которых хотят заниматься. Напряженность спала, тем самым уменьшив агрессивность.

Воспитывать других – очень сложная задача, но гораздо сложнее воспитывать себя. Для этого не обязательно посещать специальные курсы или пробовать различные методики. Оглянитесь вокруг. Люди, обстоятельство, случайно услышанная фраза – любой из этих факторов может кардинально изменить жизнь. Позволив себе учиться, мы позволяем себе меняться к лучшему.

Дети и подростки, в силу своих возрастных особенностей, стремятся быть похожими друг на друга или на представителей того сообщества, к которому они примкнули (иногда к ужасу взрослого поколения). Друзьями детей частенько становятся противоположные им по характеру. Почему тихий и спокойный дружит с забиякой? «Он на него плохо влияет…» – с ужасом в голосе говорит мама. На самом деле такая дружба – это желание получить те качества, которых, по мнению ребенка, ему не хватает. Тихоня научится у забияки уверенности в себе, умению отстаивать свои интересы, и наоборот, забияка станет спокойней и, возможно, проявит интерес к знаниям бла-

годаря общению с тихим другом. Если вспомнить кем были наши друзья, то поймем, что каждые отношения меняли нас, раскрывая одну сторону и затушёвывая другую.

Любые отношения отображают, как в зеркале, частичку нас. Все проявления в разных ситуациях, все черты характера и темперамента составляют целостную картину. Именно за неповторимость каждого из нас мы любим и ценим наших близких и друзей. Открыв себя, родители с интересом откроют для себя своих детей. Развивая себя, взрослые позволяют развиваться ребенку не так, как этого хотелось бы им, а как это необходимо самому ребенку.

Так с чего начать? Начать можно с простого. Зададимся вопросом: **какой я?** И честно, без утайки ответим на него. Можно задать этот же вопрос близким. Ответ вас удивит. Иногда приятно, иногда не очень. Сравним. Интересно? Как по-разному воспринимают окружающие одного человека. Но и мы меняемся в зависимости от тех обстоятельств, в которых находимся. Правда?

Для познания себя очень здорово помогают проективные методики: «Дом, дерево, человек», тест «Путешествие» (по З. и Н. Некрасовы), «Несуществующее животное»… Эти и другие подобные методики помогают посмотреть на себя со стороны. А общение и рекомендации специалистов помогут увидеть различные стороны вашей неповторимой личности, по-другому взглянуть на качества, которые казались негативными. Увидеть и принять все разнообразие своей личности. Да, все это требует усилий и желания, но полученный результат стоит того. И не только вы будете наслаждаться новым собой, а друзья и знакомые отметят изменения.

«Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может. И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей.»

С. Цвейг

Лиля Сидоренко

Вина vs ответственность

С течением времени, с возрастом, с ускорением темпа жизни у людей появляется больше ответственности. И часто между понятиями «вина» и «ответственность» ставят знак равенства. Многие люди бояться/не хотят/не любят брать на себя ответственность именно из-за этого. Будто вина – это вытекающее последствие ответственности. Если человек совершает ошибку в деле, за которое отвечает – то, как правило, у него возникает чувство вины (и негативные мысли по этому поводу). При чем окружение позаботится о том, чтобы человек ощутил всю вину за свой проступок сполна. Нагляднее всего эту модель можно рассматривать между взрослыми и детьми. Взывая к чувству вины, родители хотят воспитать лучшее и искоренить все худшее. А дети, без разбору, принимают все, что им дают родители (даже если внешне они этому сопротивляются). Именно они и являются хранителями и переносчиками всей вины, обид и агрессии в семье, стараясь, тем самым, сохранить целостность родительских отношений.

Как правило, чувство вины сопряжено с самобичеванием, самопорицанием, агрессией, обвинением себя (других, ситуаций), так же с пережевыванием однотипных негативных мыслей, которые отравляют жизнь, заставляют чувствовать себя еще хуже, но никак не действовать. **Чувство вины воспроизводит Бездействие!** Чувство вины - это ментальная жвачка, которая ни-

чего за собой не несет. Можно сказать, что это состояние минуса.

Чувство ответственности – это совершенно иное, более зрелое явление. Оно говорит о том, что я знаю, где моя зона ответственности, я знаю, за что могу отвечать, на что у меня хватает сил, смелости и уверенности. Принятие ответственности – это вера в свои возможности. Простой пример: если я ответственен за вазон, а кошка его разбила – то в моей власти купить новый горшок, землю и пересадить его. Потому что **Ответственность – это Действие.** Это активная позиция. Это плюс!

Ведь если вы за что-то ответственны – значит, вы можете с этим справится, значит это в вашей зоне действия. **Ваша Ответственность – это ваша Деятельность.**

Винить себя – значит сдать позиции и принять поражение. Быть ответственным за действия (перед самим собой в первую очередь) – быть полным жизни, энергии и силы воли.

