Выпуск №5
март 2016

Psychologies Today

Красивая женщина нравится глазам,
а добрая сердцу;
одна бывает прекрасною вещью,
а другая сокровищем.

Наполеон Бонапарт

Выпуск посвящен женственности

Содержание

Слово редактора....4
ЧАСТЬ I. О женщинах и женственности во всех ее проявлениях....5
Рождение женщины. Оксана ДУБЕНЬ....6
Женщина – это счастливая случайность. Любовь КИРИЛЛОВА....8
Как развить женственность. Юлия КОРОЦИНСКАЯ....11
Мир Женщины. Анастасия ДЬЯГОЛЬЧЕНКО....13
Роли, которые женщины играют в жизни. Марина МОСТОВАЯ....16
Сказочный мир женщины. Анна КУЛИНИЧ....18
Я – женщина. Быть или не быть. Светлана НИМАК....22
Ассертивность как важный навык современной женщины. Наталья ЗИНКОВСКАЯ....27
Женская логика. Лиля СИДОРЕНКО....29
Образ современной женщины глазами клипмейкеров (на примере клипа «Экспонат»). Оксана ВДОВИЧЕНКО....31
Счастливые отношения. Виктория ГРЕСЬКО....34
Мужественность создают женщины, женственность – мужчины. Юлия ПОВАР....36
Чему нам, мужчинам, стоит поучиться у женщин. Павел ЧЕРНЯВСКИЙ....38
Феноменология мужской и женской сексуальной сферы. Что и как нас привлекает в противоположном поле? Валерий СТЕПУРА....40
Послеродовой период в жизни женщины. Катерина СКОРОХОДЬКО....46
Факторы, способствующие формированию и проявлению материнства. Виктория ЖОВТЮК....48
Жан-Поль Сартр и одинокая мать. Дмитрий ЛОБАЧЕВ....50
Осознанное материнство: быть или не быть? Александра ГАРКУША....57
ЧАСТЬ II. 60
Кто такой психолог и с чем его едят? Анастасия ФИЛАТОВА....61
Почему психолог слышит сердцем. Ирина НЕСТЕРЕНКО....63
«Открытый» чувственный канал познания как причина успешного обучения детей. Наталия ПОГОРЕЛАЯ....65
Ваш ребенок МОЖЕТ! или Какие родительские фразы влияют на успешность ребенка. Светлана НИМАК....68
Раздражаетесь на своего ребенка? Экстренная помощь. Ирина ПОПОВА....72

«Хроническое непослушание» – как с этим быть? Екатерина ДАНИЛОВА...76
Нарисуй Бабайку. Анна МАЛАЯ....78
Маленький тиран или секреты воспитания. Виталина БАБИЧ....81
Бить или не бить – вот в чем вопрос. Анастасия ФИЛАТОВА....84
Почему беременным женщинам полезны занятия по арт-терапии. Ольга КОСТЮК....90
Рядом, но не вместе... Вера ПУСТОВИДКО....92
Работа: остаться или расстаться? Светлана ОНИЩЕНКО....94
Подбор персонала – интерес как ключ к успеху. Татьяна ШПАЧЕНКО....97
5 способов побороть волнение перед выступлением или «Прощай, глоссофобия!» Марьяна ШЕВЧЕНКО....98
Маленькие секреты большого взаимопонимания. Татьяна ЗАВАДА....100
Как убеждать людей. Карина ГОЛОВКО....104
Ваша мечта обязательно сбудется, если... Елена УСТИНОВА....105
Высвобождение внутренней энергии. Нелля НОВИКОВА....108
Медитация – ваш верный помощник в борьбе с тревожностью, беспокойствами и стрессом. Анастасия ПОЛИЩУК....110
Такая разная депрессия. Оксана ДУБЕНЬ....113
С улыбкой по жизни или выше задирайте нос, если мир вдруг под откос! Виктория Церкуник....115
Глобализация. Человек. Анна ДЬЯЧЕНКО....118
Желание одобрения или тест на лайкозависимость. Наталья ЗИНКОВСКАЯ....120
Курение. Александр ОЛЕКСЕНКО....121
Амбиции. Хорошо или плохо? Дарья ЛАПОНОВА....123
Змея под боком или вкратце о женской зависти. Татьяна ЗАВАДА....125
Обида. Что это такое? Почему возникает обида и как с ней справиться? Елена КУПРИЯНОВА....128
Язык тела: о чем говорят наши жесты и позы. Марина МОСТОВАЯ....131
Использование нейролингвистического программирования в повседневной жизни. Наталия ПОГОРЕЛАЯ....133
А ларчик просто открывался! (описание случая групповой психотерапии по психосоматике) Татьяна КАРПОВА....135
Правила отношений. Елена УСТИНОВА....138
Осторожно, тантра! Дарья КОНОПЛЕВА....141
Вопрос-ответ....145

Слово редактора

Здравствуйте, дорогие читатели!

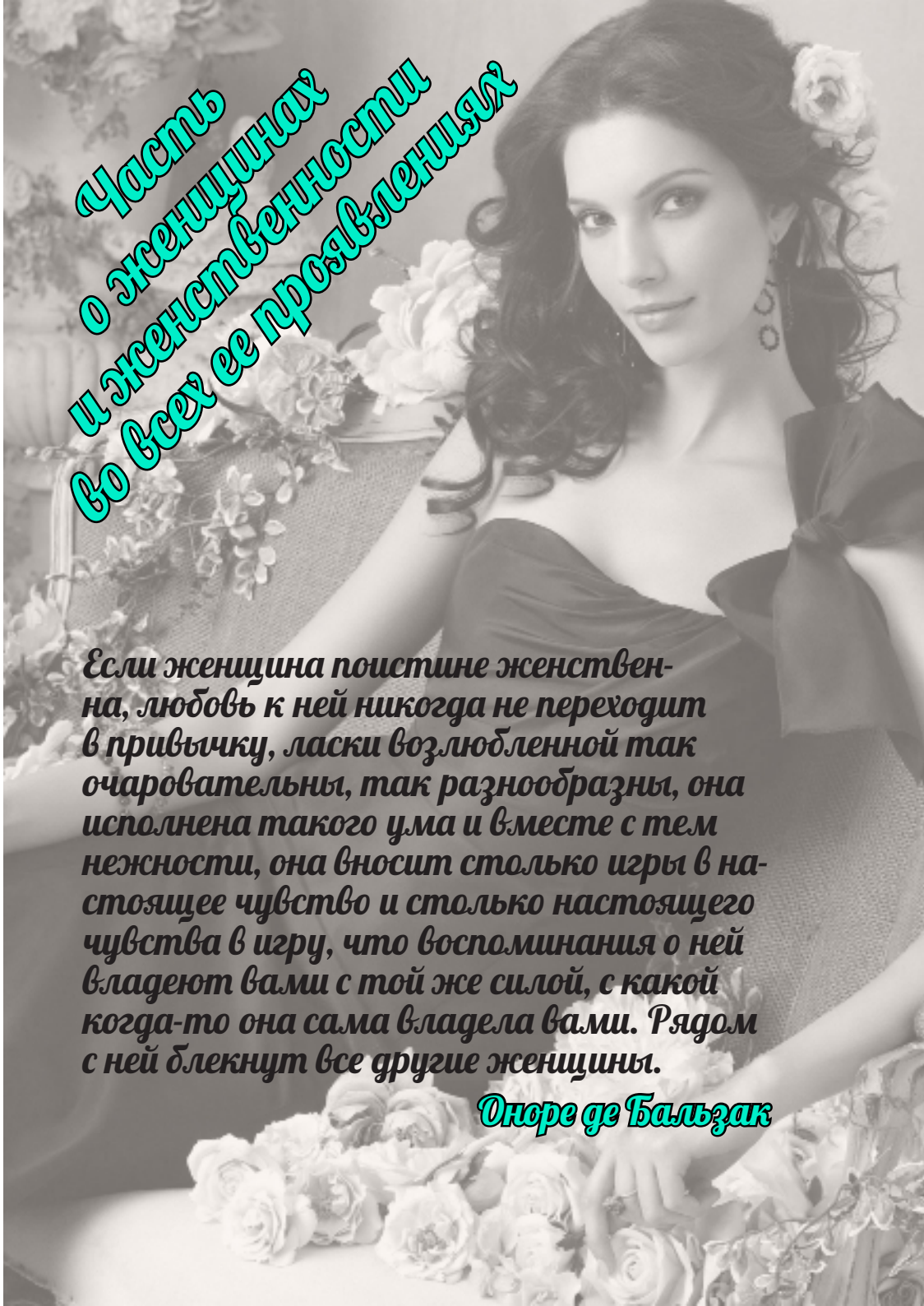
Перед вами новый выпуск журнала “Psychologies. Today”, который посвящен женщинам и женственности во всех ее проявлениях. Поэтому в первой части журнала вы найдете статьи, которые посвящены развитию женственности, расскажут о ее формировании в раннем возрасте, заметки, которые содержат размышления психологов о природе женщины, о материнстве, а также о мужчинах, ведь без мужественности и мужчин мы бы не знали, что такое женственность.

Во второй части представлены лучшие статьи за этот месяц из различных рубрик нашего ресурса.

Также хочу напомнить, что на нашем ресурсе www.psychologies.today вы сможете найти еще больше интересных материалов!

Весны, тепла и прилива сил вам и вашим близким!

Юлия Шендер



Рождение женщины

- Странное название статьи, - услышала я голос сына, который заглянул из-за спины в мой компьютер. – Разве для женщины мало родиться девочкой, чтобы стать женщиной? Или наша тетя Галя из Николаевки меньше женщина, чем Моника Беллуччи? – договаривал он насмешливым тоном уже в коридоре.

Подобного рода вопросы мне часто задают на лекциях. И я знаю заранее, как на них отвечать. На самом деле сегодня одна из самых востребованных тем, о которых пишут глянцевые журналы, проводят тренинги тренинговые компании и используют рекламные технологии – это не «человек женского пола» (Википедия), а женственная женщина как объект сексуального влечения.

Та же «Википедия» пишет: «**Женственность** (фемининность) — совокупность качеств, традиционно приписываемых женщинам или ожидаемых от женщин, таких как чувствительность, нежность, мягкость, жертвенность, сострадательность. Понятие женственности включает в себя как биологические, так и социальные и культурные элементы и не связано исключительно с женским биологическим полом».

Другими словами, правильней было бы назвать статью «Рождение женственности», ведь дальше речь пойдет именно о ней.

Я разделяю женственность на романтическую и продуктивную. Конечно, это разделение очень условно, но оно помогает мне отвечать на вопросы, подобные тому, что я описала в начале статьи.

Романтическая женственность похожа на цветение весеннего сада. Это период, когда женщина расцветает подобно цветку. Много внимания уделяется внешности, движения и походка становятся плавными, а взгляд зовущим. Таким образом наша биологическая программа дает возможность женщине (девушке) привлекать к себе «опылителей», представителей противоположного пола для продолжения рода.

Продуктивная женственность характеризуется рождением потомства. Так же как на месте опавших цветков у яблони появляются яблоки, у женщины вместо роскошных прядей появляется хвостик на затылке, а осиная талия сменяется животиком. Партнер найден, женщина «опылена», наступил период продуктивной женственности.

Сменится ли период продуктивный опять на романтический – зависит, как правило, от самой женщины. К примеру, у Моники Беллуччи он наступил, а может никогда и не заканчивался…. Чего не скажешь про тетю Галю, это собирательный образ женщин, которые про романтический период только видели по телевизору.

Теперь несколько слов о рождении женственности.

Зарождение женственности у девочек начинается в раннем детстве. Приблизительно в возрасте 4-5 лет дочка заявляет во всеуслышание, что папа принадлежит ей. Она без маминого согласия «оккупирует ее территорию» и с этого момента папино слово будет решающим в формировании ее как сексуального объекта для мужчин в будущем.

Одна моя сорокалетняя клиентка четко помнила, как ее отец 35 лет назад отреагировал на маникюр, который сделала старшая сестра: «Он кричал, что такими ногтями теперь удобно в носу ковырять бездельникам, а не работать как нормальные люди…» С тех пор она красила ногти только на торжества.

Другими словами, основная роль в формировании женственности лежит на отце. Если папа демонстративно отрицательно реагирует на сексуальных женщин вообще, и на маму в частности, то у такой девушки будут серьезные проблемы с проявлением романтической женственности. Фундамент неосознаваемых установок будет сильнее, чем желание нравится.

Такие девушки компенсируют недостаток романтизма, продуктивностью. Здесь имеется в виду не только рождение детей, а и «рождение» других «плодов». Например, консервация, бизнес, рукоделие, огород, сад и прочее, как у всех тетей Галь на всем постсоветском пространстве.

Если же отец не стесняясь, хвалит наряды и прически, с удовольствием покупает туфли и помаду для дочери, то этим он не только помогает

расцветать романтической женственности, а и показывает пример поведения будущего избранника.

Такие девушки повзрослев, не испытывают проблем с сексуальной привлекательностью. Они не стесняются нравиться и умеют быть женственными во всем.

Истинная женственность не имеет четко выжженной границы между романтизмом и продуктивностью. Она гармонично отражает в женщине и то и другое. И эта гармония влечет к себе мужчин своей глубиной.

Оксана Дубень

Женщина - это счастливая случайность

Сила женщины в том, что ее не объяснишь с помощью психологии. Мужчин можно анализировать, а женщин... только обожать!

Оскар Уайльд

Как получаются девочки?

Известно, что носителем наследственных свойств является хромосомный аппарат. В каждой клетке человека находится 23 пары хромосом – 22 пары так называемых *аутосом*, одинаковых у мужчин и женщин, и одна пара *половых хромосом*, которая у них различается. У женщин это две *X*-хромосомы (паттерн *XX*), у мужчин одна *X*- и одна *Y*- хромосомы (паттерн *XY*). Сперматозоид содержит 22 аутосомы и одну половую хромосому – *X* или *Y* (поэтому есть сперматозоиды двух видов –крупные, с круглой головкой, содержащие *Y*-хромосому, и менее крупные, с овальной головкой, содержащие *X*-хромосому). Яйцеклетка содержит 22 аутосомы и одну половую хромосому, всегда *X*. Если яйцеклетка оплодотворяется *X*-сперматозоидом, то в зародышевой клетке образуется пара из двух *X*-хромосом, т.е. женская, и тогда развитие плода идет по женскому типу. Если же яйцеклетка оплодотворяется *Y*-сперматозоидом, то образуется мужская пара половых хромосом и развитие плода идет по мужскому типу.

www.psychologies.today

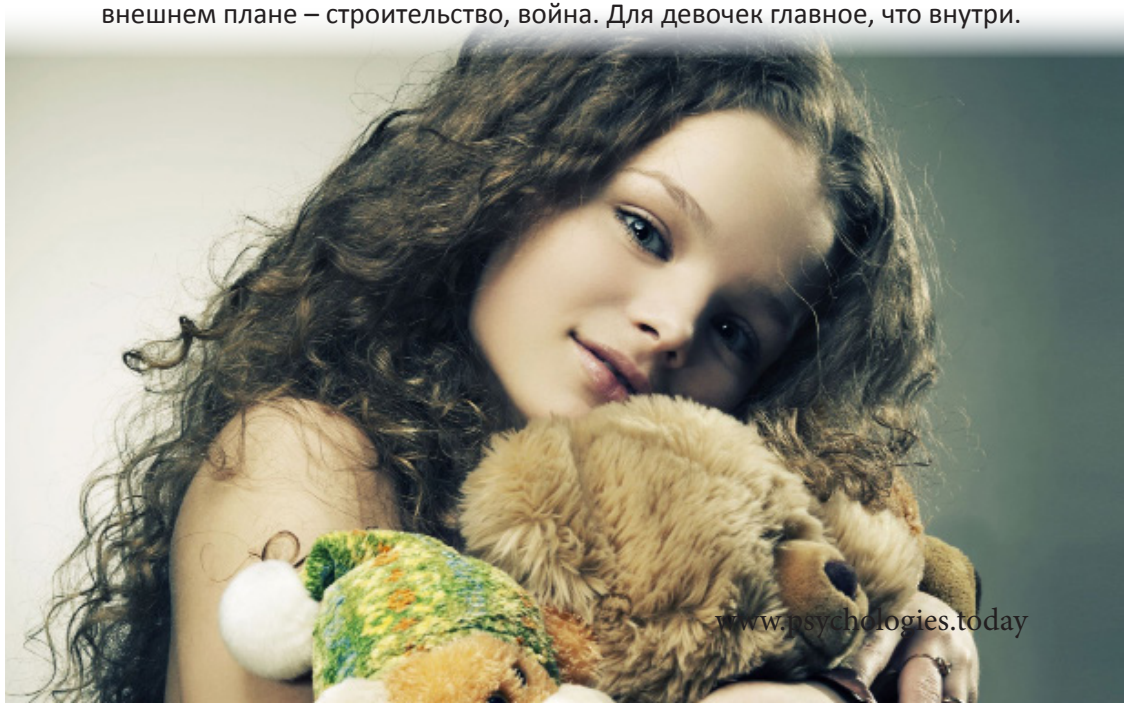
И вот в момент, когда сперматозоиды несутся к яйцеклетке, решается наша гендерная судьба. Прибежал первым менее крупный сперматозоид с овальной головкой, и мы – девочки.

Пол дается при рождении, и мы не можем его изменить. Мы можем принимать или не принимать его. И от этого принятия природное поведение может или усиливаться, или тормозиться, ослабляя эффективность нашей деятельности. Осознать, принять свой пол и научиться использовать его ресурсы – значит запастись мощным инструментом для успеха. А одним из условий успеха является выполнение своего предназначения.

Психологическое назначение женщины заключается в сохранении и развитии внутреннего мира, поддержании эмоциональных отношений с людьми, а мужчины призваны отвоевывать, побеждать и охранять внешнее пространство своей семьи. Энергия мужчины направлена вовне, энергия женщины – внутрь.

Еще Э. Эриксон отмечал, что девочки чаще рисуют нечто завершенное, имеющее внутреннее пространство, в их рисунках преобладают кружки, причем внутренняя область всегда заполнена. У мальчиков же рисунки содержат остроконечные фигуры: башни замков, шпаги, которые часто направлены во внешнее пространство. Это различие соответствует психологическому предназначению мужчин и женщин.

Дети еще и по-разному играют: мальчикам интересно явное действие, во внешнем плане – строительство, война. Для девочек главное, что внутри.



www.psychologies.today

Отсюда интерес к тому, что там внутри домика, замка.

Мы не можем попасть в мир противоположного пола, проникнуть в его мысли и чувства. И женский мыслительный процесс описать сложнее. Женщина, со своей психофизиологической спецификой, не вписывается ни в какие логические закономерности. Она занимает особое место.

Например, если проверять надежность теста в мужской группе, то там возможно увидеть закономерность. Если в группе женщин, то можно и не найти никакой закономерности, и результаты могут быть весьма непредсказуемыми.

В западной культуре давно формируют и навязывают образ «мужественной», самостоятельной женщины, соперничающей с мужчиной вместо того, чтобы с ним сотрудничать и союзничать.

Право выбирать свой путь остается за женщиной. Но, выбрав «самодостаточную» дорогу (в случае, если женщине достаточно только себя), она едва ли чувствует себя счастливой, более того, она тоскует по своей исконной роли и бессознательно стремится к ней.

Любовь Кириллова

Женщина может сделать мужчину мягче, может сделать его слабее и может сама решить, что из этого с ним сделать. Этим она и страшна

Зигмунд Фрейд

Как развить женственность

Как формируется женственность?

Рождаясь, маленькая девочка идентифицирует себя с матерью, хочет быть похожей на нее, быть рядом с ней. До 4 лет она полностью находится в этом союзе. После 4 лет девочка начинает осознавать свою женскую роль и переключает внимание на отца, чтобы научиться взаимодействовать с противоположным полом. Малышка начинает демонстрировать всем свои платьица, нянчит кукол и обещает выйти замуж за папу, когда вырастет. З.Фрейд назвал этот период эдипальной стадией развития.

В своём психосексуальном развитии женщина должна суметь пройти два болезненных отрыва: один отрыв – от первичного объекта своей любви – матери, а второй – от отца, на которого переключается любовь маленькой девочки. Вредят как чрезмерная эмоциональная близость матери или отца в эти значимые периоды, так и их отстраненность. У родителей, в свою очередь, тоже наступает кризис – нужно научиться не «сливаться» со своим ребенком, воспринимать его как отдельную личность. Поэтому лучшим примером служат гармоничные отношения между мамой и папой, где они друг у друга на первом месте, а ребенок на втором.

В отношениях с мамой девочка учится любить, принимать и давать любовь. Как для самой себя, так и для окружающих. В отношениях с папой важно научиться любить и уважать мужчину, быть партнером в отношениях, а также определить собственную позицию в общении с противоположным полом.

Если девочка воспитывается без отца и рядом нет его заменителей (дяди, дедушки, учителя), она может в дальнейшем иметь трудности в налаживании контактов с мужчинами.

Второстепенную, но тоже достаточно значимую роль играют братья и сестры.

Так, наличие сестер может сформировать конкурентную позицию по отношению к другим женщинам. Младший брат может развить такие позитивные качества как забота и ответственность, но во взрослом возрасте есть риск стать «мамочкой» для своего мужчины. Со страшим братом может быть либо конкуренция, либо опека со стороны брата.

В подростковом возрасте разворачивается опыт детства, но уже в более крупных масштабах. Подростки учатся общаться, находить свое место в мире и решать проблемы. Первая любовь, свойственная данному периоду, вместе с радостью и идеализацией объекта приносит и разочарования. Психоаналитики утверждают, что очень важно пережить разочарования в любви в подростковом возрасте. Это своеобразное отделение от мира иллюзий, инициация во взрослую жизнь, умение брать на себя ответственность за свои чувства и действия.

В юношестве, обычно, уже есть определенный опыт, опираясь на который, молодая женщина может определить желаемые качества партнера и потребности в отношениях.

Почему женщине важно владеть эмоциями?

Женщина может как созидать, так и разрушать. При чем не обязательно на материальном уровне. Плохое настроение женщины тут же передается ее детям и мужу. Раздражительность, невнимательность отталкивают их, они перестают доверять и делиться с ней самым сокровенным.

Мужчина может сбросить агрессию с помощью спорта, секса, охоты или любого другого вида активной деятельности. Женщине зачастую нужно переработать как свои отрицательные эмоции, так и отрицательные эмоции своих близких.

Многие считают, что иногда женщине полезно поссориться с соседкой или подругой, чтобы «выпустить пар». Но на самом деле это может только усилить агрессию.

Замечали ли вы когда-то, в чем разница воспитания мальчиков и девочек? У девочек больше запретов для агрессии. И если агрессивный мальчик воспринимается как лидер – напористый и своенравный, то агрессия со стороны девочки сразу же пресекается и осуждается. Так появляются мстительные, злопамятные женщины, сплетницы и скандалистки. Но если мужчине важно высвободить свою агрессию наружу, то женщина должна научиться преобразовывать агрессию. Делает это она с помощью творчества: танцев, пения, изобразительного искусства, садоводства и много другого. К тому же, женщина может брать энергию земли, просто контактирую с ней. Вот почему важно ходить босыми ногами по земле, сидеть на ней, ухаживать за растениями.

Как развить в себе женственность?

Мужская энергия – это энергия достижения, а женская – удовольствия. Поэтому все, к чему прикасается женщина, чем она занимается в своей жизни, должно быть в удовольствие. Тогда женщина становится счастливой и просто источает радость и гармонию. Окружите себя красотой, почаще смотрите на красивые вещи, пейзажи, делайте себя красивой. Регулярно проводите ревизию ненужных вещей в доме. Научитесь продуктивно отдыхать. Следите, чтобы в вашем общении было как можно больше позитива: заботы, ласки, теплоты. Меньше обсуждайте и осуждайте других людей. Уменьшите стремление конкурировать, ведь сила женщины в ее слабости. Делайте что-нибудь руками. Чаще будьте в контакте с водой и природой. Чаще пробуйте что-то новое в своей жизни, даже в мелочах. Пойдите на работу новой дорогой, испробуйте новый рецепт салата, примерьте на себя новый образ. Пойте, танцуйте, рисуйте, сочиняйте стихи – искусство очень помогает сбалансировать эмоции.

Юлия Короцинская

Мир Женщины

Пожалуй, много сейчас ярлыков на женщине, требующих быть мужественной и слабой, сдержанной и эмоциональной, интересной и молчаливой. Об этом писали несколько веков назад. И писали правду, потому что женщина умеет лучше чувствовать мир, поэтому ей легче меняться.

Но самым главным является понимание, что женщина сама знает какой может быть, должна быть и в чем ее сила. Каждая видит свою силу в различных аспектах жизни и уголках души. Если женщина желает стремительного изменения только ради того, чтобы казаться более "вставить нужное качество» ... – то она, наоборот, теряет. Теряет свой мир и свою энергию. Не каждая женщина может быть ласковой как кошка, и мурчать любимому на ушко, не каждая может проявлять стервозность в характере, или быть хорошей хозяйкой.

Наши предки были очень умными выделяя женщине роль хранительницы, кормилицы семьи и той, кто по-настоящему может навести лад. Традиционно женщины носили юбки не просто так, в них усиливается ощущение женственности, особенно в длинных.

Однако важнейший лад – это лад в душе. Все начинается с него. Женщина

может навести порядок в себе через чистоту в доме, через работу, через творчество, через отдых, благодаря любви к себе и любви мужчины. И секрет женской души знает только женщина. Опираясь на знания предков, на современные виденья образа женщины, мы способны возродить себя внутри себя. Женщина – сила интуиции. И интуитивно она знает, какой женщиной она является, и какие качества нужно развивать, соответствующие зову души. А не просто подавлять противоположные качества, только потому, что они кажутся социально непривлекательными для женщины. Решительная и активная женщина не должна вычеркивать эти качества из своей сути, даже если ей, или другим людям, они кажутся очень «мужскими». Полезнее параллельно развивать умение слушать, ненавязчиво передавать «борозды правления» другим, но только если это отзывается в душе. Подавлять что-то искреннее в себе – это анти-женский путь. Ничего в себе нельзя убить, не получится, можно только трансформировать.

Женские тренинги ставят женщину на истинный путь и сбивают с него одновременно. Потому что женщине одним потоком дают возможность почувствовать и свои слабые стороны, и свои сильные стороны так, чтобы душа ее отдохнула в кругу других женщин, где каждая хочет стать еще более женственной (собой). Но также тренинги предлагают какой-то один вектор, по которому надо идти и развиваться. И который, видимо, должен подходить всем женщинам без исключения. Но это не так. Путь и знания могут быть хорошими, но не вашими, ведь это опыт кого-то другого. Если этого не учесть – то можно пойти не своей дорогой. И получится как в «Алисе» (с дополнениями):

— *Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти* (у каждого свое Отсюда)?

— *А куда ты хочешь попасть?* — ответил Кот.

— *Мне все равно…* (лишь бы в женственность) — сказала Алиса.

— Т*огда все равно куда и идти,* — заметил Кот.

Женщина-интуиция, женщина-фильтр и поэтому имеет право следовать своим внутренним законам.

Когда женщина чувствует себя женщиной - она не может сравнить это ни с каким другим чувством. Эта энергия течет в ней, когда она не просто притворяется, что это так, а по-настоящему чувствует ее. Ее легкость, тягучесть, скорость, ее направление и смысл. Каждая это чувствовала в жизни, но не каждая – осознанно.

Я предлагаю технику для того, чтобы вспомнить о своих особых женских состояниях.

Что нужно: свое личное время и пространство (хотя бы ненадолго), любимая музыка, лист А4, что-либо, чем можно рисовать.

Приглушите свет, включите музыку (медитацию, звуки природы), зажгите свечу, пусть вам будет комфортно. С каждого листа А4 сделайте 4 небольшие бумажки, таких листочков должно быть 10.

Возьмите первый листочек, положите перед собой и задайте себе вопрос «Какая я?». Может прийти слово, может образ, картинка мелодия, запах. Поймайте любой позитивный образ, откинув любые негативные мысли, которые, как назло, могут лезть в голову. Измените вопрос, если он вам не подходит, поиграйте с этим: «Кто я», «Какая у меня сила», «В чем моя женственность», «Как выглядит моя искренность/внутренний мир/ женская слабость», «Какой я хочу и могу быть». Один листочек – одно ваше женское проявление. На каждый листочек вам придет ваше слово, именно то, которое соответствует ощущению. На одной стороне листа запишите слово, а на другой стороне изобразите его рисунком.

Сделайте 10 листочков, 10 проявлений себя, как женщины. Те, что будут даваться вам сложнее всего, имеют наибольший ресурс для вас.

Получите удовольствие от этого, подумайте, где и как вы проявляете свои струны души. Это ваш мир. Мир женщины.

Анастасия Дьягольченко

Роли, которые женщины играют в жизни

Есть старая шутка о том, что в каждой представительнице прекрасного пола живет любящая женщина, капризная королева и настоящая ведьма, что разбудите, с тем и столкнетесь. Хоть выражение это шутливое, но в нем больше правды, чем вымысла.

Очевидно, что люди, пребывающие в близких отношениях, оказывают друг на друга чрезвычайно сильное влияние. От поведения мужчины зависит многое. Однако большинство психологов утверждают, что «первой скрипкой» в паре выступает именно женщина. Девушка или жена задает тон отношениям, моделирует их. То, насколько здоровыми и счастливыми они будут, зависит от роли женщины.

Какими бывают роли, характерные для женщин

Существует много классификаций, описывающих женские роли. Но наиболее фундаментальную систему предложил американский психолог Эрик Берн. В соответствии с его концепцией, структура личности каждого человека характеризуется тремя эго-состояниями: «Ребенок», «Родитель», а также «Взрослый». Если учитывать данную теорию при рассмотрении женских ролей, то можно выделить такие – «Девочка» («Дочка»), «Мать» и «Женщина». Представительницам прекрасного пола присущи все указанные состояния. Если они проявляются адекватно ситуации, это свидетельствует о психической зрелости. Но часто одна роль начинает преобладать. Когда независимо от обстоятельств женщина ведет себя стандартным, негибким образом, это приводит к проблемам в отношениях.

Каждая ситуация сугубо индивидуальна, но рассмотрим **наиболее типичные формы проявления основных женских ролей**:

1. **«Девочка»** – независимо от возраста она ведет себя как ребенок. Постоянно ищет заботу, поддержку, не принимает решения самостоятельно, часто обижается и капризничает, избегает любых неприятных ситуаций, ответственности, закатывает истерики, действует по принципу «я хочу». Есть у этой роли и позитивные стороны – эмоциональность, умение восхищаться, искренне радоваться. Бывают ситуации, когда подобное поведение оправдано, ведь «детская непосредственность» умиляет и вдохновляет. Но когда инфантильность проявляется постоянно, то сложиться могут только отношения с мужчиной, который проявляет себя, как отец. Если обоих партнеров это устраивает, то такая модель имеет право на жизнь. Но о равноправии в подобном случае речь не идет.

2. **«Мать»** оберегает, опекает, холит и лелеет. Она постоянно помогает, советует, напоминает, учит, воспитывает, волнуется, контролирует и несет ответственность. Забота – это хорошо. А вот гиперопека негативно сказывается даже на детях, а не то что на взрослых мужчинах. В таких отношениях может состоять только инфантильный представитель сильного пола, который в душе мальчик. И здесь варианта два: либо женщина-мать найдет «маменькиного сынка», либо сделает его из того, кто оказался рядом. В результате она будет довольна, как мать, тем, что доминирует, в отношениях является главной, но не удовлетворена, как женщина, поскольку не будет получать должной заботы и поддержки от партнера. Вывод очевиден – матерью нужно быть лишь для своих детей. В отношениях с мужчиной эта роль – табу.

3. **«Женщина»** – это равноправный партнер в отношениях. Она сотрудничает, сопереживает и идет рядом. Она верит в своего мужчину, вдохновляет его и принимает таким, каков он есть. Женщина умеет любить, но она не зависит от отношений. Именно таким представительницам прекрасного пола удается построить счастливые отношения с Настоящими Мужчинами.

В случае, когда женщина постоянно сталкивается с однотипными проблемами в отношениях, ей стоит проанализировать собственное поведение и понять, какая роль преобладает в ее поведении. Если выяснится, что она хочет встретить Настоящего Мужчину, но ведет себя, как «Дочь» либо «Мать», то придется поработать над собственной личностью. Это поможет стать зрелой, успешной и счастливой.

Марина Мостовая
www.psychologies.today

Сказочный мир женщины

Мы держимся за свои сказки до тех пор, пока цена веры в них не становится слишком высокой.

Ренсом Риггз. Дом странных детей

Чем больше что-либо повторяется в нашей жизни, тем большее влияние оно имеет на нас. А что повторяется чаще, чем сказки? Почти все родители рассказывают или читают их каждый вечер своим детям. Сказки бывают совершенно разными: одни пугают, другие вдохновляют или поучают, третьи веселят. Но в каждой истории ребёнок находит свои образы, которые порой остаются с ним на всю жизнь.

Сказки, которые я читаю своей маленькой дочери, отличаются от тех, на которых выросли мальчишки. Ей интересны рассказы о принцессах, феях и прочем «девчачьем мифическом народе». Не всегда можно угадать, как воспримет ребёнок ту или иную сказку, какие выводы сделает для себя. После прочтения «Колобка» Соня (моя трёхлетняя дочь) сказала: «Хорошо, что Колобок сбежал из дома – там бы его дед сразу съел, а так он ещё со зверюшками познакомился и песню отрепетировал!»

Совершенно искренне сочувствую сценарным аналитикам будущего. Того времени, когда подрастут нынешние дети. Сказки перестают быть застывшим сценарием с архитипичными персонажами; мультипликаторы перекраивают их на свой вкус и лад и привносят много современного в сказочные образы. Так, к примеру, в нынешних мультфильмах не найти образа беспомощной принцессы, ожидающей своего спасителя.

Как же сказки определяют нашу жизнь, каким образом они влияют на нас? Не секрет, что мифы, легенды, сказки содержат общечеловеческие образы, символы и понятия, поэтому многие сюжеты и находят своё отражение в творчестве совершенно разных культур. Всё это говорит об общих сценариях поведения, своеобразных моделях жизни. Понятно, что есть особые поправки на менталитет, на социальные требования той или иной культуры.

Поэтому так понятны и близки свои народные сказки и так смешны и непонятны бывают образы в сказках других народов. Немецкий философ Кант говорил, что структура нашего мышления влияет на природу реальности, которую мы проживаем. Какие реальности создаёт та или иная сказка в жизни женщины? Рассмотрим основные возможные сценарии.

Сказка, которая всегда первой приходит на ум – это **«Золушка»**. Много раз перечитанная, с множеством экранизаций в разных видах – эта история не оставляет равнодушными сценарных аналитиков. Женщина – Золушка всю свою жизнь заботится обо всех, кроме себя (вспомните, в каком виде Золушка обычно ходит дома: неужели трудно было вытереть золу хотя бы с лица?), она не считает себя достойной чего-то хорошего и старается заслужить признание других выполняемой работой, а не личными качествами. В сказке счастье сваливается ей на голову в виде крёстной-феи с её подарками, в жизни такие женщины склонны наряжать себя и украшать ровно до того момента, пока не выйдут замуж. Потом они жертвуют свою красоту и ухоженность своей семье и очень обижаются, когда жертва остаётся непринятой. Муж Золушки не ценит её как личность, да и с чего бы? Ведь самое главное было, насколько мы все помним, чтобы туфелька подошла. Если бы сестричка правильно забинтовала (или прижгла) отрезанный палец, то и она бы подошла в качестве жены!!

В сказке **«Белоснежка»** есть два женских сценария. Первый – это сама Белоснежка. Девочка, выросшая без матери, без понимания своих женских потребностей. Она сама пугается своей женственности или в силу вступают запреты, исходящие из семьи, но она обесценивает мужчин (рядом с ней они становятся гномами), так как боится психологической близости с представителем сильного пола. Два вида общения даются ей легко: сестринское (дружеское) или материнское (забота и опека). При появлении того, кто ей действительно нравится, Белоснежка впадает в оцепенение, не предпринимая никаких шагов, образно говоря, ожидает поцелуя прекрасного принца, который разбудит её и вернёт к жизни. После «пробуждения» Белоснежка может освободиться от своего сценарного предписания.

Более жёсткие сценарные рамки прослеживаются у **мачехи Белоснежки**. Эта женщина видит единственный смысл жизни – во внешности. Всё должно быть дорогим, броским и супермодным. Когда природных резервов уже не хватает, она пытается купить красоту и молодость – возможность делать это даёт ей чувство благополучия. Замуж она выходит

лишь за того, кто сможет оплатить её бесконечные походы по магазинам и постоянные обновки. Так как в природе процесс увядания совершенно естественен, этой женщине не избежать депрессии. В сказке мы видим разрушительную ревность к красоте Белоснежки (которая, к тому же, вообще сознательно её не использует как средство достижения своих целей!)

