



БЕЛАЯ ВОРОНА

БЕЛЫЕ ВОРОНЫ СТАЯМИ НЕ ЛЕТАЮТ

НАЙТИ СЕБЯ...



Два года назад, когда у нас, в «Белой вороне» все только начиналось, именно так, наверное, мы, объединившись в команду, ощущали свою основную цель: найти особенные, не похожие на других подходы, способы, идеи, словом все, что может в конечном счете, помочь нашим деткам и родителям найти для себя ответ на вопрос «Кто я такой? Почему я так живу?» И четко понимали, как это будет непросто...

«Быть первым», «иметь все самое лучшее» - примерно такие ориентиры задает сегодня нам современное общество потребления и гламура. И чтобы

хоть как-то найти в нем себя, человек невольно начинает цепляться за вещи. А если говорить на профессиональном языке психологии - за ложные представления о себе самом. Многие из нас сегодня определяют себя так: я - это моя работа, квартира, дом, машина... Ну и так далее. Такие ответы на вопрос «Кто я?» получаются какими-то ущербными, размытыми, неточными, как и наша личность. И если мы хотим вновь ее обрести, придать новый смысл собственной жизни и показать его нашим деткам, нам следует прежде всего, освободиться от этих неверных, слишком схематичных и поверхностных представлений о себе. А заодно от «модных» ориентиров и ценностей, с тем, чтобы сильнее укрепиться в своих глубинных и человеческих. Проще говоря, нам нужно постараться обрести более ясный взгляд на себя и мир. В этом смысле мы, команда «БВ», очень верим в возможности практической психологии. Потому, что любой процесс становления и преобразования личности идет в два этапа: на первом мы интересуемся только собой: исследуем наше прошлое и отношение к настоящему, к своим родителям и всему тому, о чем так много знает психотерапия. И постепенно начинаем все чаще говорить от первого лица, освобождаясь от ложных образов нашего «Я», приводя разные его части в гармонию. А потом мы учимся по-настоящему интересоваться чем-то кроме себя - другими людьми, искусством, природой... Чтобы в один прекрасный день сказать: «Да, я такой» и «Таков мир, частью которого я являюсь». Вот примерно так мы и представляем себе то, чем занимаемся уже два года. Насколько успешно - судить, безусловно, вам. От себя можем только сказать: нам очень интересно!

Всегда ваша, Ольга ВИНЬКОВА.

М. Леоненко, психолог, психотерапевт, семейный психолог.
О. Винькова, психолог, гештальт-терапевт, НПП-практик.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ИГРАТЬ

Начиная с полутора-двух лет можно уже разыгрывать с ребенком - и с девочками, и с мальчиками - различные повседневные ситуации, такие как приготовление еды, обед, приход гостей, укладывание спать и так далее. При этом вы можете не только играть с малышом в куклы и мягкие игрушки, но и показывать ему простейший «кукольный театр», т.е. разыгрывать с обычными игрушками сначала очень простые сюжеты (например, как собачка пришла в гости к зайчику, они здороваются, пьют чай, а затем прощаются), а потом все более сложные. Как правило, маленькие дети с удовольствием смотрят такие «представления», а через некоторое время начинают увлеченно показывать их и сами.

Играя с малышом, обязательно дайте ему побывать в роли мамы или папы, вообще - в роли взрослого, который активно выражает свою любовь к другому человеку и заботится о нем. Ведь для эмоционального развития ребенка очень важно, чтобы он умел отождествлять себя не только с тем, кого любят и о ком заботятся, но и с теми, кто заботится о других и помогает им.

Начиная лет с трех лет можно попробовать разыгрывать с малышом еще и сюжеты детских книжек

и мультфильмов, в первую очередь тех, которые ему очень нравятся. Сначала можно воспроизводить в игре лишь те события, которые вызвали наиболее яркий эмоциональный отклик у малыша (например, как волк гонится за зайцем и не может его поймать), и постепенно усложнять игру, добавляя новые ситуации и сюжетные ходы.

К пяти-шести годам нормально развивающийся ребенок уже должен хорошо разыгрывать всевозможные бытовые ситуации и сюжеты любимых книжек и мультфильмов. Время от времени вы можете играть с ним, предлагая новые сюжеты, а если надо - то целенаправленно проигрывать в игре эмоционально сложные или напрягающие ребенка жизненные ситуации.

Здесь мы остановимся на том, какие игрушки стоит покупать.



Вот основные классы современных игрушек, с которыми можно играть в ролевые и сюжетно-ролевые игры:

- куклы и все для них (посуда, бытовая техника, дома, мебель и так далее);
- бытовые предметы (расчитанные на ребенка, а не на кукол): принадлежности для игры в доктора, посуда, игрушечная еда, телефон, печатная машинка, пылесос);
- всевозможные мягкие игрушки (зверята, человечки, фантастические существа);
- строительные наборы и конструкторы;
- всевозможные машины, машинки и мотоциклы, а также все для них: автодороги, гоночные трассы, многоуровневые гаражи;
- транспорт: поезда и железные дороги; самолеты, вертолеты, ракеты; корабли, парусники, морские порты;
- всевозможное оружие, воины и военные игрушки;
- роботы и многообразные трансформеры;
- монстры и чудовища.

(Окончание на 2-й стр.)

Теперь
в «БЕЛОЙ ВОРОНЕ» вы можете приобрести для вашего ребенка развивающие игрушки в широком ассортименте.