Очень важно разделять эти два понятия и верить в себя.

Анастасия Дьягольченко

Что такое соционика?

(Продолжение. Начало в выпуске №3 от 01.2016)

Что ж, кто такие иррационалы, рационалы, этики и логики мы уже разобрались. По сути – это соционические категории, которые создают базовое понятие, социотип. Следующими категориями, которые мы рассмотрим, будут – экстраверты, интроверты (с соционической точки зрения, а не общепсихологической), а также сенсорики и интуиты.

Кто такие экстраверты и интроверты?

В общей психологии, экстраверт и интроверт воспринимаются через призму коммуникабельности и количеством связей с

другими людьми. В соционике эти понятия трактуются по-другому. **Экстраверты** – это те, кто воспринимают мир, как объективную реальность; они лишь ее частичка, поэтому полностью зависят от нее, от внешнего мира. Замечательное выражение: «Я – песчинка, ты – песчинка, и наша Земля – песчинка Вселенной. Существует только Космос, бог, природа и я завишу от этого». Абсолютно противоположным взглядом обладают **интроверты:** «Я – Космос, Я – Мир, Я – Галактика. И нет ничего более объективного чем то, что происходит со мной, ведь я это чувствую и переживаю». То есть они считают свое собственное мировоззрение и внутренний мир чем-то объективным, в отличие от внешнего мира.

Некоммуникабельный экстраверт может наблюдать за внешним миром, не вступая в частые контакты с людьми. Коммуникабельный интроверт может активно принимать участие в коммуникации, поскольку они могут входить в его субъективный мир, или люди предоставляют необходимую его восприятию информацию.

Кто такие сенсорики и интуиты?

Сенсорика – это то, что можно почувствовать, захотеть реально здесь и сейчас. Это ощущение всего, что происходит с человеком физически, без всякой абстракции. Сенсорики живут в реальном пространстве; мышление у них конкретное, а абстрактные идеи им легче объяснять конкретными примерами.

В соционике различают два вида сенсорики – сенсорику влияния на территорию (черная) и сенсорику ощущений (белая).

Черная сенсорика (ЧС) – это ощущение пространства внешнего, умение контролировать все, что в нем происходит. Черные сенсорики могут влиять на пространство, управлять им, контролировать его. Они определяют свою территорию и уделяют постоянное внимание всему, что на ней происходит. Черную сенсорику можно сравнить с силой воли, черные сенсорики – это сильные волевые люди.

Белая сенсорика (БС) – это внутренние ощущения. То есть если ЧС – это ощущение внешнего пространства, то БС – это ощущение своего индивидуального, внутреннего физического состояния. Главным для белых сенсориков является физиологический комфорт, эстетическое удовольствие.

Интуиция – это абстрактное мышление, без конкретности, иногда отдаленное от реальности. Интуиты живут в своем ощущении времени, идеях, потоке событий, явлениях, возможностях и перспективах.

Опять же, выделяют два вида интуиции: интуиция возможностей (черная) и интуиция времени (белая).

Интуиция возможностей (ЧИ) предусматривает собой свойство воспринимать все новые идеи и перспективы, все возможности и все интересные явления, которые предоставляет мир человеку. Черные интуиты воспринимают все, как один большой взрыв, который создал этот мир. ЧИ не имеет хронологической последовательности, в отличие от белой. Все новое: идеи в науке, искусстве и в каких-либо других сферах социума были запущены черными интуитами. ЧИ – это перспектива и многовариантность.

Интуиция времени (БИ) – это чувство времени, ритма, темпа. Белые интуиты могут хорошо ориентироваться во временном пространстве. В отличие от ЧИ, белая интуиция выбирает один вариант и продумывает его хронологически, опираясь на прошлый опыт и будущие перспективы. Белые интуиты способны предсказать будущие события, дать хорошие прогнозы дальнейшего развития определенных явлений и процессов в обществе.

Белые интуиты воспринимают мир линейно, в отличие от черных. БИ – это не все те внешние возможности и перспективы этого мира, а скорее внутренние, скрытые смыслы, в некоторой степени, даже мистические, трансцендентные.

Сложив три категории: экстра/интро, сенсорика/интуиция, логика/этика – мы получаем соционотип. Например, логико-интуитивный интроверт (Робеспьер), сенсорно-этический экстраверт (Наполеон) и т. д. Часто имена, фамилии выдающихся людей, персонажей используются для легкого запоминания соционотипов.

Итак, существует 16 соционотипов, которые распределены в 4 квадрах - Альфа, Бета, Гамма и Дельта.

Альфа: ИЛЭ – Дон Кихот, СЭИ – Дюма, ЛИИ – Робеспьер, ЕСЕ – Гюго.

Бета: ЕИЕ – Гамлет, ЛСИ – Горький, ИЕИ – Есенин, СЛЕ – Жуков.

Гамма: СЕЕ – Наполеон, ИЛИ – Бальзак, ЕСЕ – Драйзер, ЛИЭ – Джек Лондон.

