

18+

Елена Созончук  
Александр Созончук



# **ЕСТЬ ПРОБЛЕМА? ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!**

100 ответов психологов  
на вопросы клиентов

**Елена Созончук  
Александр Созончук**

**Есть проблема? Есть решение!**

**100 ответов психологов  
на вопросы клиентов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27350244](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27350244)  
ISBN 9785448595042*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

В книге собраны ответы на актуальные вопросы клиентов, которые оформлены в виде отдельных статей, опубликованных в блоге на сайте Психологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербурга.

# Содержание

Агрессивность?	7
Агрессивный ребёнок?	10
Адаптация детей?	14
Алкогольная зависимость	19
Безвыходных ситуаций не бывает!	21
Бессонница?	25
Благодарность?	27
Быть человеком!	29
В чём смысл жизни?	31
Вы достигаете цели?	33
Гармония и песочная терапия?	37
Готовность к школе?	44
Гражданский брак?	49
Границы личности?	51
Депрессия?	53
Детский психолог?	59
Душевное равновесие?	61
Живите сегодня!	64
Заикание?	65
Игровая зависимость	67
Имя и характер?	69
Интернет-зависимость?	75
Как помочь сестре?	78

Как принять себя?	79
Как простить измену?	82
Как снять боль?	84
Как создать семью?	88
Конец ознакомительного фрагмента.	89

**Есть проблема?  
Есть решение!  
100 ответов психологов  
на вопросы клиентов  
Елена Созончук  
Александр Созончук**

© Елена Созончук, 2020

© Александр Созончук, 2020

ISBN 978-5-4485-9504-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В книге собраны ответы на актуальные вопросы клиентов, которые оформлены в виде отдельных статей, опубликованных в Блоге на сайте Психологической студии «РОСТ» Санкт-Петербург: <https://www.psyrost.spb.ru/>

Конечно, ни одна психологическая книга, в том числе и эта, не заменит личную работу с психологом, в ходе которой можно решить глубокие личностные и семейные проблемы, но надеемся, что наши статьи помогут читателям сори-

ентироваться в поиске решения своих психологических проблем, опираясь на наш опыт.

Авторы книги – Елена и Александр Созончук, психологи-психотерапевты, нейропсихологи Психологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербург, действительные члены Профессиональной Психотерапевтической Лиги, имеющие большой опыт практической помощи взрослым и детям в решении семейных и личных проблем.

# Агрессивность?

(лат. *aggressio* – нападать) – это такое качество личности, которое способно разрушить любые отношения – семейные, дружеские, рабочие. Мы не говорим здесь о нормальном уровне, который необходим любому человеку для выживания в условиях опасности для здоровья и жизни. В таких ситуациях выделившийся гормон адреналин провоцирует реакцию организма «бей или беги». Мы говорим о тех ситуациях, которые не угрожают жизни, и где можно было бы решить возникший вопрос мирным путём, а человек при этом пускает в ход вербальную или физическую, причиняя страдания как другим людям, на кого направлена эта, так и себе, потому что в результате возникают конфликты с людьми.

**Агрессивность агрессии агрессивию агрессия агрессивного поведения**

Никому не приятно общаться с человеком. И сам он страдает от этого. Но почему не работает над этим? Потому что у есть определенные причины, и часто они человеком не осознаются.

**агрессивным агрессии**

может быть очень много: раздражение, негативизм, обида, гнев, подозрительность, чувство вины и другие... Но чаще всего встречаются две – в адрес человека от кого-то более сильного или властного, кому он не может ответить тем же. В таком случае накопившаяся выливается на того, кто сла-

## **бее. Причин агрессивного поведения агрессия агрессивная энергия**

Вторая, наиболее распространённая, – это фрустрация – хронически неудовлетворенная потребность человека в чём-то... **причина агрессивного поведения**

В любом случае, не стоит портить жизнь себе и окружающим, ведь с этим качеством личности можно и нужно работать, прежде всего, прорабатывая проблему в корне!

