

СИНИЙ ТРОЛЛЕЙБУС

Психологическая газета

№ 1-2 18 августа 2006 г.

ЦЕНТРУ «ДОВЕРИЕ» - 18 ЛЕТ!

18 августа 1988 года по инициативе юриста Людмилы Кочкаевой, журналиста Алексея Лужбина, преподавателя психологии, кандидата психологических наук Леонида Дорфмана, а также при поддержке лидеров пермского комсомола Андрея Яблокова, Игоря Попкова, Валерия Меркулова и с благословения Архиепископа Пермского и Соликамского Афанасия была создана первая в России служба психологической помощи населению – Центр социально-психологической адаптации и терапии «ДОВЕРИЕ».

Центр начал работать на общественной некоммерческой основе. Леонид Дорфман возглавил научно-методическую сторону деятельности и разработал методологию оказания неотложной психологической помощи по телефону, которая является базовым видом деятельности организации. Людмила Кочкаева стала директором.

Становлению и развитию Центра «Доверие» прямо или косвенно содействовали известные в Прикамье люди: В. Парфенов, А. Быстрянец, Ю. Филь, Г. Игумнов, Ю. Трутнев, Г. Поповцев, А. Каменев, В. Рыбакин, А. Парыгин, И. Заинчковский, В. Сухих, Т. Марголина, В. Сухарев, Г. Дмитриев, В. Бельтюков и др.

Биографы Центра «Доверие» отмечают много событий, печальных и радостных, пережитых за эти годы коллективом, основа деятельности которого строилась на принципах профессионального, добровольного и безвозмездного труда.

О Центре «Доверие» снят двухчасовой фильм «Пять вечеров доверия», много киноскетов и репортажей, написаны сотни статей и очерков в центральных и пермских газетах и научных журналах.

Центр «Доверие» – это:

- Психологическая помощь по телефону (телефон доверия 066)
- Диагностика и психологическая экспертиза;
- психотерапия жертв насилия и профилактика суицидов;
- Психологическая консультация;
- Выездная неотложная психологическая помощь.

«Доверие» имеет государственные Лицензии на:

* Образовательные услуги по программе дополнительного образования (профессиональный курс практической психологии)

* Медицинские услуги – психотерапия пограничных состояний (неврозы, депрессия, виктимность)

18 лет – это уже биография, профессиональное лицо, марка.

С января 1989 года по 31 декабря 2005 года услугами наших специалистов воспользовались и получили психологическую помощь 95.886 человек, в том числе: 1.938 жителей Пермской области; 204 человека из других регионов России, 197 граждан СНГ, 72 человека из дальнего зарубежья (русские, проживающие в США, Италии, Германии, Англии).

За годы своей деятельности Центр подготовил и аттестовал для практической работы свыше двух с половиной

тысяч специалистов в области прикладной психологии. При активном научно-методическом содействии Центра «Доверие» были организованы социально-психологические службы и телефоны доверия в других городах Пермской области.

В 1998 году Центр получил грант международного фонда «Евразия» на реализацию проекта «Шанс» для молодежи и подростков, а в 2000 году, благодаря гранту фонда Сороса, оказывал психотерапевтическую помощь женщинам-жертвам насилия.

Центр «Доверие» неоднократно награждался почетными грамотами и благодарственными письмами администрации Пермской области и Перми за вклад в укрепление социально-психологического здоровья населения города и области.

Консультанты Центра – состоявшиеся психологи. Состоявшийся психолог способен, прежде всего, эффективно



формировать свою собственную жизнь и брать на себя руководство как внутренними, так и внешними процессами, он продолжает учиться, исцеляться и расти. Здесь специалисты могут персонально и ответственно помочь клиенту заново открыться и вернуть себе многое из того потенциала, с которым человек приходит в этот мир.

Огромный опыт, профессионализм и популярность «Доверия» у населения дали направление новому виду деятельности - изданию своей газеты!

**Если проблемы кажутся неразрешимыми,
вызывают душевные переживания,
тоску, тревогу, отчаяние... Позвони!
Экстренная психологическая помощь
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ - 066**

ОТ РЕДАКТОРА

Самое главное - помнить, что тому, кто сидит на месте, ни один ветер никогда не станет попутным. Попутный ветер бывает только у тех, кто шагает по дороге, кто стремится вперед. А чтобы легче было идти по жизни, нужно взять с собой верных попутчиков.

Газета «Синий Троллейбус» поможет вам обрести уверенность. Здесь вы найдете адреса тех, кто готов поддержать вас в трудные минуты жизни.

Да, можно позвонить по телефону доверия 066 и получить дружескую поддержку. Да, можно прийти на консультацию к психологу и узнать, как поступить в конкретной ситуации, как безопасно для себя и близких выйти из щекотливого положения. А можно обратиться к бескорыстному собеседнику и другу - газете «Синий Троллейбус».

Темы, которые мы будем освещать на своих страницах, близки всем. Психологи каждый день несут свою службу и хорошо знают все стороны нашей действительности.

«Синий Троллейбус» спешит на помощь, строго соблюдая правила движения, осторожно и бережно везя своих пассажиров, чтобы вы, уважаемые читатели, смогли найти для себя нужные остановки и маршрут, верное направление в решении личных проблем. Разные специалисты, признанные авторитеты в области прикладной психологии, медицины, педагогики, будут вести переписку с читателем, делиться жизненной мудростью, согласуясь с принципами профессионализма и взаимного доверия, способствуя единению и повышению безопасности жизни населения и отдельно взятого человека.

Наши авторы подскажут вам, как найти работу и построить карьеру, как построить супружеские отношения и сохранить мир в семье, как перестать тревожиться и начать жить, как выйти из стресса, пережить горе и научиться жить своей жизнью, а рубрика «Тесты» станет маленьким открытием или палочкой-выручалочкой в «разборках» с самим собой.

Пишите нам, задавайте ваши вопросы, и вы получите квалифицированные ответы в последующих номерах газеты в рубрике «Почта Доверия».

«Синий троллейбус» - газета для Вас! Счастья Вам!

Пусть вашим девизом станут слова В. Высоцкого: «Спешу навстречу новым поединкам, и, как всегда, намерен победить!»



Сарьяна ПИНОМАРЕВА
e-mail: lacerta6@mail.ru

ЛЮБОВЬ, СЕМЬЯ И... БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ



Людмила КОЧКАЕВА

Любовь рождается за несколько мгновений, и инициатива всегда исходит от женщины. Она увидела Его и ... в ход идет язык мимики и жестов. Она улыбнулась, как бы нечаянно поправила прическу, дотронулась рукой до цепочки на шее или мочки уха, и подсознание мужчины, поняв недосказанное, начинает руководить его действиями...

Тулловище непроизвольно отклоняется назад, руки скрещены на груди – нет, вы ему не понравились. Либо ответная улыбка, взгляд скользит вдоль вашего тела. Он вами заинтересован. Лишь 8 секунд длится первая фаза флирта. Но дальше нужно помочь – улыбкой или глазами дать понять мужчине, что он вам нравится. Этого хотят 96% мужчин. Если женщина держится высокомерно и самодовольно, 85% мужчин обратятся в бегство. Но вместе с тем, каждому второму мужчине импонирует женщина с чувством собственного достоинства. 90% женщин являются сторонницами традиционного ритуала ухаживания: комплименты, цветы...

У каждого человека свой предел психологического сближения и проявления любви. Мужчины любят не меньше женщин, но они любят по-своему, по-мужски. Способы поддержания любви у мужчины и женщины разные, главное оставлять психологически и духовно независимыми даже от любимого человека.

Человек находится в вечном поиске своей идеальной половины.