Яркий сценарий королевны из сказки **«Король – Дроздобород»**. Если помните, это сказка про крайне переборчивую королевну. Она не только отвергала всех претендентов, но и жестоко высмеивала их. Отец-король не вынес её капризов и в сердцах отдал королевну замуж за первого встречного (крупно повезло, что этим встречным оказался принц). Девушка проходит через ряд испытаний (своеобразный обряд инициации), пока не открывает в себе хорошие стороны характера и показывает себя в итоге милой, доброй и любящей. Тут виден нелёгкий труд, большая работа над собой. Это сценарий женщины, которая боится показать свою эмоциональную сторону (смех – это защита, маска, скрывающая чувства). Она очень активна и многих людей это пугает. Такая женщина склонна думать, что ей никто не нужен. Она всегда демонстрирует своё превосходство над людьми, чтобы они и подумать не могли о её беспомощности и некомпетентности. Ей комфортней справляться со всем в одиночку. Даже просить людей о чём-то для неё крайне неприятно.

«Русалочка». Персонаж этой сказки жертвует собой ради счастья любимого. Вроде бы благородно, но… слишком уж трагично. Невозможность подобной женщины озвучить свои чувства, боль каждого шага делают её Жертвой. Как Жертва она себя ведёт и при заключении договорённости с морской ведьмой – та её просто надула, забрав голос и наполнив каждый шаг страданием (чаще всего за этим образом стоит мать, которая наделила свою дочь таким сомнительным наследством). Женщина-Русалочка – это Спасатель по жизни. Она занимается спасением людей и в личной жизни, и в профессии, выбирая зачастую медицинскую стезю. Она молчит о своих потребностях, тихо страдает от всяческих недугов, отдаёт себя всю без остатка родным и… исчезает.

«Красавица и чудовище» создаёт сценарий жизни, когда женщина ожидает от мужчины раскрытия его качеств (которые она, чаще всего, сама выдумывает). Подобная женщина терпит хамство, грубость и

невнимание, оправдывая это ещё неподобранным ключиком к душе любимого. Конечно, чудеса случаются, но подобный сценарий даёт огромное поле деятельности для истинных чудовищ. Даже если мужчина уже прошёл через неприятные разводы или расставания, его партнёрша склонна оправдывать его, перекладывая ответственность на прежних пасий: «Она не смогла понять его! Она не любила его, так как я! Со мной всё будет по-другому!» Близких друзей и семью такая женщина часто теряет, ведь они видят чудовищную суть её избранника и говорят об этом. Партнёр, опять-таки, заинтересован в её изоляции, тогда ею легче становится манипулировать, и женщина оказывается в совершенной эмоциональной зависимости от него. В своём самом худшем варианте этот сценарий становится сценарием «Синей бороды» – это тот момент, когда женщина выясняет, что вышла замуж за монстра и вступает в прямую конфронтацию («Ты не тот, за кого я выходила замуж!»)

Образ сказки **«Снегурочка»** весь построен на запретах. Снегурочку слепили из снега дед и баба, т.е. люди уже преклонного, не репродуктивного возраста. Запрет на близость, на тепло, на общение с ровесниками заканчивается тем, что, переступив запрет, Снегурочка тает, исчезает до следующей зимы. Это сценарий «синего чулка», женщины, которая один раз попробовала отношения, но «обожглась» (а как иначе, при таком-то количестве запретов?) Впоследствии она живёт в «вечной зиме» и может из милой Снегурочки превратиться в Снежную королеву!

Тут припоминаются слова Евгения Шварца: «А как? Чтобы не простудиться, надо тепло одеваться. Чтобы не упасть, надо смотреть под ноги. А как избавиться от сказки с печальным концом?»

Зачастую сценарии переплетаются в женщине затейливыми узорами, но очень важно распутать этот клубок и добраться до сути. Ведь человек, выполняя сценарные предписания, уже не свободен в своём выборе, в принимаемых решениях. Осознав ловушку собственного сценария можно из неё выбраться и начать жить!

«Все хотят сказки, только ищет ее каждый по-своему. Поэтому люди так часто не понимают друг друга. И совершают ошибки. А иногда умирают». ***Харуки Мураками. Дэнс, дэнс, дэнс***

Анна Кулинич

Я - женщина. Быть или не быть.

Сегодня в определение «женственность» вкладывают самые разные понятия. У каждого свой взгляд на женственность, свое представление о ней.

В данной статье «женственностью» мы будем называть такое состояние женщины, в котором она РАДА СВОЕЙ ЖЕНСКОЙ ПРИРОДЕ, ее преимуществам и ресурсам. Рада тому, что родилась женщиной. Рада реализовываться КАК ЖЕНЩИНА, НАСЛАЖДАТЬСЯ собой и жизнью с ТЕМ, ЧТО ДАЛА ПРИРОДА.

Не каждая женщина хочет ею быть

К сожалению, в жизни некоторых женщин происходят события, в результате которых происходит обесценивание женской сути. У женщины (девушки, девочки) появляется убеждение: «Быть женщиной – плохо (опасно, унизительно, недостойно)». Обесценивается богатство женской природы. И, вместо того, чтобы «цвести, как яблонька», женщина, не принимая себя, свою суть, увядает, не любя ни себя, ни жизнь.

Есть множество признаков, которые «кричат» о том, что женщине важно ПОЛЮБИТЬ в себе женщину. Чтобы «расцвести» самой и порадовать своим цветением мир. Но наличие даже *одного* из таких «сигналов» является поводом для работы над определенным аспектом женственности.

Некоторые из признаков отсутствия «цветения»:

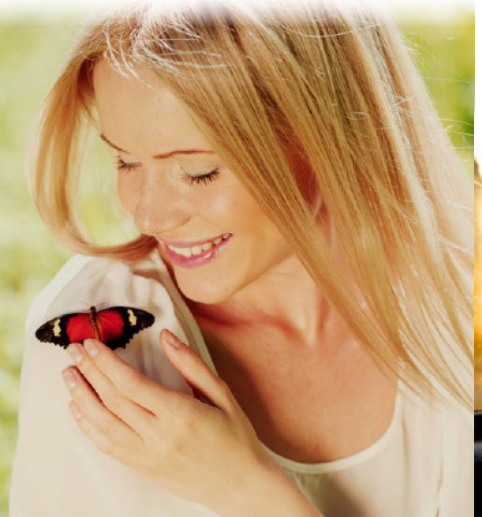
Внешность:

- Неопрятный внешний вид (волосы, ногти, одежда, обувь, личные вещи)
- Постоянное предпочтение женщиной «мужской» одежды (брюки, рубашки)
- Постоянное предпочтение одежды, которая скрывает красоту женского тела

Речь:

- Грубость речи
- Вульгарный смех
- Нецензурная лексика

Поведение:



www.psychologies.today

- Регулярное «таскание» тяжестей (сумки, пакеты, др.), при этом может присутствовать отказ от помощи мужчины
- *Самостоятельное* перемещение мебели в помещении, *где есть мужчины*
- Нелюбовь к «джентльменским» поступкам (когда мужчина открывает перед женщиной дверь, пропускает вперед и т.д.)
- «мужские» повадки, позы, жесты
- Преобладают «мужские» хобби

Внутренние установки:

- Удовольствие от конкуренции с мужчинами (в работе, во взаимоотношениях)
- Интерес к конфликтам и борьбе (за свои идеи, права и т.д.)
- Выбор карьеры в ущерб семье
- Презрительное отношение к «женским обязанностям»: приготовление еды, стирка, уборка и т.д.
- Ненависть к «критическим дням»
- Отсутствие радости своей природе, сожаление о том, что родилась женщиной

Почему это происходит

В гармоничной обстановке все, как правило, развивается гармонично. Если происходит сбой, и женщина начинает отвергать собственную суть, это говорит о нарушении естественного, гармоничного развития женщины. Обычно этот сбой происходит еще в детстве. Иногда он связан с травмирующими событиями. Иногда – с наличием не самого лучшего примера. Но, в любом случае, девочка переживает ситуации, в которых делает вывод: *быть женщиной - плохо*.

При этом, девочка *сама* может быть участницей ситуации или может *видеть,* как в ситуации оказалась другая женщина.

Формированию убеждения «быть женщиной – плохо» могут способствовать следующие факторы:

- ситуации *опасности* (возникла опасность подвергнуться насилию, появилось сожаление об отсутствии «мужской» физической силы, необходимой для самозащиты)
- ситуации *унижения* (унижается, высмеивается женский род, женственность;

www.psychologies.today

унижается, высмеивается женщина мужчиной)
- ситуации *насилия* (включают в себя и опасность, и унижение) (например, издевательство (физическое, психологическое) мужчины над женщиной; изнасилование)
- ситуации *фрустрации* (женщина не может получить желаемое только потому, что она – женщина)
- ситуации *страдания* (женщина страдает от своей «женской» доли: болезненные роды, «критические дни», др.)
- негативное отношение отца девочки к ее матери (девочка, являясь частью и мамы, и папы, воспринимает неприятие мамы папой как неприятие и себя тоже)
- внушение, чьи-то рассказы о том, что женщиной быть *скучно, неинтересно* (например, нужно выполнять неинтересные «женские обязанности»)
- внушение, чьи-то рассказы (особенно значимого взрослого, например, отца девочки), *о том, что «женщины – такие дурочки…»* (как результат–девочка не хочет быть похожей на них)
- *родители хотели мальчика*:
  - девочка это знает;
  - девочка этого не знает, но родители так сильно восхищаются чьими-то сыновьями, что дочка жалеет о том, что родилась девочкой;
  - девочку воспитывают, как мальчика
- *мама девочки сама не уважает свою женскую природу* (демонстрирует это своим поведением, внешним видом, внутренними установками), а девочка берет соответствующий пример

Для чего что-то менять?

Кто-то из женщин подумал: ну и что? Я такая, какая есть. Не супер-женщина, может, но как-то живу! И муж у меня есть. И дети. И обязанности все женские выполняю. И вообще непонятно, что не так? Что и для чего мне нужно менять?!

И здесь главным определяющим вопросом будет следующий: а КАК вы выполняете свои «женские» и другие дела? С каким настроением? Чувством? *С радостью, вдохновением, легкостью?* Или так, будто тянете огромный воз, который и бросить нельзя, и тянуть нет желания и сил?

КАК вы относитесь к себе? ЧТО думаете о себе как о женщине? *Что вы прекрасны? Что вы вдохновлены и вдохновляете других? Что вы украшаете и обогащаете своей женственностью окружающий мир?* Или вы думаете, что вам не до самовосхвалений и уж точно не до «вдохновений»? Что все это ерунда и у женщины есть дела важнее (например – все успеть)?

Если вы выбрали вариант, не выделенный шрифтом, – я вас благодарю! За честность перед собой и за то, что эта статья оказалась полезной! Потому что она – ДЛЯ ВАС. Для вас – удивительных и прекрасных, но пока не всегда осознающих это. Я предлагаю вам заглянуть внутрь себя и увидеть это. Раскрыть ваш огромный потенциал Женщины. Ведь только женщина, знающая о своей природной силе, о том, где и как важно ее применять, а также о том, как восполнять затраты своей, женской энергии, - СЧАСТЛИВА. РЕАЛИЗОВАНА. ВОСТРЕБОВАНА. Не как мужчина в женском теле, а как Женщина.

Женщине незачем подавлять свою суть. Ведь в таком случае она только *расходует свои жизненные силы и энергию*. А когда женщина *радуется* своей природе, наслаждается тем, что есть у нее как у женщины, то она *наполняется ресурсом, энергией, здоровьем. И обретает силу для своей, женской, реализации*.

Кроме того,

Женщина, которая любит, уважает, принимает свою природу, как правило:

- Красива и привлекательна (при любом типе лица и фигуры);
- Счастлива во взаимоотношениях с мужчиной;
- Обладает здоровьем женских органов;
- Ощущает полноту жизненных сил, энергии;
- Довольна собой;
- Умеет выстраивать гармоничные взаимоотношения;
- И мн., мн. др.

Что делать

Прежде всего, важно отметить: мужские черты есть в каждой женщине (как и женские черты есть в каждом мужчине). И это нормально! А в некоторых ситуациях даже очень хорошо! *Важно не подавить в себе мужское, а раскрыть, усилить, принять женское.*

В этом помогут следующие действия:

- Изучайте свою природу, «женственность». Сейчас можно найти массу литературы, видео, платных и бесплатных вебинаров, тренингов на тему женственности
- Создайте (письменно) перечень того, что хорошего

есть в вас или вашей жизни, но чего не было бы, не будь вы женщиной

• «Сердцу не прикажешь». Если вам не нравятся юбки, платья и прочие «женственные» предметы гардероба, не нужно заставлять себя носить их. Но, если из 100 вам понравилось хоть что-то – воспользуйтесь этим, чтобы почувствовать себя прекрасной женщиной. Покупайте такие вещи, любуйтесь ими и собой в них. Если не можете купить – примерьте. Или хотя бы прикасайтесь и любуйтесь ими!

Постепенно вы можете «войти во вкус» и расширить список того, что вам нравится в «мире женственности»

• Из «классических» женских хобби, пристрастий наверняка есть то, что вам нравится (массаж, уход за собой, танцы, пение, др.) Позвольте себе заниматься этим регулярно и с радостью! С чувством, что это наполняет вас энергией, дает силу, вдохновение заниматься и остальными вещами в вашей жизни

• От всего, что делаете, научитесь получать удовольствие. Тогда ваши занятия будут не забирать вашу силу, а, напротив, наполнять вас ею

• Позвольте себе фотосессию у хорошего фотографа. И хорошего стилиста. Вы можете увидеть себя такой прекрасной, какой даже не представляли в самых смелых мечтах!

• Занимайтесь *творчеством* в том виде, в каком оно вам нравится

• Научитесь решать конфликты без агрессии с вашей стороны (как проявляемой, так и скрываемой). И вы сохраните колоссальное количество своей (женской) энергии!

• Найдите пример *женственной* женщины, которой вы можете восхищаться. И восхищайтесь! Все, чем мы восхищаемся (как и то, что осуждаем), уже есть в глубине нашей души

• Ухаживайте за цветами, растениями

• Кому вы хотели бы помочь от чистого сердца? Найдите таких людей и помогайте им (старенькая бабушка, дети в приюте, животные, птицы). (Речь не идет о привлекательных мужчинах, которым, по вашему (или их) мнению, не хватает вашей помощи :-))

• Помогайте *своему* мужчине. По-женски. Изучайте психологию общения мужчины и женщины и осознавайте, реализовывайте свою *истинную* роль и задачу в ваших взаимоотношениях

• Иногда есть смысл проработать глубинные причины непринятия своей природы вместе с психотерапевтом. Особенно, если в жизни женщины имели место серьезные психологические или физические травмы

Дорогие женщины! Все преодолимо. Все возможно. Все в ваших силах. Будьте счастливы и делайте ВСЕ для того, чтобы переживать радость от того, КТО ВЫ ЕСТЬ!

Светлана Нимак

Ассертивность как важный навык современной женщины

«Я больше не собираюсь терпеть многое, и не оттого, что я стала заносчивой или высокомерной, нет, лишь потому, что я достигла определенного жизненного этапа — этапа, на котором я больше не хочу тратить время на то, что не удовлетворяет меня или на то, что задевает меня, причиняя мне боль. Я больше не собираюсь терпеть цинизм, чрезмерную критику, жесткие требования любого рода. У меня больше нет желания удовлетворять тех, кому не нравлюсь я, любить тех, кто не любит меня и улыбаться тем, кто не станет улыбаться мне в ответ.»

Мерил Стрип

В словах великолепной Мерил Стрип кроется определение понятия «ассертивность». Как часто мы слышим себя? Почему мы используем привычные модели поведения, которые делают нашу жизнь запутаннее и сложнее?

Хамство на дороге или в транспорте. «Сальные» шуточки начальника. Знакомая, что вечно тебе жалуется на жизнь и даже не утруждает себя тем, чтобы менять речевые обороты. Ты буквально знаешь наперед, что тебе скажут и в какой момент ты сделаешь это жалостливое выражение лица, ведь ты уже отлично отрепетировала.

Нам почему-то легче выслушать человека, который неприятен, скучен, или его юмор неуместен для нас; мы готовы тратить еще пару минут своего времени, чтобы изобразить заинтересованность и фальшиво посмеяться. Иногда мы можем соврать, что спешим. Порой, подавленное неприятие

переходит в агрессию. Мы можем выместить ее на того же начальника или знакомую, на человека, который привык, что ему подыгрывают и искренне удивляется – что это с тобой? Почему ты обозлен?!

Для того, чтобы перестать играть со своими чувствами и чувствами других людей стоит научиться ассертивности.

Ассертивность – (англ. “assertiveness” – уверенность в себе, настойчивость) подразумевает уверенное, открытое, доброжелательное выражение своих чувств и намерений, не нарушая при этом границ другого человека.

Я ассертивна если:

• Я открыто говорю о своих чувствах:

- мне неприятно слышать от тебя эти слова;

- я рада, что ты доверяешь мне, и я тебе сочувствую, но возможно стоит попробовать изменить что-то, чтобы больше не испытывать эти страдания в своей жизни?

- когда Вы неоднозначно шутите, мне становится не по себе;

• Я очерчиваю свои границы и соблюдаю границы других;

• Я доброжелательно и настойчиво умею говорить «Нет»;

• Я не должна соответствовать ожиданиям других, равно как и другие не должны соответствовать моим ожиданиям;

• Я уважаю свои чувства и желания, так же я уважаю чувства и желания других людей.

Навык ассертивного поведения – уникальный инструмент для эффективного взаимодействия с окружающими людьми. Ассертивность – это свойство сильных, открытых и доброжелательных. Отбросить психологические игры, заискивания, манипуляции не так просто. Но теперь мы знаем, что такое ассертивность. Сравни с вождением авто. Сначала ты учишь правила, получаешь знания. После применяешь эти знания на практике. И вот, когда вместе с соблюдением правил дорожного движения ты успеваешь подумать над тем, что приготовить на ужин и как завершить давно начатую презентацию – ты получаешь привычку, навык. Пройдет немного времени и уверенное, доброжелательное поведение станет твоей привычкой и, возможно, визитной карточкой.

Слышать себя. Отстаивать свое мнение. Благодарить.

Наталья Зинковская

www.psychologies.today

Женская логика

«Женская логика как морская свинка. И не свинка, и не морская».

Наверное, только ленивый не шутил по поводу женской логики! Особенно преуспели в этом мужчины и при каждом подходящем случае, закатывая глаза…. «женская логика»

Так что же это за загадочное явление?

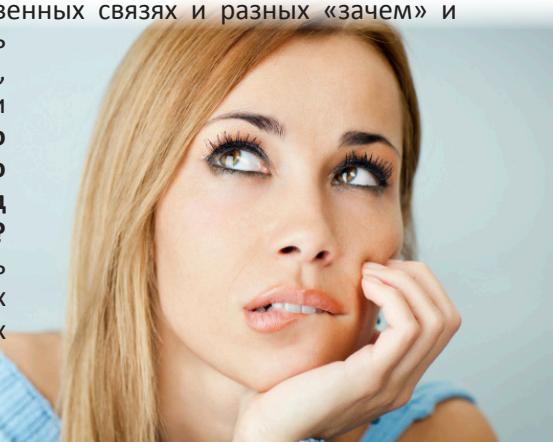
Женская логика – способ мышления и разговора, где логика уступает место импульсивности и чувствам.

Большая часть человеческой истории – это патриархат. Для патриархата характерно наличие институтов мужской власти и мужских привилегий, а также подчинённое положение женщин.

Павел Флоренский, православный священник, заметил: «Ум-то ведь половой мужской признак».

Богословы вообще пытались выяснить — является ли женщина человеком! Потому что чаще всего человек отождествляется с мужчиной.

Женщине отвели роль хранительницы очага. Звучит просто – сиди дома! Мужчина совершает подвиг, а женщина дома преданно ждет своего героя. «И царица у окна села ждать его одна…» **Но так ли все просто?** Хозяйство, дети, порядок в доме – все это нуждалось в женской руке. И не важно богатая ли это женщина или крестьянка. Женщина оценивалась по её умению быть хорошей хозяйкой. Вспомним наших бабушек – встает с первыми петухами, всех покормить, порядки навести, с соседками поговорить, чтобы быть в курсе всех событий – и все это одновременно! Все кипит в руках! А попробуйте повторить! (а после прочитайте норвежскую сказку «Муж – хозяйка») И сейчас женщина, справляясь со своими обязанностями, может делать несколько дел одновременно, не задумываясь о причинно-следственных связях и разных «зачем» и «почему». Можно часто наблюдать такую картину – женщина готовит еду, помогает готовить уроки ребенку при этом разговаривая по телефону. **Что было бы, если бы ей необходимо было постоянно задумываться над каждым отдельным процессом?** (как сороконожка, которая пыталась контролировать передвижение своих ножек) Логику всех созерцаемых



поступков нелегко заметить со стороны, но это вовсе не значит, что ее нет.

Любое общение требует чувственного и эмоционального наполнения. Приятно общаться с человеком, который не просто тебя слушает, а выказывает интерес к тому, что говорится. Женщины в этом преуспели! Они могут вспомнить тысячи мелочей, которые лишь вскользь прозвучали в разговоре. В большинстве семей именно жена берет на себя обязанности поддержания и налаживания отношений с внешним миром. Эмоциональная составляющая общения для женщины важней, чем любые доводы. Внутреннее ощущение комфорта при общении с человеком, могут сблизить людей больше, чем многие годы шапочного знакомства. Для мужчин эта составляющая тоже очень важна, но их легче убедить через логические доводы, чем женщину. Женщина, имея дело с детьми, особенно эмоционально включается в эти отношения. Язык тела при этом столь выразителен, что вполне может заменить привычное общение.

Женская речь более импульсивна и эмоциональна. Женщина припоминает большое количество посторонних деталей, иногда перебарщивая с отступлениями, по сути, ведя себя демонстративно, просто привлекая к себе внимание. **Но всегда ли речь с элементами женской логики является менее эффективной, чем мужская?** Конечно, нет. Когда женщина держит в уме цель разговора, то она может сколько угодно крутить темой, совершать заходы и маневры, создавать нужные контексты, отвлекать внимание, играть на эмоциях, обращаться к чувствам и так далее, пока собеседник не сделает, что ей нужно. Ведь ей хочется сразу все, думая, передумывая она ищет оптимальное, как ей в данный момент кажется, решение. А выбор – дело не простое! Сейчас столько вариантов. Социальные сети, подруги, телевиденье – все это источник новой информации и новых советов. Как важно не потеряться в этом потоке данных. Она может говорить много и долго, но также долго она может и слушать близкого ей человека, ловя фразы и пытаясь, иногда, найти в них тайный смысл. Временами она умеет так перефразировать услышанное, чтобы получить заветное, что мужчины сами удивляются: «Я такое сказал?» Для убеждения в своей правоте годятся любые аргументы.

Так долго не иметь права голоса и теперь, когда можно показать на что ты способна – женщина не упустит завоёванных позиций. И пускай её упрекают в отсутствии логики – мужской логики – она изобрела свою – женскую, которая уверенно ведет её к намеченной цели. Ведь чего хочет женщина – того хочет Бог! А обосновать она всегда сумеет, по-своему, по-женски!

Лиля Сидоренко

Образ современной женщины глазами клипмейкеров

(на примере клипа «Экспонат»)

Женщина носит одежду,
а обувь женщину.
Дело сегодня не столько в моде,
сколько в выборе роли.
Кристиан Лабутен

Оказывается, что отпечаток языка у каждого человека разный. Уверена, что и ксерокопию оригинала психики сделать также не получится. На вкус и цвет товарищей нет!

Почему же есть события, ситуации, картинки, которые практически всех людей восхищают?! Какие? А вот, например, клип «Экспонат» группы «Ленинград».

Ненормативная лексика присутствует не только в песне, а также перлами слетает из уст героини и плетет кружева, зачаровывая реальными, жизненными эмоциями и простотой их проявления. Неужели падение нравов возвышает?

Я не критик ни кино, ни клипов, ни повестей-рассказов-сказок-легенд и прочего массового

продукта потребления. Вот, население громко заявит: «Ну и зачем тогда писать ни о том, ни о сем». А я отвечу: психолог просто обязан поведать и о том, и о сем :-) С точки зрения психических явлений уж точно. А так как люди – не роботы, то знания психологии важны для лучшего понимания себя и окружающей действительности, мы ведь зависим от эмоций, инстинктов, сексуальных в том числе.

В таком бешенном ритме жизни мало времени, а может просто и нет потребности, осознать свои собственные эмоции и желания, определить свои цели, а также способы их реализации. Намного проще «слизать» чужие и, вооружившись суррогатом, гордо нести его в массы. А там… Столько же похожих клонов.

Вот и наша героиня в клипе «Экспонат» при подготовке к свиданию следует модным тенденциям, а именно образ Вики Бэкхем затмевает все картинки в коллаже на стене. Чего же она хотела достичь? Тут и психологом не нужно быть: героиня хотела своим внешним обликом сразить наповал красавца Супермена.

А вот психолог бы проинтерпретировал ее сборы следующим образом: так личность стремится наиболее традиционным способом (скинуть лягушечью шкурку) искусственно повысить свой статус (превратиться в принцессу). И это достигается наличием внешних атрибутов – модная одежда, идеальный загар, ровный цвет лица, накладные реснички, помада и маникюр цвета сочного абрикоса и молодой моркови, да и бровки, без них сейчас никуда! Аааaа… Как я могла забыть про Louboutin.

Ох, уже эти ЛАБУТЕНЫ, вы заполонили мысли девочек, девушек, женщин, которые хоть одним глазком смотрят ТВ или ютуб.

Пусть наши дорогие дамы и не всегда являются завсегдатаями музыкальных каналов, но этот клип посмотрел также наш уважаемый сильный пол, а вот истолковать увиденное они умеют по-своему.

Вот я, например, была свидетелем частного случая диалога двух мужчин, скорее монолога одного:

- Ты видел этот клип? Ты че, как, совсем? Там такое… Короче, она хотела там одного богатенького захомутать, ну и давай наряжаться… И

красить лОбутены (простите, авторский стиль не могу изменить). Умора, а потом они приклеились и она того, упала. Хохма еще та. Ты че вообще не видел?

Ну вот она, эпидемия! Нет, не гриппа. Эпидемия на гламур. Да, Шнуров еще тот фрукт :-) Что-то он начал писать песни на женскую тематику, не спроста, держит нос по ветру. Тема стиля сейчас на пике популярности.

По мнению психологов, для того чтобы решить проблему, нужно признаться себе, что она существует. Где существует?

В Instagram набирает обороты новый флешмоб #налабутенахнах: вслед за героиней клипа "Экспонат" девушки красят подошвы обуви в красный цвет.

Как психолог озвучу, что не важно, какой тренд возникает, важно к какому образу он прикреплен. Если резиновые калоши закрепить за образом молодой, романтичной, привлекательной девушки, то надевая такие калоши, девушка становится молодой, романтичной и привлекательной в собственном сознании и сознании окружающих. Если ковбойскую шляпу закрепить за образом социально неблагополучного мужчины, никто такие шляпы носить не будет.

Согласна, что важно создать свой неповторимый стиль не только внутренний, но и внешний. Внимание! Ключевое словосочетание «свой неповторимый». Женщина сможет очаровать даже в рабочей робе! Не верите? А зря! Взгляд, манеры, деепричастные обороты, модель поведение, осанка! И одежды не замечаешь, вернее даже и не вспомнишь, а в чем она была?..

Одеждой человек может показать СВОЮ индивидуальность, выразить СВОЕ настроение.

И все же многое зависит от роли. Если это детский День Рождения – открытая спина и мини платье будет неуместно. На первое свидание наденьте что-то удобное, вдруг ваш молодой человек любитель долгих прогулок, а на лабутенах вы его не догоните, а возможно, кто-то и перегонит. И даже красная подошва, так называемый «маячок», который рассчитан завлекать взор занятых мужчин, свою функцию не выполнит.

Ведь личный успех зависит только от вас, а не от вашего гардероба.

Оксана Вдовиченко

www.psychologies.today

Счастливые отношения

Счастливые отношения – это сад, и садовник в нём – женщина. Главное, правильно выбрать сад, ощутить, чья душа ясно зовёт твою. И тогда, заботясь о нём, тщательно сея семена и выращивая растения, воцарятся плоды любви и взаимопонимания.

Миссия женщины – быть неиссякаемым источником энергии, который несёт радость, оптимизм, красоту и свет для своего мужчины.

Но как часто женщина ждёт, что придёт мужчина, который сделает что-то, спасёт её и ей станет хорошо?

Женщины, если вы нерадостны, несчастливы, ничем незаняты и вам не интересно просто жить, то как вы можете быть интересной мужчине? Без состояний удовольствия, удовлетворённости женщина теряет свою привлекательность в глазах представителей сильного пола.

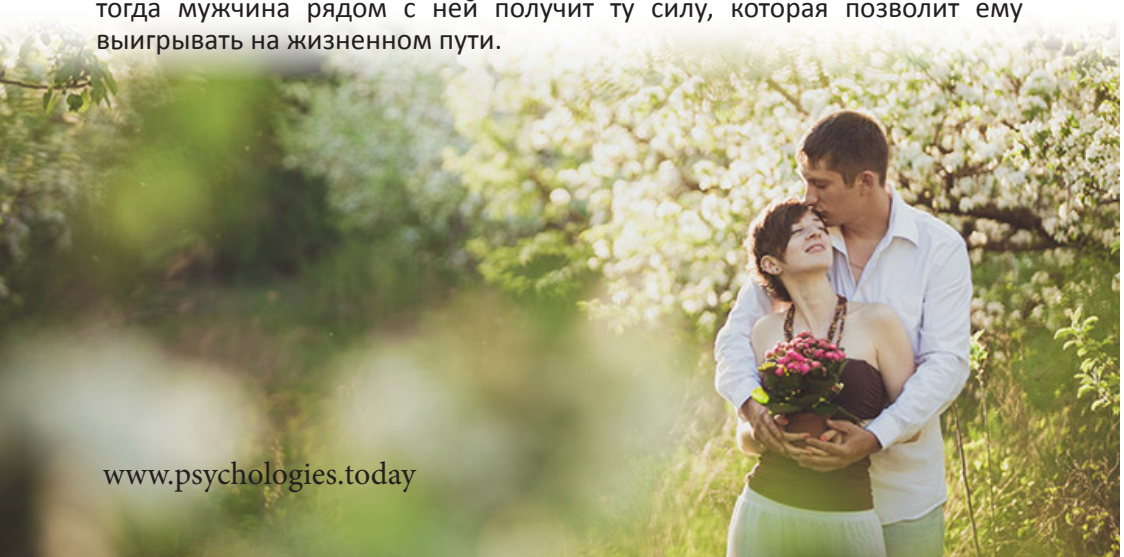
Женщина – это родник живой воды, который может наполнить силами мужчину, побудить на новые свершения.

Уставшая, злая, недовольная женщина не может вдохновить мужчину, дать ему сил, наполнить.

Существует несколько важных качеств женщины, которые облегчают взаимодействие с мужчиной и становятся залогом счастливых отношений.

1. Воодушевлённость

Умение радоваться и находить счастье в простых вещах. Это ресурсное состояние и есть источником энергии. Если женщина довольна жизнью, тогда мужчина рядом с ней получит ту силу, которая позволит ему выигрывать на жизненном пути.



2. Самодостаточность

Наличие собственного счастья и интереса, не зависящего от мужчины.

3. Великодушие

Вера и восхищение своим мужчиной.

Именно женщина во многом строит отношения. И когда меняется женщина, меняется отношение мужчины к ней. С правильными женщинами всегда достойные мужчины.

Со стороны мужчины нужно быть щедрым. Щедрым во всём: в словах, эмоциях сюрпризах, тактильном контакте. Важно уметь быть постоянным, надёжным, и, не смотря на ситуационные ссоры, обиды, не переставать делать главное – заботиться.

Закон счастливых отношений: чем больше вы отдаёте, тем больше получаете.

Чем больше мужчина проявляет заботу, тем больше женщина наполняет его своей энергией.

Нужно постоянно стараться поддерживать хорошие отношения, ведь они не даются просто так и не сваливаются неожиданно, это обоюдный труд.

Также не ожидайте, что отношения решат все ваши проблемы. Несомненно, крепкие отношения приносят радость и удовольствие, но никто не сделает человека счастливее, чем он сам себя может сделать. Счастье должно быть внутри.

Карл Маркс утверждал: «*Вторая половина найдется тогда, когда наполнится первая. Не ищите себе полупустых половинок. Когда явится полная половина, сработает магнит души*». И этот постулат действует на протяжении всего времени. Наполняйте себя, интересуйтесь, будьте интересными... тогда и в отношениях будет легко и интересно.

Доверие – это фундамент любых отношений. Невозможно построить счастливые отношения без того, чтобы открыть душу. Главное, не позволять страху взять вверх над любовью и искренностью. Вы никогда не проиграете любя. Мудро подмечал Боб Марли: «*На самом деле любой человек причинит вам боль. Вы просто должны найти того, кто стоит ваших страданий*».

Важно быть самим собой и не скрывать свои чувства, заботиться друг о друге, слушать и слышать, и, конечно же, расти и развиваться.

Виктория Гресько

Мужественность создают женщины, женственность - мужчины

Женственность. Мужественность. Слова, что всегда звучат многообещающе. Слова, что всегда вызывают некий интерес, создают интригу; манят и неоднократно могут ввести в заблуждение. Эти качества высоко ценятся и, к сожалению, а может и к счастью, редко встречаются в социуме. Хотя, если бы их можно было встретить на каждом шагу, то может этим понятиям не уделялось бы столько внимания.

Что будет наиважнейшим фактором для поддержания или создания таких черт или качеств характера? Для чего так много стараний и усилий, так много внимания и времени? Что является своеобразным двигателем и, в то же время, незаменимым помощником этого всего? Надеюсь, что вы догадались, к чему веду свою скромную тираду… В одном случае этот двигатель – наша сильная, мужественная половина человечества, а во втором – «слабая» и прекрасная. Честно говоря, иногда прихожу в недоумение от того, с каким благоговением возносится на пьедестал важности женственности, но совершенно не берется во внимание тот факт, что именно мужчины играют практически самую важную роль в её создании. Хочу вас заверить, что это чувство будет присутствовать только тогда, когда вы рядом будете ощущать всеми клеточками тела спокойствие и

комфорт, теплоту и заботу, феерическое переплетение эмоций и чувств, что возникают только между двумя людьми. Конечно, со временем на это обращают всё меньше и меньше внимания, хотя чувства-то живут и не просто живут, а с каждым днём всё крепнут. Это похоже на процесс огранки алмаза. Из обычного, невзрачного камешка создается самый крепкий и самый красивый камень! Каждая женщина мечтает быть слабой и беззащитной в руках мужчины (уточняю, своего Мужчины), какой бы сильной и независимой она ни была, пусть даже это железная леди со стальными нервами и врожденными качествами лидера.

Точно такая же ситуация и у мужчины: каким бы он ни был грозным Львом для публики, для своей спутницы он чаще всего будет маленьким котёнком. И не надо отрицать мои слова. Это правда.

В тоже время может возноситься на этот же пьедестал мужественность, совершенно пренебрегая той ролью, которую играют в ней женщины. Просто не берется во внимание то, насколько важно для каждого мужчины чувствовать/ощущать абсолютно во всем поддержу своей избранницы. Своей женщины, которая будет всегда той, что, несмотря ни на что, будет одним только присутствием создавать атмосферу уюта и одним только касанием тушить разбушевавшийся вулкан негативных эмоций. Которая будет заставлять одним взглядом снимать ногу с педали акселератора. Которая, несмотря на комментарии со стороны, будет всегда верить и дарить неимоверное количество заряда уверенности своему спутнику. *Мужчины, не сомневайтесь в том, что ВАС формируют ВАШИ женщины.* Подумайте, пожалуйста, о том, чего достигли; о том, для кого вы это делали; о том, кто был рядом. Задумайтесь, насколько для вас это важно! И смогли бы вы это сделать без вышеперечисленного…

Мужественность создают женщины, женственность – мужчины. Как ни крути, несмотря на наши различия, мы стороны одной медали.

Юлия Повар

Женщина становится богиней, когда изучает и принимает свою женственность.

Бхагван шри Раджниш

Чему нам, мужчинам, стоит поучиться у женщин

Очень много раз ловлю себя на мысли, что у девушек есть то, чего нам, мужикам, катастрофически не хватает.

Нет, это не то, о чем вы сейчас подумали :)

Нам, мужчинам, действительно кое-чему следует у них учиться, наверное, всю жизнь. Об этом и захотелось написать несколько строк.

Великое умение ждать.

Об этом даре можно слагать легенды. Мужчины очень нетерпеливы. Им нужно все и в сию секунду. Они быстро взбудораживаются от какой-то идеи и все. Пиши - пропало. А он, тем временем, уже куда-то убежал. Да, целеустремленность наше все – пришел, увидел, победил. Но иногда нужно время для естественных процессов. Не всегда наши предки брали крепости штурмом, иногда достаточно было ее осадить и подождать.

Девушки большинству событий дают выдержку и позволяют настояться перед тем, как употребить и быть уверенной, что это будет вкусно. Они не боятся пустить все на самотек и дать природе, или вселенной, поучаствовать в процессе и тоже сказать свое слово. Мы же часто готовы пить вино, которое даже еще бродить не начало. И есть зеленые яблоки, хвастаясь перед всеми, какой я молодец, что смог первым залезть на дерево и их сорвать.