Дельта: ЛСЭ – Штирлиц, ИЭЭ – Гексли, СЛИ – Габен, ЭИИ – Достоевский

В каждую кадру входят 4 соционотипы, которые объединены общими ценностными функциями. Например, в альфа-квадре ценностными функциями являются: белая сенсорика, черная интуиция, белая логика и черная этика, то есть все члены квадры ценят информацию по этим функциям; хотя, например, у интуита слабая сенсорика, а у сенсориков – слабая интуиция, однако они дополняют друг друга: ЧИ – дополняет БС, БЛ дополняет ЧЕ.

(Подробнее о ценности квадр, и взаимоотношения между ними читайте в следующем номере)

Мария-Ульяна Зайцева

Развитие внимательности, осознанности и присутствия. Здесь и сейчас.

“Когда моешь чашку – мой чашку”

Данная статья будет особенно полезна тем, кого на работе, учебе беспокоит мысль, выключен ли дома утюг? Закрыта ли дверь?

Честно ответьте себе на вопрос, как часто отправляясь в то или иное место, например, на работу, учебу или в супермаркет, вы оказываетесь там, не понимая, как туда добрались? Знакомая ситуация?

Это пример того, когда вы позволяете вашему уму действовать произвольно, хаотично, придумывая всевозможные отвлекающие факторы. Чаще всего это мысли о вашем прошлом или будущем. Вы можете думать о вчерашнем рабочем дне или о предстоящих выходных. И вроде бы ничего плохого в этом нет, но эти мысли не дают вам переживать полностью настоящий момент,

находиться в этом моменте, быть здесь и сейчас.

Настоящее ускользает, проходит мимо вас… Сама жизнь пролетает мимо вас… Потому что жизнь – это сейчас.

Но при желании это можно изменить. Просто сознательно **примите для себя решение быть внимательнее,** обращать внимание на все, что окружают вас в данный момент.

Начать вы можете, находясь где угодно и когда угодно, для этого не нужно специально выделенное время или оборудованное место.

На прогулке или по дороге на работу посмотрите на дома, здания, которые вы проходите. На людей, которые встречаются на вашем пути, на их лица, на деревья, которые растут на вашем маршруте.

Попробуйте, и вы заметите, как успокаивается ваш ум, вы испытываете ощущение спокойствия и умиротворения.

Вы можете ощущать соприкосновение ваших подошв с землей, почувствовать, как вы дышите, как бьется ваше сердце.

Когда вы направляете осознанную внимательность на то, что делаете, отвлекающие факторы и тревоги постепенно исчезают и ваш ум становится более спокойным и расслабленным.

Эту практику можно применять, выполняя любое действие, будь то приготовление ужина, сам прием пищи, вождение автомобиля.

Когда готовите, достаньте продукты: какие они, какой формы, цвета, имеют ли свой запах? Как они выглядят? Почувствуйте аромат пищи, которую вы готовите. Попробуйте ваше блюдо на вкус.

Практикуйте осознанную внимательность, присутствие в настоящем моменте, что бы вы ни делали.

Хочу поделиться с вами своим опытом. Как-то на семинаре в Карпатах я пришла в зал на утреннюю медитацию. Начиналась она в 7:30 утра, т.е. как вы понимаете, еще не так много дел с утра было сделано. Наш учитель попросил нас в уме отмотать пошагово все наши действия от настоящего

момента, в котором мы сидим в зале для медитации, до момента нашего пробуждения, вплоть до того, как мы поставили нашу обувь при входе в зал… Стоит ли говорить о том, что такое легкое задание всех озадачило. Как оказалось, многие не помнят даже то, как поставили обувь несколько минут назад (и я тогда не стала исключением), не то что все свои действия после пробуждения…

Это заставило меня задуматься и в дальнейшем внимательнее относиться ко всем своим действиям, присутствовать в настоящем моменте…

Конечно, это получается не сразу и не всегда, но если есть желание и внутреннее решение, это уже полпути к успеху. Со временем это станет вашим полезным навыком и решит массу других, отсюда вытекающих, забот и проблем, таких как ненужные и безосновательные тревоги, беспокойство и рассеянность.

А самое главное, вы столько нового узнаете, увидите и откроете в своей, как кажется, повседневной и рутинной жизни.

Приятных вам открытий на вашем пути!

Анастасия Полищук

Жизнь всегда в сейчас. И ни на мгновение больше. Существует лишь одно мгновение, а всё остальное проекция ума. Только сегодня есть и только сегодня остаётся. Завтра никогда не приходит, не может прийти, потому что оно не принадлежит реальности. Только сегодня приходит и продолжает приходить, потому что сегодня принадлежит реальности.

Бхагван Шри Раджниш

Об экологичности наших мыслей

Ученые провели эксперимент: спортсменов просили мысленно представить, как они пробегают свои дистанции. Было зафиксировано, что в момент мысленного процесса и воображения, мозг реагировал точно также и посылал мышцам те же импульсы, как и в реальности, когда они бежали.