В нашей студии мы эффективно работаем с таким запросом с помощью РОСТ-терапии, одним из компонентов которого является песочная терапия с помощью кинетического песка. Моделирование ситуаций с помощью кинетического песка позволяет не только отработать накопившуюся, но и нейтрализовать её источник... **агрессивную энергию**

**Что можно сделать для снижения агрессивной энергии до похода к психологу?**

Помните о том, что просто сдерживать возникшую опасно для здоровья. Ведь она всё равно найдёт свой выход, если не наружу, то вовнутрь – в виде, что выражается или самоповреждением, или возникновением психосоматических заболеваний. Следовательно, нужно найти безопасный для себя и окружающих способ снижения. Это могут быть: **агрессию аутоагрессии агрессивной энергии**

. За неимением оной можно поколотить подушку или любой другой мягкий предмет. \* **Боксёрская груша**

. Хорошо помогает снять напряжение и успокоиться диа-

фрагмальное дыхание – глубокий (насколько позволяет объём лёгких) вдох носом. Пауза 1—2 сек. И медленный выход ртом. Выдох должен быть медленнее, чем вдох, в два и более раза. Это позволяет привести в баланс уровень кислорода и углекислого газа в крови. \* **Дыхательные упражнения**

. Попойте в караоке, покричите, что есть мочи, если позволяет ситуация и обстановка (можно для этого специально поехать в лес). \* **Пение и крик**

. Включите любимую ритмичную музыку и просто «поколбасьтесь» под неё, делая «вытряхивающие» движения ногами и руками. \* **Танцы**

. Даже, если вы не являетесь футболистом, попинайте мяч, ударяя ногами по мячу со всей мощи, выбрасывая агрессивную энергию. \* **Футбол**

. Метание дротиков в цель прекрасно разряжает. Такого же эффекта можно добиться, метая камушки у водоёма. Здесь важны «вытряхивающие» движения рук. \* **Дартс**

Все эти меры хороши лишь как временное снижение или снятие, но они не работают с источником, что её накапливает. Поэтому лучше всего проработать в корне, обратившись к специалисту. **агрессивной энергии агрессивность**

# Агрессивный ребёнок?

Часто можно услышать от родителей на консультации: «Почему ребёнок ведет себя со сверстниками: кусается, дерётся, отбирает игрушки? Как его от этого отучить?» **агрессивно**

Начнём с того, что понимается под словом (от лат. aggressio – нападение). В народе говорят: «Лучшая защита – это нападение». Стоит прислушаться к народной мудрости, чтобы разобраться в причинах подобного поведения своего ребёнка. Чаще всего накапливается у людей по двум причинам: либо в ответ на более сильного в его адрес, либо из-за фрустрированной (неудовлетворенной) потребности в чем-то. **агрессия агрессивная энергия агрессию**

Какие дети чаще всего становятся ? Это дети, пережившие глубокую обиду, душевную травму или нападение в прошлом (насилие со стороны сердитых, разгневанных взрослых), которые чаще от родителей слышат «нет», чем «можно» в ответ на свою просьбу. Хотя не всё так однозначно. Разобраться с причинами такого поведения каждого конкретного ребёнка можно лишь во время индивидуальной работы с семьёй. Здесь мы назовём лишь некоторые из них: **агрессивными**

– У детей часто бывают разбалансированы нервные процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга:

когда такие дети устают, они не успокаиваются, а наоборот, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают еще больше, и дело кончается срывом: истерикой, капризами, дракой, (бьётся головой о пол или стену, кусает себя и т.д.) Если ребёнок склонен к перевозбуждению, все подвижные игры прекращайте не менее, чем за 1 час до сна. Ему не нужно также смотреть возбуждающие мультики, и играть в возбуждающие компьютерные игры. Такому ребёнку необходим достаточный (10—12 часов) ночной сон, обязателен дневной отдых и очень полезен перед сном тёплый душ или ванна с ароматными успокаивающими травами. **Перевозбуждение. аутоагрессией**

– : раз я плохой, то я и веду себя как плохой. Такие дети крайне болезненно реагируют даже на мягкую критику. Она звучит для них как «ты плохой». Взрослым в таком случае нужно следить за своими словами. Нужно говорить не «Я тебя не люблю (терпеть не могу), когда так делаешь!», а «Мне очень плохо (я расстраиваюсь), когда ты так делаешь»; не «Ты всем мешаешь!», а «Знаешь, другим людям плохо от такого шума!». Т.е. реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребёнку это понять, что он не плохой, а хороший, только иногда совершает такие поступки, от которых страдает сам и окружающие его люди.