Честность, взаимное влечение и достаточная доза благоразумия с той и другой стороны – вот условия для жениха и невесты при выборе друг друга. Роль родителей здесь не маловажный фактор: если они твердо убеждены, что могущий состояться брак принесет их сыну или дочери одни материальные лишения, нужду и горе, они должны постараться отговорить молодых вступать в брачные отношения. Ведь юности свойственна самоуверенность и самонадеянность, когда вспышка влечения принимается за любовь «до гроба». Материальная обеспеченность – важное условие для супружеского счастья. Конечно, «с милым и рай в шалаше». Но трудно представить себе в шалаше целую семью. Еще до брака надо выяснить материальные возможности существования семьи (профессия, работа, доходы, жилищные условия). Браки должны заключаться с открытыми глазами. Если до брака будущие супруги не старались изучить характер друг друга, вкусы и привычки, то брак не замедлит сделать жизнь печальной и несчастной. Обюдное неудовольствие и ссоры приводят к полному разобщению. Муж перестает заботиться о семье, начинает предаваться разгульной жизни, жена запускает свое хозяйство, становится равнодушной к детям, а иногда даже прививает детям свою ненависть к мужу.

Семья... Это не только ответственность и заботы. Это поддержка друг друга добрым словом и советом. Можно привести множество примеров, когда один из супругов сделал блестящую карьеру, в то время как другой принесил себя в жертву. Многие женщины бросали учебу и шли работать, чтобы смог доучиться муж. Женщины, уже нашедшие и проявившие себя в профессиональной сфере, меняли профессию – обучались бухгалтерии или делопроизводству, чтобы помочь мужу, если он открывал собственное дело. То же самое можно сказать и про мужей, чьи жены делали карьеру.

Только при взаимной помощи в семье, согласованных действиях, поддержке друг друга, возможно состояние в карьере, рождение жизненных успехов.

Супружеские желания перевоспитать друг друга, взаимные критика и обвинения – страшный разрушительный семейный вирус. А перевоспитывать-то никого как раз и не надо. Нужно влиять. Не упреками, а наоборот, оправданием, даже похвалой. Кто же оправдывает нашего любимого, как не мы? Оправдаем в чужих, в наших и в его собственных глазах. На грубость и ругань ответим не злобой и упреком, а шуткой, заботой, нежностью. Ведь обидчик, может потому и обижает любимую (любимого), что самому ему (ей) отчего-то плохо, больно. Залог счастливого брака – взаимные благодарности за каждое самое незначительное доказательство любви, внимательность друг к другу, веселость (веселость - роза в саду супружества), доверие и верность (фундамент семьи), нежность (искренность чувств), порядок, терпение (это как соль, без которой любое блюдо не вкусно).

Но если в жизни мы не добиваемся успеха, как правило, виним не себя. Часто на психологической консультации я слышу: «Вот если бы не семья...».

Психологически оправдано при заключении брака составлять контракт. Это имущественный договор – соглашение о владении и пользовании всем тем, что у новобрачных есть и появится впредь. Определяется, какое имущество остается в собственности каждому, какое переходит в общее владение и т.д. Брачный контракт во многих странах – неотъемлемая часть заключения юридического брака. Брачный контракт помогает защитить материальные интересы сторон, ограничивает авантюрные замыслы, которые, увы, встречаются.

Чтобы человеку стало легче

Интервью с врачом психотерапевтом Центра «Доверие» Еленой Львовной Ушаевой

лекарственные методы.

А что такое это пресловутый невроз, о котором так часто говорят?

- Иногда на приеме я слышу: «Я не понимаю, что со мной. Последнее время постоянно плачу, боюсь оставаться одна. Совсем нет сил, все валится из рук, ругаюсь с близкими... Они спрашивают, когда же у меня будет хорошее настроение, а я ничего не могу и не помню, когда мне было хорошо, я скоро буду не нужна никому... у меня все время что-нибудь болит! Сплю, но как-то плохо, высыпаться не могу. Еда перестала быть вкусной, в рот не идет. И я уже не знаю, что мне можно помочь... Таблетки помогают на короткое время».

Вот типичная картина неясного ухудшения самочувствия, настроения, работоспособности. Человек чувствует отчаяние, раздражение, злость на себя за то, что лучше не становится, на весь мир, что все идет не так, почти ничего не хочется из того, что раньше казалось важным. Может появляться мысль, что никогда не будет лучше, ощущение потери смысла жизни и беспомощности.

Эти симптомы могут относиться к депрессии и неврозу, входят в компетенцию врача-психотерапевта и хорошо лечатся специальными методами.

Когда диагност поставлен, что Вы делаете?

- Я – врач, но не люблю «ставить» диагнозы, и если могу – не ставлю. Для меня главное, чтобы человеку стало легче.

Методы подбираются в зависимости от проблемы: кому – индивидуальная психотерапия, кому – групповая работа, тренинг.

Тренингов и групповых занятий сейчас много. Расскажите нашим читателям о своих самых популярных. Чем они отличаются от других, на кого рассчитаны?

- Обо всех – это долго. Я бы остановилась на тренинге по подготовке беременных женщин к родам. Опыт проведения таких занятий показал, что беременные легко усваивают рекомендованные приемы и сами положительно оценивают в родах результаты подготовки.

Физические упражнения укрепляют мышцы, устраняют напряженные явления в малом тазу и нижних конечностях, способствуют правильному расположению плода в полости матки, нормальному течению родов и послеродового периода.

Суставная гимнастика и упражнения-растяжки, помогают подготовить мышцы и суставы к родам, сделать их более эластичными и гибкими.

Физически тренированные женщины умеют управлять своим дыханием, что позволяет быстрее и полнее насыщать организм кислородом. Грамотное дыхание поможет смягчить некомфортные ощущения во время схваток, правильно тужиться, чтобы не навредить ни себе, ни малышу, и быстро восстановить силы после

рождения. Упражнения на регуляцию сердечной деятельности помогают правильно распределять и экономить силы.

Навыки изменения эмоционального состояния при беременности предупреждают стресс и тревожность.

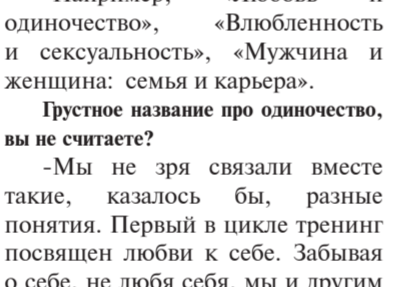
Это специфический тренинг, а что можно предложить всем остальным женщинам?

- Специальный тренинг для женщин. Что можно тренировать женщине? Мир с самой собой, мир со своей жизнью, со своим телом, душой, разумом. Мир с мужчиной. Мир в доме. Радость в себе, для себя и для близких. Тепло ли рядом с Вами? Женскую силу, которая чувствуется и которую воспели в веках... Как построить творчество своей жизни и как вдохновить мужчину на подвиг? Как прийти к цели женскими средствами и как сделать жизнь безопасней для себя и своих детей? Когда осознаешь свою неповторимость, женское обаяние, то жизнь наполняется яркими красками.

И последний вопрос, как люди попадают к вам на прием и на тренинг?

- Запись на прием по телефону 2128101. После консультативного приема выясняется, что полезно для пациента, только тогда он может попасть в тренинг.

Ольга Воронова



Ольга Воронова

Елена Львовна, расскажите, пожалуйста, чем отличаются психотерапевт, психолог и психиатр. Не все знают, к кому в каких случаях обращаться.

По моему мнению, психолог в большей степени занимается помощью человеку во взаимоотношениях с самим собой, с окружающим миром и другими людьми, в духовных, возрастных, семейных и профессиональных кризисах, и психолог не назначает медикаментов. Врач психиатр в большей степени занимается заболеваниями психики, которые очень сложно вылечить окончательно, и его задача – помочь приспособиться к жизни людям, страдающим такими недугами.

Чаше он использует лекарственные методы. Врач-психотерапевт помогает достичь душевного физиологического комфорта людям, временно страдающим нервно-психическими расстройствами или неврозами (страхи, тревога, плаксивость, тоска, печаль, стрессы, хроническая усталость, раздражительность, перенапряжения, нарушения сна и т.д.). Психосоматические заболевания, когда душевный дискомфорт чувствуется в теле как боль или неприятные ощущения, тоже в его ведении.