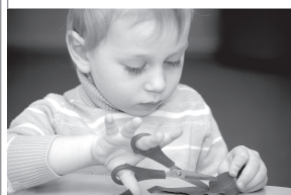


Телефоны :
771-873, 985-202, 522-665.



Психологическая студия «Белая ворона» проводит набор в группы развития:

- «Ладушка – БЭБИ» - группы мам с детьми от 3 месяцев до 1 года:
- * Сопровождение и консультации педиатра;
 - * Гимнастика, упражнения на мяче, тренировка вестибулярного аппарата, массаж, закаливание;
 - * Развитие мелкой моторики;
 - * Поддержка грудного вскармливания.



«Ладушка-БАЗОВАЯ» - группы раннего развития для детей от 1 года до 3 лет:

- * Развитие речи, ее активизация, звукоподражание, увеличение словарного запаса;
- * Развитие внимания, памяти;
- * Развитие мелкой моторики рук, прикладное творчество;
- * Звукобуквенная слоговая подготовка, знакомство с буквами, слогами (методика Зайцева);
- * Музыкально-ритмическая деятельность;

Консультация дефектолога-логопеда, английский для всех

Адрес: ул. Беломорская, 2 (ориентир «Вестер» на Горького). Телефоны для записи: 771-873, 985-202, 522-665.

- * Формирование математических представлений (методика Зайцева);
- * Социализация, подготовка и помощь к адаптации к детскому саду;
- * С 2-х лет - игровой английский язык (в группах).

Психологическое сопровождение семей, консультации детского и семейного психолога, логопеда.

«Ладушка-ЗНАЙКА» - группы детей от 3 до 7 лет

- * развитие речи, самостоятельности, коммуникативности,
- * усидчивости, внимания;
- * английский язык;
- * творческая мастерская;
- * абстрактное мышление, чтение, письмо, счет, актерское мастерство.





КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ИГРАТЬ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Ограничение любым одним классом игрушек приведет к сужению игрового опыта ребенка, поэтому всегда старайтесь, чтобы игрушки вашего малыша или малышки были разнообразными (это не значит, что у ребенка должны быть игрушки всех классов - к монстрам и чудовищам ребенка лучше вообще не приучать).

Куклы и мягкие игрушки очень нужны не только девочкам, но и мальчикам, ибо игры с куклами и игрушечными зверятами помогают осваивать мир взаимоотношений между людьми и проигрывать первые эмоционально сложные и конфликтные ситуации, с которыми будет сталкиваться ваш маленький сын или дочь. Мягкие игрушки хороши еще и тем, что они успокаивают и дают ощущение комфорта, столь необходимое маленькому ребенку. Если малыш принципиально не хочет играть с мягкими игрушками, это наводит на мысль об определенной патологии, и такого ребенка обязательно надо показать специалисту.

С другой стороны, всевозможные машины, поезда, самолеты и другая техника нужны не только мальчикам, но и девочкам, ибо современный мир насковозь пронизан техникой и девочкам тоже лучше начинать ее осваивать «с младых ногтей». Если девочка играет только с куклы, это ведет к сужению ее жизненных интересов, к определенным ограничениям развития.

Увлечение одними только военными игрушками, играми в войну и в вооруженное столкновение или противостояние часто приводит к освоению жизненных моделей

вражды, агрессии, соперничества и противоборства. Если ваш сын постоянно просит купить или подарить ему игрушки «военной серии», вам стоит присмотреться, как и во что он играет, и попытаться понять, откуда идет это пристрастие. Быть может, он находится в ситуации соперничества в детском саду, и ему надо самоутверждаться с помощью «военных» игрушек. А может, он смотрит слишком много мультфильмов, в которых все стреляют и борются друг с другом. В любом случае, важно понять, в чем дело, и постараться расширить мир игры вашего ребенка. Ведь даже если он решит стать профессиональным военным, его жизнь не будет исчерпываться одной лишь военной службой, а всесторонность интересов лучше закладывать уже с детства.

Чрезмерное пристрастие к роботам и техническим игрушкам и пренебрежение куклами и мягкими игрушками часто приводит к беспомощности в мире человеческих взаимоотношений, к узости жизненного мира и отчужденности от других людей. Попробуйте поэтапно расширять мир игры такого ребенка, постепенно включая в его «технические» игры кукольных героев и мягкие игрушки. Если же ваш сын или дочь уже в дошкольном возрасте обнаруживает большую любовь к различным игрушечным монстрам и чудовищам, это может указывать на определенное эмоциональное неблагополучие, и чем скорее вы обратитесь к специалисту, тем больше у вашего ребенка будет шансов вернуться к нормальному пути развития.

Помните, уважаемые родители: игра – это серьезно!

«БЕЛАЯ ВОРОНА» ПРОВОДИТ НАБОР:

✓ **в творческую мастерскую «РАДУГА»**

Участвуя в этой программе, наши дети смогут:

* научиться различным приемам и техникам рисования, овладеть навыками лепки, аппликации, конструирования из бумаги, плетения, коллажа, оригами и др.

* побывать в мастерской настоящего художника, в гостях у учащихся детской художественной школы, на различных вернисажах, поучаствовать в конкурсах детского рисунка

* их работы мы увидим на выставках в «Белой вороне» и в залах детских библиотек города.