Для мозга нет разницы между тем, что мы представляем, и тем, что есть в реальности. Научно доказано, что мысль можно измерить и у неё есть своя амплитуда, физическая частота. Большую часть жизни мы думаем. Думаем – когда говорим, отдыхаем, работаем, скучаем, читаем и даже ночью, мозг продолжает работать. Думая о чём-то, человек излучает определённую мысленную частоту, становясь магнитом, который притягивает к себе всё то, о чём думает и чувствует.

К сожалению, **люди чаще думают о том, чего не хотят, вместо того чтобы размышлять о желанном.** А то, на чём мы концентрируемся, притягивается в реальность.

Основная задача человека состоит в том, чтобы удерживать мысли о желанном. Сознательно контролируя свои мысли и фокусируясь на вещах, которые вы

хотите привлечь в свою жизнь, вы начнёте получать желаемый результат.

Для того, чтобы вызвать позитивные изменения в своей жизни, нужно больше времени уделять тому, что мы предпочитаем видеть. **Чем сильнее мы фокусируемся на том, чего хотим, тем сильнее становится мысль и её амплитуда**. Уделяйте 15 минут намеренному созданию сильных конструктивных мыслей, которые вызывают позитивные эмоции и светлые чувства. Мечтайте о жизни! Представляйте себя таким, каким хотите быть. Расширяйте свои мысли, добавляя разнообразные подробности, и благодаря этому, они станут сильнее.

В том случае, если вы уже длительное время думаете о негативном, плохом, переключится будет не просто. Начните с малого, выберите мысль чуть лучше, потом следующую, отслеживайте их и тогда постепенно направление ваших мыслей изменится. Существует некий «буфер времени» между тем, когда вы начали думать и моментом появления этого в вашей жизни. Этот буфер даёт возможность перенаправить мысли и внимание на желаемое.

Помогайте вашим мыслям быть в тонусе. Запоминайте все прекрасное вокруг себя, все что видите и то, что вам нравится. Ходите туда, где находятся объекты вашего желания, чтобы намеренно вызывать у себя приятные чувства. Представьте, что вы собираете эту информацию в мыслительное хранилище, а затем смешивайте эти компоненты, создавая картину жизни, которая вам нравится. Чем больше вы думаете и говорите о том, чего хотите, тем быстрее желаемое станет реальным.

Важно всегда помнить:

- Приятные воспоминания, картины природы, дорогой вам человек, музыка, дети, домашние животные – внешнее окружение всегда способствует вашим хорошим мыслям и чувствам. Выберите то, что наиболее быстро помогает вам переключать свои мысли и настраиваться на нужную волну.

- Намеренно сосредоточьтесь на позитивной мысли, отключив остальные.

- Найдите для себя яркий образ того, что сможет своим появлением полностью переключить ваше внимание. Со временем это войдёт в привычку и будет сразу, автоматически, менять направления ваших мыслей. Образ должен быть стабильным, одним и тем же (цветы, яркий воздушный шар, море, закат).

- Выработайте у себя ежедневную привычку предопределять события с помощью мыслей. Что бы вы ни делали, куда бы ни шли, продумывайте, каким бы вы хотели видеть исход.

- Даже если какие-то события оказались не такими, как вы хотели, переиграйте их у себя в голове на желаемый расклад. Когда вы создадите у себя в голове этот идеальный вариант, вы очистите свою частоту от прошедшего и пошлёте новый сигнал для завтрашнего дня.

Большое начинается с малого. Подобно тому как океан состоит из капель, наша жизнь состоит из мыслей. Сделайте же свою жизнь ясной и чистой. Думайте о хорошем.

Виктория Гресько

Страх, друг или враг?

Страх знаком всем нам и является неизбежной составляющей нашей жизни. Он сопровождает нас от самого рождения и до смерти. Перед нами стоит выбор: либо мы встретимся с ним лицом к лицу и сделаем его нашим союзником, либо будем продолжать прятаться.

1. Что же такое страх и зачем он нам нужен?

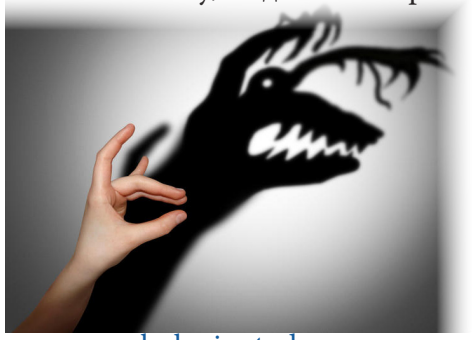
Страх – это бессознательная реакция нашего организма на реальную или воображаемую опасность. Естественный процесс, основной функцией которого является безопасность. Это ценный атрибут жизни: делая нас осторожными – мы в результате становимся защищенными. Это природный процесс, который либо помогает, либо мешает жить – все будет зависеть от нашего отношения к нему.