Для этого могут использоваться как психологические, так и

лекарственные методы. Врач-психотерапевт помогает достичь душевного физиологического комфорта людям, временно страдающим нервно-психическими расстройствами или неврозами (страхи, тревога, плаксивость, тоска, печаль, стрессы, хроническая усталость, раздражительность, перенапряжения, нарушения сна и т.д.). Психосоматические заболевания, когда душевный дискомфорт чувствуется в теле как боль или неприятные ощущения, тоже в его ведении.

Для этого могут использоваться как психологические, так и

Знакомство с дуэтом: «Экологи «Я»

и бессмысленного, если он «хороший», то и окружающий мир тоже «хороший».

Мы хотим, чтобы, научившись выстраивать отношения, человек освободил место для радости и любви, используя боль, обиду и страх как жизненный опыт.

Наши тренинги – безопасные, экологически чистые.

Расскажите, пожалуйста, подробнее об опыте такой работы.

-В этом году нами созданы два цикла тренингов. Первый цикл посвящен любви и надежде.

Он получился радостным, и нам доставил не меньшее удовольствие, чем участникам группы.

Тема тренинга – это синтез нашего жизненного опыта или область, в которой нам интересно провести исследование. Второй цикл посвящен реализации себя в профессиональной деятельности.

Здесь анализируется проблема предъявления себя в социуме. Идет заинтересованный разговор о том, как не путать неформальные, интимные отношения с деловым сотрудничеством, о постановке целей и их достижении, об отношении к деньгам и получению удовольствия от собственной деятельности.

Можно про деньги подробнее?

- Сколько денег ни бывает, их почему-то все время не хватает. Есть тренинг-исследование, позволяющий человеку осознать, что такое деньги, зачем и сколько их необходимо ему в жизни.

Какова энергия денег и как она влияет на «брать» и «давать»? Как совместить творчество и деньги, как научиться любить и ценить себя, радоваться общению с окружающим миром.

Что такое цикл тренингов?

-Это несколько тренингов,

объединенных общей темой, вытекающих один из другого. В то же время каждый тренинг – это самостоятельная законченная работа. Клиенты сами могут выбирать, сколько занятий они хотят пройти.

Перечислите некоторые названия. -Например, «Любовь и одиночество», «Влюбленность и сексуальность», «Мужчина и женщина: семья и карьера».

Грустное название про одиночество, вы не считаете?

-Мы не зря связали вместе такие, казалось бы, разные понятия. Первый в цикле тренинг посвящен любви к себе. Забывая о себе, не любя себя, мы и другим не позволяем любить нас или остаемся глухи и слепы к любви окружающих, отталкивая ее, не веря в нее – вот что грустно.

Вы занимаетесь только личностными вопросами? В наше время люди чаще связывают свои надежды и планы с работой, карьерой, профессиональной успешностью. Наверно, здесь возникает много проблем?

-Да, хватает... Но на самом деле ежедневные заботы человека, его общение, интимные отношения и карьера настолько переплетены и взаимосвязаны, что трудно отделить одно от другого. Надо работать со всем комплексом.

Каковы планы вашего дуэта на ближайшее время?

-В сентябре состоится тренинг личностного роста, помогающий разобраться в том, что способствует достижению жизненного успеха. С помощью интересных и простых упражнений каждый участник группы сможет повысить самооценку, обрести позитивный настрой, научиться говорить «нет», разобраться со своими «хочу» и «должен», определить

жизненные цели и наметить пути их достижения.

Внимание также будет уделено работе со страхами. В октябре мы планируем тренинг, посвященный работе с чувствами страха и вины, т.к. они знакомы каждому из нас с детства, и именно они «обеспечивают» нам неуспешность в самостоятельной жизни.

У вас еще будет возможность подробнее рассказать об этих интересных темах в следующих номерах газеты.

Последний вопрос: что обозначает название вашего дуэта и как к вам попасть на тренинг?

-«Экологи «Я» – это скорее девиз, возможно, это название будущей статьи.

Сегодня многие озабочены экологией среды: в это вкладываются средства, силы, передовые умы планеты борются за чистоту и безопасность мира вокруг нас. Мы предлагаем свои силы, опыт, знания в помощь тем, кто хочет навести порядок внутри себя, своей души, в своем Я, сделать его чище, честнее, добрее.

На такие тренинги может прийти любой взрослый человек, нет никаких ограничений, кроме психической патологии.

Адрес: Пермь, ул. Сибирская, 8, телефон: 212-81-01

Алла Александровна

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Ирина Рясанова

Женщин, желающих в любых обстоятельствах, в любом возрасте оставаться ЖЕНЩИНОЙ, приглашаем на психологический тренинг ШКОЛА ЖЕНСКОГО ОБАЯНИЯ

*Вы сможете: Открыть новый взгляд на отношения мужчины и женщины. Конструировать и воплощать желаемые события.

Овладеет секретами успеха у мужчин. Найти путь к душевному благополучию.

*Вы получите ответы на вопросы: Какие психологические секреты сексуальных отношений существуют в браке? Как сплести так, чтобы муж не ушел к другой женщине? Как построить длительные и устойчивые отношения с мужчиной? Как понимать чувства мужчин и отвечать на них?

*Вы узнаете: Что такое «сексуальная атрибутика» и «любовный язык».

Этикет комплимента и этикет подарка.

*Вы откроете: Свой аромат души и стиль в одежде. Свою индивидуальность и неповторимость.

Телефон доверия (Людмила и ее команда)

На Сибирской-8 Светят три окошка.

-Большо? Одиноко? Потеряно невозможно.

Позови в «Доверие». Ноль и две шестерки. Позовари номер. Ноль и две шестерки.

Там сидит команда Во главе с Людмилой. Трудно жить на свете. Запасайся силой.

Верно: силой духа. Ну а как иначе? Наша жизнь – такая трудная задача!

На Сибирской-8 Светят три окошка. Не теряй надежды. Возь за тучей – солнце.

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

И. РЯСАНОВА

СЕМЬЯ В БЕДЕ

Ни в одной семье не обходится без размолок и разногласий между её членами. Лишь очень немногие супруги способны на постоянные, ровные отношения. Бывает, что члены семьи ведут себя недостойно по отношению друг к другу. Если дело доходит до физических или эмоциональных унижений друг друга – семья в беде!



Часто возникает этаким дебошир(тиран,ревнивещ,хулиган, садист и т.п.) в лице главы семьи, который в постоянной генерации агрессии и унижения других членов семьи, находит «свой смысл» семейной жизни. Как правило, такое поведение для дебошира является заместительным, поскольку он имел в детские и подростковые годы по отношению к себе мало душевного тепла со стороны сверстников и взрослых.

В такой неблагоприятной ситуации семью лихорадит, растет напряжение, дети и даже взрослые чувствуют себя незащищенными, загнанными в тупик.

Трудно надеяться, что все само собой изменится к лучшему. Этот порочный круг редко разрывается сам по себе.

Вопрос о насилии в семье сложен как с психологической точки зрения, так и с точки зрения закона. Обычно объекты насилия в семьях – женщины и дети.

Исторически сложилось так, что мужья имели право контролировать поведение

жен и подвергать их телесным наказаниям. Хотя ни юридически, ни исторически такого права уже не существует, социальные права женщины пока не стали общепризнанными.

Насилие в отношении женщин не осуждается и является довольно распространенным явлением.

Четкое представление о реальных масштабах семейного насилия в

обществе попросту отсутствует. Проблема насилия и жестокости по отношению к женщине или детям сегодня приобретает особую актуальность. Мир вокруг нас начинает жить по другим законам.

А общество этих робко пытается противостоять этим изменениям. Насилие порождает депрессию, толкает жертву к самоубийству. Как этого избежать, как с этим

справиться жертве? Не случайно в многих городах России созданы центры психологической помощи женщинам, пострадавшим от сексуального или домашнего насилия. В Пермь такие службы тоже есть, в их числе Центр «Доверие», который в меру своих сил и возможностей тоже оказывает помощь, но эта проблема требует консолидации усилий многих специалистов.