Врожденное чувство гармонии.

Просто этим восхищаюсь. Они всегда настолько умеют выбрать какую-то золотую середину и ей придерживаться по жизни, что даешься диву этому искусству. Все их движения и решения не всегда последовательны, но всегда переливаются из одного в другое. Несмотря на смену настроений по 5 раз в день и скачки гормонов, им удается придерживаться какого-то стержня и виться вокруг одной плавной линии, мастерски соблюдая баланс и гармонию в жизни.

Мужики – полная противоположность и сплошной бардак. Если уж вляпается в какую-то задницу, то по самые уши. Синусоида жизни бьет из стороны в сторону. Если не дурак, то пьет, если не пьет, то играет сутками в игры, если не играет, так катается на мотоциклах, если не катается, то деспот в семье и бьет не только жену, но еще и тещу. А нет, так проигрывает все деньги в азартные игры, или вообще в тюрьме сидит. Энергия у нас всегда зашкаливает, и очень редко удается ее направить в нужное русло. Только на примере своей жизни я прошел путь от начинающего наркомана, до глубоко верующего человека и 10 лет вообще даже матом не ругался.

Часто девушки жалуются, что нормальных мужчин очень мало. И они правы. Нормальных, хороших женщин гораздо больше, чем сбалансированных, всесторонне развитых мужчин, у которых нет крена в какую-либо сторону.

Наслаждаться здесь и сейчас.

Впервые с этим столкнулся в какой-то книге. Но потом заметил, что наша прекрасная половина настолько часто этим пользуется, что их мастерству нужно еще поучиться. Мужики вечно в бегах. Мы живем либо прошлым, либо будущим. У нас куча планов на завтра, и нам совершенно до одного места, что в квартире бардак, стены голые, а в туалете ободранная плитка. Зато у нас есть идея и куча разных дел, которые необходимо сделать на этой неделе. У нас всегда большая проблема создать для себя уют, комфорт, полностью расслабиться и получать удовольствие от того момента, в котором ты сейчас находишься. А преследуя очередную цель, мы постоянно упускаем настоящую жизнь, которая находится здесь и сейчас.

Женщины – это просто богини 80-го лвла. Каждая из них умеет делать это настолько, что об этом можно написать целое пособие. Да, из-за этого они часто не собраны, опаздывают на встречи, и с ними невозможно ни о чем договориться, потому что они сами не знают, что будут делать сегодня вечером. Но они очень умеют ценить состояние, в котором они находятся в данную секунду. Если это отдых – они отдыхают и ни о чем больше не думают. Если их что-то заинтересовало, они могут настолько этим увлечься, что забудут, когда их кто-то ждет. Они всегда создают вокруг себя комфорт и стремятся к нему, потому что им важно, что будет происходить не завтра, и не вчера, им важно сейчас! Они получают удовольствие от самого процесса, им важен сам процесс. В то время как мы стремимся достичь цели, упуская возможность наслаждаться счастливыми моментами прямо сейчас, летая в облаках завтрашнего дня.

Павел Чернявский
www.psychologies.today

Феноменология мужской и женской сексуальной сферы. Что и как нас привлекает в противоположном поле

Сходства и различия мужской и женской сексуальности – один из самых трудных вопросов сексологии, с которым вынуждены считаться все разделы практической психологии. В этой статье поговорим о СЕКСУАЛЬНОЙ АТТРАКЦИИ – явлении любовного притяжения между людьми и его индивидуальных целостных психических переживаниях (т.е. – о его феноменах): Что люди считают привлекательным в противоположном поле? Что думают о противоположном поле? Как действуют в сексуальных отношениях?

Термином «**аттракция**» (от англ. attraction – притяжение, и лат. attacho – притягиваю к себе) обозначают спонтанно возникающее бессознательное психологическое притяжение человека к человеку, к какому-либо объекту или к ситуации. Психологи для объяснения феномена «аттракции» используют известную биологам стратегию поведения любого живого существа, даже одноклеточного. Суть этой стратегии заключается в том, что человек всегда стремится туда и к тому, где и от кого он получает приятные, положительные эмоции, ощущение удовлетворения его потребностей.

Сексуальная аттракция (психофизиологическое взаимное притяжение мужчин и женщин) с одной стороны диктуется законами репродуктивной биологии, а с другой стороны – неразрывно связана с половыми ролями и стереотипами, которые в разных обществах, культурах, эпохах и поколениях (!) не совпадают.

Итак, рассмотрим **современные феномены восприятия мужчинами женской сексуальности и феномены действия мужчин в сексе** (и тоже со стороны женщин):

Феномены восприятия женщин мужчинами:

I. Феномен восприятия «внешней формы» женщин мужчинами по биологическому принципу – «теории биологического плана» (выбирается потенциальная пригодность женщин к деторождению). Рейтинг по статистике США:

1) **Грудь**.
2) **Живот – талия**,
3) **Ягодицы – ноги** (в Европе место № 3 переходит на лидирующую позицию),
4) **Губы**,
5) **Всё остальное**.

II. Феномен восприятия «внутренней формы» женщин мужчинами.
Рейтинг:

1) **Доброжелательность** и «ровное поведение» (т.е. «неагрессивность», «нестроптивость», «нестервозность», где «стервозность» – это раскачивание маятником настроения и запросов, маятниковая переменчивость поведения от «-» к «+» и обратно). *Пояснение: Выделяют три вида женщин по уровню эмоционального поведения с партнёром: а) те, которые привлекают мужчину и всегда вызывают у него позитивные эмоции. б) те, кто сразу отталкивают мужчину (у мужчины всегда негативные эмоции, но сексуальное влечение есть). в) те, которые, то привлекают, то отталкивают (в народе называются «стервами»): они, то формируют положительное эмоциональное состояние, то отрицательное – мужчина не понимает, чем спровоцировал это). «Раскачиваясь», мужчина теряет самостоятельность, уверенность в себе (становятся «тряпкой»), пока не сформирует новый вид деятельности, где будет недоступен для этой женщины. Так появляются: охота, рыбалка, любовница, разрыв отношений и т.д.*

2) **Открытость** (контактность, неутаивание информации, самостоятельность суждений).

3) **Непосредственность** (непосредственная спонтанность – это изменение вида деятельности ненадолго; спонтанность надо отличать от инициативности – когда меняется направления развития деятельности, создание нового в совместной жизни на долго).

4) **Способность (в некоторых случаях) брать ответственность на себя**.

5) **Способность прощать**.

Интересно добавить, что результаты социологического опроса ВЦИОМ показали, что среди наиболее востребованных качеств женщины **сексапильность (55%)** мужчинами ценится выше, чем **внешние данные**

(49%). Ненамного отстает **темперамент (40%)**.

III. Феномен мышления – что думают мужчины о женщинах.

Рейтинг привлекательности по телосложению:

1) **Полные – 45%.**
2) **Среднее телосложение – 35%.**
3) **Худые – 20%.**

Кстати, наиболее привлекательно в глазах мужчин, утверждают сотрудники Университета Абердина (Шотландия), выглядят женщины с пропорциями тела далекими от идеалов современной красоты. Шотландским ученым удалось установить прямую связь между индексом массы тела (ИМТ) и сексуальностью женщины в глазах мужчин. Как оказалось, наиболее сексуально для представителей сильного пола выглядят дамы с ИМТ от 24 до 24,8, хотя современные красавицы начинают бить тревогу, когда их ИМТ превышает уровень в 20. Поэтому в категорию сексуальных женщин по версии исследователей из Шотландии не подают «слишком стройные» Анджелина Джоли и Жизель Бундхен, несмотря на то, что эти дамы являются всемирно признанными секс-символами. Зато пышные формы светской львицы Ким Кардашьян полностью устраивают шотландских исследователей. По мнению ученых, женщины с пышными формами привлекают мужчин в качестве сексуальных партнеров потому, что именно эти дамы обладают наибольшей способностью вынашивать и рожать здоровых детей («биологический принцип»). А «нездоровыми» моделями мужчины предпочитают любоваться со стороны.

Рейтинг по цвету волос:

1) **Блондинки – 71%.**
2) **Брюнетки – 19%.**
3) **Иные – 10%.**

Однако, не забывайте народную шутку: «мужчины любят блондинок, а женятся на брюнетках».

Рейтинг по семейному положению:

1) **Замужние – 61%.**
2) **Незамужние – 39%.**

IV. Как мужчины действуют в сексе по отношению к женщинам, которых считают привлекательными:

- Проявляют инициативу к знакомству 64% – в возрасте до 21 года, и 9% – к 55 годам.
- Проявляют настойчивость после первого отказа в процессе знакомства – 24%.
- Проявляют настойчивость до конца – 11%.
- Готовы вступить в сексуальную связь после первого знакомства – 91% (в народе считается, что женщины типа «динамо» нацелены на оставшиеся 9% мужчин).

V. Типы мужчин по отношению к сексу. Рейтинг:

1. Те, кто любят случайный кратковременный секс со случайными партнёршами без повторной встречи.
2. Те, кто любят случайный кратковременный секс со случайными партнёршами иногда переходящие в повторные встречи.
3. Те, кто любят случайный кратковременный секс с множеством партнёров.
4. Долговременные связи с одним партнёром – чаще, как правило, это проявляется с 42-46-ти и более лет и составляет – 9% (**места рейтинга с 1 по 3 – составляют 91%**).

Феномены восприятия мужчин женщинами:

I. Феномен восприятия «внешней формы» мужчин женщинами по биологическому принципу. Рейтинг:

1) **Спина (осанка).**
2) **Ягодицы.**
3) **Живот.**
4) **Грудь и плечи (торс).**
5) **Ноги.**
6) **Лицо и всё остальное.**

II. Феномен восприятия «внутренней формы» мужчин женщинами. Рейтинг:

1) **Открытость** (предсказуемость: прогнозируемы и легко управляемы).
2) **Уверенность в себе** (или внешне уверены в себе).
3) **Контактность** (способность находить контакт с любым человеком).
4) **Добросердечность.**

III. Феномен мышления – что думают женщины о мужчинах.

Рейтинг привлекательности по телосложению:

1) **Атлетическое телосложение – 58%.**
2) **Худые – 33%.**
3) **Полные – 9%.**

Рейтинг по цвету волос:

1) **Брюнеты – 61%.**
2) **Блондины – 29%.**
3) **Иные – 10%.**

Рейтинг по семейному положению:

7) **Женатые – 70%.**
8) **Неженатые – 30%** (*«Сингл мен» – «мужчина-одинокая песня»* – считается менее ухоженным и меньше нравится женщинам).

IV. Как женщины действуют в сексе по отношению к мужчинам, которых считают привлекательными:

- Готовы вступить в сексуальную связь с первого раза 68% (статистические пики с 15 до 21 года и с 34 до 41 года).
- Соглашаются на предложения очень настойчивых мужчин – 55 %.

V. Типы женщин по отношению к сексу. Рейтинг:

1. Соглашающиеся на всё после долговременных упрашиваний – 37%.
2. Не соглашающиеся ни за что – 26%.
3. Готовы вступить в сексуальную связь со всеми, кто подошёл – 24%.
4. Соглашающиеся на всё после кратковременных упрашиваний – 13%.

Многие из указанных выше процентов – условные и зависят от возраста и ситуаций. Поскольку сексуальная жизнь человека коротка, она расписана по чётким периодам изменения физиологии.

Пик мужской сексуальности – с 18 до 26 лет. Пик женской сексуальности – с 13 до 24 лет (второй пик – 34-44 года).

Сексуальное развитие мальчиков начинается с 3-4 лет – наступает

проявление первого условного интереса («а покажи мне…»). Окончательная сексуальная готовность мальчиков наступает к 11-12 годам. В 16 лет формируется скелет и мышечная масса – полная физиологическая мужская способность. А к 28 годам у мужчин на 30% становится слабее желание и эрекция, чем в пик активности; это компенсируется приобретённым сексуальным навыком. Секс со случайными партнёрами приводит к мужской личной физической устойчивости (уверенности в себе и в сексе вообще). К 62-65 годам остаётся 20-25% устойчивых мужчин, при условии регулярности секса (как говорят психологи: – высокой агрессивности к окружающему миру).

Девочки начинают интересоваться сексом и становятся окончательно сексуально готовыми с 11 – 12 лет (13-14 лет по старым данным). Принято считать, что к 24 годам наблюдается спад сексуальной активности, а в 34-39 она снова повышается (второй пик сексуальной активности) до 44-45 лет, после начинает развиваться климактерический период.

Я надеюсь, данная статья вам будет полезна, поскольку статистика сексуальных отношений демонстрировала и демонстрирует совсем **неутешительные цифры сексуальной взаимности** (ВЗАИМНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ АТТРАКЦИИ): Игорь Сергеевич Кон (ещё в СССР), утверждал, что в обществе 80% пар, где кто-то из партнёров не испытывает приязни к противоположному партнёру и только 20% – удачных совпадений. Позднее супруги Мак Кинли (США) продолжили эту неутешительную статистику, где это соотношение уже 88% к 12% – соответственно.

Проблема одиночества может оставаться и в семье, и в сексе. Это современная проблема мира товарно-рыночных отношений потребительского общества. Как и духовность, секс стал товаром, а человек отчуждается от спонтанных реакций у себя и партнёра и секс воспринимается по-другому.

Любовь возникает при одновременной спонтанной реакции на происходящее вокруг, а со временем наступает (или не наступает) **синхронизация**. Но любовь – это не сфера науки. Наука беспощадно раскладывает любовь на различные процессы и проценты. Любите от души и обогащайтесь.

Валерий Степура

Послеродовой период в жизни женщины

Быть женщиной – мамой – это труд,
каждодневный, ежечасный, беспрерывный,
без права на отпуск или выходной.

Какими бы тяжелыми ни были роды, встреча с долгожданным малышом – счастье для женщины. В считанные минуты после рождения ребенка, возникает понимание того, что **ты дала новую жизнь**. Цветы, шарики, поздравления и здоровенький малыш на руках у любимого мужа. Выписка из роддома и долгожданный дом. Приятные хлопоты по обустройству пространства для ребенка: кроватка, первая одежка, которую ты так долго выбирала для своей крохи.... Но в тоже время появляется непокидающее тебя чувство грусти, связанное с пониманием, что придется полностью отказаться от прежней жизни. И твои личные потребности уже никогда не будут на первом месте.

С осознанием перемен в своей, до этого, привычной, жизни и пониманием масштаба будущих трудностей, связанных с предстоящими заботами, уходом за ребенком и воспитанием, ты можешь почувствовать тревогу и неуверенность в своих силах. Окружающие рассказывают, объясняют и советуют: что, как и когда надо, что правильно, а что нет. Легко запутаться в

противоречивых рекомендациях родных, экспертов и консультантов, и почувствовать себя растерянно и неуверенно. Да, ты далеко не всегда знаешь, почему твой ребенок плачет, ведь с первых дней очень сложно понять «язык» плача. Но это не повод думать, что «я – плохая мать». Не стоит укорять себя за свою материнскую неквалифицированность и искать причины для неудовлетворенности собой. **Матерями не рождаются. Матерями становятся!** И становятся постепенно, проявляя терпение и заботу к своему малышу.

Ты мама!!! Мамуличка, мамочка, мамуся... В первый год после родов **статус матери – твоя гордость**. Это как нобелевская премия за открытие мира для маленького человечка. Это как Оскар за лучшую женскую роль. Ты – человек года. Ты – лучшая мама для своего ребенка, ведь именно тебя он выбрал из миллионов. Именно ты сделаешь его счастливым.

Да, быть мамой непросто. **Быть мамой – это ежедневная тяжелая работа**. Это нормально и естественно в чем-то ошибаться, чего-то не знать, обращаться за помощью, не успевать сделать все запланированное, злиться и плакать из-за этого.... Зато ты – мама замечательного, особенного ребенка и каждый день становишься лучше. А совершая ошибки, имеешь мудрость их замечать и исправлять. **Ты – молодец!** Никто из нас не идеален, а твоему ребенку и не нужна идеальная мама, ему нужна именно ты, со всеми своими недочетами и изъянами, но с большим сердцем, наполненным материнской любовью. Со своей готовностью помочь и утешить своего малыша.

Счастье рядом. Осознание того, что **ты – счастлива настолько, насколько сама себя считаешь счастливой** поможет тебе найти гармонию с собой и миром вокруг. Твоему ребенку нужна счастливая мама. Радуйся жизни. Помни, что **ты любящая и любимая женщина**. Находи время для вещей, которые делают тебя счастливой.

Изучай своего ребенка и радуйся первым улыбкам своей крохи. ***Послеродовой период, начало материнства, – достаточно короткий отрезок времени в жизни женщины*** и, несмотря на все свои трудности, он очень дорогой и очень ценный. Время стремительно мчится, и совсем скоро ты будешь жалеть, что твой ребенок так быстро вырос и с каждым днем все меньше и меньше ощущает потребность в тебе. Веди дневник, блог, делай фотоотчеты... Эти маленькие мелочи будут напоминать тебе о самых важных моментах в твоей жизни, когда ты только становилась мамой.

Катерина Скороходько

Факторы, способствующие формированию и проявлению материнства

Материнство является одним из наиболее значимых аспектов проявления женственности. Однако в современном мире все большее количество женщин стремится приобрести высокий профессиональный статус, сделать карьеру и обеспечить свое благосостояние, и только после этого заводить и воспитывать детей.

Беременность и первый год жизни женщины в роли матери зачастую очень сильно изменяют ее способ жизни. Помимо **физиологических изменений,** женщины также **претерпевают психологические и эмоциональные изменения,** у них появляется больше ответственности, чувство привязанности и любви к своему малышу, желание защищать и оберегать его. Можно выделить несколько **составляющих,** которые способствуют формированию и проявлению **инстинкта материнства**:

1. **Образ материнства.** Интенсивность выраженности инстинкта материнства у своих прародителей (прабабушек и бабушек) и родителей (своей матери)**.** Женщина учится быть матерью на собственном опыте, наблюдая за тем, как другие родители ухаживают за своими детьми. Также она может брать активное участие в уходе и воспитании своих младших братьев и сестер, или других родственников. Основы материнства зарождаются еще на этапе дошкольного периода, посредством игры в «дочки–матери». Ученые подчеркивают негативное влияние нарушений межличностного взаимодействия в родительской семье на развитие личности будущей матери (например, частые ссоры между родителями, слишком требовательная авторитарная мать или попустительский тип воспитания дочери, когда ребенок принадлежит сам себе).

2. **Установка и желание иметь детей.** При нежелании иметь детей ни один из факторов не может сработать, иными словами – не включается инстинкт материнства. Сейчас популярным среди молодежи становится движение «childfree» – это осознанное нежелание взрослых людей иметь детей. Следует подчеркнуть, что это личный выбор каждого человека, и

рождение ребенка – это важный шаг и подходить к нему необходимо со всей ответственностью и осознанностью.

3. Положительная реакция на беременность – это может быть как планирование беременности (ее ожидание), а также наступление незапланированной беременности, сопровождающейся адекватной эмоциональной реакцией со стороны будущей матери и ее близких.

4. Нежное отношение к зарождающейся жизни. Большинство симптомов беременности воспринимаются позитивно, несмотря на некий дискомфорт. Первое шевеление плода создает волнующее ощущение сопричастности, желание быть с ребенком вместе, появляется чувство ответственности и заботы о будущем малыше.

5. Чувство сострадания и жалости к ребенку. Первый крик новорожденного вызывает у матери чувство огромной радости, как у творца новой жизни, и вместе с тем чувство облегчения и удовлетворения от завершения родов. С первым криком ребенка у женщины зарождается жалость и сочувствие к беззащитному существу. Новорожденный во всем зависим, выглядит таким маленьким и беззащитным, поэтому мать стремится оберегать, заботится, и помогать ему. Именно в этих качествах и выражается начало формирования привязанности и взаимодействия матери и ребенка.

6. **Чувство близости с ребенком.** Оно начинает зарождаться с первого прикладывания к груди и формирует первый опыт соучастия в жизни малыша. Это сопровождается новизной чувств и непосредственностью ощущений, пониманием того, что это маленькое существо целиком и полностью зависит и нуждается в вас и вы несете ответственность за его жизнь.

7. **Эмоциональная отзывчивость матери.** Первая шаг, первое слово и первый улыбка в ответ на доброжелательное и любящее отношение взрослых, создает эмоционально сильную связь между матерью и ребенком.

Следует отметить, что **материнство не само самой разумеющееся чувство, которое появляется при рождении ребенка**, **оно формируется и складывается на протяжении всей жизни женщины.** Сначала девочка учится быть дочкой, затем девушкой, женщиной, матерью и бабушкой. И каждый из этих этапов вкладывает что-то новое в понятие «инстинкт материнства», оно дополняет и развивает это чувство, наполняя его новыми красками, свойствами, особенностями и жизненным опытом.

Виктория Жовтюк

Жан-Поль Сартр и одинокая мать

Для начала, я расскажу, как пришла в голову идея написания статьи именно про одиноких матерей. Кроме сугубо личных причин, меня всегда интересовала тема одиночества, как одной из вечных и актуальных данностей человечества, и потому, как-то раз, я просто залез в гугл и по моему запросу мне предстали следующие «шедевры» (из соображений этичности я не указываю авторов и источники, но они все равно показываю некоторые характерные заблуждения по отношению к одиноким матерям):

«Женщина принципиально не способна воспитать ребенка в одиночку полноценно. Особенно мальчика»

«Разрушая семью, женщина практически всегда уродует психику собственного ребенка, предает его, как бы разные психолухи женского пола ни пытались оправдать их поведение, типа «ребенку лучше жить в неполной семье, чем с ненавидящими друг друга родителями»

«Очевидно, что матери-одиночке гораздо труднее поддерживать нормальные отношения с сыном, такие же, как в полных семьях. Она одинока. Какой бы нормальной ни была ее психика, у нее будет тенденция сделать сына своим очень близким компаньоном»

Как мужчина и как психолог, я должен был немедленно встать на защиту оскорбленных и оклеветанных дам!

Для начала стоит выяснить причину этого явления. Неполные семьи – это проблема не только сугубо

личностная, но и социальная. К сожалению, и об этом давно пришла пора сказать открыто, в нашем обществе ответственность за семейное счастье всегда категорически возлагалась на женщину. Но что может сделать мать и женщина тогда, когда ее семья разрушается? Причин на то много – «не сошлись характерами», измены, наконец, смерть супруга. Иногда, как свидетельствует опыт одной моей клиентки, причиной развода может быть и беременность. Но, так или иначе, возлагать груз вины и ответственности на кого-то из одного – мужа или жену – конечно же, нельзя, и каждый случай стоит рассматривать сугубо индивидуально. Скажу лишь то, что разводящиеся супруги это люди, переживающие, в большей или меньшей степени стресс и сталкивающиеся с одиночеством. И, как бы не было одиночество свойственно человеческому существованию, большинству переживать его доводится крайне редко.

У матери-одиночки возникает множество проблем, и большинство психологов, с трудами которых я знакомился, делают большую ошибку, сводя их исключительно к воспитанию ребенка. Не меньшее значение имеет и проблемы самой матери, но в сущности этому мы уделяем слишком мало внимания… Во-первых, мать, полностью погруженная в ребенка и стремящаяся дать ему как можно больше – **рискует напрочь забыть о себе и о своей, не менее ценной и уникальной, жизни.** У французского философа-экзистенциалиста, Жана-Поля Сартра есть выражение: «Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» – так вот мать полностью сжигает свою книгу, надеясь на ее огне вырастить новую жизнь. Я предостерегаю всех матерей, и тем более одиноких, от такого поступка.

Часто это происходит неосознанно, и в какой-то момент женщина понимает, что «ее» больше нет, а есть только ее «ребенок». Поэтому, в первую очередь, **нужно всегда помнить, что есть дитя, а есть вы – его мать.** Какими бы вы ни были близкими, вы – два разных существования, и, если не брать в расчет какие-то критические ситуации, ваше счастье – так же важно, как и его. Ваша **жизни не может быть прожита кем-то еще**, и вы несете ответственность не только перед ребенком, но и сами перед собой. В редкие свободные минуты, хоть в транспорте или очереди в магазине, подумайте, когда вы в последний раз думали и говорили о себе? Когда в последний раз говорили «я», «мне», «мое» по отношению лично к самой себе? *Наивно полагать, что если мать полностью отдается ребенку, то он будет счастлив.* Это не так, счастье ребенка и **успех его психо-эмоционального развития во многом зависит от стабильного и успешного психологического состояния его матери.**

Вторая проблема матери-одиночки – это чувство неполноценности и вины.

Неполноценность появляется потому, что женщина (а мы помним, именно она «несет главную ответственность за семью») не сумела создать «полноценную» семью. Но неполноценность появляется из чувства вины, перед всем окружающим миром, в т.ч. перед ребенком, потому что подспудно всегда есть мысли типа «я выбрала не того», «я могла все исправить», «почему я такая глупая?» и наконец, финальная – «это я во всем виновата». Свою контраргументацию я пронумерую:

1. *Нормальная, «полноценная» семья – это не обязательно штатный набор «отец-мать»;* **«Нормальная» семья, это психологическое состояние.** Это чувство атмосферы тепла, уюта, заботы, стабильности, комфорта, уверенности и защищенности. Образы отца и матери – конечно, обязательные, но они *проективные* – т.е. могут формироваться в разных условиях на каких-угодно фигурах, напр., бабушки и дедушки, тети и дяди, или даже литературных персонажей или исторических личностей.

2. *Чувство вины – неоправданно.* Чувство вины является одной из основополагающих данностей человеческого существа; это чувство присуще нам всем, по крайней мере, большинству, и то, что оно обостряется – закономерно. Но вам стоит внимательно проанализировать себя и понять, за что и перед кем вы чувствуете вину на самом деле?

Чувство вины перед ребенком, конечно же, есть, но как писалось выше, семья – это не социальные позиции «мать/отец», это психологическое состояние. У вас есть все шансы создать нормальную и счастливую семью самой. Не слушайте тех, кто говорят, что одной ребенка не воспитать.

Чувство вины перед обществом (коллективом, друзьями) – это, в первую

очередь, боязнь не оправдать чьи-то надежды и иллюзии, связанные с вами. Но возникает вопрос, и повторите его себе перед сном: «почему я должна испытывать вину за то, что не соответствую чьим-то представлениям?» Сартр говорил, что «огородник может решать, что хорошо для моркови, но никто не может решать за другого, что есть благо». Кому как не вам – уникальной, неповторимой человеческой личности решать какой вам нужно быть?

3. Ваша **«неполноценность» – миф, созданный вами для оправдания своих тревог, неуверенности и чувства неопределенности.** Мой коллега рассказывал, как после развода женщина лет 30 приобрела невроз на почве воображаемых недостатков (в ее фантазиях это выражалось фразой «у меня дурная кровь»). *Следует помнить, что ни брак, ни социальный статус не делал из вас человека*. Вы всегда были им, не позволяйте никому вторгаться в пределы вашего существования. Ваше «бытие» женщиной не обусловлено наличием мужчины рядом или статусом «жены». Равно как не обусловлены этим и ваши личные качества. Для примера – маленькое упражнение: закройте глаза и представьте на мгновение, что вы оказались на вечеринке, в красивом платье, прическе и т.д. А затем – вы перенеслись в абсолютно пустую комнату – но разве от этого исчезнет платье, прическа или вы сами?.. Не ваша семья, не социум, и даже не отношения делают вас самой собой. Наш помощник, Сартр, тоже говорит об этом: «Для экзистенциалиста человек потому не поддается определению, что первоначально ничего собой не представляет. Человеком он становится лишь впоследствии, причем таким человеком, каким он сделает себя сам».

Многие матери-одиночки, даже не добравшиеся до черты среднего возраста, уже *ставят на себе крест в плане женской привлекательности, или же наоборот начинают фанатично искать нового спутника жизни.* И то, и другое – в равной степени патологические паттерны поведения, и в них стоит разобраться более детально. «У каждого настоящего есть свое будущее, – пишет Сартр, – которое освещает его и которое исчезает вместе с ним, становясь прошлым-будущим».

Боязнь одиночества толкает на поиски спутника жизни, и часто это дело оканчивается просто неким «контрактом» с мужчиной, но никак не любовью. В целом, это удовлетворяет некоторые потребности, но бывают ситуации и похуже, когда женщина заново проигрывает предыдущий жизненный сценарий, фактически повторяя свои ошибки. Поэтому, для начала – выкиньте навязчивую идею «выйти замуж». Это либо случится, либо нет; попытки нарочно быстрее сделать себя счастливой зачастую оканчиваются поражением, потому что настоящая любовь появляется сама по себе, и человек фактически не управляет этим процессом.

В процессе общения с мужчиной придерживайтесь нескольких правил, которые облегчат ваши отношения и их развитие.

Во-первых, не говорите себе что это «мой последний шанс». В среднем по статистике «последних шансов» от 3-4 до 7-8, в зависимости от густоты населения города. (Именно теория о последнем шансе является причиной фанатичного поиска спутника жизни.)

Во-вторых, будьте максимально откровенны – особенно не скрывайте, что у вас есть ребенок! Это типичная ошибка множества матерей-одиночек, которая, в конечном счете, отпугивает мужчин. Верно, отпугивает, но нужен ли вам безответственный или просто не готовый к семейно жизни мужчина? Наличие у вас ребенка позволит «отсеять» ненадежных и оставит рядом с вами только того, кто готов к таким позитивным изменениям в жизни.

В-третьих – не допускайте мысль, что вы будто «выбираете» между мужчиной и ребенком. Эта мысль может появиться уже во время первой встречи: «я тут с ним, а как мой ребеночек без мамы?» На самом деле с детьми ничего страшного не произойдет, если несколько вечеров они проведут с няней или родственниками. В равной степени, ничего плохого не произойдет и с вами.

В-четвертых, не оттягивайте момент знакомства мужчины с ребенком и обязательно прислушайтесь к детскому мнению.

В-пятых, не позволяйте себе быть привлекательной за счет «неудачной судьбы». Да, ранимая и уязвимая женщина часто способна наполнить жалостью и состраданием мужское сердце, но вы не сможете вечно быть такой и рядом с ним. Иначе говоря – будьте собой и «овладевайте» мужчиной не за счет своей истории, а за счет своего обаяния, личных качеств, красоты и любящего сердца.

Рассмотрим теперь тот случай, когда **женщина вовсе отказывается от собственной привлекательности или от отношений, хотя вполне могла бы их построить**. Причинами этого может быть: а) нежелание попасть в такую же ситуацию; б) неуверенность в себе самой и своей личности; в) страх променять ребенка на кого-то еще; г) все это вместе.

«Наступать на грабли» – никто не хочет. *Но мудро ли будет полностью отказаться от жизни после одного поражения? Мудрость в том, чтобы обойти эти самые «грабли».* Возможно, имеет смысл обсудить проблему, приведшую к расставанию в прошлом, не только с подругами, но и со специалистом, психологом, который мог бы объективно взглянуть на ее суть и выяснить, в чем причина – как это часто бывает, сами себе мы не судьи.

www.psychologies.today

Страх, конечно, сложно побороть, но у вас должна быть волшебная формула: *я не обязана повторять ошибки прошлого; ошибки прошлого – уже были, они часть меня, но в будущем я не допущу их вновь*. **В подобных случаях есть большая вероятность возникновения синдрома «все мужики – …»** Гоните этим мысли и не бойтесь спорить с теми, кто так считает. Вы-то и сами прекрасно знаете, что все люди разные, и среди мужчин хватает как положительных, так и отрицательных персонажей (другой вопрос в том, с кем и почему женщина связывает свою жизнь?).

Бывает, что после развода создается образ некого «идеального» мужчины, который строится на отрицании всех качеств характера предыдущего. Ну, или же новый избранник должен быть во всем «идеальным» априори. Не обманывайте себя, и помните, что идеальных людей не существует. Не идеален я, вы, ваш сосед и миллионы живущих в вашем городе. *Не пытайтесь придумать себе идеального мужчину, чтобы затем не разочароваться. Однако!.. Это вовсе не означает, что вы должны отбросить ряд необходимых черт характера: искренность, заботливость, порядочность и т.д*. **Просто помните, что наличие позитивных черт не умоляет наличие негативных: повторюсь - как и во всех нас.** «Я думаю, что добрая половина всех человеческих деяний имеет своей целью реализовать нереализуемое. Думаю, что большинство наших самых мелких разочарований объясняется тем, что нечто нереализуемое представляется нам в будущем, а затем, какое-то время спустя, уже в прошлом – реализуемым, и тем, тогда-то мы и

чувствуем это, что мы его не реализовали» – говорит Сартр. Не делайте свои мечты нереализуемыми, милые дамы!

Никогда не бойтесь своего одиночества. Одиночество – это состояние, на самом деле, очень свойственное человеку. Все мы, если разобраться, одинокими рождаемся и умираем; и если вы столкнулись с одиночеством – лучший способ его пережить – это обрести в нем смысл. Ницше, кажется, говорил, что если дать человеку смысл, он перенесет все, а Сартр воскликнул однажды: «Смысла жизни не существует, мне придётся самому создавать его!» **А у матери-одиночки есть колоссальный смысл и цель – это реализовать свою собственную жизнь и счастье, а также помочь в реализации своего ребенка.** Не устаю повторять – одно не исключает другого – и ваша жизнь, принесенная в жертву, едва ли, поможет детям больше, чем сильная и счастливая мама рядом.

Говоря о проблеме матери-одиночки нельзя не сказать о тех проблемах, которые ее ожидают при *воспитании детей.* Как я и говорил, моя цель – это фокус именно на матери, но несколько слов я все ж скажу об этом.

Стереотип – одинокая мать не может воспитать нормального ребенка. Имея за плечами историческое образование, я не берусь сказать, сколько великих людей выросло без отца, или потеряло его в раннем возрасте!..

На самом деле, воспитание, конечно же, требует наличия и более сильного и жесткого оцта, и мягкой матери, но я устал подсчитывать случаи, когда в семьях эти люди менялись ролями – и женщина становилась более требовательной, а отец – более мягким. **Иначе говоря, женщина в идеале, способна быть и мягкой, и требовательной, т.е. воплотить два родительских начала в жизнь.** Естественно, что детям требуется видеть перед собой модель поведения отца, но это вовсе не значит, что наличие любого (особенно агрессивного или социопатичного) отца обязательно пойдет на пользу. Архетип мужчины и мужского поведения, что для мальчика, что девочки может быть взят из кого-то родственников или, как это часто бывает, из каких-то произведений, фильмов и т.д. *Но тезис, что любой отец лучше, чем никакого – заблуждение*. К тому же, часто бывает такое, что отец принимает в воспитании лишь поверхностную роль, т.е. это скорее «отец отсутствующий». Напоминаю – мать и отец – это не биология, это в первую очередь символ и образ, и хорошо, когда он совпадает с реальными родителями, хотя, конечно же, бывают всякие случаи. На счет психо-сексуального развития ребенка в неполной семье – я думаю, что всецело доверяться фрейдистской трактовке формирования и сексуальности – нельзя, особенно сейчас, когда неизвестно, кто влияет на ребенка больше – мать или интернет. Подсознательные процессы и их механизмы, конечно же, учитывают наличие символической фигуры отца, но сейчас, когда подростковый возраст начинается уже с 11-12 лет, можно

смело говорить о том, что возможность «переноса» образа отца, на некий третий объект, увеличивается. Кроме того, существует десятки методик, позволяющих прорабатывать с детьми такие сложные моменты и в результате выйти из эдипового комплекса «победителями».

На этом, я вынужден поставить троеточие, благо статья не должна переходить в роман, хотя мне есть, что еще сказать… Скажу лишь то, почему я так часто цитировал Жана – Поля Сартра: дело в том, что великий философ-экзистенциалист, писатель, политический и культурный деятель рос без отца - Жан-Батист Сартр, офицер военно-морских сил Франции, умер, когда *мальчику было всего 15 месяцев.*

Так что, Сартр, как никто другой понимает ситуацию одиночества, но, тем не менее, сумел стать великим человеком, чьи мысли, надеюсь, помогут и тем, кто читает эту статью.

Дмитрий Лобачев

Осознанное материнство: быть или не быть

В поиске ответа на вопрос: Зачем же люди стремятся стать родителями и продолжать род? Бессмысленно обращаться к папам и, в особенности, к мамам. Такой интерес считается некорректным, ведь это так очевидно! И настолько естественно, что родители не задают этот вопрос даже себе самим.

Давайте поинтересуемся, что говорит на этот счет наука. Обратимся к психологии. Потребность иметь детей считается социально-психологическим свойством социализированного индивида. Другими словами, именно социализация и жизнь в обществе сформировали в нас потребность становиться родителями. А что касается биологической составляющей? Тут данные исследований расходятся. Одни утверждают,

что в нас изначально заложен инстинкт зачатия, вынашивания, вскармливания и заботы о потомстве. Другие, напротив, указывают на чисто социальное происхождение этого феномена.

Тем не менее, ежедневно на свет появляются тысячи малышей, по всему Земному шару. И это прекрасно! Но какие эмоции и чувства овладевают мамами в этот момент? Какие страхи и переживания остаются не высказанными, уступая место «очевидности» факта рождения ребенка? И какие последствия это может повлечь для матери и ее только что рожденного малыша? Давайте попробуем в этом разобраться!