2. Когда страх превращается в смертельное оружие?

Патологическим страх становиться в том случае, когда мы не можем с ним совладать и понять его смысл. В результате чего формируется негативное отношения к нему, вытесняя или отрицая его существование в нашей жизни. Такое искажение страха усложняет наше существование, заставляя нас блуждать по дорогам неуверенности, одиночества, недооценки собственных сил, а главное – препятствует нашему развитию как личности.

3. Страх как трамплин для роста?

Позитивное отношение к страху делает его продуктивным, а его принятия позволяет обнаружить в себе те способности, которые были закрыты для нас ранее. Преодоление открывает все больше возможностей для роста, для продвижения вперед, для поднятия на ступеньку выше. Для этого нужно приблизиться к нему, ведь любое развитие связано со страхом и его преодолением. Покидая свою зону комфорта, то место, где вам было уютно и безопасно, и попадая в зону риска, вы (встречаясь с новыми испытаниями и задачами, которые несут в себе боль, страдания, тревогу) преодолеваете собственные пределы, отодвигая при этом свою зону комфорта чуть дальше, чем она была до этого, в результате чего у вас появляется больше опыта в той области, которая заставила вас бояться, а также открывается больше возможностей, уверенность, независимость и свобода.



4. Смелость и как её приобрести?

Что же такое смелость, и какую роль она играет в отношении страха? **Смелость** – это готовность к поражению. Если вы принимаете возможность своего поражения, то вы принимаете свой страх. Отличие смелого от труса заключается вовсе не в отсутствии страха, а в умении его использовать и контролировать. Все имеет свой смысл в этой жизни, в том числе и страх!

Кирилл Любенко

Причина невроза и экзистенциальные данности

Вероятно, об общих причинах психологических проблем можно говорить вечно – каждая теория, каждое направление – да что там, каждый специалист по-своему видит эти причины, исходя из собственного опыта, мировоззрения и теоретических предпочтений. И всякий раз, когда мы касаемся этой проблемы, мы сталкиваемся со множеством сложностей, ведь искать «причину всех причин» – забота скорее для олимпийских богов, чем для простых смертных. Однако, мы с завидным упрямством и постоянностью ищем – и кто знать, может быть однажды, человек и обретет это знание?..

Так или иначе, но сейчас я попытаюсь в сжатой форме изложить экзистенциально-психологический взгляд на эту проблему; и, хотя я и не настаиваю на непогрешимости этого направления, все-таки прошу обратить внимание на поданный ниже материал

и задуматься о нем.

Я бы назвал **экзистенциальную психотерапию – философской терапией.** В ней есть место и общепринятым стандартным психологическим концептам, типа компенсации или вытеснения, толкования сновидений или защит, но основное положение в ней закреплено за пониманием человеческого существования. Это самое существование – экзистенция – не может быть осмысленна в исключительно научно-психологических терминах; она требует философского языка – и именно поэтому, экзистенциальная терапия – почти универсальна, так как позволяет использовать методы разных направлений, придерживаясь собственной традиции, при этом одинаково эффективно решая проблему.

Итак, теперь **несколько замечаний по поводу звучного слова «невроз»**. В данном тексте я использую слово «**невроз**» как собирательный термин для всех психологических расстройств, имеющих тенденцию к длительному течению. Иначе говоря, невроз – это общее наименование психологических проблем, не переросших еще в патологию, но уже ощутимо негативно влияющих на жизнь человека. (Разумеется, предложенная формулировка – это обобщенный и во многом субъективный взгляд автора. На сегодняшний день же понятие невроз имеет большое количество формулировок, которые зависят от теоретического подхода).

Сделав эти предварительные замечания, обратимся, наконец, и к нашему вопросу.

Человек, рождаясь, обретает жизнь. Как мы помним – эта жизнь уникальная и неповторима; однако, не смотря на эту уникальность, существуют некие общие экзистенциальные данности, которые являются определяющими для нашего существования. Эти конечные данности интуитивно известны всем и каждому, они являются открытыми постулатами существования для человека. И именно они порождают конфликт – конфронтацию человека с данностями существования.

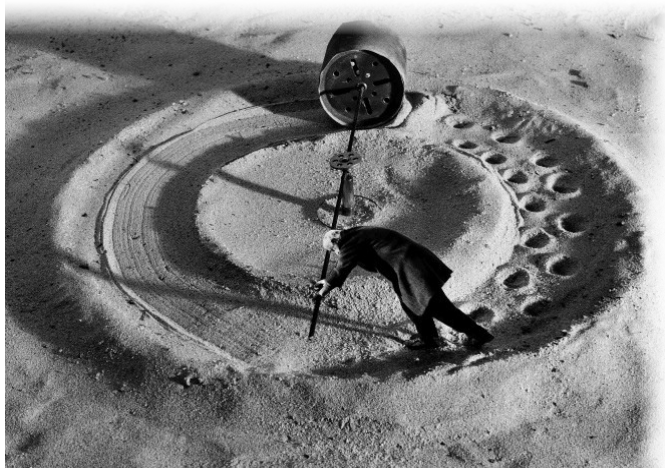
Ирвин Ялом, например, выделяет четыре данности, значительность которых проистекает уже

исходя из самого их определения – это конечные данности, т.е. факторы, являющиеся неотъемлемым частью бытия-в-мире личности. Эти данности: смерть, свобода, бессмысленность и одиночество.