Распространено мнение, что не следует придавать этой теме широкую огласку, мол, это частная жизнь, «закрытая территория». Но при этом в России от семейного насилия погибают ежегодно свыше 14 тысяч женщин.

Семья становится источником боли и страданий женщины. Лица, подвергающиеся унижению близких, часто не осознают, что они совершают ужасные вещи. Чтобы помочь такой семье, требуется помощь со стороны.

Никогда не поздно улучшить семейную атмосферу, надо только начать действовать в этом направлении. Если Вы знаете людей, прибегающих к семейному насилию или подвергающихся ему, убедите их обратиться за помощью.

В психологическом центре «Доверие» по пятницам с 16 до 20 часов ведет консультативный приём по проблемам домашнего и сексуального насилия психолог Соколова Елена Васильевна. Запись по телефону 212-81-01.

РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРУЮ МЫ СОЗДАЕМ



Светлана ПЛОТНИКОВА психолог высшей категории

Часто ли вы встречаете людей, которые действительно знают, чего они хотят? Они живут своей жизнью, они умеют в ней получать удовольствие.

А бывает по-другому: «Если бы я знала, что я хочу, мне было бы легче жить».

«Я не знаю, чего я хочу, не знаю, к чему стремиться, в чем смысл моей жизни?»

Чего действительно Я хочу? Мои это желания или этого ждут от меня окружающие? Я выбираю то, что происходит в моей жизни, или этот выбор делают за меня другие?

У каждого из нас есть свои желания, чувства, возможности. И в нашей душе, там, где мы настоящие, есть ответы на интересующие нас вопросы. Мы можем их услышать, увидеть, почувствовать, когда будем внимательны к себе и к тому, что с нами происходит. Иногда приходится заново учиться этому, потому что многие люди постепенно теряют свои желания, свое чужое «хочу», навязанное им.

Малынку нравится быть заводилой в компании. Он собирает ребят и ведет их в другой двор, где есть качели и турники. Он чувствует себя отважным и решительным. Только родители недовольны и ругают его: «У всех дети как дети, спокойные, послушные, никуда не уходят со двора, пока не встретятся с тобой. Ты всех подбиваешь ходить в другой двор». Так что же выберет мальчик? Радовать своим послушанием родителей? А может, выберет быть первым, решительным, но потом расплачиваться за это...

Воскресные занятия в «престижной» школе: будущие ученики рассказывают выученные стихи. Только Настя не захотела в тот день «блеснуть» знаниями. Опытный педагог недоволен именно ею, поскольку девочка не первый раз отказалась выполнять то, что беспрекословно делают другие ребята. А психолог этой школы пишет заключение (слово-то какое) о том, что девочка не готова к школе,

«социально не адаптирована». Расстроена мамочка, обратившаяся ко мне, чтобы я «посмотрела» ее дочь, очень уж хотела, чтобы Настя училась в этой «социально – адаптированной» школе с углубленным изучением английского языка, не принимая во внимание желания самой девочки.

Взрослые часто унижают детей, когда те набираются смелости противостоять чужому «хочу». Называют их вредными, непослушными, капризными... Используя свой авторитет, они разными средствами подавляют «хочу» детей. Вероятно, с желаниями этих взрослых так же поступали в детстве, и никто их не спрашивал: «А чего хочешь ты?»

Дети ясно видят, слышат и чувствуют. Они еще не утратили этих способностей. Они учатся у взрослых и могут хорошо усвоить урок, что можно пренебрегать интересами других людей, считать их желания незначительными по сравнению со своими. А потом используют полученный опыт во взрослой жизни.

На консультации женщина 36 лет. - Я хочу, чтобы он перестал так себя вести! Хочу, чтобы перестал лежать после работы на диване, перед телевизором, - печально говорит женщина.

- А как Вы хотите, чтобы он себя вел?

- Я хочу, чтобы у него были другие желания, а не только лежание перед телевизором. Хочу, чтобы он интересовался тем, что происходит у меня на работе, ходил бы со мной в театр. А ему ничего не нужно. (Женщина не видит, что муж хочет лежать на диване и смотреть передачи по телевизору.) Все это раздражает и огорчает меня. Я приглашаю его с собой, но он каждый раз отказывается.

Ждет и ждет эта женщина, когда же он начнет хотеть то же, что и она. Печалится, злится, ругается с ним из-за этого и все надеется «помянуть» его желания.

- А теперь скажите о своем «хочу» по-другому: «Я раздражаюсь и огорчаюсь, когда у него есть желание лежать на диване и нет желания идти со мной в театр. Я хочу, чтобы он жил моими интересами. Я хочу, чтобы он не обращал внимания на свои потребности. Мои желания важнее, чем его».

Наступила пауза. Изменилось выражение ее лица. Она повторила это несколько раз, пока осознала сказанное.

Образовательный курс – интенсив (216 часов)

ПСИХОЛОГ ПО РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛОМ

выдает Свидетельство о дополнительном образовании

Программа семинаров и тренингов:

*Введение в практическую психологию. Этика работы с людьми. История мирового и отечественного опыта разрешения кризисов.

*Эмоции. Чувства и болезни: причинно-следственная связь.

*Личность и индивидуальность. Мужская и Женская Сущности.

*Саломозогам.

*Симвоldrама.

*Эриксоновский гипноз.

*НЛП и жизнь.

*Краткосрочная позитивная терапия.

*Гештальт-терапия. Динамическая концепция личности.

*Диагностика депрессивных и аффективных состояний.

*Профилактика суицидов.

*Диагностика и терапия одиночества.

*Горе. Терапия зависимости.

*Семья в зеркале практической психологии.

*Корпоративная культура.

*Невербальный язык.

*Психология лидера и успеха.

*Психология персонала.

*Психология управления и подчинения.

*Деловой этикет.

*Конфликтология. Управление конфликтами.

*Психология цвета. Реклама. Психология успеха презентации.

*Дистанционная психологическая помощь.

*Тренинг: семейные расставания; арт-терапия; режиссер своей жизни; семейный сценарий и терапия; личностный рост.

Форма обучения – вечерняя.

Пермь, ул. Сибирская, 8.

Тел. 2128101, 2129669, 2711833

Тел.Линезия № 097990

ПСИХИАТР

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Вопрос: Как влияют межнациональные конфликты на психическое состояние людей?

Ответ: Самым прямым и печальным образом. Резко увеличивается количество невротических состояний. На волне суицидального эффекта нередко возникают реактивные

НЕ ТОЛЬКО ГОЛОС

Голоса консультантов Телефона Доверия 066 многим перьям знакомы не один год. И сами сотрудники телефонной службы узнают многих собеседников: по имени, по голосу, по обсуждаемой теме.

Абоненты чем-то похожи, но все разные. Одни звонят в смутении, страхе, безысходности, есть неуверенные в собственных силах, тревожные, попадают на требовательные, агрессивные, иногда наibraютномер 066 и пьяные.

Консультанты тоже все разные люди, но умеют найти контакт с каждым. Так принято: утешить плачущего, ободрить сомневающегося, успокоить раздраженного.

Есть люди, которые хотят разговаривать только с конкретным консультантом, например, только с женщиной или только с мужчиной. Один звонящий упорно требует Марту, женский голос настойчиво добивается Виктора, а вот абонент в который раз уже выясняет, когда же будет смена Татьяны.

Консультанты уже знают своих «постоянных», помнят их дни рождения, на слух определяют душевное состояние и настроение. Для некоторых абонентов, по их словам, консультант ТД стал не просто собеседником, а близким другом.

Несмотря на виртуальность коммуникации, звонящие не совсем анонимны. Они часто позволяют консультанту войти в их судьбу, рассказывая о себе то, чего, может быть, никогда никому не открывали. Их биографии и жизненные ситуации запоминаются, их образы становятся живыми, обретают плоть.

Консультант чаще всего остается лишь голосом для позвонившего. Два собеседника никогда не встречаются.

Какие же они, консультанты ТД? Как живут? Зачем им нужно слушать чужие трудные истории жизни? Наверняка, каждый абонент хоть раз задумывался об этом.

