



БЕЛАЯ ВОРОНА

ОСЕННЯЯ ПОРА, ОЧЕЙ ОЧАРОВАНЬЕ!



О. Винькова, психолог, психотерапевт

РАСТИМ ЛИЧНОСТЬ

Говоря о личности человека, мы всегда подразумеваем его ведущие жизненные мотивы, подчиняющие себе другие. У каждого человека всегда есть что-то самое главное, ради чего можно пожертвовать всем остальным. И чем ярче человек осознает, что для него главное, чем настойчивее стремится к этому, тем более его поведение является волевым. Мы говорим о волевых качествах личности в тех случаях, когда человек не только знает, чего он хочет, но упорно и настойчиво сам добивается своей цели, когда его поведение не хаотично, а направлено на что-то.



Что может быть плохого в плохом настроении?

Абсолютно ничего, если с ним ничего не делать. Именно по этой причине – испытывая какой-либо внутренний дискомфорт – некоторые из нас в один прекрасный день и начинают интересоваться психологией или даже оказываются на приеме у психотерапевта или даже на кушетке психоаналитика. Если, разумеется, стремятся от этой проблемы избавиться, что вполне закономерно и логично. Немного истории: в 1895 году два австрийских врача – Иосиф Брейер и Зигмунд Фрейд – издали книгу «Этюды об истерии», в которой впервые пришли к выводу, что причиной многих страданий пациентов является бессознательное нежелание принимать какие-то факты, события собственной жизни. Вытесненные, забытые, они собственно и становятся источником нервной болезни. Подобные стертые памяти фрагменты, думаю, найдутся у каждого из нас. И восстановить их можно только одним способом – однажды наткнувшись на некую чувствительную точку своей души, которая отзовется на происходящее с нами сейчас далеко не комфортными ощущениями, и начать с ними разбираться, работать. А продвинувшись на этом не легком пути, с изумлением обнаруживая, что видишь и ощущаешь себя совершенно иначе. Да и живешь, как ни удивительно, в абсолютно другом, преобразившемся, хотя по-прежнему, далеко небезупречном мире. Другими словами – наши проблемы «сигналят» нам: здесь будет интересно! Это может подтвердить любой специалист психологического профиля. И за одно это, своим проблемам уже можно быть благодарным. Как известно, разного рода сложностей хватает у каждого из нас, и вряд ли мы когда-нибудь сможем пожаловаться на их недостаток. Но именно они и способны стать той силой, которая наполнит бесконечным деятельным интересом нашу повседневную жизнь. Похоже на проект вечного двигателя? По-моему да... Недаром слегка перефразированная древнекитайская половица гласит: «Если в вашей жизни нет проблем, то их нужно покупать за большие деньги». Интересной жизни всем нам!

*Искренне ваша,
Ольга Винькова.*

Вот почему так важен тот период в развитии ребенка, когда происходит переход от ситуативного поведения, зависящего от внешних обстоятельств, к волевому, которое определяется самим человеком. Этот период и падает на дошкольное детство (от трех до семи лет).

К двум-трем годам ребенок уже проделал огромный путь в своем психическом развитии. Он уже свободно передвигается в пространстве, хорошо говорит, понимает речь окружающих, сознательно руководствуется (или столь же сознательно не руководствуется) требованиями и указаниями взрослых, проявляет известную инициативу и самостоятельность. В то же время до конца раннего возраста он остается как бы во власти внешних впечатлений. Его переживания и его поведение целиком зависят от того, что он воспринимает здесь и сейчас. Его легко привлечь к чему-либо, но столь же легко и отвлечь. Если, например, малыш горько заплакал, потеряв игрушку, его можно легко утешить, предложив новую. Такая ситуативность двух-трех-летних детей объясняется тем, что между мотивами, побуждающими действия ребенка, еще не установились какие-либо отношения. Все они равнозначны, равноценны и рядоположены. Побуждения ребенка определяются извне, независимо от него самого. Большая или меньшая значимость того или иного предмета может определяться биологическими потребностями малыша.

Например, когда ребенок сильно хочет спать, он будет капризничать, зевать и ни на что не обращать внимания. А если он хочет есть, его будет тянуть к себе любой съедобный и вкусный предмет. Взрослые также могут направлять и организовывать его действия, предлагая интересные игрушки или занятия. Но во всех случаях маленький ребенок сам еще не решает, что для него важнее, что, как и в какой последовательности ему делать. Поведение самого ребенка еще не образует сколько-нибудь устойчивой системы. Поэтому до трех лет он не может сознательно пожертвовать чем-нибудь привлекательным ради другой, более значимой цели, зато даже сильное его огорчение можно легко развеять каким-нибудь пустяком: предложить новую игрушку или взять на ручки и покружить.

После трех лет дети уже могут удерживать более отдаленные цели и добиваться их, выполняя не слишком привлекательные действия. Они уже способны делать что-то не просто так, а для чего-то (или кого-то). А это возможно только в том случае, если ребенок удерживает связь (или соотношение) отдельных мотивов, если конкретные действия включены в более широкие и значимые мотивы. Такая включенность цели конкретного действия в какой-то другой, более привлекательный мотив задает смысл этого действия.