### **Сниженная самооценка**

– , на ограничение личной свободы, на ситуацию, когда ребёнок не получает то, что ему нужно. Ребёнку нужно за-

прещать только то, что действительно нельзя, или опасно для жизни или здоровья. В других случаях нужно много раз подумать, прежде чем сказать ребёнку очередное «нет» и «нельзя». Ему нужно объяснять причину запрета, обосновывая её. Если желание ребёнка просто несвоевременно, можно предложить ему какой-нибудь компромисс («мы сделаем это, но позже»). **Реакция на запрет взрослых**

– Дети, на которых не обращают внимания, которые испытывают недостаток любви родителей, или уважения со стороны других взрослых, своим поведением как бы говорят: «Ах, так? Вы меня не замечаете? Ну, я вам не дам о себе забыть!» Для них важен любой знак внимания, даже негативный. Поэтому, если Ваш ребёнок изо дня в день совершает такие поступки, за которые Вам приходится его наказывать, подумайте, а может быть, он таким образом привлекает Ваше внимание, сигнализирует Вам о том, что он есть и ему плохо? **Недостаток внимания.**

Уважаемые родители! Если Вас беспокоит проблема Вашего ребёнка или другие проблемы в его поведении или развитии, не затягивайте с их решением! Сама проблема не «рассосётся», обращайтесь за помощью к специалисту: детскому психологу или нейропсихологу. **агрессивности**

Опыт работы показывает, что сама по себе ситуация не разрешается, а еще более усугубляется по мере взросления ребенка, трансформируясь в другие виды девиации и тогда уже справиться с ней будет гораздо сложнее.

В нашем центре мы эффективно помогаем сбалансировать нервную систему с помощью , одним из компонентов которой является песочная терапия. **агрессивным детям нейропсихологической коррекции**

# Адаптация детей?

Начнём с того, что такое . Это (лат. adapto – приспособляю) – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. **адаптация**

Следовательно, об говорят, когда у человека меняется среда обитания, происходят перемены в жизни. Такие перемены бывают в жизни любого человека – поступление в детский сад, школу, университет, на работу, поездки в отпуск, создание семьи, рождение детей... В любом случае происходит этот процесс , который происходит и на психологическом, и на физиологическом уровне. Сегодня мы поговорим об особенностях , а также о том, что такое . **адаптации адаптации детской адаптации дезадаптация**

Обычно родителей волнует к детскому саду и школе. И это понятно. Ведь это новая веха в жизни всей семьи. Если ребёнок идёт в детский сад, родителей волнует, как он там будет без них, как к нему отнесутся воспитатели и другие дети, насколько комфортно будет ребёнку в новой среде без них. Если ребёнок поступает в школу, то к этим переживаниям добавляется то, как он справится с учёбой, как ему будет даваться школьная нагрузка, насколько он будет успешен и т. д. **адаптация ребёнка**

К нам часто обращаются родители с подобными вопросами и переживаниями. Поэтому мы написали нашу ста-

тью для них. Давайте поговорим о том, как протекает ? Любая адаптация, в том числе и детская, имеет четыре стадии:

### **адаптация**

- Деадаптация.
- Приспособление.
- Привыкание.
- Компенсация.

### **Как эти фазы протекают у ребёнка при адаптации к детскому саду или школе?**

В первой стадии ребёнок растерян, не знает, куда идти, что делать, кого спросить и т. д. В этой фазе у ребёнка могут наблюдаться снижение активности, аппетита, нарушение сна, обострение заболеваний, повышенная капризность, плач, нежелание идти в садик или школу. Обычно эта фаза наступает после некоторой 1—2 дневной эйфории, которая бывает у многих детей в связи с удовлетворением их природной любознательности и изучением новой среды обитания.