Мы приоткроем дверь в «святыя



Принципы работы телефона доверия 066

1. Доступность в любое время суток и готовность оказать дружескую и профессиональную помощь тем, кто переживает личный кризис, и над кем нависла опасность покинуть жизнь самоубийством.
2. Наличие возможности выслушать страдания человека, выслушавшая его и оказывая дружескую поддержку, если ему не к кому обратиться за помощью. Совместные поиски возможных путей выхода из трудной ситуации.
3. Ориентируясь по телефону доверия вполн принимать любое решение для решения своей ситуации и может превратить общение с консультантом в любое время разговора.
4. Факт обращения и вся информация, которую собеседник к себе сообщает, остается строго конфиденциальной и не выходит за пределы организации, если только обратившийся за помощью сам не разрешает частично или полностью передать информацию кому-либо вне организации.
5. Консультантам запрещается навязывать общающимся по телефону доверия собеседникам свои политические, философские и религиозные убеждения.
6. Максимальное эмоциональное отношение к собеседнику. Консультант не только слушает его, но и выражает уважение к праву собеседника быть тем, кто он есть, и терпимость к его характеру, взглядам и поведению.
7. Индивидуальный подход к каждой кризисной ситуации, принятие исключительности каждой проблемы и личной боли.
8. Консультант взаимодействует с собеседником как личность, а не как человек, выполняющий профессиональный долг, и совершенно искренне считает себя не достаточно квалифицированным специалистом, чтобы направлять действия позвонивших по телефону доверия людей и уж тем более навязывать им свои убеждения или ставить диагнозы.

святыях», в ту самую комнату, где работает телефон доверия 066. Сегодня некоторые консультанты немного расскажут о себе и своей работе:

Марта, 41 год. Психолог высшей категории, работает 11 лет: «Для меня это возможность соприкосновения с человеком, самой его сутью, которая проявляется, я убеждена, не тогда, когда все в порядке, а именно в кризисные моменты. Человек оказавшийся в непривычной, тяжелой ситуации, должен принять решение, сделать выбор. То, как он это сделает, - и есть самое главное в нем.

Телефон доверия для меня - это, прежде всего, свет доброты и сопричастности, потому что изначально все люди добры и светлы, и у каждого человека есть сердце. О себе: у меня любящий муж, сын офицер и красавица дочка. Люблю свою дачу, материально обеспечена».

Катя, 26 лет. Врач-психотерапевт, работает на телефоне 3 года:

«Мне нравится отслеживать, как у человека меняется настроение с плохого на хорошее. Я радуюсь, когда человеку становится легче. Если я за неделю не сделала никому ничего хорошего, то считаю непродуктивно провела время. Очень приятно, когда позвонившие принимают советы. А когда хотят просто по телефону поговорить, остается ощущение незавершенности: я по опыту знаю, что скоро позвонят с тем же самым. Иногда абоненты раздражают, как правило, нетрезвые.

О себе: молодая, красивая, люблю и любима, скоро выйду замуж, но с телефоном доверия не расстанусь. Очень ценю возможность помогать людям».

Лиза, 39 лет, психолог высшей категории:

«Сюда пришла 8 лет назад. Прошла обучение (216-часов лекций, тренингов, практических упражнений), а затем 30 часов практики под руководством опытного консультанта, только после этого стала консультировать на телефоне

самостоятельно. Я замужем, две дочери, одна из них уже выбрала мой путь - путь психолога».

Татьяна, 45 лет, психолог высшей категории, на телефоне 15 лет:

«ТД может быть только независимым от административной власти, потому что многие абоненты страдают от чиновничьего беспряделя, бездушной медицинской помощи, грубого, неэтичного отношения работников образования или культуры, от социальной незащищенности и т.п.

О себе скажу: я - счастливая женщина, у меня заботливый муж, самостоятельный сын, любимая работа. У меня сердце болит, если в графике дежурств на телефоне доверия образуются «окна», ведь кому-то в этот момент нужна помощь. Очень важен этот телефон, а по какой-то причине консультанта нет...».

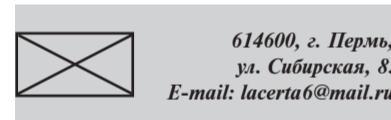
Мария, 23 года, психолог: «Консультирую уже год. Люблю, когда помощь человеку могу оказать не только как психолог. Я - православная и осознаю, что проблемы человека часто возникают от бездуховности и непонимания себя, несформированного смысла жизни. Если абонент просит поговорить с ним о ситуации с православной позиции, мне это особенно дорого. Но я не навязываю своих убеждений, считаю, это сугубо личным делом.

В моей жизни еще многое впереди, мне интересно и капельку тревожно: хотелось бы, чтобы в России был мир и благоденствие. Я мечтаю о России Духовной и считаю, что своей работой на телефоне доверия мы все творим этот мир, мир в душе человека, в его семье, а значит, и в стране».

Виктор, 45 лет, психолог, кандидат наук: «Без ложной скромности скажу - работа моя полезна не только для абонентов, но и для меня лично. Судьбы человеческие дают глубокое созерцание себя самого изнутри. Жизнь очень сложилась, и я ее принимаю такой, какая она есть».

Алла Александрова

«ПОЧТА ДОВЕРИЯ»



614600, г. Пермь,
ул. Сибирская, 8,
E-mail: lacerta6@mail.ru

Пишите о любых проблемах, которые случаются в Вашей жизни. Ситуации у нас часто похожи, хоть мы все очень разные. Наша газета постарается Вам помочь. Анонимность гарантируем.

Рубрику «Почта доверия» в этом номере ведут психологи Людмила Кокцаева и Сарьяна Пономарева.

Катерина, 28 лет:

«Живем 3 года, не расписаны. Он утверждает, что жениться - это просто ритуал, и что это на самом деле ничего не значит, просто развод сложнее. Как мне изменить такую точку зрения любимого мужчины, я хочу носить его фамилию, называться его законной женой...»

Эта формальность (регистрация брака, венчание) - серьезный и важный момент нашей жизни. Тот самый ритуал брака формирует важный период в человеческой жизни, эпоху взаимной ответственности, общего пути, определенного высшего смысла и целостности существования. Только в семье человек полноценен. Отказываясь оформлять брак, человек «перегружает» свое чувство любви, делая его единственным ответственным за сохранение семьи. Неоформленный брак, скрепленный лишь любовью, в конечном счете разрушает и саму любовь, делая ее несвободной.

Ольга, 25 лет:

«Мне все время кажется, что должно случиться что-то плохое, я все время чего-то боюсь, никак не могу избавиться от этого ощущения...»

Когда со всех сторон смакуется тема смерти (природные катаклизмы, теракты, войны, революции, ДТП, политические разоблачения, банковские кризисы, бедность, нищета...), тогда легко переводятся стрелки жизни на стрелки смерти. Кто-то из великих сказал: «Ожидание несчастья - еще худшее несчастье, чем само несчастье». Ларчик просто открывается: окружите себя другой информацией, людьми, настроенными позитивно.

Светлана, 31 год:

«Он приходит только для секса, - Он приходит только для секса, а не для другого. Он женат, но с женой не живет. Развод не оформляет из-за дочери, которую обожает... Я же его люблю и хочу прожить с ним вместе все, что нам осталось...»

Многие мужчины говорят, что их удерживает в старой семье только наличие детей. Дети, безусловно, являются важным стабилизирующим фактором, но не для всех и не всегда. Очень спорный момент, что мужчины удерживают только дети, там всегда остается что-то к жене. Мужчина может обманывать себя, а, возможно, сознательно не хочет уходить из старой семьи. Там прожит значительный кусок жизни, целая эпоха.

Женщина в этой ситуации безусловно вызывает сочувствие, т.к. она видит в жизни только один дальнейший путь, тогда как их несколько. Она хочет, чтобы мужчина ушел из семьи и жил с ней, но он может оставаться в этой ситуации годы и годы. Если мужчина никак не пытается

разорвать этот круг, значит его все устраивает.