Смерть – самая важная, самая «легкооткрываемая» данность. Ребенок узнает о смерти еще раньше, чем о сексе, дружбе, любви. Все мы – смертны, и все мы рано или поздно умрем. Эта смерть – закономерная часть нашего существования. *И что парадоксально: рождение нового человека – вовсе не закономерно, он может и не родится. Но каждый человек обязательно умрет.*

Другой вопрос состоит в том, что смерть – это понятие, изобретенное нами для объяснения некого состояние «небытия», включающего в себя понимание момента – я есть и есть мой мир вокруг. Когда меня не станет – не будет ничего – ни этого мира, ни меня в нем – иначе говоря «бытие» обратится в «небытие». (Отдельно о смерти мы поговорим в следующей части). Однако, принять факт собственной смертности – очень сложная задача, и часто в терапии требуются едва ли не годы, чтобы человек осмысленно принял конечность своей жизни.

Свобода – это тоже проблема нашей жизни. Естественно, это слово приобрело ярко-выраженный эмоциональный аспект: герои истории, фильмов, книг, мифов стремятся к ней, они отдают жизнь за нее… но хочет ли человек быть свободным по-настоящему? Ведь свобода – это не анархия, это не состояние воли и духа, когда «делаю что хочу». *Свобода – в первую очередь, это возможность брать на себя только ту ответственность, которую человек считает необходимой.* И ключевое слово здесь – ответственность. А



с этим у человека, особенного современного, конфликт – *все чаще и больше за нас решают: культура, государство, общество, семья, религия и т.д.*

Бессмысленность – широко известный философский вопрос, и поиск ответа «в чем смысл?..» занимает умы миллионов ежедневно (по крайней мере, хочется в это верить). Поиск смысла и значения – это то, что толкало человечество вперед. *И естественно, столкнутся с тем, что жизнь – априори бессмысленна – величайшая трагедия, особенно для тех, кто создал видимость этого смысла.* Экзистенциальная психология стоит на том, что изначального смысла не существует, и человек изобретает его самостоятельно. Насколько этот смысл оправдан – другой вопрос. (Кроме этого, наличие смысла – сильный защитных механизм перед понимаем смерти).

Одиночество – это нечто знакомое нам всем, то, что мы периодически ощущаем, даже находясь в кругу близких и друзей. Экзистенциальное одиночество, вызванное тем, что наше существование и переживания уникальны и в следствие этого никогда не будут полностью поняты, приняты и «вовлечены» в другою жизнь. Как правильно сказал Ирвин Ялом, «*сколько бы не были мы близки к кому-то, между нами всегда остается последняя непреодолимая пропасть; каждый из нас в одиночестве приходит в этот мир и в одиночестве должен его покидать*». Всякое другое чувство одиночества и изоляции происходит именно от этой данности.

Как сейчас я помню одного парня, обратившегося за советом: он жил с друзьями в чужом городе, но эти «друзья» были настолько жестокими, что причиняли ему много зла и несправедливости. Однако, покинуть их он не мог – он боялся быть один в новой среде, которая, к слову, не была уж столь агрессивна, уж точно не более, чем для других. Тогда я предположил, что его страх быть одному – отголосок чувства экзистенциального одиночества, которое только усиливалось в такие минуты, и оказался прав.

***

Итак, есть жизнь, и ее неотъемлемые данности – мы все смертны, на нас лежит бремя выбора, изначального смысла не существует, и мы навсегда изолированы от мира и людей. Естественно, эти истины приходят к нам со временем, впрочем, можно сказать, что весьма рано – думаю, у большинства подростков к 15-16 годам уже появляется понимание этих закономерностей, и тогда формируются методы защиты от них.

Но, и я хочу подчеркнуть это, экзистенциальные данности, которых мы так свободно говорим сейчас – всегда существуют в двух измерениях – в сознательном и бессознательном (подсознательном, кому так удобнее). Сознательно мы можем говорить, например, о смерти, называть все своими именами, но бессознательно выстраиваем барьер защит и отрицаний. Таким образом, основной метод фрейдовского анализа – «озвучить», проговорить проблему – не является панацеей. Если сексуальной тревогой можно поделится и удовлетворится проиграв ее виртуально в кабинете психолога, от смерти или бессмысленности таким образом сбежать не выйдет. Эта боль всегда с нами. А далее, выражаясь словами К.Г.Юнга: «*Психологическое правило гласит, что если внутренняя ситуация не осознается, она превращается во внешние события*». Этот конфликт между человеком и конечными данностями – находит свое отображение в невротических симптомах, защитах и т.д. И именно это и формирует основу психологической пробле-

мы, которая выражает состояние внутренней разобщенности и опустошенности личности.