✓ **В ГРУППЫ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА:**



- дошкольники 2-7 лет;
- школьники 1-11 классы (индивидуальные занятия, подготовка к ЕГЭ);
- английский для взрослых всех возрастов (индивидуально и в группе).

Справки и запись по телефону:

98-52-02, 77-18-73, 52-26-65.

Адрес: ул. Беломорская, 2

(ориентир «Вестер» на Горького)

Психологическая студия «БЕЛАЯ ВОРОНА»

ЯРКИЙ ПРАЗДНИК С НАМИ!

- Детские праздники
- Дни рождения
- Новый Год с Дедом Морозом
- У нас или с выездом на дом, садик!

Восполнение любых идей.
Нестандартные решения. Оригинальный сценарий.
Неповторимая атмосфера Вашего праздника.

«...ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА!»

Заметки логопеда-дефектолога.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы их ребенок вырос не только крепким и здоровым физически, но и владеющим чистой, благозвучной развитой речью. Период от 0 до 3 лет является определяющим для становления речи. К этому сроку в основном заканчивается анатомическое созревание речевых областей мозга, ребенок овладевает главными формами родного языка, накапливает большой запас слов. Если в первые три года речи малыша не было уделено должного внимания, то в дальнейшем потребуются масса усилий, чтобы наверстать упущенное.

Родители должны помнить, что речь – инструмент высших отделов психики человека. Обучая ребенка родной речи, взрослые способствуют развитию его интеллекта и высших эмоций, подготавливают условия для успешного обучения в школе.

Общие правила для родителей. Наиболее качественную помощь своим детям окажут те родители, которые соблюдают следующие правила:

- с первых дней жизни ребенка должна окружать полноценная речевая среда. Старайтесь вашу повседневную деятельность сопровождать правильной речью, называйте свои действия, предметы домашнего обихода во время бодрствования младенца, при этом давайте ему возможность видеть ваше лицо, наблюдать за вашей артикуляцией;

- почаще берите ребенка на руки: вашему младенцу нужен постоянный телесный контакт с матерью;

- поощряйте любые попытки малыша заговорить: ваш малыш начнет разговаривать только тогда, когда вы захотите его слушать;

- говорите с ребенком медленно, короткими фразами; пользуйтесь правильным русским языком, не переходите на «детский язык» сами и не разрешайте делать это другим взрослым;

- каждый день читайте малышу; не раздражайтесь, если придется много раз читать одну и ту же книжку, которую особенно полюбил ваш малыш; радуйтесь, что он уже книголюб и имеет собственные пристрастия;

- не поправляйте речь ребенка, просто повторите те же фразу правильно;

- поощряйте любопытство, стремление задавать вопросы, для этого отвечайте на каждый детский вопрос;

- не сравнивайте малыша с другими детьми.

Стадии развития речи малыша

Чтобы помочь своим детям, нужно знать возрастные стадии развития речи малыша.

Конечно, не все дети проходят их в одном возрасте, поэтому вспомним, что можно ожидать от детей того или иного возраста.

Первый год жизни ребенка является подготовительным этапом к периоду овладения речью. В это время у малыша происходит развитие предречевых голосовых реакций: от крика – к гулению, от гуления – к лепету, от лепета – к первым словам-понятиям.

Улучшаются зрительное восприятие и физический слух. Новорожденный ребенок реагирует только на сильный раздражитель, а вот к концу первого года он различает отдельные шумы, звуки, интонацию, слушает музыку, тиканье часов.

Развитие понимания речи начинается с адекватного реагирования на интонацию (в 3 месяца) и завершается пониманием отдельных инструкций в конкретной ситуации, выполнением простых просьб, пониманием названий отдельных предметов, узнаванием их на картинках (в 11-12 месяцев).

Таким образом, к концу первого года жизни возникает общение между ребенком и взрослым не только на эмоциональной основе, но и с помощью речи, то есть происходит становление коммуникативной функции речи.

Итоги второго года жизни

- Дети понимают обозначаемые на простых сюжетных картинках предметы и действия.

- Выполняют просьбы взрослых, состоящие из двух частей (Возьми чашку и поставь на стол).

- Понимают значение пространственных предлогов (на стол, под стул).

- Понимают обобщающее значение наименований однородных предметов (любой стул – это стул).

- После 1,5 лет начинает задавать вопросы: «Как это называется?», «Что это?»

- К 1,5 годам в активном словаре ребенка насчитывается около 50 слов, а к 2 годам – 200-400 слов, преимущественно существительных, обозначающих предметы игровой и бытовой тематики, а также глаголов, обозначающих простые действия.

- Пользуются фразой из 2-4 слов. Слова не всегда согласуются между собой правильно: «Красная дом». «Большой машина».

- Характерно неправильное звукопроизношение большинства звуков родного языка (этап физиологического косноязычия).

- Неустойчивое произношение многих слов: звук то выпадает, то заменяется, то произносится верно.

- Нарушена слоговая структура многосложных слов, упрощение структуры слова путем опускания слогов: велосипед – весипед, автобус – атобус и т.п.

- У части детей слабый, тихий голос.

Между двумя и тремя годами становится особенно заметным скачок в общем развитии ребенка, вызванный овладением речью.

Итоги третьего года жизни

- Самый важный отличительный признак трехлетнего ребенка от двухлетнего является почти полное отсутствие аграмматизмов в речи трехлетнего.