Итак, начиная с трехлетнего возраста у детей формируется более сложная внутренняя организация поведения. Деятельность ребенка все более побуждается и направляется уже не отдельными случайными побуждениями, которые сменяются или вступают в конфликт между собой, а определенным соподчинением мотивов отдельных действий. Теперь ребенок может стремиться к достижению цели, которая сама по себе не слишком привлекательна для него, ради чего-нибудь другого. В результате его отдельные действия могут приобретать для него более сложный, как бы отраженный смысл, который определяется чем-то другим. Например, незаслуженная конфета приобретает смысл собственной неудачи, а неинтересная уборка в комнате может быть

осмыслена через радость от получения в подарок куклы. Такая связь между отдельными действиями имеет исключительно важное значение для формирования личности ребенка. Из этих узелков начинает сплетаться тот общий узор, на фоне которого выделяются главные смысловые линии жизнедеятельности человека, характеризующие его личность. Благодаря этому появляется способность осмысливать свои действия. Правда, эта способность возникает не сразу и требует помощи и поддержки взрослых.

Главная стратегия помощи детям состоит в удержании привлекательного мотива и его связи с конкретным, возможно, не слишком интересным действием.

Отношение дошкольников к предложенной работе и ее успешности зависит от того, насколько для них ясен ее смысл. Как показали исследования, процесс и результат изготовления одного и того же предмета (флажка или салфетки) существенно зависят от того, кому этот предмет предназначен. Флажок в подарок младшему братику даже трехлетние дети делали очень усердно. Но когда тот же флажок делался в подарок бабушке, дети быстро прекращали работу, поскольку она не имела для них смысла. С салфеткой все было наоборот: дети охотно вырезали ее в подарок бабушке и отказывались изготавливать для малышей.

Таким образом, если связь между действием и результатом действия понятна ребенку и опирается на его жизненный опыт, он еще до начала действия представляет значение его будущего продукта и эмоционально настраивается на процесс его изготовления. В тех случаях, когда эта связь не устанавливается, действие является для ребенка бессмысленным и он либо делает его плохо, либо вовсе избегает.

Если вы хотите воспитывать у ребенка трудолюбие, настойчивость и аккуратность (а в дошкольном возрасте уже пора думать об этом), помните, что ваши призывы, наставления и похвалительные примеры скорее всего не действуют. Позаботьтесь лучше о том, чтобы смысл действий ребенка был совершенно ясным для него, а результат – желанным и привлекательным. Чтобы он отчетливо представлял, для чего (или для кого) он что-то делает. Как именно это сделать – вопрос не простой. Каждый раз он решается по-разному и каждый раз требует вашей изобретательности.

Возьмем, например, традиционную проблему с уборкой разбросанных игрушек. Большинство родителей мечтают приучить своих детей убирать за собой игрушки, но осуществить это мало кому удается. Объяснения и призывы к чистоте и аккуратности, как правило, не помогают. Дело в том, что это действие (уборка комнаты) остается для большинства дошкольников малоосмысленным. Им трудно понять, для чего это нужно делать, ведь в следующий раз, когда будем играть, все опять будет разбросано. Взрослым нечего противопоставить этой железной логике, а их призывы к чистоте и порядку остаются для дошкольника непонятными и неосмысленными: порядок в доме не является для него столь же безусловной ценностью, как для взрослого. Можно сколь угодно долго объяснять, что в группе должен быть порядок и что игрушки пора убирать самому, но эти объяснения останутся пустым звуком, поскольку они не затрагивают смысловой сферы дошкольника.

А чтобы ее затронуть, нужно подумать и найти то, что для ребенка (а не для вас) действительно важно и значимо.

Если девочка любит играть в куклы, убедите ее в том, что ее дочка (кукла) не может играть с

разбросанными игрушками, она очень расстраивается, когда в комнате беспорядок, и радуется, если все на своих местах. Радость и огорчение куклы вам придется изобразить с максимальной убедительностью. Та же кукла с вашей помощью может напряженно и выразительно наблюдать, как идет уборка, и радоваться каждому правильному действию. Если мальчик любит гулять, объясните, что прогулка будет возможной только в том случае, если все игрушки будут на своих местах – им нужно отдохнуть и посидеть в своих домиках. Можно также пообещать, что ребенок получит что-то интересное и важное (новую машинку или картинку), если быстро и хорошо уберется. Только не нужно показывать награду заранее, до выполнения задачи, – это может отвлечь ребенка от нужного занятия.

Варианты могут быть самые разные. Важно только, чтобы ребенок понял, для чего ему нужно выполнять это не слишком привлекательное дело, чтобы он осмыслил его через что-то более важное и желанное. Этот прием позволяет активизировать у дошкольников эмоциональное воображение, которое способствует тому, что дети заранее представляют и переживают отдаленные последствия своих действий, у них возникает эмоциональное предвосхищение (аффект) результатов своих действий. В дошкольном возрасте это уже возможно.

Если до трех лет аффекты и переживания возникают в конце действия как оценка воспринимаемой ситуации и уже достигнутого результата, то в дошкольном возрасте они могут появляться до выполнения действия, в форме эмоционального предвосхищения его возможных последствий. Такое эмоциональное предвосхищение позволяет ребенку не только представить результаты своих действий, но и заранее прочувствовать тот смысл, который они будут иметь для окружающих и для него самого. Очевидно, что эмоциональное предвосхищение позволяет ребенку подчинять свои случайные, сиюминутные желания тому, что для него более важно. Неоценимую помощь в этом может оказать игра. Любая игра всегда содержит правила, которые ограничивают импульсивные действия ребенка и требуют подчинения установленным игровым законам (ведь правило – это закон игры, без которого она не может состояться). Игра непрерывно создает такие ситуации, которые требуют от ребенка действий не по непосредственному импульсу, а по линии наибольшего сопереживания. Специфическое удовольствие от игры связано с преодолением непосредственных побуждений, с подчинением правилу, заключенному в роли.