Очень часто, да почти всегда, проблема, например, неудовлетворенность сексуальной активностью или конфликт с родственниками – не несет в себе прямого указания на этот конфликт. Но при детальном ее рассмотрении, мы непременно найдем настоящую основу, или «причину причин», о которой говорили выше.

Закончив статью, я понял, что упустил один важный момент. Если я говорю о неврозе как о «не норме», следовательно, надо сказать, или по крайней мере, обозначить что такое «норма».

Но парадокс состоит в том, что нормы, в общепринятом значении не существует. Несмотря на то, что есть выработанные обществом порядки и показатели, они все равно остаются скорее пониманием «нормы» в социально-адаптивной сфере, а не в сфере внутриличностных расстройств.

Этой нормы не может быть, так как пока существует человек и известные нам экзистенциальные данности, будут существовать и формы защиты от них – как менее, так и более психогеннные; к тому же, помня об уникальности каждой жизни – *можем ли мы навешивать на нее ярлык «нормы», не имея возможности осмыслить чужое существование и его феномены?* Даже самый «нормальный человек» будет иметь определенные психологические особенности, влияющие на его характер и жизненный путь. Что тогда считать нормой? Может быть, вот это «подвешенное» и изменчивое состояние и есть норма? А как же в таком случае с фрейдовским пониманием условно нормального человека, как такого, который может «любить и работать»? Признаюсь – однозначного ответа у меня нет.

Шопенгауэр говорил, что счастливая жизнь это та жизнь, в которой было просто меньше печали и бедствий, чем в других.

Возможно, нормальный человек – это тот, кто страдает сам от себя немного меньше, чем другие?..

Дмитрий Лобачев

Цитаты и заповеди Януша Корчака

или

Основатель детского дома радости

Януш Корчак (настоящее имя – Генрик Гольдшмит) – известный польский педагог, врач, писатель, общественный деятель. Он не был психологом по образованию, но если окунуться в то время, когда жил Януш Корчак (1878 – 1942), понять, как он жил, какие истины исповедовал и какие труды оставил после себя, приходит безоговорочное осознание того, сколько сделал этот выдающийся деятель для понимания психологии детей. Его многочисленные труды об истинных ценностях жизни и становлении личности, среди которых «Право ребенка на уважение», «Как любить ребенка» говорят сами за себя…

Упоминание о Януше Корчаке, часто звучит в контексте воспитателя и Педагога с большой буквы, при этом многие упускают из вида то, что Януш Корчак начинал свою деятельность педиатром. Жизненный путь этой незаурядной личности позволяет понять, что выбранные им два направления – лечение детей и просветительская деятельность практически всю жизнь шли параллельно друг другу.

Поступив на медицинский факультет Варшавского университета, Януш начал изучать педагогическую деятельность и идеи Песталоцци. Он совершал озна-

комительные поездки по всей Европе с целью понять, в каких условиях живут дети в приютах в разных уголках мира. Корчак интересовался образованием в школах и системой здравоохранения в детских больницах: слушал лекции, знакомился с различными воспитательными учреждениями и проходил практику в детских клиниках.

За время работы в детских больницах, он проникся любовью и уважением к детской душе, обратив внимание на то, «с каким достоинством, по-взрослому и мудро умеет умирать ребенок…». Он сделал целью всей своей жизни обеспечить обездоленным и осиротевшим детям достойную жизнь. Корчак одним из первых попытался встать на место детей, не просто обиженных судьбой, но и находящихся в униженной зависимости от взрослых.

На протяжении жизни он пытался лечить не только тела, но и души детей.

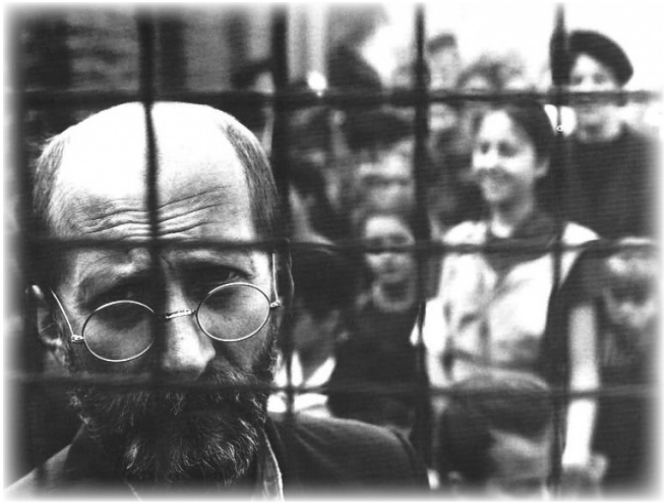
Он делает всё возможное, чтобы защитить их от одиночества, отчаяния и боли.