Женщине следует определить, что же является для нее более значимым - создание семьи или любовь к этому человеку. Если на первом месте стабильность и семейная жизнь, ей нужно подумать, нет ли возможности построить ее с другим человеком.

Если на первом месте чувства, то продолжать любить этого человека, но так, как предлагает он. Проблема выбора никогда не была легкой. Выбирая одно, мы неизбежно отказываемся от второго.

Анна, 38 лет:

«Я пью и скрываю от всех, хотя, наверное, все уже поняли. Какая надежда у меня на трезвую жизнь? Есть муж, нет детей. Брак 12 лет...»

Часто глубокоую внутреннюю неудовлетворенность жизнью женщина связывает с отсутствием ребенка. Материнство - это не единственная, хотя и безусловно важная сторона жизни человека.

Его отсутствие может быть полностью компенсировано интересной творческой работой, заботой о других людях. Однако в данном случае женщина выбирает путь, который не ведет к разрешению ее проблем. Он не освобождает ее также от чувства вины и безысходности, а скорее усиливает их.

Мотивы нашего поведения мы осознаем далеко не всегда. В данном случае - это оправдание собственной пассивности и привлечение внимания мужа.

Другими словами, сама о том не подозревая, женщина привязывает к себе мужчину, не давая ему ни любви, ни ребенка - ничего, благодаря чему он мог бы чувствовать свою мужскую состоятельность в семье. В данном случае мы имеем дело с наличием глубоких внутренних конфликтов. Для их разрешения требуется помощь психолога.

Алексей, 36 лет:

«Неудачная сделка - вложение значительных средств в, казалось бы, надежный проект с уже обкатанными в бизнесе партнерами - нанесла удар, поставивший фирму на колени. Сразу же появились проблемы в семье, в личной жизни. Я, получаю, во всем виноват, растерян, у меня опустели руки...»

Мужчина и женщина: если он терпит крах своего дела, Она - крах душевного покоя и семейного благополучия. Оба переживают схожие состояния - растерянность, неготовность к переменам.

На смену переживаемой растерянности идет страх. А где поселяется страх, там рождается депрессия. Проанализируйте: почему вы оказались не готовы к возникающим испытаниям в жизни? Продумайте все варианты и примите решение - «Все начну сначала!» или «Я не сдаюсь, даже если погибну!» - это будет уже результативное действие.

Главное, себя не жалеть. Если жалеть самого себя - значит быть слабым, банкротом по жизни. Банкротство и неуспешность - не лишают деловой перспективности и уважения.

Вспыльчивый, истеричный, скандальный или растерянный мужчина уже ушибен, так как тип его поведения - женский. Психологические притязания мужчин обуславливаются возможностью постоянно реализовывать себя в действии.

Олея, 38 лет:

«Моя жизнь - пытка, живу с женой, с которой связывают только два чувства: одиночество и долг.»

Вы не готовы к новой встрече с другим человеком, т.к. не отработали, не изменили эти чувства. Они будут присутствовать и в отношениях с другой женщиной. И эти отношения будут такими же, разве только утратятся последние иллюзии и придет привычка. Изменить чувства, вызывающие ощущение пытки, возможно через изменение отношения к самому себе. Перестаньте бояться одиночества. Мужчина по природе своей одинок, женщина более социальна (ее женская сущность - материнство, выраженное в заботе о другом). А надоевшие чувства долга и одиночества - уйдут, значит, изменится жизнь. Вот тогда человек готов к другим отношениям с близким, дорогим человеком, с женщиной вообще.

Информация для рекламодателей

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по адресу: 614600, г.Пермь, ул.Сибирская, 8, тел: 8-912-597-0000, e-mail: lacerta6@mail.ru

Выдержки из книги Государыни Императрицы Александры Феодоровны Романовой

Долгом в семье является бескорыстная любовь. Каждый должен забыть свое «я», посвятив себя другому. Каждый должен винить себя, а не другого, когда что-нибудь идет не так. Необходимы выдержка и терпение, нетерпение же может все испортить. Резкое слово может на месяцы замедлить слияние душ. С обеих сторон должно быть желание сделать брак счастливым и преодолеть все, что этому мешает. Самая сильная любовь больше всего нуждается в ежедневном ее укреплении. Более всего непростительна грубость именно в своем доме, по отношению к тем, кого мы любим.

Еще один секрет счастья в семейной жизни - это внимание друг к другу. Муж и жена должны постоянно оказывать друг другу знак самого нежного внимания и любви. Счастье жизни составляется из отдельных минут, из маленьких, быстро забывающихся удовольствий от поцелуя, улыбки, доброго взгляда, сердечного комплимента и бесчисленных маленьких, но добрых мыслей и искренних чувств. Любви тоже нужен ее ежедневный хлеб.

Еще один важный элемент в семейной жизни - это единство интересов. Ничто из забот жены не должно казаться слишком мелким, даже для гигантского интеллекта самого великого из мужей. С другой стороны, каждая мудрая и верная жена будет охотно интересоваться делами ее мужа. Она захочет узнать о каждом его новом проекте, плане, затруднении, сомнении. Она захочет узнать, какое из его начинаний преуспело, а какое нет, и быть в курсе всех его ежедневных дел.

Бойтесь маленького начала непонимания или отчуждения. Вместо того, чтобы сдержаться, произносится неумное, неосторожное слово - и вот между двумя сердцами, которые до этого были одним целым, появилась маленькая трещинка, она ширится и ширится до тех пор, пока они не оказываются навеки оторванными друг от друга. Вы сказали что-то в спешке? Немедленно попросите прощения. У вас возникло какое-то непонимание? Неважно, чья это вина, не позволяйте ему ни на час оставаться между вами.



Марина СОРОКИНА психолог высшей категории

Сколько бы ни было нам лет, родители всегда остаются для нас особыми людьми. И мы для них особые люди. Мы знаем друг друга такими, какими нас не знает никто другой, но главного друг о друге все-таки совсем не знаем. Одни из нас посвящают всю жизнь тому, чтобы выглядеть хорошими в оценке своих родителей. Другие, напротив, всю жизнь спорят с ними, отстаивают свое право быть другими. Наверное, невозможно полностью освободиться от этой зависимости. И только после их смерти мы, наконец, пытаемся понять, кем же на самом деле были наши родители: читаем их записки, всматриваемся в фотографии, с удивлением слушаем рассказы их друзей, думаем, сопоставляем, жалеем

О БРАКЕ И СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ



Удерживайтесь от ссоры. Не ложитесь спать, затаив в душе чувство гнева. В семейной жизни не должно быть места гордости. Никогда не нужно терпеть свое чувство оскорбленной гордости и скрупулезно высчитывать, кто именно должен просить прощения. Истинно любящие, они всегда готовы и уступить, и извиниться.

В любви нужна особая деликатность. Можно быть искренним и преданным, и все же в речах и поступках может не хватить той нежности, которая так покориет сердца. Вот совет: не демонстрируйте плохое настроение и оскорбленные чувства, не говорите гневно, не поступайте дурно. Ни одна женщина в мире не будет так переживать из-за резких или необдуманных слов, слезливых из ваших губ, как ваша собственная жена. И больше всего в мире бойтесь огорчить именно ее.

Любовь не дает право вести себя грубо по отношению к тому, кого любишь. Чем ближе отношения, тем больнее сердцу от взгляда, тона, жеста или слова, которые говорят о раздражительности или просто небудуманно.

Верная жена делает жизнь своего мужа благороднее, значительнее, обращая его могуществом своей любви к возвышенным целям. Когда, доверчивая и любящая, она припадает к нему, она пробуждает в нем самые благородные и богатые черты его природы. Она поощряет в нем мужество и ответственность. Она делает его жизнь

прекрасной, смягчает резкие и грубые его привычки, если такие были.

Но есть и такие жены, которые подобны растениям-паразитам. Они обвиваются, но сами не делятся ничем. Они не протягивают руку помощи. Они нежатся на диванах, прогуливаются по улицам, греются над сентиментальными романами и слетничают в гостиных. Они абсолютно бесполезны и, будучи таковыми, становятся обузой для самой нежной любви. Вместо того, чтобы сделать жизнь мужа сильнее, богаче, счастливее, они только мешают его успехам. Результат для них самих тоже оказывается плачевным.