Е. В. Субботский: «...Если ребенок не научился играть, если его не привлекают игрушки, если он не может создать сюжетно-ролевую игру, привлечь к ней своих друзей, у такого малыша не будет успехов и в «серьезной» деятельности. Игра – это особая, необходимая для нормального развития ребенка школа».

Многочисленные исследования психологов показали, что в игре дети намного опережают свои возможности: то, что дошкольник способен сделать в игре, он еще не скоро сможет осуществить в неигровой ситуации. Так, в одном исследовании сравнивалась способность дошкольников к произвольному поведению в игре и вне игры. В частности, умение ребенка произвольно сохранять позу неподвижности, что достаточно трудно для дошкольников.

(Окончание на 2-й стр.)

КОНСУЛЬТАЦИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ 98-52-02, 77-18-73

РАСТИМ ЛИЧНОСТЬ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В одной ситуации дети выполняли роль часового в коллективной игре; в другой - взрослый просто просил ребенка в присутствии всей группы как можно дольше простоять неподвижно. Критерием выполнения задания служило время, в течение которого дети могли удержать позу «солдатика». Результаты сравнения красноречиво показали, что длительность сохранения позы неподвижности в ситуации выполнения роли существенно выше, чем в ситуации прямого задания. Особенно велико это преимущество у детей четырех - шести лет. Причем в присутствии группы поза часового выполнялась дольше и более строго, чем в ситуации одиночества.

В чем же заключается причина столь «магического» действия роли? Несомненно, большое значение здесь имеет мотивация деятельности. Выполнение роли чрезвычайно привлекает для ребенка, роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение тех дей-

ствий, в которых она находит свое воплощение. Не слишком привлекательные раньше действия становятся значимыми и приобретают новый смысл. Кроме того, образец, содержащийся в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает свое поведение, самостоятельно контролируя его. Произвольное поведение характеризуется не только наличием образца, но и наличием контроля за выполнением этого образца. Ребенок в игре не только выполняет привлекательное действие, но и контролирует его выполнение. Конечно, это еще не сознательный контроль. Функция контроля пока очень слаба и требует поддержки со стороны участников игры (взрослого и сверстников). Но значение игры в том, что эта функция здесь рождается. Поэтому игру называют «школой произвольного поведения».

Игра является той деятельностью, в которой максимально интенсивно происходит формирование мотивационной сферы. В начале дошкольного возраста ребенок еще не знает ни общественных отношений взрослых, ни со-

циальных ролей, ни смысла отношений между людьми. Он действует в направлении своего желания (быть как взрослый) и объективно ставит себя в положение взрослого. При этом происходит эмоционально-действенная ориентация в отношениях и смыслах деятельности взрослых. Осознание и понимание здесь следуют за эмоциями и действиями. Поэтому в игре возникает осознание своего места в системе человеческих отношений и желание быть взрослым (быть старше, лучше, умнее, сильнее и т. д.). Важно подчеркнуть, что это желание является именно результатом игры, а не ее исходным пунктом.

Отсюда вытекает очевидный совет: играйте с ребенком как можно больше и чаще. Обычную детскую игру (ролевую или с правилом) не может заменить ни видеомагнитофон с мультфильмами, ни компьютер с диггерями, ни самый замысловатый конструктор. Потому что в игре ребенку необходимо контролировать свое поведение и понимать, что и для чего он делает.

Конечно, в дошкольном возрасте формирование личности и направленности мотивов еще далеко не заканчивается. В этот период ребенок только начинает самостоятельно опеределять свои действия. Но если с вашей помощью он сможет делать что-то не слишком привлекательное ради какой-то другой, более значимой цели, это уже явный признак того, что у него появляется волевое поведение. Однако ваша помощь должна быть точной и тонкой. Ни в коем случае не заставляйте его делать то, чего он не хочет! Ваша задача здесь не в том, чтобы ломать или преодолевать желания ребенка, а в том, чтобы помочь ему понять (осознать) свои желания и удержать их вопреки ситуативным обстоятельствам. Но делать дело ребенок должен сам. Не под нашим нажимом или давлением, а по собственному желанию и решению. Только такая помощь может способствовать становлению его собственных качеств личности.

*О. Винькова,
детский психолог, гештальт-терапевт.*

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

«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;
- * 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 - 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-ЗНАЙКА» - группы детей от 3 до 7 лет

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

Телефон для записи: 771-873, 985-202.

Адрес: ул. Беломорская, 2 (ориентир «Вестер» на Горького)



ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ

Когда начинать готовить к школе? Кто должен это делать? Чему учить ребенка до школы? Одни считают, что надо начинать готовить малыша начиная с трех лет, другие - за год до поступления в школу. Но вообще-то вся дошкольная жизнь ребенка - это и есть подготовка к школе. Самое главное - не впадать в крайности. Не переусердствовать с занятиями, внушив заранее отвращение к учению. Но и не пускать все на самотек, надеясь, например, на воспитателя детского сада. Тем более, если вы выбрали школу, поступление в которую сродни конкурсу в престижный вуз.

- общую осведомленность ребенка об окружающем мире;

- элементарные математические навыки (порядковый счет до десяти, прямой и обратный; умение решить не сложную задачу с помощью предметов).