За безусловным принятием материнской роли, подчас, скрывается целый ряд неприятных последствий. Которые могут стать травмирующими как для мамы, так и для ребенка. К примеру, **нежелание выходить из привычной «среды обитания»**, неуверенность в том, что можно быть успешной в большом и пугающем Мире. Такие установки толкают женщину закрыться в собственном мирке, но для этого ей нужен повод. И тут на помощь приходит роль матери, безусловно принимаемая и одобряемая обществом, а ребенок становится своеобразным щитом, защищающим маму. И, казалось бы, в этом нет особой трагедии. Но дело в том, что внутренние переживания женщины никуда не уходят. Они остаются с ней на долгие годы, накапливаются; переносятся и проецируются на ребенка.

Или пример, в котором женщина **становится многодетной мамой, в попытке уйти от страха одиночества**. Ведь сложно испытывать такие переживания, когда вокруг тебя бурлит жизнь. У детей всегда находятся

новые радости, трудности, события, ситуации. Но правда в том, что все эти хлопоты и заботы отбрасывают ее от истинного осознания Себя.

Не менее распространенной является ситуация, в которой **родители, не достигшие особого успеха в жизни, перекладывают эту миссию на своих детей.** Такой ребенок, буквально с рождения обречен следовать предписанному сценарию. Его мнения и интересы учитываться не будут.

Во всех этих примерах мы видим, как родитель, пытаясь излечить себя, надеясь, стать более целостным и гармоничным, **обрекает ребенка на зависимую, лишенную собственного выбора жизнь.** В итоге и сам родитель не обретает гармонии, ее достижение таким путем лишь иллюзия.

Что же касается главного вопроса нашей статьи: **быть или не быть осознанному материнству? Я говорю быть!** В идеале, материнство начинается даже не в момент зачатия ребенка, оно начинается с замысла и осмысления этого факта. Тут так же важно не забывать о своем индивидуальном опыте, обращаться к нему и переосмыслять его. Осознанно подходя к каждому этапу, можно получить максимум счастья и удовольствия от процесса беременности, появления на свет и взросления ребенка. Ведь на каждом из этих этапов мы взаимодействуем с ним и уже строим отношения. Пусть в период беременности только с образом ребенка, но это не менее важно! Повторюсь, что такой является идеальная картина происходящего.

А как стать осознанной мамой, если ребенку 2 или даже 22 года? Возможно ли это? Конечно, возможно. Для этого придется вернуться назад и обратиться к своему опыту и переживаниям. С какими мыслями и чувствами вы подходили к материнству? Что оно представляет для вас? Что кроется в вашем детском опыте. Порой для переработки этой информации требуется помощь специалиста, ведь материнство довольно сложный и многогранный феномен. Тем не менее, именно осознанность материнской роли принесет вам максимальный комфорт, внесет спокойствие и понимание в ваши взаимоотношения с ребенком.

Пожалуй, к осознанному материнству стоит стремиться, дабы открыть новую сторону своей личности. Увидеть собственную новую красоту. Стать счастливой в своем новом предназначении. И именно такая мама способна заложить надежный фундамент полноценной, здоровой, успешной и радостной жизни для своего ребенка. Ведь только с внутренней гармонии начинает устанавливаться гармония с Миром!

Александра Гаркуша

www.psychologies.today

Часть Вторая

Планы на год составляй весной,
планы на день – утром.
Китайская пословица

Кто такой психолог и с чем его едят?

На сегодняшний день психологические услуги пользуются огромной популярностью во всем мире. Однако, есть ряд стран, в которых поход к психологу является в лучшем случае «экзотическим излишеством», а в худшем случае переходит в разряд табу. К сожалению, к таким странам, в некоторой мере, относятся страны СНГ. Почему? Скорее всего, никто не даст точного ответа на этот вопрос. Можно сказать, что люди сторонятся психологической помощи из-за ряда мифов, возникших в следствии «народного творчества» и существующих по сей день. В этой статье мы попытаемся развеять некоторые из этих мифов и показать вам, дорогие читатели, что поход к психологу не является чем-то позорным и недопустимым.

Миф № 1: «Если мне нужна помощь психолога, значит я психически больной»

Во-первых, давайте разберемся в понятиях.

Психически больной человек — человек, страдающий расстройствами психики в разных проявлениях и требующий ОБЯЗАТЕЛЬНОГО медикаментозного лечения.

Психически больных людей лечат врачи-психиатры. Они и только они имеют право ставить диагноз и назначать больному лекарственные препараты, помогающие справиться с психическими расстройствами. В ряде случаев, при психическом заболевании человек может обращаться за психологической помощью, однако, в таком случае психолог и психиатр действую сообща. Психолог в данном случае может оказывать лишь коррекционное воздействие на больного. Например, коррекцию поведения, однако, это отдельная тема и в этой статье мы касаться ее не будем. Теперь поговорим о том, кто же такой психолог.

Психолог — это специалист, который занимается изучением проявлений и форм психических явлений личности в различных областях человеческой деятельности. Практикующий психолог использует свои знания для прикладных задач, а также с целью оказания психологической помощи, поддержки и сопровождения. **Психолог — не врач!**

www.psychologies.today

Он не имеет право ставить психиатрические диагнозы, а также выписывать лекарственные препараты.

Как правило, психолог сопровождает клиента во время личностных кризисов, помогая ему пережить нелегкое в его жизни время. В основе психологической помощи обычно лежит работа с чувствами и эмоциями. Также психолог может оказать помощь в решении межличностных конфликтов или в решении проблем с воспитанием ребенка, а также многое другое.

Что хотелось бы добавить в конце: психологи, в основном, предоставляют свои услуги людям с абсолютно здоровой психикой. Людям, которым нужна помощь в решении повседневных, если так можно выразиться, эмоциональных проблем. Согласитесь, такие проблемы есть у всех людей.

Вывод: Если вам нужна помощь психолога – это не значит, что вы психически больной человек, – не бойтесь!

Миф № 2: «Зачем мне идти к психологу, если свои проблемы я могу обсудить с друзьями?»

Несомненно, люди у которых есть верные друзья, готовые выслушать их в трудную минуту, имеют некоторое преимущество перед теми у которых таких друзей, увы, нет.

Однако, тут есть одно очень большое «НО!». Скорее всего, ваш друг не владеет всеми нужными навыками и техниками для оказания грамотной психологической помощи. Друг, несомненно, может поддержать и улучшить вам настроение, но вряд ли он сможет избавить вас от чувства вины, обиды, гнева или помочь вам пережить личностный кризис. Да и где вы найдете друга, который готов несколько раз в неделю, в течении продолжительного времени говорить о ваших чувствах по одному и тому же поводу? При всей любви к вам, у друга есть своя жизнь, своя семья и свои проблемы.

Вывод напрашивается сам собой: Даже общение с самым верным другом не заменит грамотной психологической помощи от психолога-профессионала.

Миф № 3: «Консультация у психолога – это что-то сродни магии, эзотерики или исповеди у священника»

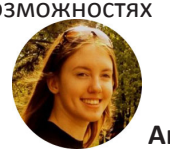
На самом деле, на наш взгляд, это самое нелепое заблуждение из всех, которые приведены в этой статье. Поймите, в психологии не существует понятия греха, а, следовательно, вам просто не в чем будет исповедоваться. На консультациях не гадают по картам таро и не предсказывают вашу судьбу. Психолог не станет помогать вам отрыть какие-то чакры и не заставит вас заниматься йогой. Есть ряд направлений в психологии, которые включают в себя работу над своим телом. Их общее

название: «Телесно-ориентированная психотерапия». И соответственно, иногда они требуют выполнения некоторых физических упражнений. Но сейчас мы говорим о классическом психологическом консультировании. Если говорить в общем и целом, психологическое консультирование направлено в первую очередь на поддержание эмоционального здоровья и хорошего душевного самочувствия клиента.

Вывод: психологическое консультирование – это отдельная область услуг, никак не связанная с магией, эзотерикой и религией.

Заключительное слово

На самом деле, есть еще огромное количество мифов, связанных с профессией психолога и психологией в целом. Мы выбрали лишь самые распространенные. На наш взгляд именно они, в большинстве случаев, мешают человеку попросить психологической помощи. Мы надеемся, что наша статья вам понравилась и была полезна. Также, мы надеемся, что в следствии прочтения данной статьи, ваше отношение к психологии и психологическим услугам начало меняться. И, конечно, надеемся, что вскоре это отношение поменяется и во всех странах, которые пока еще неправильно осведомлены о возможностях и преимуществах психологической помощи.



Анастасия Филатова

Почему психолог слышит сердцем?

Чем руководствуется психолог в процессе работы? Какие специальные “штучки” использует, чтобы помочь клиенту найти ответы на его вопросы?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно понять, какова цель психологической помощи. ***Истинная цель психологической помощи*** заключается в достижении клиентом инсайта – озарения, неожиданно нового решения своей проблемы. За инсайтом, как следствие, наступает катарсис или очищение (имеется ввиду от груза негативных эмоций). Проще говоря, задавая вопросы, психолог помогает клиенту посмотреть на свою проблему с разных сторон. Чаще всего специалисту с лёгкостью удаётся раскрыть те нюансы, которые клиенту и так хорошо известны, но которым он не уделял должного внимания. Тогда консультация приобретает повествовательную форму. А иногда, обескураживая своими вопросами, подталкивает к тому, чтобы человек вслух или про себя задумался над тем, над чем раньше не хотел, либо боялся думать, и, конечно же, чувствовать. Ведь в этой работе чувства и эмоции играют главнейшую роль, даже более важную, чем

сам сюжет происходящего в жизни клиента. Поэтому настоящая работа с проблемами, связанными с сильными переживаниями, проводится только на уровне глубоких чувств. Чтобы подобраться к корню проблемы, психолог использует в качестве инструмента один из многочисленных методов психологических школ: психоанализ, гештальт, транзакционный анализ, бихевиоральный анализ, НЛП и многие другие. Но нужны эти знания и умения только в качестве инструмента и способа прокладывания пути к истоку проблемы. То есть, в качестве способа: куда и как повести беседу, чтобы рассмотреть ситуацию клиента с разных сторон и подобраться к глубине и корням проблемы. Когда доверие между клиентом и психологом выстраивается достаточно прочным, и наконец удаётся добраться к истоку проблемы, то только сердце психолога может помочь интуитивно почувствовать именно такие слова, при которых клиент самостоятельно найдёт новое решение и получит вожделенное очищение. Под “сердцем” имеется в виду весь комплекс его интуиции. А это и понимание чувств клиента, и профессиональные знания, и конечно же мудрость, которая является умением прислушиваться к коллективному бессознательному. Так же нельзя забывать и о глубокой мотивации довести свою работу до положительного результата.

В качестве примера предлагаю историю моей первой психологической консультации во время учебы, в которой я была в позиции клиента. Психолог в процессе одной встречи, длиною меньше часа, подобрал ключик к моей проблеме, задав простейший вопрос, состоящий всего лишь из трех слов. Когда я заглянула в глубину своей души, чтобы найти там такой же простой и честный ответ, я неожиданно испытала всплеск радостных эмоций! Ведь поняв мое настоящее отношение к проблеме, я вмиг приняла решение что делать! Особенностью той ситуации с моим клиентским опытом было то, что мой консультирующий психолог даже не узнала, какое же решение я для себя нашла. Потому что в том состоянии светлой радости, легкости и свободы мне захотелось обнять саму себя и незамедлительно приступить к действиям. Объяснять, что же именно меня озарило, казалось уже не к месту:)

Многие люди по-прежнему считают, что обратившись к психологу, они получат совет, как им *правильно* поступить, чтобы решить свою проблему. На самом деле каждый человек – это уникальная личность и ответ на решение его проблемы (задачи) таится в глубинах его собственного подсознания. Но далеко не во всех жизненных ситуациях удаётся прислушиваться к внутреннему голосу. Однако, сердце психолога поможет людям открыть и услышать их собственные сердца.

Ирина Нестеренко

«Открытый» чувственный канал познания как причина успешного обучения детей

Жизненный путь человека – это сплошной процесс познания. Сначала познается мир наружный, затем – внутренний. А далее – постоянное чередование: наружный, внутренний, внешний, личный… И каждое новое знание укрепляет или ослабляет «Я» человека. Можно утверждать, что качество жизни каждого отдельного человека напрямую зависит от способов его познавания. Их вариабельность многообразна, а оригинальное сочетание составляет индивидуальный стиль познания.

В теории познания не существует единого мнения по поводу того, **чему принадлежит решающая роль в познании — чувствам или разуму. Сенсуалисты** полагают, что новое знание можно получить только на основе чувств, ощущений и восприятий, а разум ограничивается сферой уже известного. **Рационалисты** (сторонники первенства разума) указывают, что данные, основанные на чувственном опыте, недостоверны. Выяснять, кто более прав, не хочется. Тем более, что человек обладает и тем, и другим. Наверное, наилучший вариант для человека – научиться пользоваться как чувствами, так и разумом.

Родившийся ребенок наделен способностью воспринимать, ощущать и реагировать. Способности говорить, понимать и оценивать как себя, так и реалии окружающего мира развиваются позже на основе

накопленных восприятий, ощущений и реакций.

Проголодавшийся младенец не обладает знанием о признаках голода. Он ощущает дискомфорт в области пищеварительной системы и, естественно, начинает реагировать, например, плачет. Описавшийся младенец не знает, что пришло время опорожнить мочевой пузырь, но сделав это, он ощущает физическое облегчение, а также чувствует тепло снаружи. Это простой пример такого момента, когда ребенок чувствует единство в форме, так ему нужной, безопасности: «Я» и окружающий мир вместе. А затем там, где было тепло, становится холодно, и ребенок начинает действовать, например, ерзать, пытаясь освободиться от наружного холода. Подходит мама, определяет, что надо поменять пеленки. Оказывая бытовую заботу, мама комментирует малышу то, что произошло с ним, называет свои действия, рассказывает, что произойдет в будущем, в случае отсутствия заботы и как хорошо сейчас, потому что забота у него есть. Малыш успокаивается и изменяет реакции, например, спокойно рассматривает свои ручки. Мамины сознание и речь способствуют формированию сознательного канала познания у ребенка. Приходит с работы папа, улыбаясь, подходит к кроватке и смотрит на своего наследника. Как реагирует ребенок? Он начинает улыбаться в ответ. Он еще не оценивает папины действия как улыбку, но он ощущает энергию доброжелательности, нежности, которую излучает отец, и ребенок «расплывается» в улыбке, может даже захохотать. Этот пример иллюстрирует, на мой взгляд, то, как просты и естественны стимулы и реакции чувственного канала познания. Все реакции адекватны и оптимальны стимулам, а направлены они на одно – сохранение человеческой жизни и развитие всех функций.

Взрослое окружение ребенка, с одной стороны, исполняет роль няньки, с другой – роль воспитателя. Родитель считает (и правильно считает!), что забота необходима для выживания и развития, а воспитание необходимо для адаптации поведения и характера в социуме. «Значит, делаю все правильно, – убеждает, и, наверное, хвалит себя родитель, – все необходимые и достаточные условия мною соблюдены для счастливой жизни моего ребенка».

Значимость влияния различных воспитателей (родителей, учителей, наставников) на пути становления ребенка очень велика и сильна. Все они хотят научить, объяснить, показать. От ребенка требуют быстро и полностью «взять» то, что дают. Под давлением взрослого ребенок начинает не успевать слушать себя, свое тело, эмоции, чувства. Он априори доверяет взрослому и перестает доверять информации, которая воспринимается и передается чувственным каналом его организма и психики. В результате, слабо использующийся канал, за ненадобностью, частично «закрываться». И тогда все усилия познания концентрируются на сознательном восприятии и реагировании. Пока дети маленькие,

родители не беспокоятся – ребенок «вписался» в их правила. А когда начинается подростковый возраст с регулярными протестными реакциями, родители хватаются за голову и обращаются к различным специалистам педагогики, психологии и психиатрии с просьбой (или требованием) о помощи повлиять на поведение и сознание их чада. И главная претензия к ребенку в момент обращения к специалисту – «он перестал слушаться меня». На вопрос о том, зачем родители требуют послушания от детей, обычно отвечают так: «Хотим уберечь от …, ведь он сам не знает как …» и дальше идет перечисление всего того, чего боится и плохо знает сам родитель. Чтобы ослабить свой страх, родитель стремится к определенности и стабильности. Именно рациональное знание ограждает от опасностей самих родителей, поэтому они и выдвигают требование: учи, что говорят, запоминай, чему учат. Такой способ создает видимость определенности и стабильности. Видимость также нужна не очень талантливым педагогам (к сожалению, их больше, чем талантливых), которые работают в обучающих заведениях. Напомним алгоритм сознательного способа обучения детей: предложил знания, дал задание, задал условия и требования, спросил результат, поставил оценку и похвалил (или поругал). Для взрослого достаточно? Для взрослого – да, достаточно, он выполнил свои обязанности. Взрослый спешит: у него программа, показатели, лимит времени и т.п. Но для ребенка, оказывается, недостаточно. Для того, чтобы ребенок ощутил себя в этом мире, осознал свои нужды, распознал истинные потребности, приобрел опыт разного реагирования, необходимо оптимальное соотношение деятельности чувственного и сознательного каналов познания. Ребенку нужно вначале **воспринять** знание, чувствами их **распознать**, ощущениями **«примерить»**, разумом **оценить**, вопросами и/или утверждениями **отреагировать**, и только потом **принять** или **отвергнуть**. Мне хочется оставить за ребенком право принимать или отвергать знания. Если рядом с ребенком находится «достаточно заботливый родитель», то я уверена, что ребенок сделает правильный выбор.

Родители, которые построили воспитание ребенка на основе чувственного канала познания, а сознательный канал использовали как средство в понимании возможностей ребенка, в обозначении видов деятельности в обществе и в обучении социальным нормам, получают наивысшее удовольствие от родительства, а их дети становятся успешными в важных для себя сферах социальной жизни.

Наталия Погорелая

Ваш ребенок МОЖЕТ!
или
Какие родительские фразы влияют на успешность ребенка

Настя была долгожданной девочкой в семье. Ее мама очень любила дочку и всячески старалась уберечь ее от всего, что в маминых глазах представляло опасность. А опасно было многое! Например, кататься на велосипеде, коньках, лыжах (можно что-то сломать). Опасно было гладить собак (может укусить), кошек (можно заразиться лишаем). Опасно сидеть под люстрой (может упасть на голову), ходить в темноте (а мало ли что …) и т.д.

В то же время, мама Насти хотела подарить дочке настоящее детство. Такое, каким она себе его представляла. Такое, какого у Настиной мамы никогда не было. Когда нет необходимости работать, о чем-то заботиться. Когда можно быть просто любимой дочкой.

Когда Настя хотела помочь маме в уборке, то получала предложение посидеть на диване и не мешать. Когда хотела налепить вареников, то слышала, что еще не сможет это сделать. Мыть посуду ей тоже приходилось нечасто, потому что девочка могла разбить тарелку.

Прошло время. Настя подросла. Теперь мама просила помочь помыть посуду, но девочке не хотелось пачкать руки. Лепить вареники стало неинтересно. Мама стала обижаться на то, что Настя совсем не помогает в уборке.

Кроме того, девочка не умела делать многое, что уже давно умели ее сверстники: кататься на велосипеде, коньках, плавать…

Сейчас Насте 30 лет. Ее отношения с мамой, в целом, хорошие. Они очень любят друг друга. Но иногда Насте кажется, что эта любовь напоминает зависимость. Сейчас Настя многому учится. Кататься на лыжах, роликах. Учит иностранные языки, которые ранее казались ей чем-то недостижимым.

*И, самое главное, Настя учится **преодолевать страхи и верить в себя**.*

*Иногда она гневается, если мама начинает отговаривать ее от новых «рискованных» мероприятий. Но, делая каждый шаг на пути к **вере в себя**, Настя по-настоящему счастлива.*

Дорогие родители! Как часто вы говорите своему ребенку «ты не сможешь» или «не делай, это опасно!»? Говорите ли вы это ему вообще? Знаете ли вы о том, какой силой обладают подобные фразы?

От всего сердца, желая счастья своим детям, родители иногда неосознанно говорят и делают то, что далеко не способствует гармоничному развитию ребенка.

В данной статье мы рассмотрим две распространенные родительские фразы. Эти фразы превращаются в настоящие программы, которые блокируют действия ребенка и его инициативность.

Что происходит, когда ребенок слышит «Ты не сможешь!»

Когда ребенок появляется на свет, его представления о мире и о себе в этом мире можно сравнить с чистым листом. Постепенно этот лист заполняется информацией, которую ребенок получает из своего окружения. Когда он слышит в свой адрес «ты это не сможешь!», то очень часто воспринимает это, как истину. Чем чаще он слышит эту фразу, тем чаще думает о себе как о том, *который не сможет*. В конце концов, уверенность ребенка в том, что он «не сможет», распространяется с вполне конкретных вещей (например, не сможет помыть посуду) на все остальное. То есть, он начинает думать о себе, как о том, кто не сможет *очень многое*. А потому редко проявляет желание начать делать что-то новое. Все равно ведь не сможет…

Люди с такой позицией редко достигают успеха в жизни. Они не верят в то, что у них получится реализовать задуманное. Потому часто даже не начинают действовать. А, если даже начинают, то без веры в успех, редко его достигают.

Конечно, бывают исключения. Иногда в жизни таких людей встречаются те, кто помогает им поверить в себя, свои возможности, силы. И это большое счастье.

Как помочь ребенку сформировать уверенность в том, что он МОЖЕТ:

- никогда не говорите ребенку фразу «ты не сможешь»

- старайтесь почаще говорить ребенку: «Ты сможешь», «Я в тебя верю», «Я уверен(а), у тебя получится»

- давайте ребенку только те задачи, которые ему под силу (согласно его возрасту и согласно состоянию его здоровья (физического и психического)). Есть масса источников, в том числе, в интернете, где вы сможете найти примеры задач, посильных для ребенка в том или ином возрасте.

- позитивно подкрепляйте успешное выполнение ребенком этого действия (*вербально* («я так рада, что ты сложил свои игрушки», «как хорошо, что ты помыла посуду!», «мне очень нравится, как ты оделся»), *невербально* (улыбкой, объятием)

Когда ребенок получает позитивное подкрепление какого-либо действия, у него формируется желание повторять это действие вновь. Он чувствует себя победителем.

Если же подкрепление отрицательное (плохо сделал или не смог сделать (понимает это сам или ему об этом кто-то говорит), ребенок чувствует себя проигравшим. И в будущем старается избегать это действие.

Чем больше положительных подкреплений, тем с большим желанием ребенок пробует, совершает новые действия. Чем больше отрицательных подкреплений, тем с меньшим желанием ребенок проявляет инициативу, пробует делать что-то новое.

Что происходит, когда ребенок слышит «Не делай! Это опасно!»:

Прежде всего, отметим, что, безусловно, есть опасные вещи, о которых родители должны предупредить ребенка.

Например, нельзя совать руки в огонь, нельзя включать газовую плиту, нельзя уходить с незнакомцами…

Однако есть разница между тем, когда ребенка *предупреждают* об опасности и когда его *запугивают.*

В чем разница между предупреждением опасности и запугиванием:

Предупреждение, обучение *– ребенок находится в спокойном состоянии, ему спокойно дают информацию, ЗНАНИЕ того, что нельзя делать и почему это нельзя.* Например, это можно сделать в игре, в сказке и т.д. Можно просто рассказывать ребенку о том, что можно, а что лучше не делать (и обязательно пояснять, почему нельзя). При этом важно помнить, что устрашающие, жестокого содержания примеры могут травмировать психику ребенка. А наша задача – сохранить ее в здравии. Будет полезным обучить ребенка тому, как следует вести себя не только в опасных, но и в просто нестандартных ситуациях (например, потерял деньги на обед и т.д.).

Результат: ребенок предупрежден о последствиях тех или иных вредоносных действий. Его психическое состояние спокойное,

информация получена.

Запугивание *– ребенка ввели в состояние страха. Страшным примером, «предсказанием» («тебя там украдут цыгане», «там бабайка», вот посмотри, что бывает с тем, кто… (и показывают какое-то ужасающее видео)).* Предполагая, что страх помешает ребенку совершить опасные действия.

Результат: страх действительно может помешать ребенку совершить опасные действия. Кроме того, страх может помешать ребенку совершать ДЕЙСТВИЯ ВООБЩЕ. То есть, что происходит: ребенок испуган. Он начинает воспринимать окружающий мир, как потенциально опасный, враждебный. Опасно куда-то идти, что-то делать, двигаться. Безопасно только бездействовать. Да и то… Надо быть настороже. А то мало ли что… У ребенка формируется повышенная тревожность (особенно, когда источник страхов призрачен и лишен конкретики (бабайка, темнота, др.) Он начинает жить в позиции избегания опасностей, в позиции «выживающего». А не в позиции живущего, создающего, творящего.

Как быть, если ребенок предупрежден, но все равно подвергает себя опасности?

Например, иногда ребенок хочет сделать что-то абсолютно недопустимое (засунуть пальцы в розетку, постоять на подоконнике у открытого окна и т.д.).

Лучшей защитой в такой ситуации является их профилактика. Постарайтесь максимально исключить такие возможности заранее (поставьте защиту на розетку, закройте окно или закройте комнату, в которой открыто окно и т.д.).

Если о профилактике говорить уже поздно (например, розетки не защищены, и ребенок сует в них пальцы): мягко, но уверенно отведите ручки ребенка и объясните, почему нельзя совать пальцы в розетки. Ну и, конечно, поставьте защиту! То есть, устраните опасность

Как быть с «потенциально опасными» навыками?

Есть масса действий, которые являются потенциально опасными. Например, катание на лыжах, коньках, велосипеде и т.д.

Часто ребенок проявляет желание научиться, полезному, но не всегда

безопасному, навыку. Например, кататься на велосипеде. В этом случае лучше просто максимально обезопасить это мероприятие и благословить своего ребенка на его успешное осуществление. Например, обеспечьте защиту на колени, руки, локти, голову. Обеспечьте детальную инструкцию, профессиональное, грамотное обучение. Как правило, такая подготовка делает процесс обучения максимально безопасным и успешным.

Самое главное

Дорогие родители! Как вы думаете, у кого больше шансов жить счастливо – у того, кто всего боится и избегает? Или у того, кто смело пробует в жизни все новое, кто все время что-то создает, реализовывает себя в жизни?

Думаю, ответ очевиден! Более счастливым и успешным в жизни становится тот человек, который относится к миру и к жизни, как к огромной площадке, на которой он сможет создать все то, к чему стремится его сердце.

Искренне желаю вам сформировать у ваших деток психологию счастливого и успешного человека!

Светлана Нимак

Раздражаетесь на своего ребенка? Экстренная помощь.

Растить детей это счастье, которое дается далеко не каждому. Однако, часто это волшебное ощущение омрачается нежданными чувствами. Что же это за чувства, которые подобно вору проникают в наши души и отнимают беззаботность и счастье? Этот преступник раздражением зовется. Некоторые из нас открыто говорят, что ребенок их раздражает. Другие же самоотверженно отрицают, опасаясь признаться в этом даже себе. Давайте разберемся, как же так происходит: почему мы сердимся на столь любимых нами чад, почему одни готовы испытать весь масштаб эмоции, а другие стесняются признаться в этом даже себе? И как же вообще «должно быть»?

Неопытные родители изучают много литературы, смотрят телепередачи, в которых описаны идеальные образы. Вообще о том, как «должно быть» обычно знают все окружающие, в том числе ваша мама, соседка и бабушка на лавочке у подъезда. Они ведь вырастили своих детей 40 лет назад, им ведь гораздо виднее, чем «родителям-желторотикам», что памперсы – это зло, стирать нужно руками, а воспитывать ремнем. И все они активно «атакуют» растерявшуюся молодежь. Невозможность соответствовать идеалу (а ведь нам реально кажется, что это идеал) повышает уровень тревоги и рост чувства вины. Со временем нервозность возрастает.

Остановитесь! То, что лучше именно для вашего малыша, кроме его мамы и папы не знает никто, даже доктор Комаровский. Важно только прислушаться к своим чувствам, переживаниями и внутреннему голосу. Они вас не подведут.

Напряжение вызывает нервозность, которая рано или поздно проливается лавиной эмоций на близких вам людей. Предлагаю задуматься, что вы чувствуете, когда злитесь на ребенка? На самом деле это не только злость, но добавляются вина, стыд и некоторые обрывки непонятных чувств. В итоге мы имеем некий коктейль эмоций, с которым однозначно необходимо что-то делать.

Варианты развития событий:

- излить негативные эмоции на ребенка;

- делать героические попытки сдержать свой порыв, и в итоге получить эффект «плотины», которая однажды прорвется и эмоции вырвутся наружу в таком потоке, который невозможно будет остановить. В результате чадо получит больше, чем заслужило своим проступком. А вы потом будете еще больше укорять себя;

- попробовать разобраться в причинах своего гнева, попытаться преобразовать негативные эмоции во что-то полезное (приготовить ужин);

Почему мы раздражаемся на своих детей?

После того, как удастся успокоиться и унять раздражение, задумайтесь, что вы можете сделать с раздражением на ребенка. И тут возникает новый

вопрос: **почему ребенок вызывает у вас раздражение?**

Как показывают наблюдения психологов, самыми распространенными причинами выступают следующие, причем они могут выступать как поодиночке, так и тандемом:

- **Вы заняты**: пишете смс, готовите ужин голодному мужу, срочная уборка – вариантов множество. Главное, что вы просто не можете отвлечься от дела именно сейчас. Задумайтесь, насколько важно сделать все прямо в это время, или можно перерваться и поговорить, объяснить своему отпрыску, что вы заняты и рассказать, какое важное дело делаете. Конечно, не каждый ребенок поймет, но уловит спокойный тон родителя, а у вас будет возможность выговориться и успокоиться. Не тратьте эти несколько минут на крики и укоры;

- **Вы устали** (от работы, не выспались ночью, заболели, надоело однообразие и т.п.). Уставший человек всегда раздраженно реагирует на препятствия для отдыха. Скажите «стоп», разрешите себе перерыв: примите душ, сделайте маникюр, выпейте кофе. Есть раздражение – отшлепайте плюшевого мишку;

-**Вы не понимаете, почему малыш капризничает**. Бывает так, что кроха плачет, а объективной причины, как вам кажется, нет. Единственное, что приходит на ум – он делает это для того, чтобы подразнить вас. Другой пример: дочь-подросток игнорирует родительские расспросы о школе или о ее личной жизни. Неизвестность раздражает, появляются мысли о чем-то плохом: «Она делает это специально». Однако, как нам кажется, весьма интересно задуматься, а что именно чувствует плачущий ребенок…

- **Вас раздражает какая-то черта самого ребенка** (не хочется думать, что маму или папу может раздражать все во внешности малыша). Соответственно такое чувство с чем-то связано, а это хороший повод задуматься: у кого из ваших знакомых есть такая черта? Почему эта черта плохая?

- **Вы обижены**, злитесь на другого человека (отругал начальник, неудачный день и т.п.). Ваши переживания могут легко пасть на «невиновного», т.е. на того, кто слабее и на кого проще вылить свой негатив. Если сможете это осознать, ваш пыл немного спадет;

- **Вас раздражает то, как ведет себя ребенок в определенных ситуациях**. Давайте углубимся. На самом деле взрослых злит, что малыш ведет себя не так, как должен по их «правильному» мнению. И если с маленьким ребенком проблема решается проще: раздражающую ситуацию реально можно попытаться избежать. Вместо криков по поводу промоченных ног или разбитой клавиатуры компьютера, можно элементарно надеть ребенку резиновые сапоги, убрать клавиатуру выше на шкаф и т.п.

Вариантов множество, однако таким образом вероятно получится сократить количество запретов и не ограничивать свободу. Ситуация выглядит сложнее для родителя подростка. Взрослые чувствуют, что теряют контроль над ребенком. В данной ситуации лучше задуматься, насколько жизненноважным является то, чтобы он все делал как хочется вам. Возможно есть альтернатива? Постарайтесь найти консенсус.

Экстренная помощь:

Итак, как вам оказать себе экстренную помощь? Для начала стоит признать все свои эмоции и перестать изводить себя за них. Все мы люди, нам свойственны переживания, это человеческая природа. И вполне ожидаемо, что свои эмоции мы выплескиваем на близких людей. Муж, жена, ваша мама или ребенок становятся некими отражателями эмоций. Однако, если вы все время будете себя за это корить, то никогда не сможете разорвать этот круг вины и раздражения. А ведь когда людям плохо, то они больше подвержены раздражению. Злиться – это нормально.

Чувствуете, что раздражение начинает закипать внутри вас – остановитесь, переведите дух, скажите себе: «Стоп! Что сейчас происходит?». Задумайтесь на мгновение, а что чувствует сейчас ваш ребенок? Разобраться в себе – это сложная работа, требующая сил и желания. Накричать и отшлепать всегда проще. Все люди испытывают целую феерию переживаний, не бывает «плохих и хороших» эмоций, все они нужны и все они важны. Каждому человеку приходится делать выбор, как справляться со своими переживаниями или не справляться вовсе... Выбор за вами.

Родительская любовь – способна творить чудеса, однако она может и нанести непоправимый вред. Дорогие взрослые, помните, все мы – неидеальные родители, и всем нам предстоит жить с целой симфонией чувств. Свою злость и раздражение следует «знать в лицо» – чем абстрактнее проблема, тем сложней с ней справляться. Вооружитесь знаниями о своем раздражении, это поможет вам предугадать варианты ситуаций, в котором испытанию будет подвергаться родительское терпение. Если представить проблему, то можно увидеть, что она не такая сложная и нерешаемая. И помните, что ребенок, который растет рядом с «неидеальными родителями», намного счастливее, «эмоционально богаче», здоровее, чем тот, который растет со взрослыми, урезающими свои чувства в стремлении быть идеальными. Посмотрите на свою семью со стороны и вы увидите своего «неидеального» ребенка, всегда и безгранично любимого, который тихо, а может быть и очень громко волнуется не меньше, чем его любимые родители.

Ирина Попова

«Хроническое непослушание» - как с этим быть?

Неподчинение, капризы, нарушение правил и вызывающее поведение – это то что доставляет родителям много хлопот и головной боли, зачастую в прямом смысле слова. А ведь так хочется, чтобы ребенок рос благополучным, успешным, и чтобы ваши с ним отношения были в порядке. Но как часто можно услышать жалобы на то что «просто довёл», «сел на шею», «не знаю, что с ним делать».

Постоянное или «хроническое» непослушание, как правило, является визитной карточкой подросткового возраста, но может случаться в любом возрасте, даже в очень раннем. Надо заметить, что под «хроническим» непослушанием следует понимать постоянное (а не однократное) нарушение правил и регулярные отказы подчиняться требованиям родителей.

Зачастую бывает сложно понять, почему ребенок ведет себя именно так? Что за этим стоит? Чего ему не хватает? И как исправить положение? Порой кажется, что все так запуталось, что требуется совет специалиста. И большинство психологов, пожалуй, скажут, что надо начинать с себя. И это правда!

Давайте вспомним о том, что **родители тоже люди, которые умеют чувствовать**. И именно опираясь на собственные чувства, которые вызваны поведением ребенка, можно раскрутить запутанный клубок. Итак, какие чувства может испытывать родитель, если поведение его ребенка выходит за рамки, если имеет место «хроническое» непослушание? Можно выделить 4 основных чувства: раздражение, гнев, обида, безнадежность и отчаяние. Поняв, что вы чувствуете (а это уж мы можем понять про самих себя!) можно выявить и причину нежелательного поведения у ребенка. Детские психологи считают, что в большинстве случаев, ситуация выглядит так:

Вариант первый: Если у родителя поведение ребенка вызывает РАЗДРАЖЕНИЕ, то за этим стоит БОРЬБА ЗА РОДИТЕЛЬСКОЕ ВНИМАНИЕ! Ребенок не получает достаточно внимания и эмоционального общения, которое ему необходимо. Что можно сделать для исправления ситуации? Наиболее верным будет следующее поведение родителя: найти способ показать ребенку ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ. Например, совместные прогулки, игры, занятия, все то, что доставляет радость ребенку и делается СОВМЕСТНО. Необходимо оговориться, что варианты дать денег на мороженое, подарить свежий гаджет и т. п. – не подходят! Это именно совместная деятельность или занятие, где вы находитесь вместе и ни на что не отвлекаетесь. Я бы даже посоветовала, особенно занятым родителям, на эти совместные часы отключать мобильный телефон. И в это время не следует обсуждать «сложные» темы, делать замечания и критиковать. Это время для проявления вашей любви и внимания!

Вариант второй: Если поведение ребенка вызывает ГНЕВ, то это «звоночек» о том, что ваш ребенок БОРЕТСЯ ЗА САМОУТВЕРЖДЕНИЕ. Это восстание против родительской опеки, ребенок демонстрирует, что он – личность! Какие действия предпринять? Эффективным будет уменьшить контроль за делами вашего отпрыска. Не спорить, не критиковать его решения. Набраться терпения и… «подстраиваться» под ребенка, а его самостоятельные решения детализировать. Другими словами, соглашаемся, помогаем планировать то что он задумал, при этом разговаривая на-равных.