- Связь слов в предложении налажена с помощью окончаний и предлогов, употребляются союзы, используются все основные части речи.

- Словарный запас характеризуется не только словами чисто бытовой тематики, встречаются слова-обобщения, слова оценочного характера.

- Звукопроизношение еще не полностью соответствует норме. Отсутствуют шипящие (ш,щ,ч,ж) и соноры (р,л). Большинство детей дифференцируют твердые и мягкие звуки.

- Искажено произносятся слова со сложной слоговой структурой и со стечением согласных (напр.аквариум, велосипед и т.п.).

- Ребенок понимает несложные сюжетные картинки.

- Если у ребенка сформировано положительное отношение к книгам, он любит слушать по многу раз знакомые сказки и стихи. Хорошо запоминает текст и дословно воспроизводит его. Свободного пересказа своими словами еще не дает.

Итоги четвертого года жизни

- Словарный запас достигает 2000 слов. Появляются наречия, обозначающие пространственные и временные признаки (дальше - ближе, вчера – сегодня и т.д.).

- Появляется «словотворчество», что свидетельствует о наличии усвоения словообразовательных моделей.

- В речи все меньше ошибок на словоизменении основных частей речи.

- У многих детей нормализуется звукопроизношение.

- Связная речь еще не сложилась, в



рассказах о событиях из собственной жизни допускаются не последовательность; могут пересказывать известную сказку.

- Хорошо развитая в данном возрасте произвольная память позволяет запомнить большое количество стихотворений наизусть.

Итоги пятого года жизни

- Качественный скачок в овладении связной речью: дети способны составить рассказ по картинке, пересказать текст в нужной временной и логической последовательности.

- Начинает формироваться внутренняя речь – свернутая, сокращенная форма речи, с помощью которой происходит планирование предстоящей деятельности.

- Значительно обогатился словарный запас.

- Грубые аграмматизмы в речи нет, возможные ошибки при построении сложных предложений.

- Звукопроизношение полностью нормализуется.

- Дети способны менять произвольную громкость голоса, умеют воспроизводить различные интонации.

- Появляется способность к выделению звука из слова, то есть формируются навыки звукового анализа слов.

Рассмотрены этапы развития устной речи детей от рождения до пяти лет. До поступления в школу вашему малышу предстоит еще научиться проводить полный звуковой анализ слова, познакомиться с буквами, начать писать первые слова. Но все это будет потом.

А сейчас хочется вам сказать: «Не оставляйте речь детей без внимания!»

СОЛОП Наталия Алексеевна, учитель-логопед, дефектолог психологической студии «Белая ворона».

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПАРТНЕРА

...Как то так сложилось, что в последнее время к нам по отдельности и вместе обращаются клиенты и клиентки с подобным запросом. Разумеется, из их уст этот запрос звучит совершенно иначе – но скрытый смысл именно таков. Мы хотим поделиться с вами, уважаемые читатели, своими мыслями по этому поводу.

Когда речь заходит о зависимости от партнера, сразу представляется какая-то печальная патология: мазохистская влюбленность или настойчивое желание жить вместе ради детей. Но зависимость встречается даже во внешне благополучных парах.

Вот если вы услышите: «Я не хочу без тебя жить» – тогда это уже не зависимость, а любовь.

Любая зависимость – разновидность одностороннего движения. То есть, существует зависимый, который соотносит все свои эмоции, ожидания и цели с тем, от кого зависит.

И довольно часто эти двое составляют пару – семейную или не совсем.

Так откуда же берется эта зависимость от партнера? Ведь были же вы до его появления совершенно нормальным человеком, и вдруг раз – и появляется полная поглощенность жизнью и эмоциями партнера, а свои эмоции и интересы просто не замечаются. Плюс – полная невозможность надолго расстаться. А затем (в зависимости от того, как развиваются ваши отношения) – ревность, тоска, недовольство собой.

Гляжусь в тебя, как в зеркало

Попасть в зависимость от партнера способен далеко не каждый. Больше всего рискуют: неуверенные в себе, внушаемые люди, а также те, кого сильно контролировали родители.

Существует несколько механизмов приобретения зависимости от партнера.

В едином порыве

Выражение «слияние любящих сердец» такие люди понимают буквально. Считая, что влюбленные должны быть едины во

всем, они начинают довольно скоро путать свои потребности с чужими. Проходит немного времени – и зависимый перестает понимать, какие цели и задачи являются его собственными, а какие – отражением потребностей партнера.

Как скажешь

Другой способ приобрести зависимость – это оправдывать чужие ожидания. Не спорить, не ставить точек над «Е», не доводить дело до конфликта. Особенно, когда дело касается авторитетных для вас людей. Так ведь недолго и без близких остаться!

Я знаю, что ты чувствуешь

И последний механизм – проекция, которая позволяет переносить на других свои эмоции и ощущения. Проекция позволяет делиться любимого своими чертами и чувствами и наслаждаться тем, что вы якобы единое целое.

Общественный уговор

Как ни крути, а к зависимости от партнера женщины все-таки предрасположены больше, чем мужчины. И косвенным образом в этом виноваты традиционные ценности (культурные штампы), которые склонные к зависимости девочки могут подвергнуть неправильной трактовке.