Оценивают также, что привлекает ребенка в школе (возможность получить новые знания или чисто внешние атрибуты - новый рюкзак, интересный пенал и т.п.); как он контактирует с незнакомыми взрослыми и детьми; какой у него личный темп работы и многое другое.

Ребенка считают неготовым к школе, если он:

- настроен исключительно на игру;

- недостаточно самостоятелен;

- чрезмерно возбудим, импульсивен, неуправляем;

- не умеет сосредоточиться на задании, понять словесную инструкцию;

- мало знает об окружающем мире, не может сравнить предметы, не может назвать обобщающее слово для группы знакомых предметов и др.;

- имеет серьезные нарушения речевого развития;

- не умеет общаться со сверстниками;

- не хочет контактировать со взрослыми или, наоборот, слишком развязен.

При любом уровне готовности ваш ребенок будет принят в первый класс. Но вполне возможно, что при поступлении в школу повышенного уровня образования (гимназия, лицей и др.) ребенку предстоит тестирование.

Во-первых, у школы обязательно должно быть разрешение от органов образования на эту процедуру.

Во-вторых, родители имеют право присутствовать на собеседовании с ребенком или на тестировании.

Узнайте заранее, есть ли у школы особые требования к поступающему: умение бегло читать и т. д., чтобы не было неожиданностей. Стоит заранее подготовить малыша. Для многих эта проверка готовности к школе - настоящее испытание. Даже если у ребенка хороший интеллектуальный уровень и он многое умеет, в ситуации экзамена он может растеряться. Обратитесь к опытному психологу-диагносту. Он знает, какие тесты,

методики используются при приеме в школу. Или попробуйте подготовить ребенка сами - специальную литературу по диагностике сейчас найти не проблема. Да, это иногда выглядит как натаскивание. Ребенок может заявить на самом тестировании: «А это задание я уже раньше делал!» И все же лучше, если он будет готов к самым разным заданиям и вопросам.

Обычно, когда говорят о «школьной» готовности малыша, имеют в виду главным образом его интеллектуальное развитие. Но есть еще одна, не менее важная сторона. И связана она с психологической подготовкой ребенка. Вот на какие моменты стоит обратить внимание.

- Важно, чтобы до школы у ребенка был достаточно разнообразный опыт общения с незнакомыми людьми - и взрослыми и детьми. Давайте малышу возможность попрактиковаться в установлении новых контактов. Это может происходить в поликлинике, на детской площадке, в магазине.

- Некоторые дети теряются, не имея навыка «выживания в толпе» (зайдите в любую школу на перемене). В качестве тренировки время от времени можно взять сына или дочку на большое увеселительное мероприятие, посетить с ним вокзал или аэропорт, проехать в общественном транспорте.

- Не секрет, что не всегда окружающие доброжелательны и полны понимания. Учителя ребенка не теряются, когда тебя критикуют или - детский вариант - дразнят. Готовьте его к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы. То есть дома важно иметь опыт и похвалы и порицания. Главное, чтобы малыш понимал: критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку. Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.

- Важно для ребенка уметь выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите малыша сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помо-

щи незнакомого взрослого или ребенка.

- В школе малыш нередко будет попадать в ситуации сравнения со сверстниками. Значит, стоит еще до школы понаблюдать за ним в играх, включающих соревновательный момент, конкуренцию детей. Как он реагирует на успех других, на свои неудачи и тому подобные ситуации?

- Старайтесь, чтобы ребенок привыкал работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Ведь на уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе - хвалите за готовый результат.

- Приучайте малыша спокойно сидеть и работать в течение определенного времени. Включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что выжить и носиться можно в определенное, «шумное» время. Тогда будет способен и в школе дождаться перемены.

- С первых дней ваш первоклассник будет чувствовать себя уверенно, если заранее привить ему элементарные навыки работы на уроке. Например, научить правильно держать карандаш, ориентироваться на странице тетради или книги, внимательно слушать инструкцию и выполнять ее, отсчитывать нужное количество клеточек и т. д.

- Стоит помнить вот еще о чем. При поступлении в общеобразовательную школу ребенок не обязан уметь читать, писать или считать. И все же новый важный период в своей жизни лучше начинать с ощущения «Я могу делать вот это и это», чем с ощущения «Я не умею ничего, что умеют другие дети».

Программой подготовки к школе, которая успешно используется в нашей студии предусмотрены многие из тех моментов, о которых я сказала выше. Добро пожаловать в «Белую Ворону»! Уверена, дорогие родители, вместе мы сможем успешно, грамотно и в то же время бережно ввести ваших детей в новый чудесный и увлекательный мир, который называется ШКОЛА!

*Наталья Кравченко,
педагог студии «Белая Ворона»*



М.Ю. Леоненко, врач, психотерапевт

ЖЕНЩИНА ИЛИ МАТЬ: НЕЛЕГКИЙ ВЫБОР

Став матерью, любая женщина оказывается перед нелегким выбором, предлагаемому ей окружающим миром, выбором между двумя совершенно противоположными моделями: быть матерью, то есть посвятить себя заботе о семье и детях, или быть женщиной, то есть продолжать развиваться как индивидуальности, делать карьеру, быть желанной и привлекательной. Как бы ни хотелось нам, женщинам, думать, что мы в силах соединить социальную и заботливую позицию мамочки и блестящую роль светской львицы и профессионально успешной дамы, действительность показывает, что мы сами, и наши матери, так или иначе, оказываемся либо по ту, либо по другую сторону баррикад.