### **деадаптации**

Во второй стадии идёт активное приспособление ребёнка к новому месту, он узнаёт новых людей, где находится туалет, игровая, класс, столовая, каков режим дня и т. д.

Третья стадия характеризуется привыканием к новому месту, т.е. ребёнок уже знает, что где находится, что и когда надо делать, но ещё может путаться, среда обитания ещё не стала привычной и естественной.

А вот при наступлении четвёртой стадии компенсации

ребёнок уже воспринимает новую среду обитания как естественную для него, нормально себя чувствует, ведёт себя почти также, как и дома.

В норме процесс организма (и взрослого, и детского) к новой среде занимает около двух недель. За этот период происходят необходимые изменения не только на психическом, но и на физиологическом уровне. Так бывает тогда, когда процесс ничем не осложняется, например, множественной адаптацией (когда родители первоклассника, стремясь все-сторонне развивать ребёнка, записывают его ещё и в какую-то секцию или кружок), внезапным заболеванием или наличием неврологического заболевания у ребёнка. В таком случае процесс адаптации может затянуться до 3—4 месяцев, и даже больше. **адаптации адаптации**

**Что могут сделать родители, чтобы процесс адаптации к детскому саду или школе прошёл быстрее и безболезненнее:**

1. Создавать позитивный образ детского сада или школы, формируя положительную мотивацию ребёнка к походу в детское учреждение, объяснять необходимость его посещения.
2. Соблюдение режима дня, который совпадает с режимом детского учреждения.
3. Формирование у ребёнка необходимых культурных и гигиенических навыков.
4. Возраст ребёнка должен быть достаточным для того,

чтобы он смог нормально перенести трудности . **адаптации**

5. Достичь хорошего состояния здоровья при поступлении в детское учреждение.

6. Приучать к детскому саду ребёнка необходимо постепенно: пребывание в детском саду от нескольких часов постепенно увеличивать до целого дня. Не случайно в первом классе в первой четверти три урока в день по 30 минут.

7. Разрешать ребёнку взять с собой в детский сад или в школу любимую игрушку (или другой предмет), который будет напоминать ребёнку о доме, согревать его.

8. Говорить ребёнку о любви, обнимать, целовать, поддерживать, интересоваться его делами, событиями, которые с ним произошли за день.

**Часто родителей волнует вопрос – в каком возрасте ребёнка лучше отдавать в детский сад и поступать в школу?**

Детский сад – это не просто камера хранения для детей, пока родители на работе. Это дошкольное образовательное учреждение, в котором реализуется образовательная программа подготовки ребёнка к обучению в школе. Она разбита на разные этапы в соответствии с возрастом ребёнка. Поэтому лучшим возрастом для поступления в детский сад считается возраст около 3 лет, а в школу – около 7 лет. Это связано также с особенностями возрастного развития детей и готовности воспринимать предлагаемую образовательную программу.

**Что делать, если ребёнок, несмотря на соблюдение всех условий, никак не адаптируется к детскому саду или школе, отказывается туда идти?**

Прежде всего, внимательно разобраться с причинами такого явления. Их может быть очень много. Перечислять их в рамках этой статьи считаем нецелесообразным, потому что все очень индивидуально. Если Вас тревожит процесс Вашего ребёнка к детскому учреждению, и Вы не знаете, как ему помочь, обращайтесь на консультацию к детскому психологу. В нашем центре мы помогаем детям легче пройти процесс с помощью различных эффективных методов, одним из которых является песочная терапия. **адаптации адаптации**

# Алкогольная зависимость

Результат психологической помощи при зависимости от многих факторов. Главным из которых является желание клиента решить проблему. **алкоголизме**

Очень важно также, на какой стадии находится клиент. Если это 1 стадия, характеризующаяся наличием только психологической зависимости (когда очень хочется выпить для того, чтобы расслабиться), то психотерапия – самое эффективное средство помощи. **алкогольной зависимости**

Если же наступила 2 стадия, которая характеризуется не только психологической, но физиологической зависимостью (признаки – тремор, желание опохмелиться и др.), то, кроме психотерапии необходимо введение в организм антидота этанолу (обычно капельным путем). Такую помощь оказывают в наркологическом диспансере.