Третий вариант: Родитель испытывает ОБИДУ! Мотивом ребенка в этом случае, как правило, является ЖЕЛАНИЕ ОТОМСТИТЬ, за которым стоит… увы, тоже ОБИДА на вас! Что делаем? Здесь придется найти возможность поговорить. Необходимо выяснить какая у ребенка на Вас обида. Обиду необходимо понять и сделать все возможное для ее устранения.

И четвёртое – самое, пожалуй, тяжелое: БЕЗНАДЕЖНОСТЬ И ОТЧАЯНИЕ. Если вы испытываете именно это, то ваш ребенок переживает момент ОСТРОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ. Вероятнее всего он потерял веру в собственный успех, и он явно не «на коне». Желательные действия родителя в этой ситуации: перестать требовать от ребенка «полагающегося» поведения. И вообще меньше требовать!!! Забыть о критике! Она в такой ситуации противопоказана. Только поощрять и поддерживать. При этом необходимо создавать страховку от разного рода больших провалов и неудач, которые могут ещё больше опустить ребенка на «дно отчаяния». А также следует развивать совместную деятельность: помочь сделать уроки (совместно, а не за него!), помочь выполнить творческое задание, совместно принять участие в спортивном мероприятии и т. п. Успехи в делах ребенка – это ваши союзники в данной ситуации!

В заключение хочется заметить, что все что вы делаете будет иметь эффект, если окрашено позитивом и искренним желанием помочь. Любая ситуация возникает не за один день, поэтому на ее исправление тоже потребуется время. Наберитесь позитива и терпения, достаньте из кладовой своей души весь запас любви и… – у вас все получится!

Екатерина Данилова

www.psychologies.today

Нарисуй Бабайку

В данной статье хочу рассказать о детском страхе, его причинах, а также про арт-терапевтические методы преодоления страха.

Если проанализировать психологическую литературу, посвященную страху, то напрашивается вывод о том, что страх – это плохо, это негативная эмоция, это резкое и отрицательное состояние психики человека. Но на самом деле не все так тревожно. Страх – это «отличное» состояние человеческой психики, которое побуждает чувство самосохранения работать во благо самого человека. При помощи страха в организме человека начинается активная выработка адреналина, который в свою очередь, придает человеку силу и выносливость. Конечно, несмотря на то, что чувство страха пытается сохранить живой организм, испытывать страх нам неприятно, потому что это побуждает организм покинуть зону комфорта.

Как взрослые, так и детские страхи можно разделить на три вида:

1) Вымышленные. Это те страхи, которые человеку подкидывает его фантазия, исходя из полученных ранее сведений, например, ребенку рассказали про злого Кощея или Бабайку, которая приходит к непослушным детям. Ребенок никогда не видел этих персонажей, но его фантазия рисует зловещие образы, которые могут с каждым разом приукрашиваться и усиливать свое пугающее действие на личность ребенка.

2) Реальные. Данные страхи приходят с определенным опытом; например, укусила собака и впоследствии ребенок стал бояться собак или животных в целом, так как его опыт показал, что общаться с собаками опасно для жизни.

3) Вымышлено - реальные. К данным страхам можно отнести такой распространенный детский страх, как боязнь темноты. Реальное – это темнота, которая мешает ребенку воспринимать

целостно окружающее его пространство, вымышленное – это Бабайка, которая прячется в темноте.

Что порождает детские страхи:

1) ***Запугивание ребенка животными.*** Пример: не трогай – она злая, не подходи – укусит, все животные – злые, кусаются. Демонстрация фильмов, где показывают агрессивные сцены из жизни животных. Как результат: агрессия к животным, избегание общения с живой природой.

2) ***Запугивание ребенка вымышленными персонажами.*** Пример: к вредным детям приходит Кощей, придет Бабайка и посадит тебя в мешок. Демонстрация сцен, где детей похищает вымышленный персонаж.

3) ***Запугивание ребенка людьми.*** Пример: придет соседка и заберет тебя, тебя украдут, заберут, эта тетка – злая. Данными запугиваниями мы порождаем недоверие к людям, а впоследствии у ребенка могут возникнуть проблемы налаживания коммуникации с окружающими; замкнутость, агрессивность.

4) ***Ужастики.*** Маленьким детям еще сложно отличать реальность от фантастики. Всех персонажей, которые ребенок увидел на экране, он переносит в свою жизнь.

5) ***Агрессивные мультфильмы и книги.***

Рекомендации «Как предупредить появления страхов у детей»:

1) ***Живая природа.*** Часто рассказывайте ребенку о животных. Покажите ребенку, как вы обращаетесь с животными, научите ребенка правильно общаться или играться с животными с учетом, что нравится и не нравится животному, расскажите, почему могут лаять собаки, шипят коты, что делать, если рычит собака, как правильно реагировать.

2) ***Природные явления.*** Расскажите и закрепите свой рассказ о природных явлениях видеозаписью. Как правильно реагировать, что делать. Почему возникают те или иные природные явления.

3) ***Правильный акцент.*** Когда читаете ребенку сказку, где происходит похищение злым персонажем ребенка, то пытайтесь не драматизировать этот процесс агрессивным, запугивающим голосом. Сделайте акцент на том, как сказочный ребенок поборол злого персонажа.

4) ***Нет ужастикам.*** Исключить фильмы и мультфильмы, в которых доминирует агрессивный сюжет и негативные герои.

5) ***Игрушки.*** Пытайтесь исключить из детских игрушек, игрушки агрессивного характера или устрашающего вида.

6) ***Быт.*** Расскажите о том, к чему могут привести игры с огнем,

вредными веществами.

7) ***Вымышленные персонажи.*** Исключите запугивание ребенка злыми персонажами. Их нет в вашей реальности, так почему они должны быть в детской? А если ребенок вредничает, то прибегните к другим, более разумным, методам.

8) ***Общение.*** Нужно показывать, как правильно общаться с другими людьми, объяснять поведение другого человека и почему он так поступает. Мы не делим: плохой – хороший, мы просто делаем акцент на том, почему так человек поступает. Учим держать дистанцию и субординацию. Проиграйте разные сценки общения, где вы играете роль чужого взрослого с разными намерениями и характерами, а ребенок пусть играет роль себя. В конце сценки разбираете правильно ли было поведение ребенка, его реакция, как нужно было себя повести; проигрывайте заново сценку с внесенными коррективами.

9) ***Исключение.*** Уберите из своего лексикона устрашающие крики: не трогай – это опасно, это вредно и тд. Это все равно не подействует, так как запретный плод сладок, плюс вы подорвете у ребенка любознательность и поселите у него недоверие к миру. Грамотно, терпеливо, любя и показывая примеры, объясняйте, почему мы так не делаем или с чем-то не играемся.

10) **Поведение.** Научитесь грамотно и поэтапно объяснить ситуацию, приводить примеры; уберите из своего лексикона запугивающие нотки, агрессию. Уберите свою тревожность.

Методы, которые помогут проработать детский страх:

1) ***Рисование***. Прорисуйте детский страх. Из страшного нарисованного чудища вместе с ребенком сделайте смешную рожицу, а может это чудище помогает другим. Проявите фантазию в том, чтоб из чудища получилось что-то забавное и приносящее позитив и пользу. Закрепите историей. Ребенок историю сочиняет сам.

2) ***Закопайте страх***. Упражнения проводятся в песочнице. Закопайте с ребенком его страх, а потом, играя дальше в песочнице, задавайте ребенку задачу, которую нельзя решить без «закопанного страха». Ребенок сам откапывает свой страх. Проговаривайте ситуацию. Например, ребенок боится пламени. Фигурку пламени мы закапываем и играем. Играем фигурками людей или животных, которые хотят погреться или приготовить кушать.

www.psychologies.today

3) ***Передайте сюрприз.*** Придя домой расскажите, что встретили, например, Бабайку, которая передала ребенку вкусный гостинец.

4) ***Найди меня.*** Если ребенок боится темноты предложите ему отправиться в ночное путешествие с фонариками и отыскать клад. Ребенок заходит в темную комнату с мамой, которая заранее прячет в комнате, что-то интересное для ребенка. В темноте ребенка не оставляем, держим за руку, пока он сам не захочет отделится от вас. Еще можете устроить в темноте вальс фонариков или дискотеку под детскую веселую, но не громкую музыку.

5) **Рассказик.** Пусть ребенок расскажет о своем страхе и о том, как он его будет преодолевать. Если ребенок не знает, как побороть страх, расскажите историю в которой любимые герои ребенка смогли побороть страх.

6) **Поделка.** Лепим или вырезаем страх ребенка и придаем ему позитивную форму, настрой или полезное действие. Закрепляем рассказом, который ребенок придумывает сам.

Анна Малая

Маленький тиран или секреты воспитания

Почему ребёнок меня не слушает?
Как реагировать, если малыш устроил истерику посреди магазина?
Как мне сохранить родительский авторитет, не прибегая к строгим наказаниям?

Наверное, каждая мама хотя бы раз задавала себе подобные вопросы. В этой статье я попробую дать на них ответы.

Некоторые причины упрямства и противостояния требованиям взрослых обусловлены возрастными особенностями. Так, например, в 3 года ребёнок активно стремиться

быть самостоятельным, стремиться к независимости от взрослых. Это проявляется в упрямстве и отказе от выполнения требований родителей. Однако, кризис проходит, а вместе с ним и истерики. А если нет? Что делать?

Для начала, разберёмся в причинах.

Непостоянство требований.

Истерики чаще всего возникают тогда, когда у ребёнка нет чётких границ и понимания того, что ему можно делать, а чего нельзя. И это, конечно, не его вина. Просто требования взрослых зависят от их настроения. То, что вчера было нельзя, сегодня можно и наоборот. Дети в таких условиях растут тревожными и часто капризничают. А родителям, порой, проще уступить «вымогателю», чем выдержать сцену. Однако, таким поведением они только закрепляют у ребёнка этот способ получения желаемого.

Нет авторитета

Бывает, что в воспитании принимают участие не только родители, но и, например, бабушки, дедушки, и то, что мама с папой запрещают – они, «добрые», разрешают, тем самым ставя под сомнение родительский авторитет. Тогда ребёнок, вернувшись от них, будет требовать того, что разрешали бабушка и дедушка. Все члены семьи, все, кто принимает участие в воспитании ребёнка, должны быть едины в запретах и поддерживать авторитет друг друга. Иначе не избежать проблем.

Недоверие

Еще одна причина, по которой с ребёнком трудно договориться – чувство тревоги, которое является прямым последствием, так называемого, чувства недоверия к миру, а на самом деле – к родителям. Оно возникает из-за ненадёжности тех людей, которые заботятся о ребёнке. Когда пообещали купить игрушку, и не купили, сказали, что сходят с ним вместе в парк, а затем передумали, пригрозили, что накажут – не наказали. Тогда у ребёнка нет уверенности в мире, в завтрашнем дне, поэтому с ним нельзя договориться. Он ничему уже не верит. Он не готов отказаться от сиюминутной покупки игрушки в магазине, а будет её требовать во что бы то ни стало, потому что не верит, что вы можете купить ему её в другой раз. Он живёт по принципу – сейчас или никогда! Самоконтроль же формируется в тех условиях, когда ребёнок учиться откладывать желаемое удовольствие на время, а это возможно только тогда, когда он уверен, что это время неизбежно наступит.

Как реагировать на истерику

Когда случается истерика, опасно говорить ребёнку: «Ты – плохой», «Ты вредный!», «Вот придёт дядя и заберёт тебя», «Ну и оставайся один», «Я

тебя не люблю», и т.д. Не стоит так же пытаться сиюминутно прекратить поток негативных эмоций малыша, запретив ему плакать, крича или угрожая дать по попе. Дело в том, что неотреагированные негативные эмоции, никуда не деваются, а, накапливаясь в теле, приводят к различным заболеваниям. Ведь что-то же стало причиной такого поведения. Наша задача, как взрослых, понять ее, объяснить ему, что с ним происходит, чтобы, со временем, ребёнок и сам научился распознавать свои чувства и контролировать их.

Опасно также уходить со словами «Ну и оставайся здесь один, а я ушла!» Ребёнок и вправду думает, что вы можете его оставить, поэтому, с криками «мама!», бежит, догоняя вас. Вроде бы всё хорошо, истерика закончилась, однако она неизбежно повториться вновь. Почему? Потому что он «успокоился» только внешне. На самом деле его эмоциональное состояние переменилось на страх, что вы уйдете, оставите его одного. Его тревога, при таком сценарии, только усиливается, и это неизбежно приведёт к новому всплеску негативных эмоций.

Не редко приходиться наблюдать, как родители в ситуации, когда их чадо выходит из-под контроля, начинают его прилюдно стыдить. Если прибегать к этому способу слишком часто, чувство стыда может стать настолько сильным, что будет превосходить все другие побуждения. Вскоре мы обнаружим, как ребёнок будет отказываться от трудного задания и даже привлекательной игрушки.

Но не стоит всё же и поддаваться на такое поведение, особенно, если вначале вы сказали твёрдое «нет», а после 5-10 минут плача и топанья ногами подумываете сдаться. Таким образом вы только закрепите у ребёнка мысль о том, что всего можно добиться плачем.

Как же реагировать

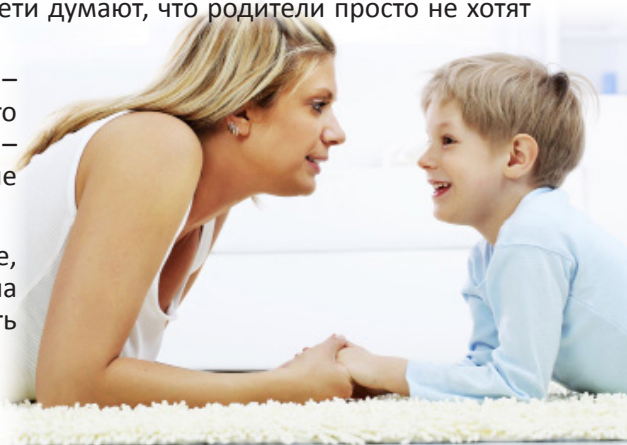
Находиться рядом – подойти, сесть рядом, взять на руки.

Проговорить чувства (да, я знаю, ты хочешь то-то…)

Объяснить почему нет (часто дети думают, что родители просто не хотят дать то или иное).

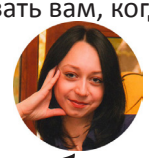
Посочувствовать (ребёнок – не взрослый человек, от него мало что зависит, а истерика – это способ привлечь внимание взрослых к его потребностям).

Не бойтесь признаться себе, что вы злитесь в этот момент на ребёнка. Попытайтесь поставить



себя на его место. Он не какой-то тиран, желающий испортить вам настроение и опозорить перед людьми вокруг, он всего лишь хочет таким образом привлечь ваше внимание к своим потребностям, но, видимо, пока у него для этого не так уж много средств.

Действуя по такому алгоритму, вы сможете дать понять ребёнку, что вам можно доверять, на вас можно положиться, ведь вы не ушли, не бросили его, когда он был не в лучшем положении :-). Доверие снижает тревогу. Также вы учите ребёнка конструктивно выражать свои чувства и желания, не накапливая их. И вскоре ему не нужно будет прибегать к такому способу поведения, ведь в плаче и упрямстве он выражает то, что не может сказать словами. Ваше сочувствие больше всего дает ощутить ребёнку, что вы его любите, а также учит его любить и сочувствовать вам, когда вам плохо.



Виталина Бабич

Бить или не бить - вот в чем вопрос

Дорогие читатели, как вы уже поняли, речь в данной статье пойдет о воспитании детей, а конкретней, о такой его форме как телесные наказания.

Проведенная мною аналогия с гамлетовским монологом в названии, скорее, является своего рода иронией, призванной взбудоражить ваш разум и посмеяться над самой нелепостью поставленного таким образом вопроса.

В последнее время, бороздя просторы интернета на психологические темы, я все чаще сталкиваюсь со статьями, посвященными как раз этому вопросу. И знаете что? С каждым разом я все больше ужасаюсь, читая подобные материалы. Если вы не в курсе данной темы, то я немного «раскрою вам карты»: введите в любой поисковик запрос на тему

телесных наказаний детей и вам сразу покажутся сотни статей. И, что самое ужасное, пишут их, якобы с психологической точки зрения и якобы так, чтобы не навредить вашему ребенку.

Однако реальность такова: в этих статьях вы можете найти подробное описание и советы по применению телесных наказаний для ваших, надеюсь, любимых детей.

Например, с какой периодичностью и силой стоит пороть ребенка, чем лучше это делать (чтобы было и больно, и следов не осталось), кто должен этим заниматься, а также какие положительные (!) воздействия оказывают подобные манипуляции на маленького человека.

Я все чаще задаюсь вопросом: неужели большинство русскоговорящих родителей на Земле действительно считают такой метод воспитания полезным и правильным? Еще больший ужас возникает у меня в сознании, когда я думаю, что каждый взрослый человек-родитель, с которым я общаюсь, в свободное время вытворяет со своим ребенком не Бог весть что!

Сразу оговорю свое отношение к данной проблематике. Хотя у меня нет своих детей, и я не ощущаю в полной мере всех тягот родительской жизни, **я категорически против телесных наказаний детей в любых формах, обстоятельствах и за любые провинности!** Сейчас, наверное, «продвинутые» родители-изверги, сидящие за компьютером и читающие эту статью, думают: «Да, конечно! Ей легко говорить! Своих-то детей у нее нет. Она не знает, как бывает сложно!» Уверяю вас — я знаю. Знаю, потому, что у меня есть много близких людей, у которых есть дети, и которых, периодически, хотя и по моей инициативе, но все же «сбрасывают» на меня. Я убеждена в том, что есть гораздо более продуктивные методы воспитания, которые не наносят вред здоровью и психике ребенка, а также в следствии применения которых у вас не будут портится отношения с вашим чадом. Да-да, это только так кажется, что избил ребенка вечером, а на утро он уже лезет к вам обниматься и все хорошо. Уверяю вас, это сейчас так, пока он еще маленький. А все эти страшные эпизоды остаются и накапливаются в подсознании и рано или поздно дадут о себе знать. И «расхлебывать эту кашу» придется вам, дорогие родители, поборники зверских методов воспитания.

Я могу долго и нудно разглагольствовать на эту тему, но все же знаю, что это ни к чему не приведет, если не привести вам конкретных фактов или примеров.

И так, если вы все же находите такой метод воспитания приемлемым, а возможно даже практикуете его — я постараюсь переубедить вас.

Обычно родители, пользующиеся данными методами, оправдывают свое

поведение некими шаблонами. Давайте назовем некоторые из них:

1. «Меня так воспитывали родители и я вырос вменяемым человеком. И я тоже буду так воспитывать своего ребенка».

2. «Хотелось бы не прибегать к телесным наказаниям, но с моим чадом это невозможно, поверьте!»

3. «Я же не просто избиваю ребенка — я его таким образом учу. И когда-нибудь он будет мне за это благодарен».

А теперь давайте разбираться по порядку. Я понимаю, что привела здесь далеко не все подобные отговорки. Да, я считаю их именно отговорками! Если задаться целью привести их все до единой, то уйдет не один десяток листов бумаги и не одна бессонная ночь.

Давайте начнем с отговорки № 1. «Меня так воспитывали родители и я вырос вменяемым человеком. И я тоже буду так воспитывать своего ребенка».

Допустим, вы — человек средних лет имеющий ребенка. На дворе у нас сейчас 2016 год. Значит, родились вы приблизительно в 70-80х годах. Согласна, в то нелегкое время, да еще и с полным отсутствием учений о гуманном воспитании детей, били в детстве почти всех. Это факт. Но предлагаю вам также вспомнить, что именно эти выросшие дети, в последствии, в 90-х годах во всю занимались бандитизмом и разбоем. Согласна, не все! Давайте тогда посмотрим на статистику. Она то уж точно не соврет, верно? Вы, как человек среднего возраста, выступаете в роли субъекта из основной выборки, опрашиваемых в такого рода исследованиях, людей. Это также является фактом.

И так, в странах СНГ никотиновой зависимостью страдают 70-75% взрослых граждан. Потребление алкоголя на душу населения в странах СНГ составляет от 15 до 20 литров в год. И это только на душу населения! По факту, все каждые 15-20 литров ежегодно выпивает один взрослый «вменяемый» человек. Точной статистики по проценту алкогольной зависимости, увы, в интернете я не нашла. Но со статистикой выпиваемых литров мы спокойно можем предположить, что регулярными алкогольными возлияниями занимается более половины всего населения стран бывшего СССР. И ни для кого не секрет, что страны СНГ бьют рекорды также и по уровню преступности, и по наркотической зависимости. Так ответьте же мне на вопрос, те самые дети 70-80х годов, регулярно избиваемые родителями: вы действительно считаете себя нормальными и вменяемыми? Ведь именно ваше поколение сейчас было приведено в статистике. Именно ваше поколение занимается всем этим непотребством. И даже если вы, дорогой читатель, в 90-е годы жили тихо и мирно, а сейчас не пьете, не курите, не употребляете наркотики и не занимаетесь разного рода

нарушениями закона, то для вас у меня в запасе тоже есть вопрос: неужели у вас не осталось обид на родителей за подобные действия в прошлом? Я глубоко уважаю тех людей, которые умеют прощать и простили. Но сколько им потребовалось для этого сил и времени – известно только им. А сколько времени потребуется вашим детям и простят ли они вас вообще?

Отговорка № 2. «Хотелось бы не прибегать к телесным наказаниям, но с моим чадом это невозможно, поверьте!»

Эту отговорку я слышу очень часто. Во время проведения своих консультаций или банального ненарочного подслушивания чужих разговоров в общественном транспорте, например. Так что, ее я с полной уверенностью могу назвать одной из самых распространенных.

И всегда, когда я слышу что-то вроде: «Хотелось бы не бить ребенка, но с моим чадом это невозможно», мне всегда хочется задать ответный вопрос: «А вы пробовали?»

Хочу также отдельно заметить, что тут я не говорю о детях младше 2-х – 3-х лет, так как в силу своего возраста, их мозг еще не созрел для осознания того, что «это можно, а это нельзя». И в данных случаях, тем более, не следует прибегать к телесным наказаниям — ребенок ведь даже не поймет за что его наказывают! Да и вообще, любые другие наказания (не физического характера) тут почти что бесполезны. Этот период, на мой взгляд, нужно просто спокойно переждать, зная, что это вскоре пройдет. Также, малышей стоит оградить от опасности, предварительно убрав все опасные стимулы и предметы. В случае, когда ребенок начинает хулиганить или "истерить" некоторые специалисты советуют в этот момент крепко обнять ребенка: таким образом, он будет чувствовать, что его любят и не сможет "вырваться" и причинить себе или окружающим вред.

А обо всех остальных случаях давайте поговорим подробнее.

Действительно ли вы пробовали этого не делать? И тут я не имею ввиду банальное игнорирование плохого поведения ребенка. Как раз наоборот! Вы пробовали не хвататься за ремень, узнав о любой провинности, а поговорить с ребенком и объяснить, почему так делать нельзя? Пробовали ли вы сказать вашему ребенку, что вас очень огорчает его поведение и вам бы хотелось, чтобы он больше таким образом не поступал? Пробовали ли вы, в крайнем случае, другие виды наказания? Допустим, некупленная лишняя игрушка или несделанный подарок как наказание за определенный инцидент? Детям стоит

доносить пожелания короткими фразами, не более трех предложений, например "Ты разбил вазу. Мне нужны деньги на покупку новой. Поэтому я не смогу покупать тебе игрушки в течение недели". Так наказание не выглядит родительским произволом и позволяет ребенку учиться оценивать свои действия и выстраивать логическую цепочку событий.

И если вы ответите мне, а скорее всего так оно и будет, что: «Да, пробовали, но это не помогает», – я скажу вам следующее: «А кто вам сказал, что с первого или даже с десятого раза данные методы подействуют?» Ведь на то он и ребенок, чтобы учиться чему-то постепенно, а не как компьютер: «вбил» один раз нужный код – и навсегда.

Тем более, нужно иметь в виду, что дети, которых регулярно наказывают, тем более физически, перестают реагировать на другие формы взаимодействия, то есть если вы все же решили-таки исправиться, вы столкнетесь с тем, что ребенок уже ни на что другое не реагирует, кроме силы. Таким образом, вам — родитель, придется приложить вдвое больше времени и усилий, пока ребенок начнет прислушиваться к словесным пожеланиям или иным способам наказания. Конечно, легче взять ремень или еще что-то и, выпустив пар, с чувством выполненного долга и легкой, но приятной усталостью во всем теле, как после фитнеса, пойти спать, оставив ваше чадо лить слезы в одиночестве. Но подумайте, кому в конечном итоге от этого будет лучше?

Отговорка № 3. «Я же не просто избиваю ребенка — я его таким образом учу. И когда-нибудь он будет мне за это благодарен».

Если вы действительно думаете, что, избивая ребенка, вы вкладываете ему в голову какие-то понятия и нормы поведения — вы не только невменяемы, но и страдаете крайней степенью тупости, простите меня за резкость.

Представьте, пожалуйста, сцену: вы – маленький ребенок. Ростом где-то около 120-130 сантиметров и весом, ну, максимум, 40 килограмм. Вдруг, за некую шкоду-провинность, которую вы, может быть, даже и провинностью-то не считаете, в следствии простого незнания, вас хватает за руку огромный дядька или тетька (и пускай это будут даже родители) и тащат на «расправу». В одной руке у них вы, а в другой – орудие мести. Процесс сведения счетов начался. И даже если вы знаете за что их с вами сводят, оцените пожалуйста ваш уровень стресса по 10-ти бальной шкале в тот самый момент. Где 10 — это крайняя степень стресса. Скорее всего 99,9% из вас поставят оценку в 10 баллов, не так ли?

А теперь включаем свою логику и память, дорогие родители. Вспомните себя в школьные и студенческие годы. Когда вы лучше усваивали материал: когда боялись получить двойку или когда просто спокойно

слушали учителя? Перенесемся теперь в вашу студенческую жизнь. Подумайте, когда вы лучше сдавали экзамены: когда боялись лишиться стипендии или когда спокойно и планомерно готовились и отвечали на вопросы преподавателя?

Можете ли вы сделать вывод из вышеприведенных примеров? Я могу: **ни один человек в этом мире не способен продуктивно учиться или работать в состоянии стресса и чрезмерного напряжения**. А все наши страхи, а особенно страхи, испытываемые детьми в момент телесного наказания — это огромный стресс. Так научите ли вы чему-либо своего ребенка, хватаясь за ремень?

Выводы:

На мой взгляд, применение телесных наказаний к детям несет один лишь вред, но никак не пользу. Надеюсь, я смогла убедить в этом и вас.

Поступая таким образом, вы вредите не только физическому, но также и психическому, психологическому и эмоциональному здоровью вашего ребенка. Не говоря уже о том, что такие дети (а потом и взрослые) не умеют принимать поощрения и похвалу; "я недостаточно хорош", "со мной не все в порядке" – это намертво "вбито" в них.

В этой статье вы могли наглядно убедиться в неэффективности телесных наказаний и в том, что посредством их применения вы ничего не добьетесь от своего ребенка и ничему его не научите. Нет! Вру! Научите! Научите: решать все конфликты только силой, бояться и не доверять не только всему миру и всем людям, но даже вам. И также мы оговорили с вами тот факт, что есть множество альтернативных, гуманных методов воспитания, которые, конечно же, требуют терпения.

А что хорошее может родиться без терпения и прикладывания нужных усилий?

И хотя Гамлет в своем монологе «Быть или не быть, вот в чем вопрос», ставит его скорее риторически, не давая точного ответа, мы с вами, ответим на наш перефразированный вопрос четко и однозначно:

«Бить или не бить — вот в чем вопрос?». Ответ: однозначно, НЕ бить никогда!

Анастасия Филатова

Почему беременным женщинам полезны занятия по арт-терапии

Здравствуй, уважаемый читатель. Сейчас я хочу рассказать тебе о волшебном мире арта, творчества и о том, как благотворно это влияет на жизнь любого человека, а особенно на жизнь будущей матери, в животике у которой живет чудо и готовится к своему появлению на Свет.

Беременность – один из самых важных периодов в жизни каждой женщины. Какое же это чудо, когда в тебе зарождается новая маленькая и уже целая жизнь, когда носишь её в себе и оберегаешь как ценнейший дар. Никакие драгоценности мира не сравнятся с этим даром... Наверное, ты стала уже больше ценить и понимать свою мамочку, её переживания и радость от ожидания тебя...

Но не забудем и о другой стороне. Выносить ребенка и при этом быть всегда в хорошем настроении и с позитивными мыслями – довольно нелёгкая задача и огромная работа, ведь характер и эмоциональный настрой малыша закладывается еще в утробе. В период беременности идет тщательная подготовка и адаптация твоего тела и психических процессов. Поэтому появляется необходимость в правильной, мягкой самопомощи или помощи со стороны.

Именно поэтому я хочу рассказать о замечательном направлении, которое поможет наилучшим образом подготовить себя, свой организм и психику к предстоящим изменениям – это АРТ-ТЕРАПИЯ. Арт-терапия – это занятия творчеством, творчеством и еще раз творчеством, которое поможет тебе избавиться от страхов и тревог по поводу своего состояния и предстоящих родов, это огромная внутренняя работа по обретению новых

возможностей, вдохновения и при этом получения большого удовольствия. И, к тому же, это не требует наличия художественных навыков.

Благодаря арт-терапии ты мягко выражаешь свои эмоции, чувства на листе бумаги или другим способом, позволяя себе при этом хорошо расслабиться и насладиться своим состоянием. Во время занятий ты исцеляешься, познаешь себя, духовно растёшь и освобождаешься от всего ненужного, наносного. Ты растворяешься в творчестве, как морская пена в тихой прибрежной гавани.

В процессе занятий в период беременности ты:

- слушаешь своё тело и учишься реагировать на его сигналы;
- уменьшаешь своё плохое состояние из-за тревог, стрессов, страхов таким вот более приемлемым и здоровым способом;
- раскрываешь свой творческий потенциал;
- приближаешься к достижению душевной гармонии, улучшаешь своё состояние;
- настраиваешься на позитивную волну;
- вызываешь, привыкаешь и развиваешь свои материнские чувства;
- настраиваешь глубинную внутреннюю связь с ребенком;
- а также происходит конструктивный процесс общения с остальными беременными участницами занятий.

Если ты во время беременности ты занимаешься арт-терапией, то ты даёшь своему маленькому чуду множество удивительных состояний еще до того, как он появится на Свет. Это благотворно отобразится на его будущих способностях, вовлечет после рождения в процесс творчества и созидания. И самое главное, наладит бесценный контакт с тобой.

П.С: Что именно делают во время занятий по арт-терапии:

Рисуют акварельными красками, гуашью, карандашами, вяжут, плетут, лепят, вышивают на заданные специалистом темы, касающиеся беременности и чувств, под его чутким руководством… и всё не на результат, а в удовольствие. Если ты привыкла в жизни гнаться и достигать всего упорным трудом, контролируя при этом каждую мелочь… я тебя обрадую: этого мы точно не будем делать на занятиях, а будем расслабляться, творить и получать от этого море удовольствия! :-)

Ольга Костюк

Рядом, но не вместе...

Прожив определенное время вместе, партнеры нередко замечают, что их чувства порядком охладели. Пара продолжает жить бок о бок, воспитывать детей, ходить на работу, делиться новостями, заботиться друг о друге. Внешне его и её поведение может не меняться, но внутренняя дисгармония между мужчиной и женщиной нарастает как снежный ком.

Одному в союзе не хватает душевного тепла, огонька, эмоций; другому – понимания, свободы, романтики. При этом каждый пребывает в своих мыслях, заботах, тревогах, которые никак не касаются другой половинки.

Вроде вместе и в тоже время – порознь.

Еще год-два назад всё устраивало, а на данный момент – увы, нет.

Что же происходит? Кризисы семейной жизни… Психологи считают сложными первый, третий, седьмой, десятый годы семейной жизни. Этот список можно продолжать и продолжать...

Кто-то, прочитав эти строки, поймает себя на мысли, да это же про меня. Я уже нахожусь в одном из этих периодов, или вот-вот приближаюсь. Что интересно, многим такой «диагноз» зашифрованный в слове «кризис» необходим как воздух. Очень удобно опереться на него, прикрываться им, держаться за него.

Для кого-то кризис звучит как приговор, а для кого-то становится переломным моментом в отношениях. Становится тем мотиватором и той силой, которая приводит к действиям и реальным шагам. Можно развестись, можно поработать над своим образом и изменить внешность, привлечь внимание, а на худой конец – закатить истерику. Какой бы ни был результат, плюс очевиден – эмоции будут прожиты. Проявится то, что так долго не могло вырваться наружу… Истинное Я.

Известный врач-психотерапевт и философ Луиза Саломе, как-то сказала: «Только тот, кто полностью остается самим собой, может рассчитывать на долгую любовь».

А что это такое? Быть собой. Учат ли нас с детства БЫТЬ СОБОЙ или скорее учат играть роль СЕБЯ.

Вы замечали, как играют маленькие дети? Дети до трех-четырех лет могут находиться в коллективе с другими детьми и при этом они играют сами с собой. Про детей в таком возрасте говорят «они рядом, но не вместе». Дети только учатся познавать мир. У ребенка

есть возможность быть сосредоточенным на своем мире, познавать себя и окружающий мир, оставаясь собой, не пытаясь никому ничего доказать. Что касается взрослого, он не может полностью погрузиться в себя. У нас нет времени остановиться и в буквальном смысле «перезагрузиться». Это практически невозможно. А как же друзья? Коллеги? Семья? Нам же все время твердят, что мы социальные существа. При этом нередко прибывая в социуме, мы чувствуем одиночество, неудовлетворенность жизнью. Так что же это получается, дети еще не научились общаться, а взрослые уже… разучились. В тоже время детство – это тот возраст, когда мы могли оставаться собой: искренними, честными, веселыми, беззаботными, ранимыми. С каждым годом взросления мы стираем из памяти, как это быть собой…

Можете ли вы припомнить, когда вы последний раз чувствовали себя в гармонии с собой?

Быть собой – это принятие себя со всеми своими достоинствами и недостатками. Быть собой – это не только быть ответственным за свои действия, это посмотреть на себя со стороны. Попробовать понять, что мне в себе нравится, а что хочется изменить? Что мне нужно, чтобы почувствовать себя счастливым или счастливой уже сейчас? Что я могу, а главное, что я хочу сделать для этого?

Часто ли вы вспоминаете, какими вы были, когда познакомились со своей второй половинкой? Почему вы понравились друг другу? Почему вы решили быть вместе?

Для каждого человека принципиально важно, чтобы его ценили как личность. Мужчине важно, чтобы его ценили как мужчину, женщине важно, чтобы ее ценили как женщину. Для этого мало создать семью, родить ребенка, жить вместе…

Растворяясь в другом человеке, вы теряете ту ценную частичку себя, которая, возможно, так понравилось вашей второй половинке. Стоит ли? В противоположной ситуации, когда вы полностью абстрагируетесь от семьи, вы теряете то связующее звено, которое соединяет вас с самыми родными и близкими людьми. Да, позиционировать мужчине себя как мужчину, а женщине как женщину всю свою жизнь – это работа. В первую очередь работа надо собой.

Возможно, поэтому и существует ситуация, когда вы оказываетесь рядом, но… Может, пришло время задаться вопросом, что я могу сделать уже сейчас, чтобы быть рядом, быть вместе и оставаться собой? Уверена, ответ на этот вопрос будет вами найден.

Вера Пустовидко

Работа: остаться или расстаться?

У каждого из нас в жизни возникают кризисные ситуации на работе, когда мы доходим до определённой точки, и нам необходимо сделать выбор: остаться или уйти.

Как же решить: ***это временный кризис или всё же пришло время изменить работу?***

Во-первых, вам необходимо успокоиться, отбросить все негативные мысли. Только так вы сможете «трезво» оценить сложившуюся ситуацию.

Задайте себе несколько вопросов (помните, вы должны быть максимально честными с собой):

• **Почему вы пришли сюда работать?** Вам необходимо как можно более детально описать причину, по которой вы пришли работать именно сюда. Вспомните, что вы чувствовали, когда начали свою работу. Вы пришли работать в эту фирму (на завод, в банк и т.д.) по своему желанию или это был вынужденный шаг (необходимы были деньги, устраивал график работы, карьерный рост и т.д.)? А теперь подумайте, **вы получили здесь то, что хотели?** Если нет – как вы думаете **почему?**

• **Какие чувства вас переполняли в первые месяцы работы?** Было ли вам интересно или же вы ходили туда как на каторгу? Не стесняйтесь выражать свои эмоции! Вспомните всё, что чувствовали, когда заняли эту должность! Выберите один день

или неделю для примера! Опишите, с каким настроем вы шли на работу, как чувствовали себя во время рабочего дня, что чувствовали в конце рабочего дня (гордость за себя, радость, а может и поражение). Затем напишите, что вы чувствуете сейчас. **Сравните прошлое и настоящее.** Есть ли различия?