Это простое наблюдение позволило двум выдающимся французкам — знаменитому психоаналитику Каролин Эльячефф и социологу Натали Эйниш провести необычное исследование, в котором они попытались типологизировать взаимоотношения матерей и дочерей.

МАТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНА

Психологический мир женщины с рождением ребенка радикально изменяется. В современном мире тенденция рожать не более одного ребенка, и вкладывать в его здоровье, развитие и благополучие как можно больше усилий и средств, все нарастает. Это способствует и развитию индустрии контрацептивов — средств, позволяющих полностью контролировать процесс рождаемости, и эпидемия бесплодия: ребенок все чаще появляется не сам по себе, а «трудно достается» в результате длительных совместных усилий врачей и родителей. Именно такие «трудно доставшиеся», особенно желанные дети становятся объектом сверхзаботы родителей. Исследователи отмечают, что чрезмерно изливаемая на чадо любовь — явление, значительно более распространенное в наше время, чем в те времена, когда детская смертность была высока, и традиции и культура предписывали иметь как можно больше детей в семье. Обретя желанный статус матери, женщина стремится к полному слиянию с ребенком, к тотальному симбиозу, и в результате вокруг пары мама-ребенок возникает психологический вакуум. Расплотой служит потеря связей женщины с мужем, мужа с ребенком, ребенка — с окружающим миром. Так называемый невроз материнской любви — явление патологическое. Отдавая себя ребенку целиком, мать получает от него такое же бесконечное восполнение себя.

Эльячефф и Эйниш считают, что такой полностью погруженный в материнство тип матери проявляет себя по-разному в зависимости от пола ребенка. И вот тут-то и начинается самое интересное. Если мать мальчика очень скоро встречается с реальностью того, что ее ребенок — другой человек, его тело и разум устроены совершенно иначе, то мать девочки, особенно, если эта девочка — единственный ее ребенок, родила и воспитывает полное своей подобие, собственное отражение. Желание матери дать дочери возможность прожить другую жизнь, более успешную, менее трудную, в которой было бы меньше разочарований и боли, чем довелось пережить ей самой, вполне естественно. Однако очень часто под маской этого желания скрывается потребность собственной самореализации «матери, больше, чем женщины» за счет своей «маленькой копии».

Особенно это проявляется в семьях с одним родителем. Горькие, нередко трагич-

Мужчины убеждены, что, оставшись наедине, женщины обсуждают между собой их сексуальные способности, равно как и финансовые и карьерные достижения, или сплетничают об отсутствующих подругах. Ничего подобного! Как убедительно показывают психологические исследования, между собой женщины чаще обсуждают... собственных матерей. Множество секретов, которые подруги рассказывают друг другу на ушко, вьются вокруг событий или историй из жизни их матерей. Отношения с матерью — универсальный повод и вечная тема многих женских разговоров. Психологи утверждают, что одна из важнейших жизненных задач женщины — разобраться в своих взаимоотношениях с матерью, или той, кто ее заменяла, и понять, какую роль мать сыграла в ее жизни.

ные примеры таких матерей наводняют приемные кино- и телестудий, офисы модельных агентств и театральных школ всего мира. Матери, пытающиеся сделать из своих дочерей «звезд», невзирая не только на способности, но и на собственные потребности, выглядят страшно и жалко. Но еще большую жалость вызывает судьба этих девочек, практически с рождения попадающих в цепь тотального контроля со стороны матери. Жить собственной жизнью им удается только в том случае, если получается вырваться из оков материнской любви, что бывает очень нелегко сделать — ведь зависимость — явление обоюдное. Спасаться от такой захватнической любви очень непросто, ведь любовь-контроль обещает полную защиту от всех жизненных трудностей — вам нужно всего лишь делать то, что скажет мамочка! И если дочь пытается бунтовать, то обнаруживает, что без матери и ее хищной любви она тотально беспомощна в жизни.

Как отмечают современные психологи, такая форма взаимоотношений матери и дочери нередко является последствием женской и сексуальной нереализованности матери в браке. Ловушка заключается в том, что подобные отношения с дочерью практически полностью исключают возможность появления в жизни женщины мужчины. Она все время «слишком занята», ее жизнь слишком посвящена дочери. Дальнейший анализ этой проблемы показывает, что и для реализации дочери как женщины могут возникнуть серьезные препятствия.

Более того, подобное «захватничество» жизни дочери очень часто влечет за собой еще большие злоупотребления, квалифицируемые как психологическое насилие. Мать требует от дочери соответствия определенным социальным нормам: «Ты должна прилично одеваться!», под предлогом заботы о ее благополучии, вторгается в ее частную жизнь, вскрывая переписку, читая дневники, ограничивает ее общение с неудобными ей друзьями... Более того, рано или поздно, девочка открывает, что любовь матери не существует сама по себе, ее необходимо постоянно заслуживать новыми и новыми достижениями, новыми успехами в избранной области, будь то игра на фортепиано или высшая математика.

Будущее дочери такой матери во многом зависит от того, насколько реальные или воображаемые матерью ее таланты. И, как ни парадоксально, обычным девочкам приходится легче, чем талантливым. Если одаренность девочки, на самом деле, лишь фантазия и желание матери, то реальность очень быстро расставляет все на свои места. Если же амбиции матери подпитываются способностями девочки, то результат бывает плачевным. В подростковом возрасте такие девочки становятся блестящими, нередко даже известными, но всегда жадут удовлетворения потребности в восхищении окружающих. Они вечно мечутся меж-

ду двумя состояниями: в одном они невероятно активны, умны, остроумны, обаятельны и кокетливы, в другом их настигает депрессия, пассивность, глубокая неуверенность в собственной привлекательности и востребованности. Вырастая, эти женщины пристально следят за фигурой, но страдают от жестких приступов булимии, они рано становятся искусственными в вопросах секса, хотя сохраняют инфантильность и эмоциональную незрелость в отношениях.