Верная жена принимает и обвивает мужа, но также и помогает, и вдохновляет. Ее муж во всех сферах своей жизни чувствует, как помогает ему ее любовь. Хорошая жена - хранительница семейного очага.

Главным центром жизни любого человека должен быть его дом. Это место, где растут дети - растут физически, укрепляют свое здоровье и впитывают в себя все, что делает их истинными и благородными мужчинами и женщинами. В доме, где растут дети, все их окружение и все, что происходит, влияет на них, и даже самая маленькая деталь может оказать прекрасное или вредное воздействие. Даже природа вокруг них формирует будущий характер. Все прекрасное, что видят детские глаза, отпечатывается в их чувствительных сердцах. Где бы ни воспитывался ребенок, на его характере сказываются впечатления

от места, где он рос. Комнаты, в которых наши дети будут спать, играть, жить, мы должны сделать настолько красивыми, насколько позволяют средства. Дети любят картины, и если картины в доме чистые, хорошие, то чудесно на них влияют, делают их утонченнее. Но и сам дом, чистый, со вкусом убраный, с простыми украшениями и с приятным окружающим видом, оказывает бесценное влияние на воспитание детей.

Родители должны быть такими, какими они хотят видеть своих детей - не на словах, а на деле. Они должны учить своих детей примером своей жизни.

Еще один важный элемент семейной жизни - это отношения любви друг к другу; не просто любовь, а культивированная любовь в повседневной жизни семьи, выражение любви в словах и поступках. Любезность в доме не формальная, а искренняя и естественная. Радость и счастье нужны детям не меньше, чем растениям нужен воздух и солнечный свет.

Самое богатое наследство, которое родители могут оставить детям, это счастливое детство, с нежными воспоминаниями об отце и матери. Оно осветит грядущие дни, будет хранить их от искушений и поможет в суровых буднях жизни, когда дети покинут родительский кров.

Родители иногда грешат чрезмерным беспокойством или неумными и постоянно раздражающими увещаниями, но сыновья и дочери должны согласиться с тем, что в основе всей этой чрезмерной заботливости лежит глубокая тревога, за них.

Каждая прекрасная мысль, которая приходит на ум ребенку, впоследствии укрепляет и обогащает его характер. Наши тела, вопреки нашему желанию, старятся, но почему бы нашим душам не оставаться всегда молодыми? Просто преступление - подавлять детскую радость и заставлять детей быть мрачными и важными. Очень скоро на их плечи лягут жизненные проблемы. Очень скоро жизнь принесет им и тревоги, и заботы, и трудности, и тяжесть ответственности. Так пусть же как можно дольше остаются они юными и беззаботными. Их детство нужно, по мере возможности, наполнить радостью, светом, веселыми играми.

ДОРОГИЕ МОИ СТАРИКИ

он пытается как можно реже их видеть, если он сознает, что они несчастны, а он ничего для них не делает, это больше, чем истинный постоянный чувства вины и злости. Это означает, что после их смерти в какой-то момент он займет их незавидное место и будет для своих детей тем же, чем были для него его родители.

Значит, выстраивание нормальных отношений с собственными пожилыми родителями является одной из задач, которые должен решить человек в зрелом возрасте, привлекая для этого весь свой жизненный опыт, все свои духовные, душевные и физические силы. Если ему это удастся, в качестве награды он получает долгожданный мир в душе, уверенность в завтрашнем дне, покой, мудрость, доброту и доверие к людям.

Существует много взрослых людей, в жизни которых присутствует непрерывающаяся боль, так или иначе связанная с их отношениями с родителями. Однако с этой проблемой сравнительно редко обращаются к психологу. Как-то принято считать, что если у старика есть

дети или племянники, и он при этом страдает от одиночества и социальной незащищенности,



то это чисто нравственная проблема: либо старик получает по заслугам за свои прошлые грехи, либо родственники когда-

нибудь получают по заслугам за то, что сейчас отворачиваются от старика. Такой подход вреден, потому что отвлекает силы, необходимые на то, чтобы реально заботиться о пожилom человеке, на бесплодные терзания. Кроме того, он не выдерживает критики с точки зрения специалистов, работающих с проблемами человека: психологов, медиков, представителей церкви. За черствостью по отношению к пожилым родителям, как правило, скрываются невыплаканные слезы, нерешенные конфликты, страх, отчаянная борьба за собственную жизнь, достоинство, свободу, значимость для другого человека, близость с ним.

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "Диалог"

*Общение с ребенком на языке.
*Профилактика суицидального поведения подростков.
*Профилактика социального сиротства детей, броженности, детско-родительских конфликтов.
В программе школы обучение родителей навыкам конструктивного общения с детьми.
Понедельник и четверг с 18 часов.
Телефон: 2128101

Вклад известных писателей в повышение безопасности жизни женщины

НОЧНАЯ ПРОГУЛКА

(печатается в сокращении)

А. Маринина

К вечеру разболелась голова. Очень захотелось на воздух. Мечтательным взором окинула я с балкона темнеющий парк... и начала натягивать кроссовки. Но как раз в этот момент неумолимый Невзоров привычно выстрелил из револьвера по слабым девичьим нервам, а на глаза попала «Московская правда» с хроникой изнасилований за неделю... Шнурки как-то сами собой развязались, и нога потянулась к тапочке, а рука - к замку: «А вдруг не заперто?!» Свежего воздуха хотелось по-прежнему, но гулять почему-то расхотелось. Невзоров опять выстрелил.

Я переключила программу и услышала рассказ о том, как рэкетеры угрожают своим жертвам по телефону. «Если Вы не знаете, кто Вам звонит, - не поднимайте трубку, а сообщайте в милицию...» - советовал телеведущий. «Но как же я узнаю, кто мне звонил?» - спросила я у телевизора, но ответа не получила. Я хотела еще раз переключить программу, но задела ногой какой-то провод на полу, что-то щелкнуло, бухнуло, и квартира погрузилась в темноту... Вот тут-то и зазвонил телефон. «Началось», - подумала я и осторожно сняла трубку.

- Шурочка, детка, - пророкотал знакомый голос, - с днем рождения, маленькая!

- Сашуля, - пропела я облегченно, - день рождения месяца три как прошел, я уж и забыть успела.

- А я, как видишь, помню, - нашелся Саша. - Кстати,

глупые страхи, вот как у тебя сейчас, позади.

- На каратэ, что ли, записаться?

- Можно, конечно, и на каратэ. Только ведь записаться мало, тренироваться надо лет десять, чтобы в криминальной ситуации твоя спортивная техника сработала, все должно делаться автоматически. Да и спортсмен из тебя...

- А если баллончик с газом?

- Во-первых, тебе его не купить, разве что с дихлофосом; во-вторых, ты сама им же надышишься, не в противогазе же тебе гулять, хотя, пожалуй, если будешь гулять в противогазе - вряд ли с тобой кто-нибудь на улице знакомиться захочет. Разве что психиатры...

- Что же делать?

- Сначала, дорогая моя, давай договоримся, чего не делать. Первое и главное - помни, зачем ты идешь, и кого ты боишься. Идешь ты гулять, а боишься насильников, хулиганов и грабителей. А коли так, то одежда и обувь на этот случай должны быть удобными и не нарядными.

Преступники этой категории избытком интеллекта, как правило, не страдают, они, как дети и папуасы, любят все яркое, блестящее и ароматное. Поэтому туфли на высоком каблучке, мини-юбки и декольте, украшения и французские духи оставь для меня и для театра. Ты же гулять идешь, а не демонстрировать свою небесную красоту, так и не делай из себя приманку. Некоторые барышни разрядятся, как для конкурса «Мисс Эротика» или «Мисс Ювелирный магазин», а потом удивляются,



Тренинг по самообороне женщин (Пермь, Центр «Доверие»)

у тебя там ничего не осталось со дня рождения, а то я тут рядом хожу голодный как волк?