• **Создайте список того, что вам не нравится на вашей работе**. Опишите каждый пункт из этого списка, напишите, почему именно это вам не нравится. Например, «Меня бесит, что мой начальник постоянно отвергает все мои идеи! Что бы я не предложила, ему ничего не нравится! Я чувствую себя бесполезной!» После того, как напишите полный список, хорошенько всмотритесь во все варианты.

• **Затем напишите список того, что вы любите в своей работе.**

• **А теперь представьте себе, что все негативные пункты исчезли.** Начальник стал ценить ваши идеи, коллеги перестали воровать ваш обед, вам подняли зарплату и так далее. Если убрать всё негативное, **вы бы остались на этой работе?** Вы бы дальше продолжили трудиться здесь? Почувствовали ли вы теперь себя в своей тарелке?

Если ваш ответ нет – значит вам действительно стоит искать для себя что-то другое. Бывает так, что мы просто работаем не на своём месте. И как бы хорошо там ни было, наша душа всё равно будет требовать чего-нибудь другого! В таком случае вам необходимо подумать, чем бы вы хотели заняться, кем бы хотели работать. Пришло время сменить не только место работы, но и вид деятельности.

Вы можете составить список того, чем бы вы хотели заниматься в жизни. Отбросьте все препятствия и отдайтесь полёту фантазии! Затем проанализируйте каждый пункт. Вообразите, что вы уже стали тем, кем хотите. Подумайте о том, действительно ли вы этого хотите? Готовы ли вы преодолеть все препятствия на своем пути к работе вашей мечты? Если желание перевесит ваш страх, значит, вы нашли то, что искали.

Если, убрав весь негатив, вы почувствовали себя комфортно и уютно на своём рабочем месте, значит вам повезло, вы уже нашли то, что вам нравится! Теперь вам необходимо лишь избавиться от негатива!

Здесь может быть много вариантов решения:

- Во-первых, **ваш позитивный настрой**. Замените все негативные утверждения на позитивные, и читайте их по 5-10 раз на работе. Через пару недель вы начнёте замечать, что ваше отношение к работе меняется. Не всегда причина в работе, иногда причина в нас. Прежде всего необходимо избавиться от негативных мыслей о работе. Иначе, даже если вы измените

место работы, вы всё равно будете несчастны.

- Концентрируйтесь на положительных качествах сотрудников. В каждом из нас есть что-то хорошее. И вы увидите, что очень скоро ваши сотрудники начнут больше проявлять положительные качества по отношению к вам.

- Если вы хотите повышения по службе или бóльшую зарплату, но знаете, что на этом месте вы точно этого не получите – **начните искать новую работу или начните своё дело**.

- А может быть на работе у вас строгий устав, который вам никак не изменить, и он мешает вам раскрыть по максимуму ваши способности и таланты (такое случается во всех государственных учреждениях нашей страны)? В этом случае вы можете либо **найти для себя что-то похожее, но с менее жесткими условиями работы** (или же открыть своё дело, где вы будете сами устанавливать себе правила) либо смириться с тем, что вы ничего изменить не можете, и перестать остро реагировать на сложившеюся ситуацию и расслабиться.

- **Если вам не хватает комфорта на работе – создайте его сами!** Начните украшать своё рабочее место. Так вы почувствуете себя более уютно.

- Ваш начальник не ценит вас, постоянно ругает за ваши ошибки? **А что на счет вас? Вы цените себя?** Как часто вы хвалите себя за проделанную работу? Как вы относитесь к своим ошибкам? Вы ругаете себя или наоборот всячески подбадриваете? Очень часто окружающие лишь отражают наше отношение к себе. Перестаньте себя ругать и начните относиться к себе как к ценному сотруднику! Вы достойны этого! Хвалите себя даже за мелочи, говорите себе всё то, что бы вы хотели услышать от вашего начальника (клиентов).

- Если вы «переросли» свою работу, тогда вам необходимо решиться перейти в «высшую лигу». Вам необходимо перебороть свой страх и **идти покорять новые вершины**!

Помните, что на работе мы проводим большую часть своей жизни, и она должна приносить нам радость, а не угнетать! Подумайте сами, к какому специалисту вам приятней обратиться: к тому, кто любит свою работу, а значит, он обслужит вас с радостью и поделится своим позитивом, или к тому, кто ненавидит свою работу и ничего кроме негатива вам не передаст?

Любите себя и будьте счастливы!

Светлана Онищенко

Подбор персонала - интерес как ключ к успеху

Для менеджера по персоналу начальным пунктом в работе с персоналом, безусловно, является отбор персонала, который начинается с выстраивания стратегии подбора, а именно – с создания общей направленности: какие люди компании нужны, а какие нет.

По долгу службы, каждый день в течение многих лет я выслушиваю истории многих людей, приходящих на собеседования. И обнаружила интересную закономерность – претенденты на топ-должности, то есть люди уже добившиеся определенного уровня успеха, на вопрос, почему они выбрали именно данную профессию, всегда отвечают – люблю это дело, это именно то, к чему у меня есть способности, это то, что мне интересно, ничего интереснее для меня нет. Те, кто приходят на должности более низкого порядка, обычно отвечают в таком ключе – просто так получилось, других предложений не было, в свое время эта профессия была популярна, в институте был не большой конкурс, родители отправили, родственники пристроили.

Еще интересный момент, который прослеживается при приеме на работу молодых специалистов без опыта – те, кто пришел в профессию по «большой любви», чаще показывают хорошие результаты, лучше обучаемы, быстрее осваиваются в коллективе и «растут». Те, кто пришел в профессию по другим мотивам, как например, описанные выше, хуже адаптируются в коллективе, дольше и сложнее обучаются и, как правило, чаще увольняются и идут «искать себя» в другое место. Специалисты с большим опытом, но менее увлеченные профессией, со временем показывают более низкий результат, чем кандидаты с меньшим опытом, но мотивированные собственным интересом. В таком случае компании стоит ориентироваться на перспективу и растить «свои» кадры.

Для меня, как менеджера, обязанного «блюсти» интересы работодателя, вывод конечно очевиден – обязательно спрашивать о том,

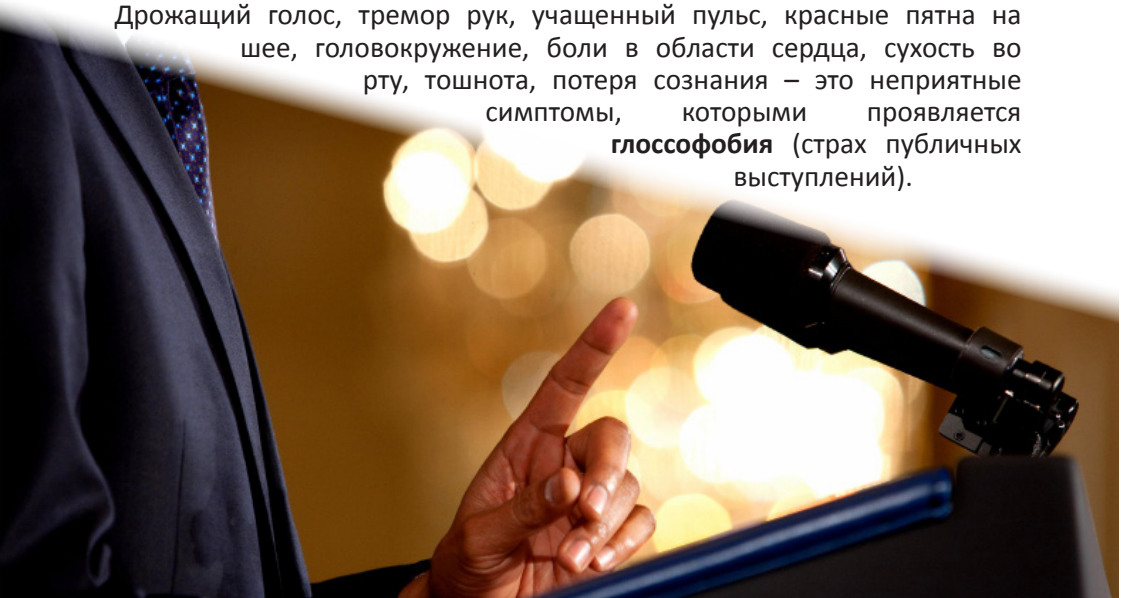
какие мотивы привели человека в профессию. Однако, искушенные кандидаты знают в каком ключе отвечать и стараются говорить то «что надо», а не то «что есть». Тут будет уместным включать в себе психолога, отслеживать не текст, а мимику, интонации, жесты, которые помогут преодолеть «правильность» вербального изложения. Также могут помочь тесты, если речь идет о массовом подборе.

Исходя из моего опыта, могу сказать, что **человек мотивированный к деятельности собственным интересом – ценная находка для любой компании, а умение формировать штат из таких людей – важный показатель профессионализма менеджера по персоналу.**

Татьяна Шпаченко

5 способов побороть волнение перед выступлением или «Прощай, глоссофобия!»

Многие люди по роду своей деятельности обязаны выступать перед публикой, например, политики, юристы, менеджеры, актеры, студенты на экзамене и т.д. Все из них, в большей или меньшей степени, испытывали волнение или страх перед своим выступлением. Но для одних эти моменты приносят неприятности в виде временного психологического и легкого телесного дискомфорта, а для других – стресс, серьезное ухудшение самочувствия и негативные последствия для своей деятельности.



Дрожащий голос, тремор рук, учащенный пульс, красные пятна на шее, головокружение, боли в области сердца, сухость во рту, тошнота, потеря сознания – это неприятные симптомы, которыми проявляется **глоссофобия** (страх публичных выступлений).

Факторы, способствующие развитию глоссофобии:

1) *генетическая предрасположенность:*

- *склонность к тревожным расстройствам* (установлен факт, что страхи и фобии родителей и детей имеют определенную схожесть и способы реагирования на возникшие ситуации)

2) *психосоциальное влияние:*

- *чрезмерно строгое воспитание родителей,* чрезмерная критика, запреты, запугивания, угрозы, насмешки;
- *негативное отношение к собственному "Я"*, заниженная самооценка;

- *отсутствие уверенности в излагаемом материале* из-за недостаточной подготовки перед выступлением;
- *стремление к совершенству* и тревожные мысли о мнении публики.

Если глоссофобия переходит в невроз навязчивых состояний, который может определить квалифицированный психолог, то помощь этого специалиста вам необходима. Но преодолеть страх и волнение перед аудиторией можно и самостоятельно!

Методы борьбы с волнением

1. Опыт – ваш друг!

Постоянно улучшайте свои ораторские навыки. Выступайте перед родственниками, друзьями, даже перед зеркалом и не избегайте возможности сказать тост в знакомой компании! Со временем вы приобретете уверенность в себе и улучшите свои ораторские навыки.

2. Начинаем репетицию!

Для успешного выступления важно владеть материалом, который вы излагаете, подготовить веские аргументы, ответы на возможные вопросы, а также продумать невербальную часть: жесты, позы, темп голоса, речевые паузы, внешний вид. Обязательно отрепетируйте свое выступление перед кем-то из близких людей. Человек со стороны может дать дельное замечание и тем самым помочь вам избежать неудачи на выступлении.

3. У всех есть право на ошибку!

Примите тот факт, что все люди без исключения ошибаются. А если зацикливаться на вероятности ошибки, то нарастает тревожность, которая как раз и может привести к фиаско.

4. Настройтесь на позитивный результат.

Сконцентрируйтесь на успешном завершении вашего выступления, гоните негативные мысли прочь! Вы подготовились, немножко уверенности в себе и все получится! И не забывайте улыбаться, улыбка всегда расслабляет.

5. Делайте упражнения на снятие напряжения.

- движения челюсти "назад-вперед, вправо-влево" для максимального расслабления мышц лица.
- пройдитесь, встряхните руками, разомните кисти рук.
- сделайте глубокий вдох и...."Удачи! У вас все получится".

Марьяна Шевченко

Маленькие секреты большого взаимопонимания

Невозможно представить себе нашу жизнь без коммуникации. Ежедневно мы общаемся с родными, друзьями, коллегами по работе, пишем смс-сообщения, отправляем электронные письма. Мы постоянно обмениваемся информацией, познаем что-то новое, убеждаем в чем-то. В то же время, между тем, о чем мы думаем и хотим сказать; между тем, что мы говорим и тем, что нам кажется, будто мы сказали; между тем, что мы услышали и тем, о чем говорит собеседник, – могут иметь место десятки вариантов недоразумений.

Одну и ту же информацию можно представить по-разному, вследствие чего получить кардинально противоположный результат. Припоминается притча, которая очень удачно это демонстрирует.

Некоему падишаху приснился сон, будто у него выпали все зубы. Он позвал к себе мудреца и спросил его о значении сна.

– О, мой падишах! – сказал мудрец. – Это ужасный сон, поскольку предвещает скорую смерть всех ваших родственников.

Падишах остался недоволен такой трактовкой и приказал отрубить мудрецу голову. Потом он позвал другого мудреца и тот поведал:

– Падишах! Этот прекрасный сон предвещает вам долголетие и здоровье, ибо говорит о том, что вы переживете всех своих родичей!

За это довольный падишах отблагодарил мудреца златом.

Не столь важно, ***что именно*** мы говорим, а ***как*** мы это делаем. Для того, чтобы наше общение дарило нам приятные результаты и хорошие эмоции, рассмотрим некоторые, способствующие этому, важные особенности.

- ***Эффективное изложение мыслей***.

Представим себе, будто мысль – это клубок, а ее изложение – нить. Мысль приходит моментально и целостно. Вот только излагаем мы ее – частями, что не очень-то удобно, как кажется на первый взгляд, поскольку многое теряется, к тому же нить в клубке может быть узловатой.

С целью эффективного изложения мыслей старайтесь говорить максимально просто. Разговаривая быстро, вы создаете ощущение неуверенности и некоего безразличия. В нужный момент и в нужном месте эффективной будет пауза.

Некоторые правила использования паузы:

– Длинные паузы рассеивают внимание.
– Одна фраза – не более 9-12 слов.
– Смена темпа и ритма разговора для эффективности восприятия.

- ***Умение слушать***. Это один из наиболее базовых принципов коммуникации. Тяжело общаться с человеком, который постоянно перебивает и говорит только о себе. Перебивая собеседника, строя преждевременные заключения, мы настолько зацикливаемся на себе и на своему собственному Я, что в результате обесцениваем качество разговора, теряем много важной информации.

- ***Избегание конфликтогенов***.

Конфликтоген – это отстаивание своей собственной точки зрения, независимо от точки зрения собеседника. Конфликтоген – проявление эгоцентричности человека, а не желание логического разрешения ситуации. К наиболее распространенным конфликтогенам относят: перебивания, обвинения, унижения, грубость, критику, оценку, оправдания.

N.B.! Оправдание также является конфликтогеном, так как оправдывая себя, мы автоматически обвиняем другого.

- ***Задавайте открытые вопросы***.

Закрытые вопросы – это вопросы, на которые отвечают «да» или «нет». **Открытые вопросы** – вопросы, начинающиеся со слов: «что?», «где?», «когда?», «для чего?». Закрытые вопросы ощутимо ухудшают качество разговора и блокируют поступление информации. Открытые же вопросы помогают получить широкий спектр знаний относительно увлечений,

взглядов, точки зрения человека.

N.B.! Старайтесь избегать вопросов, начинающихся словом «Почему?». Последние формируют у собеседника защиту, склонность к оправданиям, вместо конструктивного выхода из проблемной ситуации. Маловероятно, что человека, который спрашивает «почему вы опоздали?», «почему своевременно не составили отчет?», «почему не сделали чего-то?» действительно интересует причина.

Формулируя вопрос, избегайте в нем возражений, а также частицы «не». Эта техника особенно распространена в сфере продаж. Вопрос: «Не нужны ли вам цветы?» провоцирует согласиться, что действительно не нужны. Опытные продавцы, с вежливым приказом и подталкиванием к покупке призывают: «Покупайте цветы!».

• ***Проявление уверенности.***

Люди тянутся к уверенным в себе. Чем больше вы верите в себя, тем больше другие верят в вас. Уверенность притягивает, стимулирует, мотивирует и придает сил.

• ***Уточняйте и перефразируйте.***

К сожалению, мы не всегда говорим то, что имеем в виду. Любая информация воспринимается сквозь призму нашего опыта, настроения и пр.

Для того, чтобы быть уверенным в достоверности информации, а также не допустить ситуацию «В огороде бузина, а в Киеве дядька», – уточняйте или перефразируйте мысль.

Не поняв друг друга, сложно достичь взаимопонимания. Есть простой способ оценить его вопросами: «Правильно ли я вас понял, что… (повторяете что именно поняли)» или «Другими словами мы считаем, что…», а можно и переспросить: «Что вы имеете в виду, когда говорите…», «Уточните относительно…», «Можно детальней о…».

• ***Называйте человека по имени***. Обращение без имени приобретает формальность значения и сухость в общении. Перед тем как озвучить важную мысль, которую желаете донести собеседнику, – назовите его имя. Если же вам кажется, что контакт с человеком утрачен и вас слушают недостаточно внимательно – сделайте то же самое! Имя – неимоверно мелодичный и важный звук для человека, способный сосредоточить его внимание и мобилизовать.

• ***Две третьих времени смотрите в глаза***. Контакт глазами – условие доверительного отношения. Все начинается с первого взгляда. От нескольких секунд зависит исход разговора и отношение его участников

друг к другу.

Почему именно 2/3? Доказано, что это наиболее оптимальная продолжительность доверительного общения. Постоянное сосредоточивание взгляда на собеседнике вызывает агрессию; при отсутствии зрительного контакта – утрачивается важный эмоциональный компонент общения, а также обесценивается его смысловой аспект.

• ***Улыбка и чувство юмора.*** Посредством юмора снимается напряжение, агрессия. Хорошая шутка, при некоторых обстоятельствах, может снять остроту конфликта, разрядить ситуацию, облегчить напряженные отношения. Вызвать улыбку у собеседника значит войти с ним в эмоциональный контакт, заполучить доверие к себе и обеспечить фундамент для комфортного общения.

• ***Дарите и принимайте комплименты***. Комплимент – это сознательное и бессознательное желание продолжить комфортное общение. Сила комплимента – колоссальна. Хороший комплимент повышает настроение собеседника, а тот, кто говорит комплименты, становится желанным собеседником, поскольку удовлетворяет потребность в позитивных эмоциях. Когда человека хвалят – он цветет. В то же время, ни в коем случае не следует придумывать комплименты, так как фальшивость ваших слов может в корне негативно изменить тон разговора. В каждом из нас есть что-то хорошее, следует просто это выделить и подчеркнуть. Простые слова похвалы способны вдохновлять человека, дарить ему силы и ресурс к новым достижениям.

Завершая разговор, придайте значимости, весомости человеку. Важно уметь начать разговор, поддержать, однако не менее важно уметь выйти из него. Если разговор заканчивается на позитивных эмоциях – последующие встречи начинаются с приятных переживаний. Если же на негативных – неприятные ощущения переносятся, и мы стараемся попросту избегать этого человека.

И еще одна важная вещь, без которой будет сложно развить навыки коммуникации. Это **проактивность** – качество личности, определяющее способность человека принимать на себя ответственность за то, что происходит в его жизни. Не возлагать ответственность на обстоятельства, случайности, судьбу и т.д., а именно на себя и свои силы. Заводите новые знакомства, стройте отношения, получайте удовольствие от общения, практикуйте теоретические знания и пусть вам в этом помогают маленькие секреты взаимопонимания!

Татьяна Завада

Как убеждать людей

Умение убеждать весьма полезно и в личной жизни, и в деловой. Не умеешь доказывать свою правоту? Тогда внимательно изучай эти принципы.

Четкое понимание цели: ты должен понимать, что именно хочешь доказать человеку. Тогда ты будешь уверен: то, что ты говоришь и пытаешься донести до собеседника – истина. А значит, и всех вокруг сможешь заставить поверить своим словам.

Строгий порядок: структурированная, логическая речь кажется гораздо более убедительной, чем невразумительное перескакивание с одной мысли на другую. Обязательно продумай вступление, основное содержание речи и завершение.

Наличие доказательств: если у тебя нет доводов в защиту своей правоты, то кто же тебе поверит? В общем, ты понял – тебе нужно доказать, почему то, что ты говоришь – хорошо и истинно.

Красивая речь: человек, который умеет убеждать людей, как правило, очень хорошо владеет ораторским искусством. Речь должна быть красивой, выразительной, четкой. Она не должна вызывать дремоту или, хуже того, отвращение. Поэтому обязательно поработай над голосом и дикцией.

Ориентация на аудиторию: согласись, убеждать жену и начальника одними и теми же словами ну никак нельзя. И потому что статусы у них разные, а еще больше отличаются ценности в конкретной ситуации. Значит, обращайся именно к этим ценностям, к тому, что заденет и тронет каждого отдельного человека. Обычно в учебниках по ораторскому искусству это правило обозначено так: подача информации и формулировка цели и доказательств с ориентацией на установку аудитории.

Придерживаясь **этих принципов** и соблюдая их порядок, у тебя никогда не возникнет проблем с тем, чтобы в чем-либо и кого-либо убедить в своей правоте.

Карина Головко

Ваша мечта обязательно сбудется, если...

«С детства она мечтала о шикарных дорогих автомобилях и богатых мужчинах, подносящих ей пачки денег. Она выросла, и ее мечта сбылась — кассир в автосалоне»

из Интернета

А вы мечтаете?

Вам доводилось на Новый Год в радостной спешке писать на маленьком клочке бумаги, жечь его и, замешав пепел с пузырьками шампанского, махнуть этот коктейль одним глотком с последним ударом курантов во имя исполнения вашей заветной мечты? Или, может быть, теплым августовским вечером вы ловили взглядом стремящуюся к Земле звезду, чтобы успеть прошептать ей то, чего вам хочется больше всего на свете? Сколько таких желаний высказано звездам, задуваемым свечам на именинном пироге, случайно упавшим на щеку ресничкам? Казалось бы – это забавно и несерьезно, но большинство взрослых людей всё равно

продолжают мечтать и втайне надеяться на исполнение своей мечты! Нам свойственно верить в чудо, надеяться на удачу, на то, что «прилетит вдруг волшебник…» и все, что казалось недостижимым, но таким желанным – сразу упадет в руки. И каково бывает разочарование, когда звезда не сработала, шампанское с гадким привкусом пепла пилось зря, желанное событие всё дальше, мечта не осуществляется, а волшебник, судя по всему, и вовсе забыл к нам дорогу!

Хотите, чтобы ваши мечты сбывались? На самом деле волшебство возможно, но делать его нужно своими руками! У вас обязательно получится стать волшебником для самого себя, нужно просто следовать нескольким правилам.

Итак, **ПРАВИЛА ИСПОЛНЕНИЯ ЛЮБОЙ ВАШЕЙ МЕЧТЫ:**

Правило 1. Четко определите для себя – чего же вы все-таки хотите. Совершенно точно сформулируйте свою мечту. Только конкретика. Никаких расплывчатых формулировок. Вы должны отчетливо видеть то, что вы намереваетесь получить. Желаний может быть несколько, главное – правильная формулировка.

Пример **неправильной** формулировки: *«Я хочу путешествовать» (*ошибка в формулировке вашей мечты: мир огромен, какую его точку вы хотите посетить в первую очередь?)

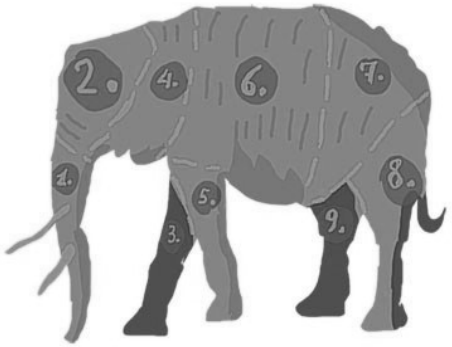
Пример **правильной** формулировки: *«Я хочу посетить Зимбабве»* (сформулировано четко)

Правило 2. Определите срок, который вы даете для осуществления этой мечты. Срок должен быть так же конкретен и поставлен очень четко.

Пример **неправильной** формулировки: *«Я хочу через пару лет посетить Зимбабве»* (через пару каких конкретно лет – 2056 год подойдет?)

Пример **правильной** формулировки: *«Я хочу посетить Зимбабве в период с мая по август 2017 года»*

Правило 3. Волшебство - волшебством, но ваша мечта должна быть достижима в вашем пространстве и времени. Мечтать о создании машины времени, чтобы вернуться на десять лет назад и купить доллар по старой цене – это как раз тот случай, когда мечтать вредно – ничего, кроме фрустрации и разочарования такие мечты не несут.



Правило 4. Слона нужно есть по кусочкам – знаете это правило? В отношении вашей мечты – это значит, что к ее исполнению надо подготовиться и постепенно ее воплощать в жизнь: разбить процесс осуществления мечты на несколько маленьких целей и постепенно «съедать» по кусочку вашего грандиозного «слона» – от хобота до хвоста.

Например: вы хотите поехать в Зимбабве в период с мая по август 2017 года. Разбиваем нашего «слона» на кусочки: до мая собрать необходимую сумму денег; узнать, какие нужны документы для поездки, заняться их оформлением; рассчитать возможные маршруты перелета, возможно забронировать перелет заранее; разузнать обычаи и особенности страны; сделать необходимые прививки…

Правило 5. Заведите на рабочем столе «папку-мечталку» – для каждой своей мечты отдельную, и собирайте в нее всю найденную в интернете информацию, статьи, расчёты, фотографии, видео. Такую же можно создать и в бумажном варианте и складывать в нее необходимую вам документацию, блокнот с вашими записями, вырезки из журналов, проспекты турагентств с необходимой вам информацией и прочее полезное для ваших стремлений.

Вот и всё, что касается основных правил исполнения ваших желаний. Просто? Да! И тем не менее, если придерживаться этих правил, можно осуществить всё, что задумано и без применения мистических сил. Мечтать – это замечательно. Но только если вы что-то предпринимаете ради исполнения своей мечты.

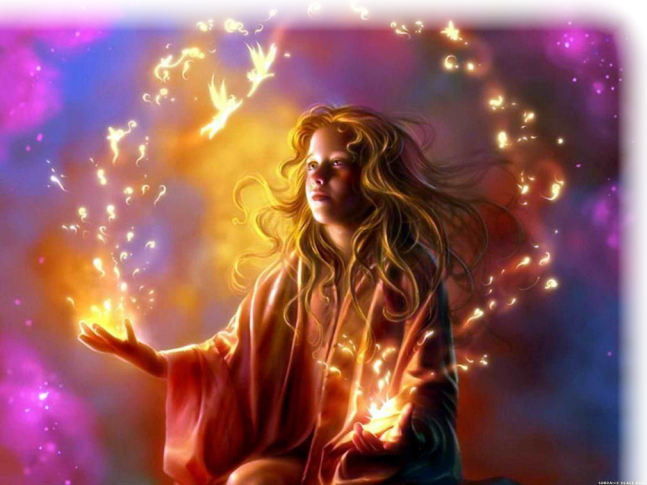
Елена Устинова

Высвобождение внутренней энергии

Мысль о написании статьи пришла некоторое время назад, но приступила не сразу. Прислушивалась к себе, чём хочется поделиться. Опыт проведения последних психологических сеансов, консультаций и свой личный опыт дал понимание, что тема высвобождения внутренней энергии сейчас является очень насущной. Об этом и буду писать. Возможно, эти строки найдут своего читателя.

Итак, ни для кого не секрет, как много ресурсов мы тратим на сдерживание негативных, деструктивных проявлений. С другой стороны, мало кто помнит или вообще задумывался о том, как этот процесс происходит. Начну с того, что я вкладываю в понятие «деструктивные проявления».

Вспомните состояния, которые являются для вас внутренне дискомфортными. Причём вызваны они могли быть совершенно пустяковыми, на первый взгляд, внешними ситуациями. Но порой имеют такой сильный внутренний резонанс, что всячески хочется не ощущать нахлынувшие эмоции и чувства. И по привычке, не мудрствуя лукаво, мы блокируем их. А блокируем незамысловатыми, но весьма эффективными способами: либо выражаем во внешнюю среду совсем не ту эмоцию (например, нам говорят, что мы сделали что-то не так. Испытывать при этом человек может чувство вины, а защитная реакция выглядит как ответное нападение: раздражение, агрессия); либо если ситуация не является явно конфликтной, болезненной, то вовсе не признаемся себе в том, что чувствуем. Ну и самым злом является наш внутренний диалог, который продуцирует наш мозг. Он всячески старается отдалить нас от чувствования самих себя. То есть мы не осознаем, что ощущаем внутри. Бежим заниматься любыми другими делами, лишь бы подальше от себя. Так, человек живёт в любой другой реальности, кроме как в той, которая является истинно реальной, а значит той, в которой человек осознает себя, чувствует, что с ним происходит в текущий момент времени.

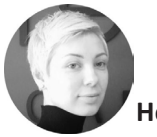


Здесь немного хочу отвлечься

и сообщить вовсе не новую, но важную, на мой взгляд, мысль о том, что внутренняя реальность является первостепенной для каждого человека, а внешняя – является лишь её проекцией или отражением. И еще, как мы строим отношения внутри себя, таким же точно способом это делаем и с другими. Что вверху – то и внизу, коротко говоря. Понаблюдайте на досуге за собой, очень увлекательный и познавательный процесс, а главное, не требует больших затрат каких-либо ресурсов.

Так вот, вернёмся к нашим "баранам". Тот факт, что мы по большей части не осознаем наши состояния, бежим от них, никак не сглаживает, а только усугубляет их влияние на наше самочувствие на всех уровнях: эмоциональном, энергетическом, физическом. Природа этих непрошеных чувств лежит в том опыте, который мы испытали однажды. Это может быть любая рядовая ситуация из детства (напр. ребёнка наказали за то, что он берет чужие вещи, и сказали какой он плохой). И таких ситуаций много: всё детство родители "корректируют" некорректным способом своё дитя. На подкорке записывается, что когда я так делаю – меня не принимают, не любят, я – плохой. Появляется некая условность принятия сначала родителями, потом подключается остальной социум, ну а затем и мы сами устаём сопротивляться внешним факторам и внутренне тоже включаемся в эту игру, предавая своё истинное начало со всеми его проявлениями. Взрослея, этот процесс всё больше набирает обороты. Отношения с окружающим миром и самим собой становятся всё напряжённее, но и этого порой мало, чтобы над чем-то задуматься. Тогда Мир, заботясь о нас, посылает нам более сложные испытания, в том числе, болезни на физическом уровне. В надежде, что человек, проходя эти испытания, всё же повернётся к себе лицом. И, о чудо! Иногда это случается!

Когда я начала писать, я поняла, что это очень ёмкая тема, и мне хочется более подробно рассмотреть всю цепочку и показать принцип работы этого механизма. Поэтому буду подавать информацию частями, так что это только самое начало и продолжение, разумеется, следует. Чем это закончится, интересно самой, так что и я заинтригована этим процессом познания. Надеюсь, и вы тоже составите мне компанию. А пока, маленькая рекомендация: сталкиваясь с какой-либо неприятной ситуацией в своём дне, попробуйте признаться себе, что на самом деле вы испытываете – гнев, страх, обиду, огорчение... или, может быть, несколько эмоций сразу. И мысленно (или даже вслух) скажите себе, а при возможности – другому человеку, какую эмоцию вы испытываете в данном моменте (например, злость или обиду). И постарайтесь быть внимательными к себе хотя бы в этот момент времени. До новых встреч!



Нелля Новикова

www.psychologies.today

Медитация - ваш верный помощник в борьбе с тревожностью, беспокойствами и стрессом

"Медитация – это не путь для успокоения ума. Это дорога в нашу внутреннюю тишину, которая уже существует, спрятанная под грузом 50000 мыслей, проносящихся ежедневно в голове современного человека".
Дипак Чопра

Как часто вы чувствуете тревогу, беспокойство, иногда даже без объективной причины? Испытываете стресс?

Насколько вам известно, психолог не имеет права назначать лечение и выписывать мед.препараты.

Но иногда психологом для многих является подруга или родственница, которой мы доверяем и к чьим советам прислушиваемся. И бывает так, что с самыми добрыми намерениями со стороны вашей подруги, вы можете услышать совет попить что-то от нервов, какое-то успокоительное… И чаще всего вам даже подскажут, какое именно действительно “работает”…

И если вы последуете совету, то, конечно же, скорее всего на время приема успокоительного вам и правда станет легче. Но ненадолго: как только вы прекратите прием препарата, вы вернетесь к своему прежнему состоянию.

Я не в праве запретить кому-либо что-либо советовать, но все же хочу попросить вас не заниматься самолечением (если ситуация острая – идите к врачу) и не глушить симптомы, а искать причину этих “нервов”, стресса, тревожности, страха, беспокойств.

Что же тогда делать? Как стать спокойнее? Как меньше нервничать?

Я просто расскажу вам о недооцененном, невероятно эффективном средстве, которое не требует от вас ни денег, ни сверхусилий, а результаты при регулярной практике вас удивят.

Более того, скорее всего вы уже не раз слышали о нем, но отмахнулись и забыли. А я напомню, это средство из древних времен, эффективность которого подтверждена талантливейшими учеными современности; научно доказано его колоссальное положительное влияние на органы и системы человека, беспокойство и тревожность – это лишь некоторые из них.

Это волшебное средство – **Медитация.**

Некоторые психологические эффекты медитации включают: улучшение настроения, снижение уровня стресса, беспокойства и депрессии, рост уверенности в себе, снижение страхов и фобий, развитие осознанности, улучшение мышления.

Похоже на сказку? Но это только малая часть положительного воздействия медитации. Так как сейчас мы уделяем внимание лишь некоторым психологическим эффектам, стоит ли говорить, что само собой происходит изменение физического здоровья. Мы ведь знаем насколько все взаимосвязано и взаимозависимо в нашем организме.

Как и с чего начать?

Попросите близких не беспокоить вас некоторое время, отключите средства связи, позаботьтесь, чтобы ничего не отвлекало вас во время медитации.

И поверьте, со временем ваши близкие будут поощрять ваши моменты уединения, как только заметят положительные изменения в вас и вашем поведении, которые обязательно будут при условии регулярной практики.

Начните с малого, с 5 минут, затем постепенно увеличивайте время.

Сядьте удобно, хоть поза лотоса и считается идеальной для медитации, но на ее освоение требуется много времени и тщательной подготовки, а это не повод откладывать медитацию. Главное требование к позе – прямая спина и удобство. Сядьте в восточный сед (просто скрестив ноги) или даже на стул.

Закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте волну расслабления по всему телу.

Руки положите ладонями на колени или же сомкните большой и указательный палец, остальные свободно опущены (джнян мудра)

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос.

Сконцентрируйтесь на своем дыхании, чувствуйте поток воздуха, который вы вдыхаете и выдыхаете. Про себя можно повторять “вдох” и “выдох”.

Не боритесь с умом во время медитации. Представьте, что ваш ум – это трасса с бесконечным потоком ваших мыслей-машин в различных направлениях, а вы просто стоите на тротуаре, просто наблюдаете за движением; не садитесь за руль авто и не вовлекайтесь в этот процесс, не развивайте мысль.

Не делайте чрезмерных усилий в концентрации.

Не проявляйте насилие в контроле над умом, а дайте уму поиграть некоторое время, после чего он ослабнет.

Вы заметите, что мыслей становится меньше, и ум уже не так активен в отвлечении вас от медитации.

Помните, медитация – это состояние “не-ума”.

Старайтесь медитировать приблизительно в одно и то же время, желательно в специально отведенном месте, вы можете украсить его свечами, статуэтками, на время медитации зажигать благовоние (арома палочку), все, на что у вас хватит фантазии

Популярные медитации

Согласно отчёту Национального института здоровья США, самыми распространёнными формами медитации являются медитации памятования и трансцендентальная медитация.

Медитация памятования (англ. mindfulness meditation) — традиционная для буддизма форма медитации, объединяет целую группу техник. При самой распространённой технике медитирующий изначально сосредотачивается на тонком ощущении воздуха, касающегося ноздрей при вдохе и выдохе. Затем, по мере роста мастерства, объекты для медитации меняются. Многие другие техники медитации являются производными от данной.

Трансцендентальная медитация — медитация с концентрацией на мантре — слове, звуке или фразе, повторяемой медитирующим вслух или мысленно. Самой известной является мантра «Ом».

Успеха и устойчивости вам в вашей практике!

Анастасия Полищук

Такая разная депрессия

Сразу хочу отметить, что здесь речь пойдет о различных типах депрессивных состояний, которые мы приобретаем под влиянием психогенных факторов, а не вследствие нарушения работы эндокринной системы или травм головного мозга.

Итак, первый вид депрессии – это **депрессия-спящий режим**.