Если обе стадии пройдены без лечения, то, к сожалению, наступает 3 стадия, которая характеризуется деградацией личности и «развалом» организма. На этой стадии, к сожалению, больному уже помочь нельзя, так как безвозвратно повреждены клетки головного мозга...

Почему же именно психотерапия наиболее эффективна на первой стадии любой зависимости?

Потому что, какая бы не была у человека, причина ее, как правило, одна и та же – попытка уйти в «виртуал» от напря-

гающей реальности. **зависимость**

Поэтому цель , и алкогольной в том числе, – найти то, что напрягает, не дает покоя, беспокоит настолько, что, только приняв «на грудь», немного отпускает... и проработать эту проблему так, чтобы она больше не напрягала настолько, что от нее хочется убежать «в бутылку», или в игру, или в наркотическую «нирвану», или заесть ее и т. д. **психотерапии зависимостей**

Если у Вас есть такая проблема, рекомендуем Вам не затягивать с решением этого очень серьезного вопроса, ведь на кону Ваша Жизнь!

# Безвыходных ситуаций не бывает!

Как часто мы, испытывая затруднения в личной, семейной, профессиональной жизни, думаем, что из сложившейся ситуации. И эта мысль, появляясь все чаще в нашем сознании, вызывает эмоции страха, тревоги, уныния, сожаления, обиды, вины, унижения и другие, которые, в свою очередь, вызывают мышечные спазмы в теле. **выхода нет**

Если эти процессы «мысль – эмоция – мышечный спазм» возникают часто или продолжают длительное время, то возникают различные психосоматические заболевания. Так называются заболевания любого органа в теле человека, возникающие на «нервной почве». Таким образом, бытующее в народе выражение «Все болезни от нервов» имеет все основания быть истинным.

Почему же это происходит? Действительно ли, бывают ситуации, когда? А если он есть, почему человек часто его не видит? Дело в том, что нас расстраивают не сами события, а то, как мы это событие воспринимаем. Ведь мы очень разные. Помните известное выражение «Один, глядя в лужу, видит только лужу, а другой – звезды, отражённые в луже»? Если человек не склонен к панике, он в любой ситуации старается сохранить голову «холодной», включая разум, а не эмоции, ему близка позиция поплавка, который всегда выплывает на поверхность, какая бы волна его не захлестну-

ла... **выхода нет**

Но много среди нас таких, которые подвержены панике. Жители тех мест, где были наводнения, землетрясения и другие природные катаклизмы, рассказывают, как многих в такие моменты охватывает паника, и они в срочном порядке буквально «сметают» в магазинах воду, хлеб, соль, свечи, бензин, резиновые лодки, портативные газовые плиты и баллончики к ним... А помните, как люди готовились к концу света?... Их разум бывает «захвачен» эмоциями страха, тревоги. Это можно сравнить с воробьем, случайно влетевшим в комнату через форточку. Он увидел, что попал в незнакомую обстановку, испугался, и хочет быстрее вылететь. И чем он сильнее хочет вылететь, тем больше его захватывают эмоции. Он мечется по комнате, бьётся о стены, но не находит выхода. А ведь чаще всего там, где вход... Нужно просто сесть, перестать метаться, успокоиться, оглядеться. И обязательно найдётся. **выход выход**

Так что же нужно нам всем, чтобы не быть похожим на этого воробья? Надо помнить , которые помогут вам : **простые истины найти выход из любой ситуации**

– Единственной уважительной причиной, по которой вы можете сдаться, является ваша смерть. До тех пор, пока вы живы (здоровы и свободны), , чтобы совершать попытки до окончательного успеха. **Пока вы живы, все возможно!**  
**у вас есть выбор**

– Вероятность освоения чего-то с первого раза очень ма-

ла. Всё требует времени, чтобы этому научиться, и вы будете совершать ошибки. В них нет ничего страшного. Учитесь на них. **Будьте реалистами!**