Штамп 1:

«Предназначение женщины – любовь и семья»

Обзаведясь любимым, такие женщины подсознательно настраиваются на то, что их союз – навсегда. Они начинают воспринимать имеющиеся отношения как неизбеж-

ность, которую всячески нужно лелеять, занимаясь «строительством отношений».

Женщина попадает в зависимость уже потому, что для нее при любом раскладе мысль прекратить имеющиеся отношения будет неприемлемой. Не говоря уже о том, чтобы создавать новые, если вдруг старые себя исчерпали. Она будет тянуть и тянуть резину имеющихся отношений, зная, что исполняет свое женское предназначение.

Штамп 2:

«Он должен быть особенным»

Девочки, которые в детстве отводили много времени играм в принцесс, в юности столько же времени уделяют ожиданию принцев, совершенно не желая соотносить свои мечты с реальностью. И совершенно неизвестно, кому меньше повезло – тем, кому принца не досталось, или тем, кто убедил себя в том, что их избранник – принц из сказки. Потому что нередко счастливые обладательницы как-бы-принцев посвящают свою жизнь очень неоднозначным персонажам: псевдогениальным поэтам, не желающим ударить палец о палец, изобретателям вечного двигателя и очередного велосипеда.

Штамп 3: «Муж – всему голова»

Брак, в котором одному из партнеров выданы главенствующие функции, равным не может быть по определению. Причем, неважно, в чем проявляется это неравенство: в возрасте, в опыте, в образовании, в финансовых вопросах. Главное, что зависимый партнер чувствует себя «худшим», «недостаточно хорошим» и это неравенство ничем не скомпенсировано.

Штамп 4: «Вместе всегда – и в горе, и в радости»

На него попадают не только женщины, но и мужчины. Никто не спорит с тем, что

любой союз – это пространство, где многое делается пополам. Но некоторые умудряются воспринимать этот постулат настолько буквально, что жертвуют личным ради общественного. Им кажется, что это правильный рецепт того, как надо быть вместе. На деле не существует такого союза, в котором все интересы и все устремления были едины: оба ходили бы сначала на футбол, а наутро вышивали бы крестиком, дыша пивным перегаром. И это нормально – иначе чего ради двум клонам создавать семью?

Штамп 5: «Я не могу жить без тебя»

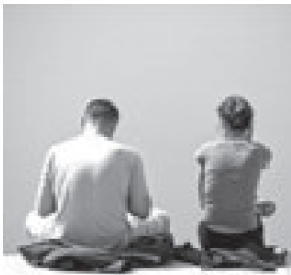
Вам никогда не приходило в голову, что эта трогательно-истерическая фраза, так разошедшаяся по книгам и фильмам, на самом деле глубоко нездоровая? Почему-то считается, что «не могу жить» – это и есть индикатор той самой настоящей любви, которую все так стремятся найти.

Но что такое «не могу»? Та же самая зависимость от партнера, при которой личное «я» подменилось «мы» и, по сути, чужими интересами. Вот если вы услышите: «Я не хочу без тебя жить» – тогда это уже не зависимость, а любовь.

Спору нет, любую зависимость надо пытаться превратить в независимость. Для начала стоит осознать что независимость – это нестрашно. Это не означает одиночество в холодных льдах, а скорее переключение отношений в иную плоскость. После чего – очертить границы своей частной жизни. В чем состоят ваши, и только ваши интересы, которыми вы не будете жертвовать во имя идеи светлого семейного будущего? И, наконец, сформулируйте причины, по которым вы являетесь не «сырьевым придатком», а самостоятельным человеком со своими достижениями, которого есть за что уважать.

М. ЛЕОНЕНКО,

психолог, гештальт-терапевт, семейный психолог.



НА ТЕБЕ СОШЕЛСЯ КЛИНОМ БЕЛЫЙ СВЕТ...

Этот разговор - о любви-пристрастии, любви-зависимости, любви-страдании, которая может быть столь же сильной и разрушительной, как наркотики и алкоголь.

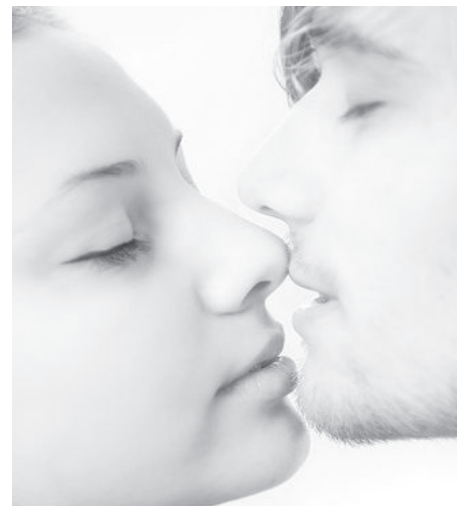
Когда любовь превращается в зависимость?

Когда вы дышите только им, и вам кажется, что вы задохнетесь, если его не будет рядом. Когда отношения с ним становятся смыслом вашей жизни, а все остальное – скучным и неинтересным. Когда все ваши разговоры с подругами – только о нем и его проблемах. Когда вам ничего для него не жалко, и вы готовы отдать все, чтобы лишний раз увидеть его. Когда отношения становятся все хуже, а вы не можете отказать от них. Когда вы объясняете его равнодушие, жестокость и эгоизм его несчастным прошлым и уверены, что стоит вам немного потерпеть, и он обязательно изменится к лучшему. Когда продолжение этих отношений начинает угрожать вашему эмоциональному или физическому благополучию (благополучию ваших близких), а вы продолжаете цепляться за них. Если вам знакомы эти признаки, давайте попробуем подумать о причинах и способах избавления от таких болезненных отношений.