ЖЕНЩИНА БОЛЬШЕ, ЧЕМ МАТЬ

Противоположный тип женщины может иметь много вариантов, но все они объединены одной общей чертой: в жизни этих женщин материнство не является основной функцией, а рождение ребенка — центральным событием. У этих женщин в жизни есть некая доминирующая страсть, привязанность, в рамках которой они расцветают, живут насыщенной, полноценной жизнью. Это может быть и карьера, и профессия, и мужчина — объект не так важен, как важна та роль, которую он играет в жизни женщины.

Мать-любвица. Самым ярким примером такого типа взаимоотношений с дочерью является «мать-любвица». Чаще всего это женщина, после развода с мужем обретающая новую молодость и новый смысл во взаимоотношениях с другим мужчиной. Ребенок воспринимается как обуза, как препятствие к тому, что дает истинное наслаждение жизнью, настоящее счастье. Одна из проблем заключается в том, что дети склонны считать себя виноватыми в плохом обращении родителей, и этот тип отношений имеет свойство воспроизводиться всю последующую жизнь. Нелюбимые дочери, ощущая свою неполноценность, выбирают себе в мужья мужчин, не способных к проявлениям чувств, и избегают истинной нежности и страсти, потому что не могут поверить в их реальность.

Мать-звезда. Особая статья — дочери знаменитых матерей. Великие певицы и знаменитые актрисы, талантливые пианистки и прославленные балерины очень часто оказываются холодными и мало вовлеченными матерями. Беда, если дочь талантливой или попросту успешной в карьере матери оказывается девочкой без способностей — это, пожалуй, единственное, чем она может заинтересовать всегда занятую мать. Дочь такой матери может использовать разные приемы, чтобы привлечь ее внимание — старательно добиваться каких-то успехов в избранной области, зная, что по сравнению с материнскими они будут выглядеть ничтожными, или, наоборот, удариться в протестное поведение... Выросшим в тени успешных матерей девочкам очень трудно потом полюбить мужчину, поскольку, чтобы выжить в ситуации тотального эмоционального отвержения, им приходится научиться ничего не чувствовать. Главное ощущение, которое выносит девочка из взаимоотношений с таким типом матерей — ощущение глу-



бинной собственной неполноценности, не только в качестве женщины, но и в иных возможных для самореализации качествах.

Изначально иерархия взаимоотношений матери и дочери выстроена таким образом, что мать всегда имеет массу превосходств по умолчанию. Мать — зрелая сексуальная женщина, тогда как девочке еще только предстоит вырасти и созреть, ее красота умело подчеркнута одеждой и косметикой, она является полноправным членом определенного социального слоя, у нее есть муж — сексуальный партнер. Все это и без того вызывает бессознательную зависть у девочки и желание стать такой же, как мать — что и является процессом сексуальной идентификации девочки в норме. Мать, остро переживающая свое превосходство и гордящаяся им, может травмировать дочь дополнительно, подчеркивая ее неуспешность, некрасивость, отсутствие таланта. В результате мать, фактически, «программирует» дочь на череду последующих неудач, отсутствия веры в себя, формирование заниженной самооценки. «Комплекс Золушки» вполне может разрушить какой-нибудь достаточно терпеливый и мудрый Прекрасный Принц, однако не всем достаточно везет встретить его на своем пути.

И матери, слишком сильно вовлеченные в жизнь своих дочерей, и матери, увлеченные чем угодно иным, кроме материнства, сильно вторгаются в эмоциональное развитие девочки, затем девушки, и, наконец, молодой женщины, искажая и нарушая его. Обладая и без того огромным авторитетом, мать узурпирует психологическую власть над дочерью, принуждая ее совершать выборы не по своему желанию, либо наоборот, отвергает ее, внося тем самым: «Ты — моя неудача, ты ни на что негодна». Существует ли универсальный рецепт, позволяющий избежать этих проблем в отношениях с дочерью? Эльячефф и Эйниш дают на это однозначный ответ: чтобы не уничтожить друг друга, матери и дочери необходим третий — отец. Именно присутствие отца создает равновесную систему, возможность компенсировать сознательные или бессознательные промахи матери, дать дочери иные источники любви и признания, помимо материнских. Во взаимоотношениях матери и дочери, таких близких, таких потенциально травмирующих, третий — ни в коем случае не лишней.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «БЕЛАЯ ВОРОНА» ПРЕДЛАГАЕТ:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:

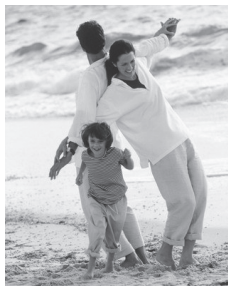
- * депрессия
- * одиночество
- * повышенная агрессивность
- * страхи, тревожность и пр.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- * Личностные проблемы

СИСТЕМНЫЕ РАССТАНОВКИ ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ:

- * Страхи
- * Агрессия
- * Неуверенность в себе
- * Задержка развития и пр.



СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:

- * Взаимоотношения между супругами
- * Взаимоотношения между родителями и детьми
- * Оказание психологической помощи в стрессовых ситуациях (утраты, потери)

* ПСИХОДИАГНОСТИКА ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

* ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ)

* ТРЕНИНГИ

- * ГРУППЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА (ПОЗВОЛЯЮТ КОНКРЕТИЗИРОВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ, ЦЕЛИ, ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ)



Телефон для записи: 771-873,985-202.

Адрес: ул.Беломорская,2 (ориентир «Вестер» на Горького)

ЗНАЕТЕ О ЧЕМ Я МЕЧТАЮ ?

«Главное – не любить никого больше, чем себя»



«Разгадка секрета красоты очень проста – мы все очень красивы, только об этом пока не догадываемся...»

(Барбра Стрейзанд)

На днях я натолкнулась в журнале о «жизни знаменитостей» на фото одной домохозяйки. Типичная такая мамочка на прогулке – снимает с дерева своего разгулявшегося малыша. Одета в униформу «идемгулять в песочницу»: укороченные джинсы с оборванными краями, майку х/б без украшений и надписей, скромные солнцезащитные очки, волосы небрежно собраны в пучок, на ногах – спортивные туфли. Я задумалась... а кто это? На следующей фотографии она уже в кондитерской, куда ее скорее всего затащил малыш, она уже без очков, под которыми, сами понимаете, ни намека на макияж (а кому он нужен в песочнице?). Журналчик этот до простых «смертных» не опускается, все публикации – только из жизни «звезд». Ну не узнаю ее. Да, думаю, совсем я от светской жизни отстала.

Из комментария становится ясно – это Шэрон Стоун!!!... Когда произносятся эти имя у меня перед глазами едва ли не сразу появляется роковая красавица из «Основного инстинкта», закидывающая ногу на ногу и вызывающая «паралич» у мужчин. В заметке «сочувствующий возглас»: «... в обычной жизни Шэрон далека от своих героинь (имеется в виду «роковых и сексуальных» зам. автора). Ей куда ближе другая роль – мамы. Ее материнская жизнь весьма хлопотная: с тремя приемными детьми одинокой женщине управлять трудно... Но Стоун не жалуется и хочет попробовать себя в новой роли... бабушки (пока только в кино).»

Нет, ну вот почему такая несправедливость? Пока женщина не обременена семейными заботами – она заметна, ее замечают, порой просто обожают. Знакомые обоим полов «сплетничают» о тебе – какая ты «симпатяга» (или «стерва» – что суть одно), где ты работаешь, как ты продвинулась в карьере, какая у тебя фигура «зашибись», какие

у тебя классные новые туфли... Да мало ли поводов мы подавали? И вот стоит нам достигнуть «благородной женской доли» – выйти замуж и обзавестись наследниками... Ну, короче, как говорила одна моя знакомая, женщина приятная во всех отношениях: «Я была интересная Дама – а теперь я просто Мама!...»

Как часто мы «жертвуем собой» ради своих близких, забывая о том, что мы обещали своему мужу быть для него «самой пр-р-роковой красоткой» и наши оправдания о том что, нам некогда ходить по магазинам и подбирать себе женственную одежду и фигура изменилась и что одеть не знаю, почему-то не действуют на мужа. Все чаще он смотрит не на нас, а в телевизор или в компьютер (в самых легких случаях). И градус отношений медленно ползет вниз... а там так холодно... и все падает... А в конце концов, и почему он не может любить меня такую какая я есть, со всем богатством моей души?... Некоторые мужья могут, но это вымирающий тип (занесен в красную книгу – поэтому охраняется счастливой).

Ну ладно, с мужем разберемся: влюбим опять или заменим. А вот что делать с Марьей Сергеевной на работе, когда я выйду из декрета? Ведь эта «з-а» за словом в карман не полезет: «Ой, дорогая, как же ты располнела, тебе бы фитнесом заняться»... Так бы и прибила не месте. Гимнастикой я и так занимаюсь, но ведь дело то не быстрее... Надо переодеться, и подобрать такой костюмчик, чтобы МС умерла от зависти!!!

Так вот знаете о чем я мечтаю? О том, чтобы все мы, дорогие мои подруги, подобно Шэрон Стоун, легко меняли свои жизненные роли, слыша потребности своей души. А для этого, нам надо, подобно этой гениальной актрисе – готовиться к этим ролям, учить их наизусть, растворяться в них и импровизировать! Самый кратчайший путь к этому очень прост – поменять гардероб, обратившись к профессионалу-консультанту по имиджу!

Вот типичные ситуации, в которых клиенты ищут наш профессиональный совет:

- возвращение на работу после периода

отсутствия (например, декретный отпуск)

- перемены в жизни
- собеседования при приеме на работу
- смена работы
- необходимость увеличения личного воздействия (в т.ч. сексуальной привлекательности)
- прибавка в весе или резкое похудение
- публичная функция (присутствие на официальных мероприятиях с установленным dress-code, пресс-конференции, контакты со СМИ)
- желание сэкономить, приобретая только «удачные вещи».

Базовые услуги в сфере имидж-консалтинга ориентированы как на женщин, так и на мужчин и состоят из:

- * Консультации по цветовому анализу
- * Консультации по стилю
- * Уроки макияжа
- * Планирование и сортировка гардероба
- * Услуги личного шопинг консультанта
- * Смена имиджа.

Но об этом – в следующий раз.