Во мне проснулась корыстная жажда социальной справедливости.

- Во-первых, у меня нет света - скорее всего, перегорели пробки, - сообщила я. - Во-вторых, я очень хочу на воздух. Я понимаю, что свет ты мне починишь, иначе еды тебе не видать. А гулять со мной пойдешь?

- Куда это на ночь глядя?

- Да так просто - голова болит!

- А сама что, не можешь?

- Да честно говоря, боюсь я одна - темно ведь уже.

- Ладно, грей пищу, иду.

И вот, наконец, под руку с накормленным оперуполномоченным уголовного розыска я дышу ночным воздухом парка, темные аллеи которого уже кажутся мне не такими страшными.

- Видишь, парочка впереди? - тихо говорит мне Саша. - Они нас боятся: обрати внимание, как нервно идут и оглядываются. Кто же вас всех так запугал-то?

- Так насилюют же каждый день кого ни попадя. Телевизор включать страшно, того и гляди... Что ж теперь и не гулять совсем?

- Да гуляй на здоровье, только помни, что делать это надо с умом, а то нагуляешь себе таких приключений, что, не дай Бог, коллегам моим очерки писать о твоих «подвигах» придется, а не наоборот.

Голова моя почти прошла. Проснулось профессиональное чутье, подсказывающее, что на сытый желудок из Саши можно выудить что-нибудь полезное.

- Так как это - гулять с умом? С кавалером, что ли?

- Кавалеры приходят и уходят, - философски заметил Саша, - а ум - он, если есть, то всегда при тебе.

- А если нету?

- Ума нет - считай калека. Учиться надо, умнеть. Чуть-чуть знаний, немного навыков и везения - и считай, что

почему их изнасиловали или ограбили.

- А вдруг все-таки пристанут?

- А ты не ходи там, где пристают. Ведь тебе для этого специально по телевизору показывают и в приключенческих книжках пишут, где это чаще всего бывает: на чердаках и в подвалах, на стройках и в заброшенных домах, в лесопарках и на пустырях, одним словом - подальше от скопления людей. Гуляй там, где посветлее, и всегда иди на свет. Лучше, если это будет окно дома, чем просто фонарь. За окном - люди. Если будешь кричать что-нибудь интересное - услышат; если в совсем уж сложной ситуации разобьешь чужое окно, крича в это время: «Хулиган, что ты делаешь!!!», то внимание и сочувствие хозяев этого окна, считай, тебе обеспечены.

- Стекла бить нехорошо!

- Я рад, что тебе это известно, но иногда можно поступиться некоторыми правилами хорошего тона. Даже в законе это закреплено принципом крайней необходимости. Но, как правило, и криков, и тем более, битья чужих окон можно избежать, если правильно вести себя с самого начала. Вспомни, с чего обычно начинается «приставание»?

- Ну, начинают хватать за руки, за одежду...

- Ты пропускаешь очень важный этап, вспомни, как в Библии: «В начале было слово...» Все начинается с разговора - обмена репликами: «Который час?», «Нет ли закурить?», «Куда так поздно - и одна?» Это очень ответственный момент. Нахамишь - и в ответ спровоцируешь агрессию. Испугаешься - вызовешь желание поглумиться. Будешь слишком раскована - создашь ложное впечатление о своей готовности продолжать знакомство.

- Как же быть, если я одна?

- Во-первых, никто же не знает, что ты одна, а сообщать об этом «приставальщикам» не нужно. Попробуй создать у них впечатление, что ты не одна, хорошо защищена и

их не боишься. Например, вообрази себе, что у тебя есть здоровенный спутник - человек или собака. Позови их как можно громче и непринужденной.

- Что, прямо сразу кричать, если спросят, который час?

- Если на тебе видны часы, ответь и крикни: «Вась, уже 12, пошли домой!» Если же часы не видны или их просто с собой нет, то крикнуть можно: «Вась, который час, нам домой не пора?», после чего поворачиваться и, не дожидаясь продолжения разговора, уходить к мифическому Васе.

- А я не хочу Васю.

- Имя можно выбрать любое, дело твое, но оно должно косвенно свидетельствовать о размерах и силе его обладателя. Поэтому собаку лучше звать Джек или Рекс, а не Кнопка или Чапа.

- Ну это, если спросят, который час, а если что-нибудь другое?

- А ты опять обратишься к Васе или Джеку.

- А про «куда это я иду так поздно»?

- На такой вопрос лучше ответить вопросом, не видели ли тут большую черную собаку и громко ее позвать, потом «увидеть» ее, сказать спрашивающему: «Спасибо!», и с громким криком: «Вот он! Джек, Джек, пошли скорее домой (или к Васе)!!», бежать, как я тебе уже говорил. Чем быстрее, тем лучше.

- А если ни Васю, ни Джека ну никак не приплести? Ведь такое же может случиться, например, днем?

- Мы ведь уже договорились, что по пустынным местам ты гулять не будешь, а в других местах есть люди. Поэтому на слишком настойчивые приставания ничего не отвечай - уходи, не останавливаясь, в толпу, к жилью, или на дорогу, где проходит транспорт.

Если ситуация кажется тебе критической, начиная громко орать все, что придет в голову, выбегай на проезжую часть, маши руками, пытайся остановить проезжающий транспорт. Кстати, обрати особое внимание на то, что кричать надо начинать внезапно, очень громко и противно. Какие слова ты при этом будешь произносить, особого значения не имеет - пусть о тебе что-нибудь не то подумают, зато останешься цела. Если же тебя уже схватили...

- Говорят, очень эффективно бить в пах коленом!

- Забудь навсегда. Хуже совета не придумать. Для того, чтобы этот удар действительно был эффективным, его нужно долго отрабатывать. После такой, наверняка, неудачной попытки «приставальщик» может превратиться в «убивальщика», что, согласишься, куда опасней. Болевые приемы, которые ты можешь использовать, должны быть просты в исполнении и не требовать большой физической силы.

- А какие есть? Ну, пожалуйста, Сашенька, покажи хоть парочку!

- Ладно. Один покажу, а второй расскажу - пробовать сама не захочешь.

С этими словами Саша двумя согнутыми пальцами (указательным и средним) легонько жажал кончик моего носа, и не успела я как-то среагировать, как он чуть приподнял и тут же резко опустил руку, как будто стряхнул градусник. У меня было такое ощущение, что носа у меня больше нет...

- Делать это надо резко, зажимать кончик носа сильно, как будто действительно хочешь его оторвать, - эффект поразительный, - продолжал поучать меня Саша, пока я терла нос, радуясь, что он у меня оказался на прежнем месте и не сильно изменился в худшую сторону.

- Ну а второй? - мужественно спросила я, внутренне сжавшись от собственной смелости.

- Ты, надеюсь, не куришь? Но пробовала-то наверняка? В общем, носи с собой пару сигарет и спички. В трудный момент один на один предложи покурить, раскури сигарету и сунь ее за шиворот своему «поклоннику», после чего прижми ее к нему плотнее через одежду и беги бегом с этого проклятого места. Времени у тебя будет немного, так что делать это надо очень быстро.

- Но это же очень больно!

- Не больнее, чем если ткнуть горячей сигаретой в глаз или в нос нападающему, как советуют это делать многие западные специалисты по самообороне. Если уж совсем плохо, то можно поступить и так, но психологически выполнить такой прием значительно сложнее. В любом случае, после этого надо срочно уносить ноги.

- А что-нибудь еще?

- Мне кажется, что ты уже нагулялась на сегодня. А то я опять что-то проголодался...

- Но у меня к тебе масса вопросов...

- Помнишь, милая, как говаривал Иван-царевич Бабе Яге: «Ты добра молодца накорми, напои, а потом расспрашивай!» Ты что, мои ужины на год вперед расписала? Понемногу отвечу на твои вопросы, но в следующий раз.

Саша вошел со мной в подъезд, подождал, пока придет лифт, и, прощаясь, заметил:

- С кавалерами своими прощайся не около дома, а около лифта, и с незнакомыми старайся в лифте не ездить. Спокойной ночи!