Для многих людей такая любовь – повторяющаяся тема в жизни. Для некоторых – она бывает единственно возможной, и они убеждены, что именно такими и должны быть интимные отношения. Но если кому-то все время не везет в близких отношениях, и одна несчастная любовь сменяет другую, то дело в его склонности к такому типу отношений. Вы, наверно, догадываетесь, что истоки такой одержимости лежат не столько в любви, сколько в страхе. Страхе остаться одной, оказаться недостойной и нелюбимой, быть отвергнутой и оставленной. Мы делимся любовью в отчаянной надежде, что наш избранник позаботится о нас и избавит нас от страхов. Но чаще всего это не происходит, и наши страхи и одерж-

жимость разрастаются настолько, что начинают определять всю нашу жизнь.

Эти страхи уходят корнями в опыт наших самых первых близких отношений – отношений с родителями, самыми важными людьми в нашей жизни. Если вам кажется, что в этих отношениях вам не хватило тепла и внимания, то, став взрослой, вы стремитесь наверстать свое в других важных для вас близких отношениях. Это стремление – попытка переиграть свое «поражение» в борьбе за родительскую любовь. Именно поэтому вы выбираете в партнеры человека, который более всего похож на критичных или эмоционально недоступных близких из вашего детства, чью привязанность вы не смогли завоевать. Такая единственность, исключительность вашего выбора («Ты чуть вошел, я вмиг узнала») обычно окрашивает первую встречу необычайным эмоциональным взлетом. Ваш избранник может быть слишком увлечен работой, внутренними проблемами или чем-то еще, что отделяет его от вас, но именно его внимание для вас дороже всего. Другие мужчины, готовые для вас на все, вам кажутся совершенно неподходящими. Или, точнее, вы в глубине души считаете себя неподходящей для них, не заслуживающей такого отношения. При этом совсем не важно, как вы реально выглядите. Вы можете быть просто красавицей и иметь много поклонников. Но если вы уязвлены взаимной любовью, то из всех окружающих вас мужчин, вы выберете именно того, кто будет изводить вас. Потому что, на ваш взгляд, это и есть то, что вы заслуживаете. Таким образом, каждый раз, вступая в такие болезненные, разрушительные отношения, вы пытае-



тесь воспроизвести прежнюю ситуацию отвержения, чтобы наконец-то справиться с ней.

Безнадежно ли это? Обречены ли вы всегда страдать, если однажды вам не повезло? Конечно, нет. Теперь вы уже не маленькая испуганная девочка, и у вас достаточно сил и опыта, чтобы разорвать этот порочный круг. Помните, что нормальные отношения – это взаимные отношения, и такая, какая вы есть, вы тоже заслуживаете любви и уважения. Будет лучше, если вы сможете обсудить свои проблемы со специалистом-психологом, это даст вам шанс избавиться от погони за недоступными целями и от бесконечных попыток изменить партнера.

Все, о чем мы здесь говорили, в равной мере относятся как к женщинам, так и к мужчинам. Однако, мужчины чаще стараются избежать страданий и защитить себя, преследуя внешние, безличные цели – в работе, спорте или хобби. Другой способ – пристрастие к алкоголю или наркотикам. Женщины же склонны проявлять одержимость во взаимоотношениях, выбирая травмированных и отчужденных мужчин.

О.ВИНЬКОВА,
гештальт-терапевт,
НЛП-практик.



Психологическая студия «БЕЛАЯ ВОРОНА»

Духовный путь женщины Тренинговая программа

Ведущий – Олег Силиявский
коуч, тренер-психолог

**1-й тренинг: «Корни и крылья»
3 ноября 2011г.**

Каждая женщина чувствует в себе искру божественного огня. Но женский духовный путь связан с тысячелетней обусловленностью. Женская психика долго угнеталась обществом, где главенствуют мужчины. В результате женщина стала как бы второстепенным гражданином мира. Но современные попытки эмансипации добиться равенства с мужчиной лишь все окончательно запутывают. Женщина и мужчина не равны. Они – уникальны. Женщине следует найти в своей душе свой собственный потенциал и развивать его, тогда ее ждет прекрасное будущее.



ЛЮБОВНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ

Почему возникают «любовные треугольники»? Что чувствует каждый из его «участников»? Как выстраивать новые отношения после того, как треугольник «разомкнут»?

Хотите разобраться?

Тогда этот тренинг для вас!

19 ноября 2011 года

тренинг проводят **Винькова Ольга и Леоненко Михаил.**



Справки и запись по телефону
522-665

ТИНЭЙДЖЕРЫ или ДЕТИ, ВОЗРАСТА «...НАДЦАТЬ»

В последнее время к психологам часто обращаются родители с детьми-подростками, которые жалуются на то, что они не понимают друг друга. Дети ничего не хотят, ничем не интересуются, а родители бьются над тем, чтобы обеспечить ребенку все, чего не имели сами, и не понимают, почему ребенок это не ценит.

А все достаточно просто. Когда Вы хотите что-либо сделать для своего ребенка, спросите его, а нужно ли ему это. Важно ли для вашего подростка сына (дочки), то, что вы ему предлагаете, или это важно для Вас. Каждый человек имеет равные права, и несет равную ответственность за свои поступки.