**На том, сударыни, остаюсь ваша,
Тата Кони.**

Татьяна КОНЮХОВА

**Имидж - консультант
персональный стиль,
прически и макияж,**



Тел. 8-9062-155501
e-mail: tata4687@gmail.com

«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 танцевальную студию

Занятия танцевально-двигательного направления. Посещая эти занятия, Ваш ребенок научится танцевальным движениям, слушать ритм и музыку разных жанров и направлений, двигаться под нее. Благодаря занятиям в танцевальной группе, Ваш ребенок разовьет навыки коммуникации и взаимоотношений. Занятия имеют психологическую направленность, поэтому помогут ребенку раскрыться, стать более уверенным, самостоятельным и организованным, снизить его тревожность, возбудимость и агрессию. Сюжетно-ролевые танцы позволят ребенку безопасно пережить страхи, беспокойство и неуверенность в своих силах, а также позволят развить фантазию и творческие навыки. В целом танец, как и музыка, всегда создают настроение. С помощью танца легче выразить себя, свои эмоции и чувства, с помощью музыки легче понять себя. Добро пожаловать на танцевальные занятия!

✓ **детей в группу
кратковременного
пребывания**

Телефоны для записи:
771-873, 985-202.

Адрес: ул. Беломорская, 2
(ориентир «Вестер» на Горького)

Психологическая студия «Белая Ворона» и клуб «ДВА КРЫЛА» ПРЕДСТАВЛЯЮТ ПРОЕКТ

Наша жизнь богата и разнообразна. На каждом шагу она предоставляет нам шансы и возможности узнать себя лучше, понять то, что мы хотим, полноценно жить своими чувствами и получать удовольствие от жизни...

ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ

(долгосрочная открытая психотерапевтическая группа)

Группа работает в формате еженедельных 2-часовых встреч, объединенных в главы, каждая из которых состоит из 4 встреч.

Глава I. Путь к себе.

Жизнь человека протекает в постоянном взаимодействии с другими людьми: в семье, учебе, на работе. Отношения в семье и воспитание, переживания прошлого, окружение, привычки, стрессы, болезни, психологические трудности оказывают огромное влияние на личность человека и его жизнь. Зачастую, все эти факторы приводят к тому, что мы становимся как бы скованными своими же собственными ограничениями, чувствуем себя одиноко и неуверенно, замкнуто и нерешительно даже в тех вопросах, которые касаются наших чувств и жизни. В современном мире есть множество способов «убеждать» от самого себя – работа, телевизор, компьютер, секс и т.д., которые на время заполняют нашу жизнь, оставляя нерешенными наши проблемы и тем самым не дают реализовать наши желания. Нам, как правило, сложно посмотреть на себя глазами другого человека. Нам также зачастую не хватает смелости, умения или времени, чтобы на миг «остановиться», оглянуться и посмотреть на себя и свою жизнь – трезво и честно.

Глава II. Искусство отношений.

Самая глубокая из всех потребностей, с которыми мы сталкиваемся в жизни – это потребность в отношениях. Она также влияет на творчество, сексуальность и другие стороны нашей жизни. И точно так же самые болезненные проблемы чаще всего возникают в отношениях. Сознательность – способность, умение отдавать себе отчет в окружающей действительности и в том, как надлежит действовать.

Глава III. Мужчина и Женщина

Эти «загадочные существа». Женщина и Мужчина.. Они такие разные.. Как научиться понимать мужчину? Почему он так себя ведет? Что женщине помогает с ним договориться? Как его вдохновить на любовь и заботу? Как сделать так, чтобы избежать проблем и увеличивать количество теплых и волшебных моментов в отношениях с мужчиной? Чего хочет мужчина?

Психотерапевтическая группа для вас, если вы чувствуете:

- * неуверенность в себе
- * депрессия, внутренняя неудовлетворенность
- * «не хочется ничего делать», «хочется спрятаться от всего»

- * внутренние преграды, «ступор», хождение по замкнутому кругу
- * пропал смысл и интерес к жизни
- * чувство одиночества и отчуждения от окружающих
- * неверие в то, что можете полюбить и быть любимой (-ым)
- * вас не понимают близкие, и вы отдаляетесь от них
- * конфликты в семейных отношениях
- * трудно принимать решение и сделать выбор
- * заниженная самооценка, чувствуете себя «жертвой» или «тираном»
- * вас раздражает всё вокруг
- * зависимость от мнения окружающих

Психотерапевтическая группа поможет вам:

- * понять и переосмыслить с помощью других участников, что вы хотите изменить в своей жизни и изменить её
- * найти поддержку и психологическую помощь, как от других участников, так и от опытных психологов-психотерапевтов
- * увидеть перспективы и ресурсы для построения полноценной жизни
- * услышать разные точки зрения других участников, узнать то, чем живут другие люди и поделиться своим мнением
- * реализовать потребность в общении в атмосфере открытости и доверия

Встречи проводят: ЛЕОНЕНКО Михаил Юрьевич, врач, психолог, психотерапевт, стаж работы более 20 лет, прошел подготовку по психоаналитически ориентированной психотерапии, гештальт-терапии, семейной психотерапии, занимается индивидуальной и групповой терапией. ВИНЬКОВА Ольга Леонидовна педагог-психолог высшей категории, психотерапевт, стаж работы более 15 лет, прошла подготовку по детской и семейной психотерапии, гештальт-терапии, занимается индивидуальной и групповой терапией детей и взрослых.

Встречи проводятся каждый четверг с 19 до 21.00. Первая встреча состоится 13.10.2010.

Телефоны для справок и записи: 8-911-496-36-98, 98-52-02, 77-18-73.

Наш адрес: г. Калининград, ул. Беломорская 2 (ориентир – «Вестер» на Горького).