– Одной маленькой неудачи недостаточно, чтобы остановить вас в процессе достижения своего успеха. Недостаточно будет также и 10, и 100, и 1000 неудач. Надо верить, что у вас всё получится. И так будет, потому что вы этого хотите! **Вы сильнее, чем вы думаете!**

– Если кто-то другой смог сделать это, то сможете и вы. Даже если только один человек в мире сумел достичь того, чего желаете вы. Это должно стать достаточной причиной для вас, чтобы никогда не сдаваться. **Делалось ли это раньше?**

– Не предавайте самого себя. В жизни бывает много людей, которые говорят вам, что вы хотите достичь невозможного. Не позволяйте никому рушить свои мечты. **Верьте в свои мечты!**

– Позвольте людям, которых вы любите, стать вашими вдохновителями на то, чтобы продолжать упорно двигаться дальше. Возможно, вам нужно будет попробовать посмотреть с другой точки зрения, больше учиться, больше практиковаться, но никогда не сдавайтесь. **Ваши близкие – ваша поддержка!**

– Прямо сейчас есть много людей, которые находятся в худшей ситуации и в худших условиях окружающей среды, чем вы сейчас. Подумайте о людях, которые не в состоянии

даже ходить, видеть, слышать, которым нечего есть, им негде жить... И как много они были бы готовы отдать за возможность быть на вашем месте сейчас... **Есть люди, которым хуже, чем вам!**

– Никогда не позволяйте никому говорить вам противоположное. Вы заслуживаете счастья и заслуживаете успеха. Сохраняйте этот настрой и никогда не сдавайтесь, пока не достигнете своего пункта назначения. **Вы заслуживаете счастья!**

Понимаем, что воплотить это в жизнь сложно, особенно тогда, когда Вас захлестнула волна уныния, депрессии, апатии. В таком случае без психолога не обойтись! В нашей студии с помощью , одним из компонентов которой является песочная терапия, мы помогаем клиентам осознать, что выход есть из любой ситуации, пока мы живы! **РОСТ-терапии**

# Бессонница?

Традиционно принято считать, что обычно страдают люди старшего поколения. Но в последнее время участились случаи обращения молодых людей с такой проблемой. **бессонницей**

Многие из них пришли к нам уже после того, как обращались к врачам, принимали различные снотворные и антидепрессанты, но это им мало помогало.

может быть симптомом различных заболеваний, побочным эффектом приёма лекарственных препаратов, а также следствием дистресса. В первом случае она проходит в ходе лечения основного заболевания, во втором случае – после отмены препарата, а в третьем – в результате психологической проработки того, что тревожит, беспокоит, напрягает так, что человек не может расслабиться и уснуть. **Бессонница**

Поэтому одного лишь приёма снотворных препаратов в таком случае недостаточно. Ведь это борьба со следствием, а не с причиной. Кроме того, снотворные препараты вмешиваются в естественную работу мозга, и могут вызвать зависимость от них. Поэтому их принимать лучше только в крайних случаях, когда работа с причинами бессонницы ещё не дала результата, а завтра предстоит серьёзное и ответственное дело, и необходимо быть свежим, выспавшимся

и отдохнувшим...

Если Вас не удовлетворяет качество сна, и Вы просыпаетесь с чувством усталости, разбитости, то это не может не сказаться на Вашем состоянии днём. В таком случае не затягивайте визит к психологу! Вместе со специалистом Вы сможете найти причину бессонницы и проработать её.

В нашей студии мы эффективно работаем с причинами с помощью РОСТ-терапии, которая помогает нам найти корни проблемы и проработать их. А закрепляем эффект с помощью ежедневных домашних заданий, которые мы даём своим клиентам после каждого сеанса, куда входит арт-терапия + музыкотерапия + ароматерапия. Это удачное сочетание эффективных методов, помогающих расслабиться, снять напряжение, которое накопилось в течение дня, и перейти к спокойному и крепкому сну. **бессонницы**

# Благодарность?

Мы часто вспоминаем о Боге тогда, когда нам плохо, для того, чтобы о чем-то его попросить. А когда нам хорошо, забываем о нём суете дней...