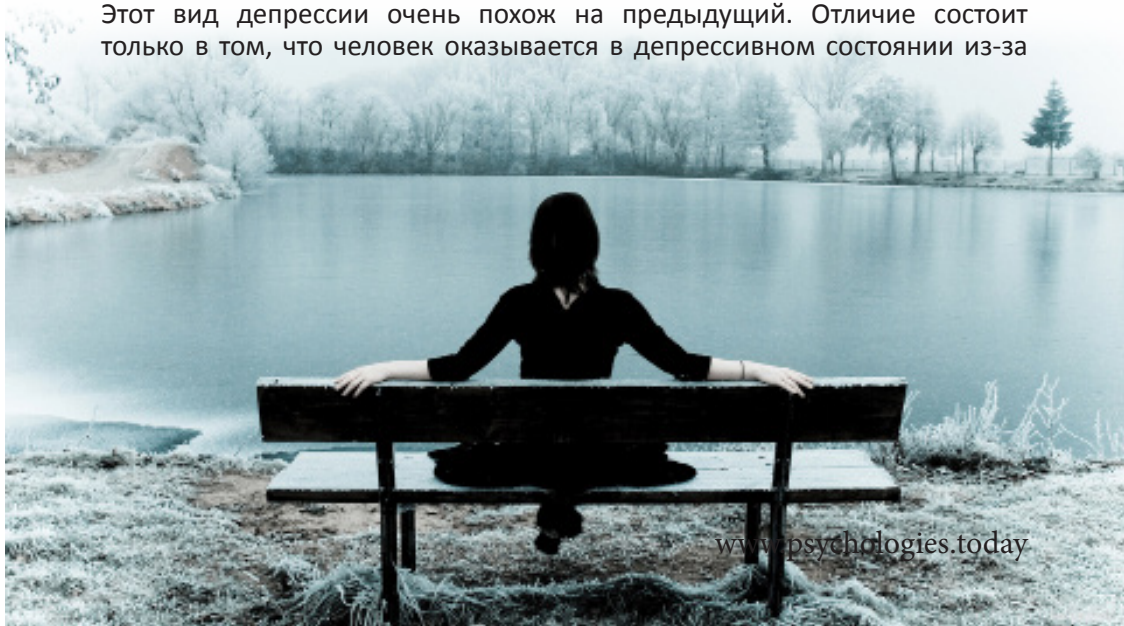
Напомню, депрессивное состояние характеризуется пониженным жизненным тонусом, отсутствием мотивации к любому виду деятельности, безразличием к происходящему вокруг и просто плохим настроением.

Депрессия-спящий режим «включается», как правило, после долговременных сверх нагрузок на психику. Если в течение нескольких месяцев (лет) человеку приходилось решать сложные жизненные задачи, связанные с ответственностью и риском для жизни, то на выручку организму может прийти такой вид депрессии. Она «приходит», чтобы «заставить» человека отдохнуть, блокируя страхи, вину и сверхценные идеи. Поэтому человек в такой период выглядит немного заторможенным и как бы спящим. Попытки вникнуть в происходящее усилием воли обычно заканчиваются ничем.

Лечение этого вида депрессии – отдых, помощь близких и занятия «бесполезными» делами – творчеством, спортом, путешествиями.

Следующий вид депрессии, о котором хочу рассказать – **депрессия-апатия.**

Этот вид депрессии очень похож на предыдущий. Отличие состоит только в том, что человек оказывается в депрессивном состоянии из-за



многочисленных неудачных попыток достичь определенной цели. Это может быть поступление на учебу или работу, смена партнеров и поиск любви, организация бизнеса и прочее.

Иногда в психологической литературе называют такую депрессию **приобретенной беспомощностью**. В силу того, что человек долгое время не может контролировать ситуацию и изменить ее на лучшую, у него развивается апатия ко всему происходящему.

По этому поводу вспоминаются эксперименты на собаках, когда в закрытом помещении без всякой системы собаки получали слабые удары током, от которых никуда не могли деться. Через время те, что находились в эксперименте очень долго, переставали реагировать на дискомфорт и прекращали искать безопасное место.

Таким образом, научение или прошлый опыт могут сыграть с нами злую шутку. Основываясь на выводах прошлых неудач, мы отказываемся от полноценной жизни сегодня.

Депрессия-обратная сторона агрессии.

Этим видом депрессии страдают люди, которые долгое время находятся в зависимо-подчиненных отношениях. Например, отношения начальник-подчиненный, невестка-свекровь, муж-жена, дети-родители и т.д. Человек, который годами испытывает психологическое давление и по каким-то причинам не может из него выйти, зачастую копит в себе обиду и протестные фантазии.

Случается, что жены, дети и починенные избавляются от зависимости и дают выход своим агрессивным эмоциям. Тогда депрессия уходит. Если же такой возможности нет, то «обратная сторона агрессии» переходит в более тяжелые виды расстройств. Такой вид депрессии опасен двойным действием на психику: с одной стороны давление «диктатора», с другой накопленная внутри злость обрекает человека на ненависть к себе. В итоге могут появиться навязчивости, неуверенность и соматические расстройства.

Депрессию-работу горя, я намеренно пропущу, поскольку считаю ее слишком сложной для двух абзацев в статье. Кроме того, этот вид депрессии связан со скорбью и является нормальной реакцией психики на потерю близкого человека и других видов потерь.

Без специального лечения может длится годами.

Последний вид депрессии, на котором остановлюсь подробно – это **депрессия-характер.**

Люди, которых мы называем пессимистами, зачастую являются просто

депрессивными. Такой вид депрессии является основой личности. Человек приобретает привычку смотреть на мир обреченно с раннего детства. Все начинается еще в роддоме, когда малыш впервые видит лицо мамы.

Если мама после родов берет на руки младенца и улыбается, то он воспринимает себя как долгожданный подарок и будет идти по жизни с уверенностью, что мир ему рад. А если мама смотрит пустыми глазами или плачет, то малыш запомнит себя как плохой сюрприз и поймет, что не очень-то нужен этому миру.

Депрессивных людей видно по опущенным уголкам рта и неумению получать удовольствие. Депрессия – это их стиль жизни. Они очень чувствительны и обидчивы, легко попадают в зависимость и никогда не бывают лидерами.

Если вы считаете себя депрессивной личностью, не отчаивайтесь. Просто берегите и балуйте себя время от времени вместо мамы.

Оксана Дубень

С улыбкой по жизни или Выше задирайте нос, если мир вдруг под откос!

Если открыть Большую Книгу Жизни и глянуть на бытие с высоты птичьего полета, несложно вычислить, что после беззаботной, полной улыбок и мелких кусочков счастья, легкой жизни наступает мрачный, угнетающий период… Стоит случиться чему-то нехорошему, как уже с разных сторон, словно пчелы на мед, слетаются разные неприятности. Не успеваешь прогнать одну, а в углу уже поджидает новая. Точно прокаженные, кровожадно опустошают остатки вашего самообладания… **А, может, все это вовсе не так?** Ведь дело только в субъективном восприятии, принятии и личностной оценке происходящего. Именно поэтому мы попробуем оценить ситуацию извне!

С детства нас учат различать черное и белое, сладкое и горькое, плохое и хорошее. И уже сейчас большинство из нас, разгадав мир, понимает,

что он состоит из различных комбинаций и соединений «ингредиентов», а вовсе не из сольного их начала, и точно предположить насколько это абсолютное зло или добро просто невозможно. Безусловно, можно дать определенную оценку явлению, проанализировав всевозможные аргументы, приняв во внимание как позицию «за», так и противоположную, только вот поплатиться за это надо будет намного большим количеством интеллектуальных ресурсов, чем в случае однозначной оценки: «За что мне это? В чем я так провинился?»

Кстати, очень интересным вопросом задаются люди после случившихся неприятностей… Но, к сожалению, их выводы обретают лишь негативный окрас! А откуда родилась мысль о том, что трудности и неприятности, которые даются человеку, служат ему наказанием, мучением, так называемым тюремным заключением от ничем необремененной, кипящей, бурной жизни? **А что, если предположить, что трудности даны для роста, качественного развития, для усовершенствования своей личности, приобретения новых навыков, путем ограничения в определенных возможностях?** Ведь на самом деле, находясь в комфортных внешних условиях, чувствуя, что дела на работе идут как «по маслу», дома встречает любимая семья, а на улице постоянно хорошая погода, человек как будто стоит на одном месте, покамест внешняя оболочка продлевает его существование. Но все понимают, что вечно так продолжаться не будет. Гомо сапиенс отличается высоким уровнем лабильности как возможности приспосабливаться к непостоянству внешних условий. Возможно в этом и заключается развитие, то есть освоение нового набора признаков, умений, которые могут быть использованы в различных жизненных перипетиях. И это прекрасно, ведь любой человек, который нашел правильный выход из кризиса, по сути, стал в десятки раз адаптивней по отношению к жизни.

Подводя итоги, сделаем вывод о том, **что любая неприятность, казус,**

острая проблема – это вовсе не повод падать духом и сетовать. Стоит лишь посмотреть на нее сквозь иную призму (с улыбкой и без атак паники), как можно заметить, что все, что ни делается – к лучшему. Ведь в наших руках уникальный шанс, испытание данное судьбой, которая, вероятней всего, проверяет, на что мы и в самом деле способны. Поэтому, как бы ни было тяжело, нужно учиться видеть даже в самом ужасном, обидном, горьком моменте важный жизненный урок, ступеньку, достойно перешагнув которую, мы выйдем на новый уровень, станем лучше, чем прежде.

Вот горсточка мудрых советов, которая поможет никогда ничего не бояться:

1. В мире не существует плохих ситуаций, каждая из них несет в себе уникальный жизненный урок.

2. Не паникуйте, паника превращает человека в беспомощное, немощное существо, забирая силу и потенциал, заложенный природой.

3. Помните, безвыходные ситуации бывают только в сказке, в жизни для всего найдется выход, главное выбрать достойный.

4. Не переставайте улыбаться, плохо вам или хорошо, не давайте слабину и не позволяйте кризису разъесть ваш сильный жизненный стержень.

5. Не бойтесь трудностей и помните, умение с достоинством пережить их, повышает самооценку, делает устойчивей к стрессам и неурядицам, а вследствие бережет ваше здоровье и нервы. Ведь разрушить себя так мастерски, может только сам человек!

Живите, любите, улыбайтесь и помните: **вы истинный творец своей жизни, и движения именно вашей кисти способны создать настоящий шедевр!**

Виктория Церкуник

Неудачи дают только повод начать снова и более умно. Честная неудача не позорна; позорен страх перед неудачей.

Генри Форд

Глобализация. Человек.

Человеку было сложно самоопределиться в границах собственной семьи, страны, культуры, а в эпоху глобализации это самоопределение и вовсе стало разрушительным для сознания.

Воображая себе, как мы малы в масштабах вселенной, на нас находит ощущение огромнейшей ничтожности, малости и мы понимаем, насколько наши малюсенькие фигурки незначительны. Нам страшно от осознания того, что мы не одни во вселенной, что мир, который видим мы, не конечен, что мы ограничены лишь теми знаниями, которые имеет видимый нами мир на сегодняшний день. Но этот образ можно развеять и возвращаться к нему только при желании красиво похандрить.

В реальном мире размышления о своем месте в жизни лишены патетики – теперь ты должен быть лучше не просто своего соседа, не только в пределах своей страны, где конкуренцию можно задавить, если очень сильно постараться. Теперь твои амбиции должны быть глобальными, соответствуя мировому уровню. Говорим о человеке, о его возможностях и их реализации в условиях глобализации.

Вообще, все слова на –ация веют какой-то подлой масштабностью: фрустрация, реформация, коллективизация, урбанизация, капитализация, демократизация и т. д. до бесконечного множества.

Я приверженец мнения, что все в мире происходит естественным путем и ко всему необходимо учиться приспосабливаться. Если глобализации

быть – тогда этот процесс неизбежен и не конечен. Звучит фатально, но что поделать.

Вернемся к маленькому человеку и представим, что он, допустим, журналист (внезапно, да?). Теперь статья должна конкурировать не только с местными газетными, журнальными, радио и телетворцами, а и с неисчислимым количеством интернет-творцов по всему миру. Возможность читателя потреблять то, что хочется, в каком угодно формате СМИ, заставляет журналиста или прыгнуть выше своей головы, или кануть в Лету завернувшись, при наличии, в свой талант.

Как и миллионы опубликованных журналистских творений по всему миру, которых видели и читали только их творцы, так и диплом, например, Житомирского национального университета, будет нивелирован в Штатах. Там, куда попасть сейчас несложно, реализовать свою американ дрим, уроженец Житомирщины сможет, будучи спасателем в аквапарке. Зачем тогда он 5 лет и 50 тысяч потратил на педагогику? Речь не об образовательной системе Украины, или какой-либо другой страны, а о том, что человек решил поехать в Америку и поехал.

Физиологически, человеческий мозг может объять необъятное, но практически – это ведь страшно до жути. Какой товар выбрать? Где учиться? За кого выйти? А поехать мне в соседний город на шоппинг или заказать в интернет-магазине Аш энд Эм, где все в фунтах стерлингов? Теперь я могу все, но я растерян. Куда приткнуть свои амбиции и деньги, если предложения слишком много для моего несчастного спроса?

Диогеновские космополии оказались явью теперь. Но в таких космополиях всегда существовал естественный отбор. Если ты способен не углубляться в страдания из-за потерянного времени на диплом и не тужить за родиной-матушкой в чужой стране, тогда ты, очевидно, выживешь и, может, даже приобретешь домик с беленьким забором и щеночков лабрадора на окраине Триеста. Но если ты умираешь от мысли о том, что твой огромный дар читать со сцены монологи загублен в стране, в которой ты живешь, из-за другой страны, кинематограф которой доходит до онлайн-просмотра в твоей .ua через неделю после премьеры, то ты, милок, выброшен взрывом глобализационных катастроф местного характера на отшиб.

Примитивно, конечно, описаны эти сложнейшие последствия большого явления, но человек вообще примитивен, и потребности его тоже.

Сохраняем спокойствие, товарищи, дабы нас не унесла волна, той самой на –ация, фрустрации.

Анна Дьяченко

www.psychologies.today

Желание одобрения или Тест на лайкозависимость

У тебя в голове мозги, ноги в кроссовках.
Так иди туда, куда ты хочешь (с)
Chalet Girl (2011)

Освещать свой дом керосиновой лампой вместо электричества – вот с каким далеким прошлым можно сравнить неимение своей страницы в популярной соц. сети. Мы наполняем свой профайл, обмениваемся информацией, излагаем мысли и мнения, делаем репосты, узнаем, где был найден щенок лабрадора и как ему помочь. Эти и множество других полезных функций несет в себе социальное приложение, которое объединяет людей между собой.

Что мы ищем, чего ждем, делая check in в ресторанах и аэропортах, фотографируя свой обед, делая селфи в спортзале? Возможно, мы ищем одобрения, признания. Мы, как бы между прочим, обращаем внимание на количество сердечек под своей фотографией, но все же следим за этим. Желание одобрения является абсолютно нормальным для человека и устанавливается начиная с трех лет в период социализации. Нам нравится собирать лайки, такие себе «виртуальные аплодисменты» в свой адрес, и это естественно для человека, живущего в социуме. Естественно до того момента, пока желание одобрения не переходит в необходимость.

Попробуй задать себе несколько вопросов чтобы проверить не подсел ли ты на то, чтобы всегда «быть одобренным»:

• Когда происходит значимое приятное событие в моей жизни (подарок,

поездка, концерт, ужин в красивом месте), успеваю ли я насладиться этим событием? Или мне важно сперва узнать произведет ли это впечатление, выложив фото в соц. сети?

• Зависит ли степень моей радости, вызванной произошедшим приятным событием, от количества лайков под этим постом?

• Сложно ли мне не делиться информацией о каком-либо важном событии в моей жизни? Если сложно, то следующий вопрос – откуда тогда взялась эта значимость, что и кому я доказываю?

• Меняется ли мое настроение, когда выложенная мною фотография остается не замеченной или недостаточно одобренной, на мой взгляд?

• Когда я смотрю на список тех, кому понравился мой пост, необходимо ли мне получить лайк от конкретного человека? В чем я себя с ним сравниваю?

Важно осознавать - то, что я считаю значимым в моей жизни – это мой выбор. Мне нравится заниматься спортом - это мой выбор. Даже если мне никто за это не скажет «молодец, хороший». Это мой выбор ужинать в этом ресторане, я получаю удовольствие от ужина, а не от того, что не хуже других провожу время. Мой близкий человек подарил мне цветы и это прекрасно. И мне от этого хорошо, а не от того, что у Катьки букет поменьше.

У меня свои ориентиры.

Наталья Зинковская

Курение

Курение – одна из самых опасных вредных привычек, которая убивает ежегодно боле трех миллионов человек. Никотин влияет практически на все органы человека, особенно на дыхательную и кровеносную системы. Курение способствует развитию раковых клеток в организме и вызывает целый ряд различных заболеваний. Но худшее свойство табака – это невероятно сильная зависимость, сравнимая разве что только с очень сильными наркотиками. Отказ от курения вызывает крайне неприятные чувства, раздраженность, навязчивые идеи, бессонницу, отсутствие аппетита и т.д.

Существует огромное количество разнообразных способов бросить курить. Все они имеют разную степень эффективности, многие и вовсе сомнительные. В этой статье будет описано несколько способов подавления неприятных чувств после отказа от курения.

www.psychologies.today

Первый способ – **«имитация курения»**. В случаях сильного желания курить многим помогает имитация курения с незажжённой сигаретой. Сигарету можно повертеть в пальцах, понюхать, имитировать движения, которые использует человек, когда курит. При этом желательно представлять себе те чувства, что возникают во время процесса курения.

Еще один интересный способ – **вызывать в себе неприятные чувства при желании покурить.** Это возможно, если образно провести ассоциацию курения с тем, что вызывает у человека отвращения. При должной тренировке – это несложно.

На некоторое время притупить желание придаться вредной привычке помогают различного рода **«заменители»**, например, конфеты.

Очень многим помогает **физическая нагрузка**. При нестерпимом позыве зажечь сигарету – можно выполнять различные упражнения, к примеру, отжиматься от пола. Еще более «зверский» способ – постепенное увеличение количества упражнений при сильном желании. Таким образом, человек быстро забывает о своих неприятных чувствах.

Эмоциональный выплеск – неплохой способ избавиться от раздраженности. Хорошо помогает звук рвущейся бумаги. Можно взять несколько листов А4 и с максимальной злостью их разорвать. Это облегчает страдание и предотвращает накапливание отрицательных эмоций с последующем выплеском их на людей.

Если **постоянно себя чем-либо занимать** – неприятные чувства будут возникать в гораздо меньшей степени. Чем больше свободного времени – тем больше желание курить. Это может быть как интеллектуальная работа, так и физическая, проявление разного рода творчества, рукоделия и т.д.

Каждый человек может подобрать себе ту или иную систему, потренироваться и облегчить страдания при отказе от курения. Самое главное здесь – **воля**, нужно пробовать, не следует сдаваться и опускать руки.

Александр Олексенко

Амбиции. Хорошо или плохо?

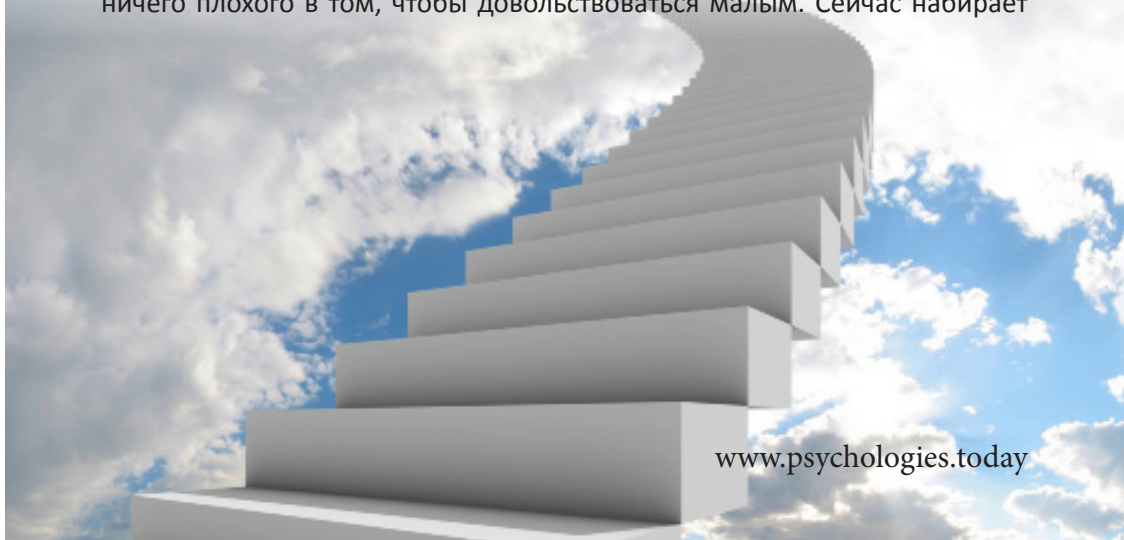
Словарь определяет амбициозного человека, как личность самолюбивую, полную устремлений и притязаний. О амбициях и притязаниях говорят обычно с оттенком презрения, но еще меньше одобрения получают особы не амбициозные, довольствующиеся малым. В семьях людей с разным уровнем амбиций это часто становится дополнительным поводом для ссор и разводов.

Он ничего не хочет

“Я не представляю себе, как может человек быть таким! Он не думает о будущем, не хочет учиться и развиваться. Ничего не хочет. Ему хватает дивана, телевизора и самой тупой работы на свете”.

В нашей культуре человека, который “ни к чему не стремится” принято считать незрелым, инфантильным и ленивым. И ругать его за это, воспитывать или ждать пока он “повзрослеет”. Он и правда может таким быть, а может он просто-напросто доволен тем что имеет и не видит смысла в лишних, с его точки зрения, растратах энергии. Самое удивительное, что часто такие люди прямым текстом сообщают своим партнерам и окружению, что им всего хватает и большего они не хотят. Их более амбициозные супруги обычно не верят и злятся, сыпят обвинениями или кидаются устраивать своих “непутевых” мужей/жен помимо их воли.

Самое лучшее, что можно сделать в таком случае – это понять, что нет ничего плохого в том, чтобы довольствоваться малым. Сейчас набирает



обороты борьба с бездумным потреблением и достижениями ради достижений, так что поддержку своей позиции найти очень легко. Однако нужно быть готовым к тому, что партнер с более высокими амбициями быстро потеряет интерес к отношениям, либо будет чувствовать, что вкладывает в вашу пару больше энергии и "тащит" вас на себе. Лучшее, что он может сделать – признать ваше право на низкий уровень притязаний, смириться с тем, что другого человека не изменишь, и решить для себя – хочет ли он оставаться в таких отношениях или эта разница в стремлениях критична.

Она – сумасшедший трудоголик

"Она всегда много работала, строила карьеру и все такое. Но вообще-то я думал, что, когда мы поженимся, она станет уделять больше внимания мне и дому. Что с того, что ей вручают какие-то награды в Лондоне, если дети ее неделями не видят?"

Люди с целями и устремлениями тоже часто становятся объектами для критики и обвинений в семье. Упреки в том, что домочадцам уделяется мало внимания, слышат и мужчины, и женщины, а их достижения редко оценивают по достоинству. Основные причины – разница в потребностях и… злость, смешанная с завистью. С потребностями проще. Это ситуации, когда партнеру важнее время, проведенное вместе, внимание и общение, чем материальное обеспечение и статус в обществе. Злость и зависть возникают или тогда, когда у супруга(и) похожие амбиции, но они по каким-то причинам не реализуются, или, когда этих амбиций мало. На самом деле, по сравнению с очень амбициозной, стремящейся к своим целям личностью другие выглядят ленивыми и безвольными. Иногда и правда проще осадить такого человека, удержать его, к примеру, дома или на бесперспективной работе, чем чувствовать себя бесцельной амёбой.

Лучшее, что могут сделать партнеры в таких отношениях – это честно ответить на вопрос смогут ли они быть вместе не пытаясь изменить друг друга. Людям с высоким уровнем притязаний следует помнить, что ничего плохого в этом нет, что их желания и устремления продвигают их вперед и делают их жизнь богаче и глубже, а близкие люди нужны нам всем для поддержки, а не для вечной критики, но им и правда может не хватать вашего внимания и заботы. Если же в паре вы – менее амбициозный, то помните, что, ограничивая вашего супруга(у), вы не сделаете счастливым ни его, ни себя.

Амбиции – это не только про деньги

"Да, конечно, он врач от Бога, золотые руки... но толку с этого – никакого. Пропадает на работе до ночи, а домой копейки приносит. Так еще и тратит их то на книги, то на конференции".

www.psychologies.today

Наши притязания и стремления могут быть направлены на все что угодно, все что может нас заинтересовать – карьерный рост или ювелирное мастерство в профессии, образование, творчество, хобби, отношения и семья. Все, во что мы хотим вкладывать энергию, развиваться и совершенствоваться. Или не хотим. От наших амбиций зависит качество нашей жизни, глубина и развитие нашей личности, уровень удовлетворенности собой. Мне кажется, что напрасно эти свойства рассматривают в оценочных категориях. Довольствоваться малым или стремиться к большему – это ни хорошо, ни плохо. Главное – это знание о себе и своем партнере или требованиях к нему.

Мне нравится метафора о травах, кустах и деревьях. Травинка не станет такой высокой как дерево, а если дереву не давать вырасти выше куста, то оно может погибнуть. И разве каждый из них сам по себе плох? Хуже или лучше других? Нет. Они просто разные и каждый на своем месте.

Дарья Лапонова

Змея под боком или вкратце о женской зависти

Она молода, активна и привлекательна. Она в центре мужского внимания. Всегда идеальна: изысканное платье, высокие каблуки, дорогая косметика. У нее множество увлечений, интересов, много путешествует, всегда и во всем успевает. Она успешная и целеустремленная, на хорошем счету у начальства. А еще она преисполнена радостью и удовлетворенностью. А

я? Я? Что есть у меня?..

Зависть – неприятное чувство, порождающее раздражение, обиду, злость, недовольство благополучием и достижениями других. Ему сопутствует постоянное сравнение себя с окружающими, сопоставление критериям «лучше-хуже».

Зависть присуща всем людям, независимо от пола, возраста, социального статуса, культурной принадлежности. В то же время, одних она мотивирует, других – изъедает. Чужой успех, у одних, приподнимает планку достижений, других же затягивает в путы своей ничтожной неспособности…

Рассматривая половые различия можно отметить, что с возрастом мальчишеская зависть, зачастую, перерастает в жажду к мужскому соперничеству. Женщина же, по своей природе, более уязвима, обидчива и эмоциональна, ее детское: «у нее есть, а у меня нет…» может иметь место и во взрослом возрасте. Такая категория женщин не стремится прикладывать усилия для того, чтобы «это иметь», а при постоянном сравнении себя с другими – злится и обвиняет их в собственной немощи.

Зависть возникает в ответ на событие, ущемляющее самоуважение. Для низкого уровня самоуважения достаточен незначительный стимул, чтобы «разбудить» это въедливое чувство. А низкий уровень самоуважения сопровождается неуверенностью, пониженной самооценкой, низким проявлением самоэффективности, выступая в жизни не в качестве стимула к стремлению порождающих зависть высот, а для поиска средств отмщения за чужие успехи.

И чем несчастнее завистница, тем большего стимула требует для собственной сатисфакции. Использование же плеток, интриг, подлости, сарказма приносит сильное, повышающее самооценку, согревающее удовлетворение.

Зависть чрезвычайно деструктивна для самой завистницы, поскольку вся энергия и силы сосредотачиваются не на собственному Я, а обращены на другого человека, на хитрость, мысли о том, как бы «эмоционально зацепить», угостить новым «ядовитым яблочком».

Несладко быть также и объектом женской зависти. Ведь можно и не подозревать об интригах, вьющихся за спиной, до тех тор, пока сплетни не испортят личную жизнь или профессиональную репутацию.

Оградить себя от влияния завистниц помогут несколько простых правил.

• **Хвалите завистниц, дарите им комплименты**. Они нуждаются в этом и

зависимы от позитивной похвалы окружающих. Внимание им лестно, а комплименты повышают самооценку.

• **Старайтесь меньше распространяться о своих достижениях**, успехах либо ценных покупках, чтобы не дразнить других.

• **Продемонстрируйте свое восприятие ситуации**, дав понять, что вы все видите, но не опускаетесь до уровня сплетен. Для этого можете использовать шутки, чем обесцените ситуацию, или же подчеркнете ее незначительность. Можно также затрагивать вопрос зависти в коллективе, выставляя это чувство в грязном и низком свете, что отобьет охоту оговаривать вас, дабы не выглядеть в глазах окружающих подлой.

А что если зависть овладевает вами? Что тогда? Включайте контроль и самоанализ. «Услышьте» собственные негативные мысли и попробуйте проанализировать причину ваших эмоций, найти их «корни». Это не просто, быть откровенным перед самим собой. В то же время попытайтесь понять, чего на самом деле хотите. Почему именно эта ситуация вас настолько затрагивает? Что можете вы сделать для того, чтобы достичь желаемого?

Сосредоточьтесь на себе, на собственной жизни. Если вас преисполняет зависть – осознайте те качества, в которых вы лучше других, какие весомые достижения имеете и какими лучшими чертами характера наделены. Если не помогает, – примите то, что нет в мире равности и справедливости, мир есть таким, каким мы его воспринимаем. Наши представления о справедливости часто провоцируют зависть. Мы говорим себе о том, что кто-то чего-то не заслуживает, а вот мы – такие умные, трудолюбивые и усердные, этого не имеем. Где же справедливость? В то же время мы не задаем себе этот вопрос, не ценим то, что имеем и даже не задумываемся о справедливости, когда наблюдаем тот факт, что значительная часть людей рождается с физическими недостатками и не имеет возможности позволить себе даже половину из того, что имеете вы; кто-то мечтает просто поесть или же заработать денег на одежду детям.

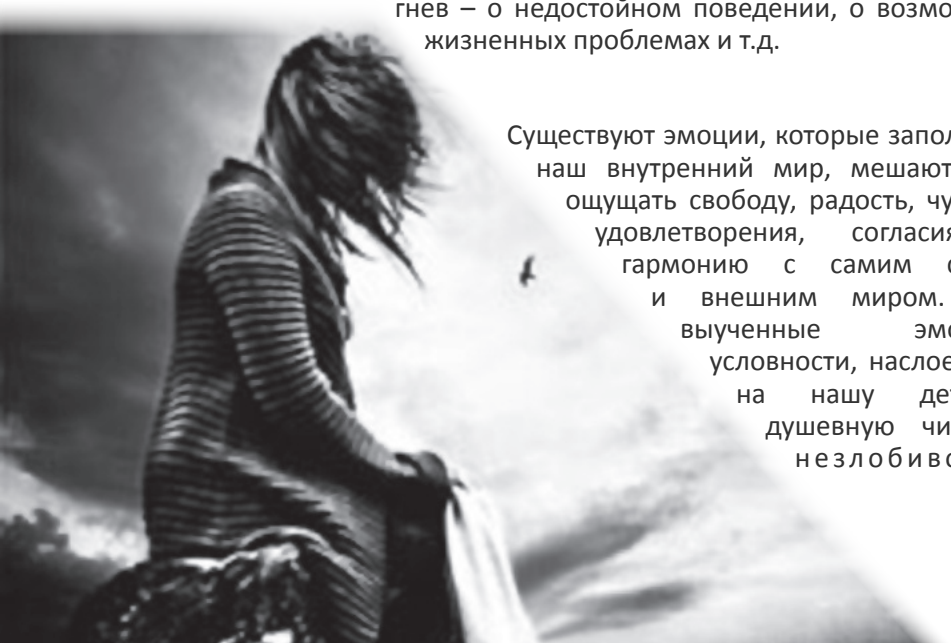
Зависть тормозит наше развитие, она делает человека неспособным учиться на примерах других людей и познавать что-то новое. Продолжительная зависть способна лишь изъедать, усиливая собственную неполноценность. А жизнь проходит мимо, оставляя только горечь и разочарования…

Татьяна Завада

Обида. Что это такое? Почему возникает обида и как с ней справиться?

Чувство и эмоция часто употребляются как синонимы и характеризуются как психологический процесс, который отражает субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям. Однако **эмоции** – это непосредственная реакция на что-либо, основанная на интуитивном уровне, а **чувства** – это продукт мышления, переживания накопленного опыта, допустимых норм, правил, культуры...

Многие исследователи делят эмоции на негативные, позитивные, нейтральные. Однако, **что можно сказать о полезности эмоций?** Все эмоции важны и необходимы для приспособления к реальности. Переживая положительные эмоции, радость, удовлетворение, интерес, любовь – мы фиксируем в памяти желательные виды поведения, которые создают наши личные ресурсы, помогают нам лучше понимать мир и себя, дают нам ощущения благополучия, успеха, доверия, развивают творчество и помогают в сближение с другими людьми, а также являются опорой и поддержкой в сложные моменты жизни. Отрицательные эмоции иногда даже превосходят положительные в своей "полезности", так как дают нам важную информацию. Например, страх говорит нам об угрозе, опасности, что является базой самосохранения и выживания; печаль – о потере; гнев – о недостойном поведении, о возможных жизненных проблемах и т.д.



Существуют эмоции, которые заполняют наш внутренний мир, мешают нам ощущать свободу, радость, чувство удовлетворения, согласия и гармонию с самим собой и внешним миром. Это выученные эмоции/условности, наслоенные на нашу детскую душевную чистоту, незлобивость,

непосредственность, открытое мировосприятие. Одни из самых важных приобретений и условностей, которые мешают нам чувствовать себя счастливыми - обида/обидчивость, зависть, чувство вины и стыда. Сегодня я хочу подробно разобрать чувство обиды.

Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, которое вызывает переживание гнева к обидчику и жалость по отношению к себе.

Рассмотрим это чувство с положительной и отрицательной стороны.

Положительное значение обиды в том, что обида, как и любая другая эмоция, выполняет важную функцию в выживании и приспособлении людей друг к другу. Здесь очень важно отметить, что обида и вина – это парные чувства, они возникают всегда в паре: если я обижаюсь, то мой обидчик испытывает вину либо стыд. Обида возникает в том случае, если моим ожиданиям не соответствует поведение другого человека. Это чувство выражается мимикой, интонацией и настроением, благодаря этому мы даем своего рода сигнал о том, что произошло событие, которое оценивается как несправедливое нарушение прав, границ, нанесение ущерба для чести или статуса, факт оскорбительного отношения к человеку и наш обидчик понимает, что для дальнейшего взаимодействия ему нужно изменить свое поведение. Следовательно, обида выполняет важную функцию в взаимодействии людей друг с другом.

Существует мнение что обида, это приобретенная эмоция, которая формируется в раннем детстве от 2-5 лет.

Обидам учит общество и в первую очередь это родители и бабушки, которые своим ожиданием обиды, учат маленького ребенка обижаться. Например, мы часто можем слышать такие фразы "Мой маленький/ая, иди мама/бабушка пожалеет, кто обидел моего любимого(мую)..." Запрещая выражать какие-либо эмоции, мы так же учим ребенка заменять их обидой. Или наоборот, родители сами демонстрируют свою обиду, и в этом случае у ребенка вырабатывается та самая условность поведения. Например: если меня обидели, я должен обижаться, потому, что так положено, принято. Однако чрезмерная обидчивость несет отрицательный характер. Обидчивый человек не только сам страдает (переживает обиду снова и снова, вспоминая, что его обидели когда-то, хотя в данный отрезок времени нет ни обидчика, ни ситуации), его нервы быстро истощаются и обида может перерасти в хронический стресс, но при этом он еще невольно заставляет страдать обидчика, вызывая у него чувство вины или стыда.

Существует такое мнение, что есть люди, которые менее обидчивы или необидчивы вовсе. Это не так. Обидчивы все. Просто у всех свои "темы". Одних обидеть проще, других сложнее и это зависит от того, на

сколько много вопросов и путаниц у человека в жизни, сколько тех самых "ранимых тем". Но есть люди, которые боятся потерять свое "лицо" и демонстрируют при этом свою стойкость к обидам, в этом случае как раз обида может остаться с человеком надолго, потому что он даже сам себе не признается в том, что чувствует.

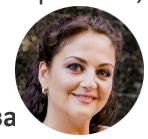
Демонстрация или стойкость перед обидой зависят от привычных моделей поведения. Самые распространенные это сдерживание, переключение и утоление (ослабление): Я обиделся, но делаю вид, что меня это не трогает. Я упиваюсь своей обидой, демонстрирую ее всем, с тайной мыслью мучить обидчика чувством вины.

Как ослабить это чувство?

В первую очередь хочется подчеркнуть, что обидчивость — это проявление детского эго-состояния. Нам может быть 40, а внутри мы можем чувствовать себя напуганным ребенком или бунтующим подростком. В каждом из нас всегда живет ребенок, вне зависимости от нашего возраста. И этот ребенок или счастлив, или одинок внутри нас.

Обидчивость – этот продукт родительских запретов на проявление каких-либо эмоций, например, гнева, страха, печали и даже радости. В результате ребенок пытается спрятать, проглотить эту эмоцию, хотя продолжает ее испытывать. И на смену запрещенной эмоции приходит другая, та которую испытывать можно. Мы с этим растем и уже будучи взрослыми не знаем, не понимаем, что мы чувствуем, что испытываем на самом деле. Каждому из нас нужно понимать, что я чувствую в данный момент времени. И этому нужно учиться. Конечно, с психологом вы сможете быстрее разобраться с теми чувствами, которые вы испытываете, научиться управлять и использовать их себе во благо и благо других, понимать не только свои чувства, но и узнавать их в других людях. Это даст вам большее понимание себя и других.