Человек не лучше и не хуже Вас, если думает по-другому. Стоит иметь в виду, что каждый имеет право жить в согласии со своими представлениями, главное, чтобы это не нарушало права окружающих людей, и если Вы хотите свободы в этом вопросе для себя — уважайте подобную свободу для других! В том числе для подростка. Даже если представления Вашего ребенка не совпадают с Вашими.

Попробуйте продемонстрировать своим поведением такую позицию: «Я уважаю

твою систему, не сомневаюсь в ее ценности (а значит — в твоей ценности как человека!), но у меня есть свои причины, по которым в данный момент мне удобнее то-то и то-то, что находится в рамках закона».

Подросток должен чувствовать, что Вы хорошо к нему относитесь, причем именно в тот момент, когда Вы с ним взаимодействуете. Проявляйте свою любовь к нему и доверие к его выбору действий.

Ведь для каждого действия (или его отсутствия) в жизни есть свои причины! Если ребенок зависает над «компом», или перед экраном телевизора — он что-то получает от этого; если ребенок не хочет убирать за собой, или возвращаться вовремя домой, у него есть для этого причины!

Как только Вы «забудете» о «превосходстве» ваших аргументов и примите за аксиому равнозначность Ваших желаний («для него это важно!»), Вам станет гораздо проще. Потому что Вы обнаружите, что энергия неоправданного ожидания понемногу уйдет из вашей жизни, очистив поле для реального, эффективного взаимодействия и понимания.

Если Ваши слова регулярно не производят действие, значит, Вы недостаточно знаете истинные потребности Вашего ребенка. Стоит поговорить об этой ситуации отдельно и попросить его объяснить Вам, «что именно значит это действие (бездействие) для него?». Возможно, в результате Вы найдете компромисс или примете ситуацию такой, какая она есть, освободившись от массы негативных эмоций по этому поводу!

Наши эмоции, как и ожидания, очень



сильно мешают видеть ситуацию как она есть. Можно, конечно, и «надавить», но в этом случае, даже если «результат получен», впоследствии окажется, что Вам нужно прилагать все больше и больше сил для его достижения. Плюс — подросток теряет способность самоуправления и двигается вперед только вашими «пинками».

Так стоит ли тратить силы и энергию впустую? Может, стоит научиться самим и помочь подростку научиться пользоваться своими правами и брать ответственность за свои действия (или бездействия)?

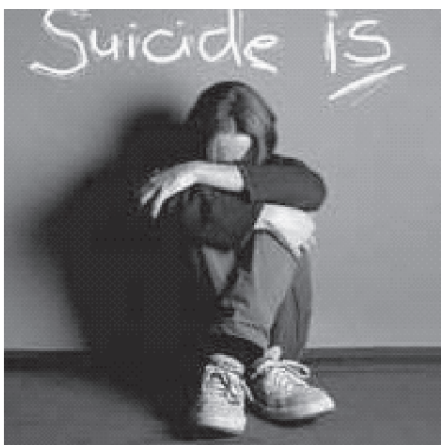
Ольга ВИНЬКОВА.

ВНИМАНИЕ!

В студии «Белая ворона» работает подростковая психотерапевтическая группа!

Справки и запись по телефонам:

77-18-73, 98-52-02, 522-665.



ЗА ЧАШЕЧКОЙ КОФЕ...

Многие из нас любят начинать день с чашки ароматного крепкого кофе. Хороший кофе освежает и дает заряд бодрости на весь день.

Как же правильно сварить кофе?

Безусловно, хорошая кофемашина облегчит Вашу задачу и сама выполнит все процессы приготовления кофе от помола до варки. Но электрические аппараты хороши для офисов, вокзалов, кафе, а дома, пить кофе, сваренный своими руками, гораздо приятнее.

Многие гурманы утверждают, что истинный кофе — это кофе, сваренный в турке. Можно с ними соглашаться или спорить, но лучше попробовать сварить кофе и решить кто прав самостоятельно.

Турка или джезва, пожалуй, самый древний сосуд для варки кофе, прошедший испытание веками. Турка и сегодня успешно конкурирует с самыми продвинутыми электрическими приспособлениями. Более того, вкус кофе, сваренный в турке, считается эталонным, и по нему часто оценивается качество напитков, приготовленных автоматикой.

На полках магазинов сегодня представлены турки из различных материалов: меди, нержавеющей стали, алюминия, керамики. Классическими считаются медные — именно медь является лучшим проводником тепла, а для приготовления хорошего кофе равномерный нагрев — необходимое условие. Кофеманами со стажем ценятся медные турки с утолщенным дном и зауженным верху корпусом — в таких сосудах удается варить кофе с максимально насыщенным ароматом. При выборе медных турок следует обращать внимание на то, является ли их корпус цельнометаллическим или сваренным из двух частей. Первые более надежные — даже если вы уроните турку, она лишь погнетса, в то время как вторая от сильного удара может распасться на две половинки. Так как попадание меди в напиток более чем нежелательно с точки зрения здоровья, изнутри турки покрывают слоем пищевого олова. При правильной эксплуатации он служит достаточно долго, однако при его истирании пользоваться туркой больше нельзя.

Важным элементом в выборе турки слу-

жит его размер. Вы должны выбрать объем турки, в зависимости от того, сколько кофе Вы обычно пьете. Во многих турецких домах есть несколько турок различного объема для разных случаев.