Мечты сбываются…

Детский дом радости

Достаточно молодым, в возрасте 33 лет, Янушу Корчаку удалось осуществить свою мечту. Он открыл в Варшаве «Дом сирот», которым впоследствии руководил до конца жизни. Детский дом радости – так еще называли творение Корчака, не был приютом в традиционном понимании этого слова. Необычное, а для многих детей, единственное пристанище было похоже на детскую республику, где Януш применял новаторские педагогические методики. Корчак акцентировал свое внимание на признании ценности личности ребенка, признания за ребенком права на индивидуальность. Корчак был уверен, что становление ребенка как личности – это долгий процесс пробуждения и развития в ребенке потребности к самосознанию, самоконтролю и воли к самосовершенствованию.

Уникальному «Дому сирот» не было равных во всей Европе. Создавался он на средства неравнодушных людей и стал оазисом доброты и настоящим пристанищем не только для двухсот детишек, но и для самого Корчака. В доме все жили по



особым правилам, которые учили детей любить и уважать себя, быть трудолюбивыми и с оптимизмом смотреть на жизнь. В приюте работало детское самоуправление, существовал детский товарищеский суд и совет при суде. Решения суда были обязательны для руководства приюта, причем, «подсудимыми» могли стать не только воспитанники приюта, но и его воспитатели. Детский суд был судом, который не выносил никаких наказаний, потому что в детской республике действовал непреложный закон: «Если кто-то сделал что-нибудь плохое, лучше всего простить его. Если сделал плохое, потому что не знал, что это плохо, теперь уже будет знать. Если сделал плохое не нарочно, в будущем будет осторожнее».

* * *

Во время гитлеровского холокоста старый доктор не оставил детей на произвол судьбы. В 1940 году его арестовали, несколько месяцев он просидел в тюрьме, откуда Януша Корчака выкупили его бывшие воспитанники. Вернувшись в «Дом Сирот», который на тот момент находился на территории Варшавского гетто, Корчак продолжал поддерживать дух воспитанников, несмотря на то, что положение детей с каждым днем ухудшалось. Множество людей пытались уговорить Корчака покинуть гетто, зная, что власти разрешили ему уходить и возвращаться, но Корчак отказался бросить детей и спасти свою жизнь. Трижды ему предлагали спастись, трижды, он отказывался…

В августе 1942 года основателя детского дома радости и двести его воспитанников отправили в концлагерь в Треблинку, где через непродолжительное время

Януш Корчак вместе со всеми детьми встретил смерть в газовой камере...

О том, как относился этот удивительный человек к детям, без лишних слов становится понятно, читая его красноречивые цитаты и заповеди, с которыми стоит ознакомиться каждому родителю:

«Детство – фундамент жизни. Без безмятежного, наполненного детства, последующая жизнь будет ущербной. Ребенок – это ученый в лаборатории, напрягающий свою волю и ум для решения труднейших задач».

«Упрямый ребенок – это результат неразумного поведения матери».

«Детей нет, есть люди: с иным масштабом понятий, иным запасом опыта, иными влечениями, иной игрой чувств».

«Детское «дай», даже просто протянутая рука должны столкнуться когда-нибудь с нашим «нет», а от этих первых «не дам, не разрешаю» зависит успех целого и огромного раздела воспитательной работы».

«Меня не касается, маленький кто-либо или большой и что говорят про него другие: красив, некрасив, умён, глуп; меня не касается даже, хорошо ли учится, хуже меня или лучше; девочка это или мальчик. Для меня человек хорош, если хорошо относится к людям, если не желает и не делает зла, если он добрый».

Десять заповедей воспитания детей Януша Корчака:

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен – ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека – его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка, просто помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все возможное.

8. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод от плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня.

9. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

10. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

11. Люби своего ребенка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

Вера Пустовидко

Спасибо, что ознакомились с нашим журналом!
Еще больше интересного вы можете найти на нашем ресурсе

www.psychologies.today

Заходите к нам, подписывайтесь и приглашайте ваших друзей!

Вконтакте vk.com/psychologies.today

Google Plus plus.google.com/+PsychologiesTodayJournal

Twitter @PsychologiesTda twitter.com/PsychologiesTda

Facebook facebook.com/PsychologiesToday-735213089945291

Одноклассники ok.ru/group/53616768647283

Мой Мир my.mail.ru/community/psychologies.

Pinterest pinterest.com/PsychologiesTda

Обращайтесь к нам также по e-mail: psychologies.today@inbox.ru

Все материалы данного журнала являются интеллектуальной собственность ресурса Psychologies.Today. При полном или частичном копировании материалов, ссылка на ресурс обязательна.