Один из способов ослабить чувство обиды – это выразить свои чувства. Как минимум – признаться себе: «Да, я обижен» и попытаться разобраться в себе: что же так сильно зацепило? Попробовать разложить все по полочкам, вспомнить, когда подобные чувства (повторение ситуации) встречались раньше. Разобраться, какая реальная эмоция прячется за обидой и на кого эта эмоция была направленна изначально. Позволить этой эмоции быть. Это даст вам возможность посмотреть на ситуацию "взрослым" осознанным взглядом. Оценить сложность ситуации. Разрешить себе испытывать подавленные чувства. И в завершении, попробовать оправдать своего обидчика.



Елена Куприянова

Язык тела: о чем говорят наши жесты и позы.

Чтобы понять человека и объективно оценить истинность его слов, правильно интерпретировать намерения, стоит обращать пристальное внимание на жесты и мимику. Мы часто упускаем этот момент. А зря. То, что люди говорят, как правило, подвергается жесткой цензуре сознания. Поэтому словам не всегда стоит верить. А вот жесты и мимика – это проявления истинных эмоций и чувств. Контролировать их достаточно сложно. Чтобы подавлять бессознательные импульсы, которые «прорываются» в жестах и мимике, нужно иметь невероятное самообладание. Для большинства людей это нехарактерно, поэтому тело быстро нас выдает.

У каждого, наверное, бывали ситуации, когда партнер по общению и слова говорит правильные, и ведет себя доброжелательно, но при этом возникает чувство, что что-то не так. Что он врет, лицемерит, недоговаривает. Это подсказки нашей интуиции, к которым стоит прислушиваться. Мы бессознательно считываем сигналы, которые подает партнер по общению, только понять их часто не можем. Чтобы исправить эту ситуацию, стоит изучить язык тела. Это окажет колоссальную помощь в построении эффективного общения.

Позы, которые выражают отношение к окружающим

Ученые выделили ряд поз, демонстрация которых говорит об определенном отношении к окружающим людям. Перечислим некоторые из них:

• Когда человеку приятно находиться в обществе, у него «открытая» поза. Он не зажимается и не «закрывается». Если же ему некомфортно, неприятно, то он будет создавать «барьер» между собой и оппонентами. Для этого он начнет скрещивать руки на груди, закидывать ногу на ногу. Так выражаются попытки оградить личное пространство от нежелательного вмешательства.

• Пребывая в компании, можно понять, кто на кого

обращает внимание. Люди бессознательно направляют носки ног в сторону человека, которому они симпатизируют.

• Люди склонны наследовать позы и жесты человека, к мнению которого они прислушиваются. Психологи доказали, что лидеры группы часто принимают позу, которая отличается от расположения тела других. Но спустя небольшой отрезок времени подчиненные начинают ее повторять. Делают они это неосознанно, чтобы продемонстрировать свою поддержку.

• Если партнер по общению не смотрит на оппонента во время рассказа, это может свидетельствовать о его неуверенности.

Особенно красноречивыми являются жесты и мимика, которые противоречат проговариваемым словам. В подобной ситуации верить стоит тому, что «говорит» тело.

Как использовать знания о языке тела

Если вы научитесь понимать, о чем говорит «язык» жестов и мимики, то сможете использовать это в собственных целях. Например, когда в процессе общения замечаете, что партнер сменил «открытую» позу на «закрытую» (скрестил на груди руки, забросил ногу на ногу), значит, ему не нравятся ваши слова, либо он с ними не согласен. Он может это не проговаривать, чтобы не начинать конфликт, создать видимость поддержки, но вы поймете истинное отношение.

Если во время спора оппонент находится в «закрытой» позе, доказывать ему что-то бесполезно. Он не будет воспринимать ваши слова, даже время терять не стоит. Лучше закончить разговор. Вернуться к обсуждению спорной темы стоит, когда партнер будет более расположен к ее общению.

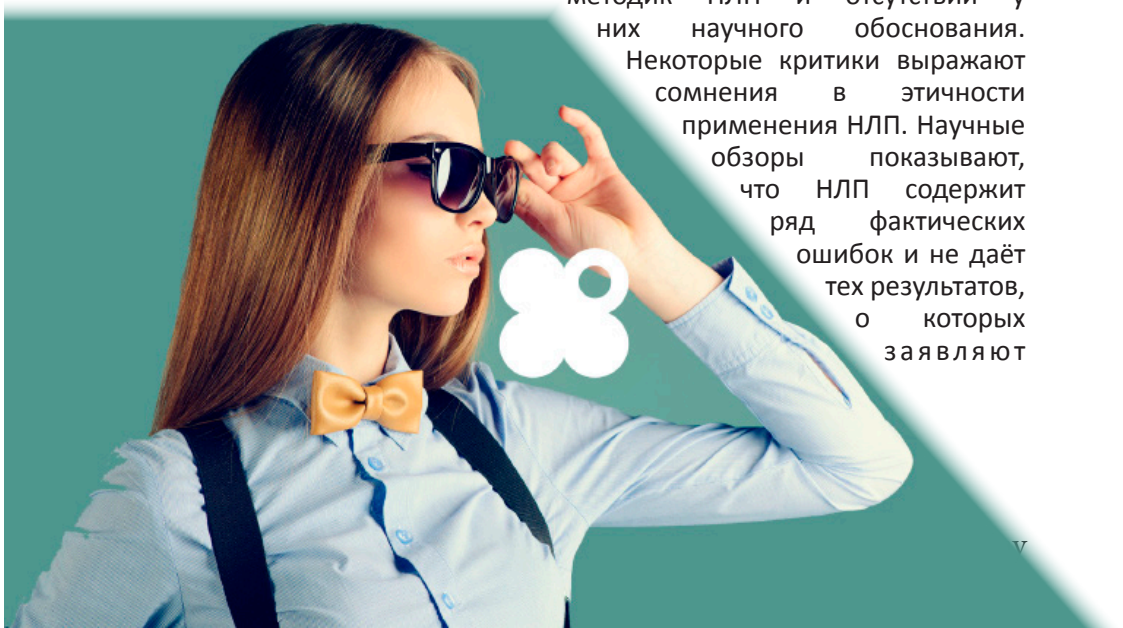
Чтобы вызвать доверие другого человека, стоит имитировать его жесты, мимику, интонацию голоса. В психологии это называется «прием зеркала». Он помогает установить контакт, потому что оппонент подсознательно начинает воспринимать вас, как единомышленника.

Умение «читать» жесты и мимику собеседника – очень полезный навык. Став немного внимательные, вы откроете для себя дополнительный канал восприятия ценной информации. Это поможет решить или предотвратить много проблем в общении.

Марина Мостовая

Использование нейролингвистического программирования в повседневной жизни

Если мы обратимся к Википедии, то про нейролингвистическое программирование прочтем следующее: «Нейролингвистическое программирование (также нейро-лингвистическое программирование, НЛП, от англ. *Neuro-linguistic programming*) — направление в психотерапии и практической психологии, не признаваемое академическим сообществом, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью. Было разработано в 1960-х — 1970-х годах группой соавторов, вскоре приобрело популярность. В настоящее время НЛП практикуется в основном тренинговыми компаниями, а также коммерческими организациями в психологических тренингах для персонала. Об НЛП выпускается большое количество популярной литературы. НЛП иногда классифицируется как паранаучное направление. Существует ряд исследований эффективности НЛП с положительным результатом, однако бóльшая часть научных экспериментов говорят о неэффективности методик НЛП и отсутствии у них научного обоснования. Некоторые критики выражают сомнения в этичности применения НЛП. Научные обзоры показывают, что НЛП содержит ряд фактических ошибок и не даёт тех результатов, о которых заявляют



сторонники данного направления. Критики обращают внимание не только на отсутствие достоверных экспериментальных подтверждений эффективности НЛП, но и на характерные псевдонаучные черты, присутствующие в концепциях данного направления, его названии и применяемой терминологии. Ряд исследователей, анализировавших факторы мошенничества в областях медицины, психологии и психиатрии, перечисляют НЛП среди наиболее дискредитированных терапевтических практик.»

Такое толкование наталкивает меня на мысль о том, что существует молодое направление психологии, которое некоторыми специалистами успешно применяется, а некоторые специалисты не могут научно обосновать результаты их применения.

Для решения психологических проблем, обращающихся за помощью людей, как правило, психолог использует совокупность методов различных направлений психологии. Есть ситуации, которые наиболее успешно понимаются с помощью гештальт-техник; есть состояния, в которых можно разобраться с помощью техник «силового поля»; есть вопросы, на которые человек отвечает благодаря релаксационным упражнениям и т.д. и т.п.

И техники НЛП заняли в консультировании и общении достойное место. Причем каждый из нас соприкасается с ними чуть ли не ежедневно.

Предлагаю рассмотреть пример. Вы идете по улице. Зазвонил ваш телефон. Вы достаете его, смотрите на экран и отвечаете на долгожданный звонок. Начинается разговор, обговариваются вопросы и… вдруг связь прерывается. Вы набираете номер, ждете зуммер, а ваш телефон говорит: «Недостаточно денег на счету». Но вам нужно договорить. Вы начинаете искать, где можно пополнить счет. Двигаясь по улице, вы видите магазин мобильной связи. Обрадовавшись, вы заходите в него. На просьбу пополнить счет телефона нужного вам оператора мобильной связи, продавец-консультант №1 отвечает отказом. Отказ связан с тем, что закончились скретч-карты нужного вам мобильного оператора. Вы, расстроившись, направляетесь к выходу. Однако вам решил помочь продавец-консультант №2. Он подходит к вам и говорит: «За углом нашего магазина есть газетный киоск, там всегда есть скретч-карты». Поблагодарив за информацию и помощь, вы спешите к газетному киоску и легко приобретаете нужную вам скретч-карту, пополняете счет, дозваниваетесь до желаемого абонента и положительно решаете свой вопрос. У вас хорошее настроение. Вы благодарны магазину, в котором получили информацию для удовлетворения своей актуальной потребности.

Что, собственно говоря, сделал продавец-консультант №2? Он

применил к покупателю элементарную технику НЛП. **В контакте с покупателем продавец создал связь между негативной эмоцией, удовлетворением потребности и положительной эмоцией. И «якорем» для нейролингвистической связи стал магазин, где негативная эмоция покупателя (расстроился) изменилась на позитивную (обрадовался).**

Теперь в коре головного мозга покупателя появилась запрограммированная продавцом-консультантом установка. «**Установка – это готовность человека действовать определенным образом**. Она считается основным регулятором поведения» (Д.Н. Узнадзе).

Готовность нашего покупателя состоит в том, что **для решения вопросов относительно мобильной связи у него всегда в приоритете будет находиться тот магазин, в котором его обслужил продавец-консультант №2.**

Наталия Погорелая

А ларчик просто открывался!

(описание случая групповой психотерапии по психосоматике)

Прежде чем приступить к рассмотрению интересного, на мой взгляд, случая из групповой психотерапии, хочу поблагодарить участницу за предоставленную возможность его опубликовать.

Для тех читателей, которые не знакомы со словом **психосоматика**, в двух словах – это переход психоэмоциональных явлений в телесные (соматические) проявления тела, например, в виде болезней. Но цель данной статьи не обсуждение таких психосоматических проявлений у человека, а немного другая. Попробую донести саму суть, но без описания некоторых нюансов, конечно же, не обойтись.

И так приступаем. В одном городе проходил очередной трехдневный курс для психологов, которые обучаются на психотерапевтов. По этому случаю из ближнего зарубежья был приглашен заслуженный психотерапевт с медицинским образованием, который и

проводил обучающее занятие. Замечательным на данном обучающем занятии было то, что тренер рекомендовал приводить с собой своих клиентов, у которых были психосоматические проявления. То есть человек мог пройти групповую терапию и при этом ничего не тратить. На тот момент у меня таких клиентов не было, но была одна женщина, которой я когда-то рассказывала об отличиях индивидуальной и групповой психотерапии. Узнав о такой возможности, моя клиентка с радостью приняла решение об участии. Еще бы! Увидеть воочию, как работает группа, да еще и поучаствовать – для нее это был большой шанс! Сама она не решалась на такой «подвиг», даже можно сказать, что искала доказательства, что ей это не нужно, да и не пригодится. Но тут я со своим интересом!

В процессе обучения были заявлены различные психосоматические проблемы, с которыми обращались клиенты на группу. Мы с клиенткой приходим к пониманию, что она не хочет ничего «предъявлять» группе. Она хотела быть только в роли наблюдателя. Ну что ж дело, как говорится, хозяйское.

Дни, когда проходили занятия, выдались очень жаркими, и в помещении было немного душно. Такое положение вещей сразу же отразилось на моей участнице. Она страдала отечностью ног, но особого значения этому не придавала. И тут в голову мне приходит идея, что она может попытаться хотя бы частично решить эту проблему в групповой работе, ну хотя бы попробовать. После долгих дебатов и уговором было получено ее согласие.

В ходе работы предполагалось, что каждый психолог работает в паре со своим клиентом, а затем свои результаты выносят на группу для обсуждения. Данное правило не обошло и нас двоих.

Предлагаю коротко ознакомиться с историей моей клиентки. Как выяснилось, ноги у нее отекали еще с детства, но это приписывалось плохой работе почек. В ходе разговора много внимания клиентка уделяла своему детству и ***морю***. Она многократно повторяла, что на море ноги у нее никогда не отекают, и связывала это с морским климатом и морской водой. Слово море повторялось так часто, что я не могла не обратить на это внимание. Оказалось, что она росла в очень неблагоприятной семье. Ее мама страдала от алкоголизма, отца не было, но была бабушка. Случилось так, что еще, будучи в первом классе, она без родителей, попадает в санаторий, который находился на Черном море. Проходит некоторое время и в санаторий приезжает мама. Она хотела просто навестить свою дочь. Но узнав, что дочь через пару дней будут выписывать домой, матери ничего не оставалось, как остаться до конца срока. Все это время они проводили вместе: играли в бадминтон, купались в море, гуляли по горам. За этот период ее мать ни разу не употребила алкоголь. По крайней мере, она

этого не видела. Все это клиентка помнит до мельчайших подробностей, хотя прошло 35 лет. Даже черешню, с которой к ней приехала мама. Но это краткое описание жизненной ситуации. Я лишь пыталась донести суть.

По окончанию работы в паре, я порекомендовала клиентке создать свою метафору о проблеме. И вот что у нее получилось: ***«В своих ногах я берегу частичку моря и тепло солнца тех дней».*** У Э. Фромма есть интересное мнение по поводу значения символа моря. *Море часто символизирует материнское начало*.

Напомню читателю, что сама проблема отечности ног мою клиентку мало тревожила. Как она потом говорила, что и представить себе не могла, что обратилась к психотерапевту по поводу отечности ног. Меня, как учащуюся данного учебного процесса, немного обескуражило замечание тренера группы. Внимательно выслушав результат нашей работы с клиенткой, он указал, что эта проблема не психосоматическая, а чисто физиологическая. Признаюсь, такая интерпретация моей работы, меня, мягко говоря, расстроила.

Прошло несколько дней после психотерапевтической группы. Моя клиентка пришла ко мне, чтобы сообщить интересную новость. Она не знает конкретно, что произошло с ней в группе. Но на улице все то же знойное лето, а ноги у нее перестали отекать! Если взять за сто процентов проблему (отечность ног) до психотерапевтической группы, то после – это будет, примерно, процентов десять. Эти десять процентов и есть те физиологические симптомы, о которых говорил тренер группы. Остальное – это психологические зажимы.

Если честно, то я не была удивлена такому исходу событий. Метафора моей клиентки говорит сама за себя. Единственное, что меня поразило, так это быстрота произошедшего. Данный случай в группе подвел меня к некоторым выводам. Зафиксируем практическую ценность и ее назначение в психотерапевтической практике. Это касается и людей, не связанных с психологией.

1) Немного терпения и жизнь сама будет подкидывать «ключи» для решения наших задач. По всей видимости, для самой «жизни» – это вопрос стратегического масштаба.

2) Не стоит усложнять простые вещи.

3) Не всегда точка зрение человека, обладающего определенным статусом, может быть правильной.

4) Не нужно бояться высказывать глупые мысли, иногда они могут приносить практическую пользу.

5) Нужно стараться использовать любой случай, который касается напрямую нашего психофизиологического состояния.

6) Любую жизненную ситуацию можно подвести к метафоре. С метафорой проще работать. Анализ ситуации может запутать и направить не по тому пути.

Татьяна Карпова

Правила отношений

Маше 29 лет. Успешная симпатичная молодая женщина, достигшая карьерной постоянности. За плечами – длительные, больше 10 лет, болезненные отношения с женатым мужчиной. Маша очень хочет ребенка, но не может позволить себе забеременеть ввиду отсутствия регулярных стабильных отношений.

Недавно Маша познакомилась с тридцатидвухлетним менеджером Костей, который показался ей идеальным для создания семьи – одинок, симпатичен, хорошо зарабатывает и находится в том возрасте, когда мужчины начинают задумываться о создании своего семейного островка.

Уже на третьем свидании пара приняла решение – оба прагматичные взрослые люди, зачем тянуть, надо попробовать жить вместе, тем более что у Кости есть собственная просторная квартира и вполне налаженный быт.

Через месяц семейной жизни влюблённые готовы были убить друг друга. То, что вызывало улыбку у нее – раздражало его. Вещи, которые считал приемлемым он, она просто категорически не принимала. Машу нервировала его жизнь трудоголика и абсолютное отсутствие выходных. Костю – ее глупая собака, которая портила вещи и имела наглость прыгать в

кровать в самые интимные моменты. Диалога ни по одному вопросу не получалось – любая попытка Маши обсудить ситуацию натыкалась на колоссальное сопротивление со стороны Константина.

Пара оказалась на грани расставания. Казалось бы – взрослые, нацеленные на семью и серьезные люди, детство давно позади, но ведут они себя как капризные подростки.

Давайте разберем ситуацию – **почему при обоюдном желании взрослых серьезных людей создать семью всё полетело вверх тормашками?**

Любые отношения должны пройти ряд стадий, каждая из которых имеет большое значение для дальнейшего нормального их развития и сохранения. Разные источники указывают разное количество этапов, но мы выделим четыре наиболее важных.

Первый этап – возникновение интереса и влечения. Этот этап порождает ту самую «химию» влюблённости, которая теперь будет некоторое время управлять чувствами и поступками пары. В этот период совершаются все безумные поступки ради объекта своей влюбленности. Это те самые пресловутые «розовые очки», которые не дают видеть в партнёре какие-то недостатки, сглаживают все «шероховатости», но подчеркивают его уникальность и совершенство.

Второй этап – развитие отношений. Влюблённость продолжается. Эйфория от обладания партнёром, от нахождения рядом с ним. Проблем и конфликтов пока нет, партнёр кажется идеальным. Это связано с тем, что на волне влюблённости мы приписываем партнёру многие положительные качества и достоинства, которыми он, возможно, вовсе не обладает. А недостатки нам кажутся милыми («мой милый ворчун», «моя рассеянная соня»). На этом этапе как правило принимаются решения о совместной жизни или даже женитьбе («я бы прожила с ним до конца своей жизни», «я не вижу своё будущее без нее»)

Длительность периода, описанного первым и вторым этапом отношений – примерно от 4-6 месяцев до года.

На третьем этапе концентрация счастья становится ниже, и отношения двоих начинают постепенно спускаться **«с небес на землю»**. Как правило, это происходит на фоне освоения совместного быта. Выходят на первый план те самые недостатки, которые казались «милыми пустячками». Она вдруг начинает понимать, что он не милый ворчун, а самый настоящий зануда, а его раздражает ее любовь к вечеринкам вместо уютного домашнего времяпровождения и ее косметика, разбросанная по всей квартире.

Если влюблённые выдерживают это испытание, то приходит **время**

этапа компромиссов, сглаживания острых углов. Пара выстраивает дипломатические отношения, каждый ищет возможность «притереться» к шероховатостям другого, в то же время стараясь не сильно утрачивать свои позиции. Каждый на этом этапе что-то теряет, но и что-то получает взамен от партнёра. Если есть зоны столкновения, в которых нет шанса найти компромисс – пара может испытывать раздражение, вплоть до перерастания его в громкую ссору с битьем посуды, а то и в разрыв.

***

В случае с М. пара просто «проскочила» и первый и второй этап, с разгона рухнув сразу в третий. Механизм отношений, не «смазанный» влюблённостью и не закрепленный эйфорией и химией ярких эмоциональных переживаний, начал скрипеть и давать сбои, раздражение родилось прежде, чем возник фундамент чувств.

Что можно порекомендовать этой паре?

Для начала – **взвесить все за и против** – стоит ли оставаться и дальше вместе, или же это уже невыносимо? Если «да» перевесило и принято решение, что все же стоит – тогда необходимо **заняться «реанимационными» мероприятиями** – попробовать «переступить» через раздражение друг на друга и начать искать пути компромисса в болезненных вопросах. Это делать совсем не сложно, если в период острого спора и обид заставить себя подумать: «А что вот сейчас, в этот момент чувствует мой партнёр? Что заставляет его так поступать?».

Так же нелишним будет все же прожить то, что не прожили в паре ранее, то бишь **начать отношения как бы сначала**: приглашать друг друга на романтические свидания, баловать приятными безделушками, милыми комплиментами. И постепенно так, поддерживая друг друга, пара сможет преодолеть возникшую пропасть и выйти на новый уровень – ту самую глубокую, спокойную любовь друг к другу, которая тоже имеет свои законы и кризисы. Но об этом уже в другой статье.

Елена Устинова

Прим.: *герои статьи дали разрешение на публикацию. Все имена изменены.*

www.psychologies.today

Осторожно, Тантра!

Перефразируя классиков, скажем, что, если бы тантры не было, ее стоило бы выдумать. Развитие через удовольствие – благодарное и полезное занятие. А умение дарить наслаждение и вдохновение себе и партнеру может превратить секс в священнодействие и приключение. Могут – но не факт, что превратят. Загрязненное видение (привычка осуждать, оценивать и обесценивать) и потребительские установки – яркие признаки «антитантры», когда деградация и потеря сил у партнеров усугубляются унылым однообразным сексом. Очищая свое видение и меняя настрой, я преображаю безобразное в прекрасное, яды – в нектары, тревожащие меня страсти – в мудрости.

Слова «Я – тантрист, пойдемте в баню, классно делаю массаж», стали популярным способом знакомства на фестивалях, как психолого-эзотерических, так и музыкальных. Есть похожий анекдот, где Ржевский своим: «Мадам, я гусар, а у меня дома есть барабан, пойдемте же трахаться!» – точно так же декларирует бесхитростность и ясность своих намерений. Только в современном «подкате» фигурирует загадочное слово «тантра», и дама понимает, что будет много качественного секса, но, скорее всего, на один-два раза и «без обязательств».

Однако, чем же является тантра на самом деле, чем она НЕ является, и кто такой тантрист? Какое отношение все это имеет к сексу, любви, обмену энергией? Хороший секс без любви – это тантра? А любовь без секса? А энергетические практики без физического «проникновения»? А, может, тантра – это просто Любовь, тотальная и многоликая? К партнеру, к родителям, к ребенку, к цветку, к камню, к песчинке… Любовь, которую я выражаю в своих мыслях и действиях и особенно в сексе, наполняет энергией, вдохновением и целостностью меня и партнера. Хорошо, если я при этом от души хочу сделать счастливым своего избранника и обладаю достоверной информацией (лучше всего – от него самого) о том, что

приносит ему счастье, гармонию и удовольствие. В этом смысле поручик Ржевский тоже немного был тантристом, искренне заботясь о том, как увлечь и порадовать свою возможную спутницу.

История вопроса

Тема тайных практик, ведущих к изменению уровня сознания, энергии и качества жизни, еще более табуирована и закрыта, чем тема секса.

Большинство из нас родом из семей, где «секса не было». Почти все наши мамы и папы, дедушки и бабушки, культивируя в себе верность, честность, стабильность, приверженность высоким идеям, прожили (или проживают) достойную и плодотворную жизнь без секса. Этот способ поделиться радостью с партнером либо заблокирован за ненадобностью, либо порою все же случается (или случался), но как нечто второстепенное и малозначащее, или, хуже того, стыдное и отвратительное. Как метко отмечал Андрей Лапин, многие стесняются даже прикоснуться к своим (или партнера) половым органам, считая их грязными и некультурными, и в то же время считают половые органы растений (цветы) символом чистоты и невинности и дарят их женщинам, желая их обрадовать.

Обратная волна: многие, дорвавшись до своих свобод, в том числе и сексуальных, хотят «попробовать все». Опытным путем мы ищем Золотую середину, где качество – важнее количества, техники, приемы и методы одухотворены искренним влечением, вдохновением и уважением, а сам секс является праздником для обоих.

Мы обращаемся к современной психологии, и мудрости древних культур, где существовал опыт передачи тайных знаний от старшего поколения – к молодому (как, например, у славян, кельтов, греков и других «язычников» до принятия христианства). Мы благодарны таким признанным мастерам, как Лев Тетерников, Андрей Лаппа, Андрей Сидерский, которые в конце 80-х – начале 90-х начали знакомить советское населения с йогой и тантрой. Люди начали открывать для себя знания о том, как быть свободными, счастливыми и здоровыми с легкой подачи тех, кто существенно улучшил свою жизнь, применяя эти практики.

Мы ищем ответы и каждый раз открываем новые грани того, что уже знаем. Что нам известно, как об инструменте, способном объединять, гармонизировать и направлять мужские и женские энергии? О сексе, как о спонтанной игре энергий,

s.today

танце, импровизации? Что мы знаем о себе и партнере? Знаю ли я, что по-настоящему радует меня и того, кого я выбираю? Пользуюсь ли я этим знанием?

Вопрос, который, возможно, опоздал.

Как-то раз моя свекровь на десятом году нашего с ней знакомства, будучи 70 лет от роду, посмотрев вечернюю телепередачу, спросила меня шепотом: «Дарино, що таке міньєт?»

Я нашла в себе силы, чтобы сдержать свою реакцию и ответить свекрови. В ответ я получила такую реплику: «Яка гидота! Так це ж тільки звірі таке роблять!»

Искусство любви, дарения наслаждению партнеру, владению энергиями, тысячелетиями передававшееся в индийских и греческих храмах, излагающиеся в классических трудах вроде «Камасутры», вдохновляющее как творцов и первооткрывателей, так и обычных мирян, получило вполне четкий ярлык, отпечатавшись в восприятии простой, доброй женщины, чей туннель реальности был сформирован определенной идеологией и культурой. Перед моими глазами, как в быстрой перемотке, пронеслась ее жизнь, наполненная заботами о муже, детях, а теперь – о внуке, и постоянным трудом, ранее – на всяких работах, а теперь на огороде. Пронеслась жизнь ее мужа, моего свекра, – с загулами в юности и резким ухудшением здоровья и ощущением социальной нереализованности в среднем возрасте, подсознательно формировавшая образ Мужчины в глазах его двух сыновей.

Этот случай навеял на меня тихую грусть. Понимая, что у меня нету права судить, я, видела скрытые взаимосвязи между отсутствием вопрошаемого и уровнем сексуальной (и прочей) культуры и общего ощущения счастья в данной семейной среде. Я знаю, что всегда буду любить и уважать их, радовать по мере своих скромных возможностей. И понимаю, что оральный секс НЕ является гарантией мира и панацеей от семейных конфликтов. И все же…

О чем пойдёт речь.

О том, что такое «тантра», готова спорить, свекровь не спросит никогда. И это – правильно, потому что все это ей не нужно. Если же она все-таки когда-то задаст мне этот вопрос, обещаю закатить праздник с шампанским,

тортиком и фейерверками в честь того, как мало я, все-таки, знаю о людях.

Любой вопрос подразумевает заинтересованность и наличие свободного пространства в голове, чтобы вместить новые идеи или знания.

А вопрос о тантре предполагает еще и особую направленность ума, способного видеть в таких «привычных» вещах, как секс, сон, танец, еда, пение, движение, дыхание – средства для Просветления и способы объединения с собой-Настоящим. По Ведам, действенность этих простых способов, отличает Железный Век, Век Кали, в котором мы живем, от иных периодов развития Человечества. В Железном Веке, согласно словам Господа Шивы, (?) тантра является самой эффективной практикой. Тот, кто встретился с этими учениями, обладает удачливостью, ясным умом и открытым сердцем, и создал причину для этой встречи, возможно, в предыдущих жизнях.

Я создала цикл из трех статей, описывающих мое увлекательное, и, пока еще поверхностное, знакомство с разными направлениями тантры. Пусть эти короткие отчеты принесут благо живым существам. Найти вы их сможете на сайте www.psychologies.today.

Дарья Коноплева

Сексуальное счастье теперь стало редкостью именно потому, что индивидуумы утратили способность полной отдачи себя партнеру. Эта утрата - и причина и результат широкого распространения неврозов.

Александр Лоуэн

Вопрос - ответ

Влюбленному младшему брату дурит голову несвободная девушка.

Здравствуйте!

Мой младший брат влюбился в девушку, которая им просто пользуется!

Ей нравится, что мой брат водит ее по ресторанам и клубам, дарит цветы и подарки, возит везде на машине и выслушивает ее жалобы. При этом у нее есть молодой человек, но она постоянно говорит, что вот-вот его бросит. И все это длится уже год! Как открыть брату глаза на поведение этой корыстной дамочки? Он меня не хочет слушать.

Зоя

Дорогая Зоя!

В такой ситуации тяжело что-либо сделать, особенно если ты не владеешь всей информацией: вряд ли твой брат рассказывает тебе абсолютно обо всем. А версий происходящего может быть несколько. Во-первых, говорил ли он этой девушке о своих чувствах? Если да, то что она ему ответила? Возможно, она вовсе не такая корыстная, как тебе кажется, и не пытается дурить голову молодому человеку: может, девушка не знает о любви или же честно сказала, что он для нее всего лишь хороший друг.

Во-вторых, не исключено, что брат сам прекрасно понимает, что его используют, но по каким-то причинам его это устраивает. Например, он просто ничего не может с собой поделать – порой чувства сильнее разума. Или надеется, что рано или поздно девушка его полюбит. Поэтому лучшее, что ты можешь сделать, – это набраться терпения и держать себя в руках. В жизни большинства молодых людей случаются подобные «непонятные» связи, которые иногда затягиваются на несколько лет. Но постепенно влюбленность все же проходит.

Более того, как правило, после этого люди начинают больше ценить понятные, честные отношения, основанные на взаимности, и этот опыт помогает им устроить личную жизнь. Так что постарайся не вмешиваться в его отношения с девушкой, ведь из-за этого вы можете поссориться. Но будь готова оказать поддержку брату, если он выяснит, что его просто использовали.

Мама обещает выселить меня с мужем из-за бурных ссор...

День добрый!

Мы с гражданским мужем – натуры темпераментные, а мама грозится выселить нас за шум!

Мы с моим молодым человеком бурно ссоримся, а потом так же бурно миримся. Но моей маме, с которой мы живем, это не нравится. Она говорит, что, если мы не уймемся, просто выставит моего жениха – квартира-то ее! Но это же несправедливо – вынуждать родную дочь расстаться с любимым!!!! И что нам делать?

Елизавета

Дорогая Елизавета!

Когда люди обитают под одной крышей, им так или иначе приходится соблюдать правила совместного проживания, то есть как-то подстраиваться друг под друга. Иначе их жизнь может легко превратиться в нескончаемую череду конфликтов. Поэтому тебе надо не обижаться на маму, а попытаться договориться с ней. Более того, в данном случае это вы с молодым человеком должны идти ей навстречу, ведь это ее квартира, в которой она имеет право жить так, как ей хочется. Вы же постоянно шумите и мешаете ей.

Есть еще один немаловажный момент. Твоя мама поневоле видит и слышит все ваши ссоры. Подумай сама: какой матери понравится, что кто-то постоянно кричит на ее дочь? И как, по-твоему, она должна относиться к этому человеку? Поверь, далеко не каждая сможет делать вид, что ничего не происходит, улыбаться обидчику своей девочки и терпеть его в своем доме. Потом попробуй представить, что вы живете не с твоей мамой, а с его. Будешь ли ты так же непринужденно вести себя на чужой территории? Сомневаюсь, что тебе захочется устраивать шумные разборки со своим молодым человеком, зная, что за стеной находятся его близкие. В таких условиях тебе станет неловко даже бурно мириться с ним! Если у вас с женихом пока нет возможности жить отдельно от родителей, извинитесь перед мамой и ведите себя тише, уважая ее право на отдых. А если вам очень хочется выплеснуть эмоции, идите на улицу или выясняйте отношения письменно – через сеть. И учитесь обуздывать свой темперамент – это пригодится вам в жизни.

У моего отца проблемы с сердцем, а он отказывается обследоваться!

Добрый день!

У моего отца проблемы с сердцем, а он отказывается обследоваться!

Ему почти 75 лет, а ведет себя как ребенок! Его мучат боли в сердце, но он категорически не хочет обращаться к врачам. Только заикнусь о походе в поликлинику – он раздражается и говорит, что от врачей нет толку. Как быть?

Рита

Дорогая Рита!

Обследование и лечение – довольно длительный процесс, и результаты видны не сразу. Возможно, поэтому отец воспринимает походы в поликлинику как бессмысленную трату времени. Постарайся сделать для него более понятным тот путь, который ему предстоит пройти. (Поступай как взрослый с ребенком.) Составь примерный перечень процедур, анализов, специалистов и вручи его отцу. Скажи, что это его план на ближайшие месяцы. По мере прохождения этапов вы вместе будете вычеркивать выполненные пункты и записывать промежуточные результаты. После каждого обследования важно подчеркивать что-то хорошее: «Теперь точно известно, что это не предынфарктное состояние», «Уровень сахара – в норме». Попробуй подключить ровесников отца, которые могут поделиться с ним положительными результатами лечения. Многие пожилые люди с пессимизмом воспринимают состояние своего здоровья. Высказывания известных врачей и мнения друзей могут изменить их отношение к себе.

Мне трудно понять, чего я хочу от жизни, к чему стремлюсь...

Здравствуйте, Psychologies.Today!

У меня, как и у всех, есть мечты, но ни одной из них не могу осуществить. Я ставлю перед собой цель, начинаю добиваться ее, а потом теряю к ней интерес. Почему?

Анна К.

Дорогая Анна!

Возможно, твои мечты слишком глобальны или абстрактны. Ты делаешь какие-то шаги, но, не видя быстрых результатов, теряешь мотивацию. Исследования психологов показали: упорство и работоспособность резко возрастают, когда человек ожидает добиться результата в ближайшее время. Постарайся сосредоточиться не столько на том, как заставить

себя достичь задуманного, сколько на том, какие плюсы ты получишь на каждом отрезке долгого и трудного пути. Можешь сама придумывать себе вознаграждения (это может быть и торт, и новая сумка, и путешествие). Время от времени подводи итоги: видя положительные результаты, ты захочешь двигаться дальше.

Мои близкие не принимают моего второго мужа, который младше меня на 16 лет...

Я уже не в первый раз выхожу замуж, но мои близкие никак не хотят принять моего мужа. С первым мужем я давно развелась, живу с 15-летним сыном. И я уже не думала, что смогу снова выйти замуж. Но судьба свела меня с мужчиной, который на 16 лет младше. Несмотря на разницу в возрасте, я счастлива с ним! Однако сын, мама и большинство моих друзей не готовы порадоваться за меня. Слышу от них только упреки, что муж слишком молод для меня!

Вероника

Дорогая Вероника!

Современные подростки, воспитанные на детективах и сериалах, прекрасно знают, что молодые мужчины нередко «западают» на зрелых женщин ради выгоды – денег, быстрого карьерного роста, решения жилищного вопроса. Что уж говорить о старшем поколении: в своей жизни они не раз наблюдали подобное развитие событий. Неудивительно, что близкие в штыки восприняли твое замужество. Они заняли оборонительную позицию и всеми силами пытаются образумить тебя, чтобы «спасти» от надвигающейся опасности.

Чтобы сын и другие родственники не относились к твоему любимому как к охотнику за деньгами, не нужно демонстрировать при них чрезмерную заботу о нем. Наоборот, обращай их внимание на подарки мужа и знаки внимания, которые он тебе оказывает. Если у него есть собственная квартира, дача, машина, достойная зарплата, непременно скажи им об этом, чтобы умерить их подозрения.

Подростки, несмотря на внешнюю ершистость и циничность, очень восприимчивы к чувствам близких людей. Откровенно поговори с сыном: скажи, что ты чувствуешь себя привлекательной и счастливой рядом с любимым мужчиной. И со временем сын признает твое право на счастье.

Но все же прислушайся к словам своих близких: может, в них есть доля истины? Почему они все не одобряют твой выбор? Постарайся взглянуть на ваши отношения с мужем со стороны и разобраться, действительно ли беспочвенны обвинения родных. Влюбленные женщины часто поступают опрометчиво, так что не лишним будет воспользоваться принципом «Доверяй, но проверяй».

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