При выборе турки необходимо обращать внимание на ручку. Во избежание ожогов во время готовки, она должна быть из материала, который не проводит тепло. Лучше всего подходят деревянные ручки — они органичнее выглядят и их при необходимости всегда можно заменить. Металлические ручки турок требуют использование прихваток или кухонных рукавиц, однако являются более долговечными.

В Калининграде широкий ассортимент медных турок представляет «Медная лавка». В Лавке представлено около 40 видов медных турок различной формы и объема.

Итак, начнем таинство приготовления кофе. Для того чтобы приготовить кофейные зёрна, нам необходимо их смолоть. Степень помола должна быть очень мелкой, так называемый помол «в пыль». После того как кофе готов, разогреваем турку на небольшом огне, потом насыпаем туда смолотый кофе, из расчёта — чайная ложечка с горкой на чашечку. Кофе слегка подогреваем, и добавляем сахар и пряности (лучше не объеднять больше трёх специй, если вы не уверены в том, что аромат вам точно понравится, и вы не испортите кофе.) Далее заливаем всю эту смесь водой и мешаем ложечкой. Воду, которую мы будем использовать, нельзя ни кипятить, ни нагревать. Пока греется кофе, подготавливаем посуду. Чашечки, в которые будем разливать кофе нужно заранее подогреть, иначе её холод может свести на нет все наши старания. Как только на кофе начинает образовываться плотная и светлая пенка, её аккуратно снимают ложечкой и раскладывают по чашечкам, причём начинаем с чашечки гостя, а заканчиваем своей. Эту процедуру нужно повторить несколько раз. Как только кофе начинает подниматься, он практически готов, очень важно не упустить начало этого процесса и снять турочку с огня. Кофе размешиваем ложечкой и ставим на огонь на пару секунд. После этого кофе окончательно готов, снимаем турку с

огня и начинаем разливать. Правило остаётся неизменным, начинаем опять же с чашечки гостя. Если вы всё сделали правильно, то в каждой чашечке светлая, плотная кремовая пена покрывает всю поверхность кофе. Причём пена однородная, ровная, не пористая.

То, что обязательно нужно знать до начала приготовления кофе.

Во-первых, это то, что молотый кофе лучше всего хранить в морозилке, зерновой — в прохладном тёмном месте. Не забывайте, что кофе прекрасно впитывает запахи.

Для того чтобы кофе получилось более насыщенным, в турку нужно бросить щепотку соли.

И, наконец, самое главное — сам процесс приготовления этого чудесного напитка должен занимать не только всё время, но и всё внимание хозяина. Иными словами, Вы не только не должны отвлекаться на приготовление ещё чего-нибудь, но и должны быть всецело поглощены мыслями о приготовлении кофе.

«Медная лавка» предлагает также наборы для приготовления кофе по-турецки. В таком случае, турка с кофе ставится в горячий песок, который нагревается на плите на медленном огне. Чем медленнее приготавливается кофе, тем больше в нем кофеина, тем ярче и насыщеннее его вкус.

Приходите к нам, и выберите свою турочку, которая каждое утро поможет Вам приготовить этот божественный напиток!

МЕДНАЯ ЛАВКА

ул. Пролетарская 33

Ждем Вас

ежедневно

с 11 до 19 ч.

тел. 53-12-03

<http://www.медная-лавка.рф>

НОВИНКА В ДЕТСКОЙ «Белой вороне»!



«ГНЕЗДЫШКО»

Группа психологического комфорта (кратковременное пребывание+ творческие программы)

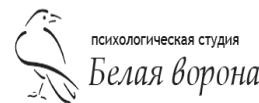
Дорогие мамы и папы, дедушки и бабушки!

Теперь вы можете заниматься своими ОЧЕНЬ ВАЖНЫМИ делами, а ваш ребенок в это время, с 9.00 до 13.00 или с 16.00 до 20.00, в сопровождении опытных педагогов и психологов:

полепит, порисует, споет песенку или станцует, выучит стишок или посмотрит кукольное представление и много чего еще...

Словом, интересно проведет время! Справки и запись по телефонам: 77-18-73, 98-52-02, 522-665.

Семейные психологи «Белой вороны» окажут помощь в решении проблем в ваших семьях. Справки и запись по тел. 98-52-02, 77-18-73, 522-665.



Опускаются руки? Измена?
Депрессия? Не идёт бизнес?
Проблемы с ребенком? Развод?
Страхи? Целители не помогают?

Обратись к профессионалам!

Психологическая помощь - не роскошь, а доступное средство изменить и улучшить свою жизнь.

Индивидуальная и групповая психотерапия, мощные тренинги, семейные расстановки - в арсенале «Белой вороны» классические и прогрессивные методики психологической помощи.

Мы гордимся успехами клиентов «Белой вороны».

Каждый четверг в 19-00 в «Белой вороне»



Уютная гостиная

Приходите в гости, познакомьтесь с «Белой вороной», узнайте чем мы можем вам помочь. Приятный отдых за чашкой чая. Бесплатная психологическая помощь.

Бесплатно!

Приглашаем мам и детей от 3 месяцев до 7 лет в студию гармоничного развития «Ладушка».



Калининград, Беломорская 2

(4012) 77 18 73, (911) 461 13 97 // belayavorona.org
98 52 02, 52 26 65