Причем в экстремальной ситуации начинают молить Бога о спасении даже атеисты и сомневающиеся...

Но ведь в общении с людьми у нас принято человека за то, что он нам дал, почему же мы забываем Бога (для неверующих – Вселенную, Природу и т.д.) за то, что он нам дал все для счастья – прежде всего саму жизнь и все то, что её наполняет? **благодарить поблагодарить**

И это очень важно на самом деле – уметь быть Богу, людям, которые оказываются рядом в трудную минуту твоей жизни... Попробуйте наедине с самим собой подумать, за что вы можете Создателя? И найдя, сделайте это, поблагодарите! того, кого мы не видим, но к кому обращаемся, когда нам плохо, прося о помощи... **благодарным поблагодарить Поблагодарите**

Часто можно услышать от людей обиду на Бога за то, что он не даёт им то, что они очень страстно просят у него, усердно молясь, или за то, что он посылает им очень слишком тяжёлое испытание в жизни...

Просто нам трудно понять и принять, что он даёт нам то, что нам нужно, даже, если мы пока не знаем, зачем, и не по-

нимаем его уроков жизни. И мы понимаем всю его мудрость только со временем...

Обратитесь к нему так, как того хочет ваша Душа! Ведь Душа – это частичка Бога внутри каждого из нас, наш проводник к Высшим силам Вселенной!

Попросите у него прощения за то, что не всегда цените всего того, что он делает для вас, что не всегда замечаете его помощь...

его за те материальные и духовные блага, которые приходят в вашу жизнь, благодаря ему... **Поблагодарите**

Вы можете написать письмо и прикрепить его к воздушному шару и отправить его в небеса...

Можете написать, а затем сжечь, чтобы онотаким образом дошло до Бога...

Можете отправить его на бумажном кораблике по реке...

А можете придумать свой способ доставки письма до адресата...

И пусть свет к Богу наполнит вашу Душу! И вы сами не заметите, как станете ощущать себя намного счастливее! **благодарности**

# БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ!

В современном обществе ощущается острая нехватка .  
**моральных ценностей**

Мы все возмущаемся жестокости террористов, серийных преступников, оголтелой наглости подростков-неформалов и т. д. И задаемся вопросом – почему они такие злые и жестокие? Ведь они такими не родились! Кто виноват – родители? Школа? Кто должен учить добру подрастающее поколение?

Конечно, одного только института образовательных учреждений мало для формирования моральных ценностей в обществе, здесь задача масштабнее – государственного уровня.

И, хотя в последнее время мы видим на улицах Санкт-Петербурга билборды и рекламные щиты, призывающие людей быть вежливыми на дорогах, отказаться от вредных привычек – курения, например. Это замечательно! Но этого недостаточно.

может служить примером создания ненавязчивой социальной видеорекламы. Ключевое слово здесь – ненавязчивой. Ведь известно, что человеку свойственно отторгать то, что ему активно навязывают, как нечто чужеродное. Здесь срабатывают психологические механизмы защиты целостности «Я». **Социальный проект «Быть человеком...»**

Поэтому основной идеей создания видеороликов соци-

альной рекламы, входящих в данный проект, – задействовать два канала восприятия информации – зрительный и слуховой (видеоролики), и никаких лозунгов и призывов! Содержание роликов должно вызвать свой эмоциональный резонанс у каждого зрителя. И нам кажется этот подход инновационным и достойным продолжения в виде расширения проекта!

Вы можете познакомиться с данным проектом, набрав в поиске на YouTube фразу «социальный проект Быть человеком!»

# В чём смысл жизни?

Этот вопрос издревле волновал человечество. Не обошли его стороной и учёные, прежде всего философы и психологи. Каждый из них трактовал этот вопрос по-своему.

Больше всего уделяют этому вопросу внимание представители экзистенциально-гуманистического направления. Наиболее известна работа венского психолога Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», который на себе испытал все ужасы фашистских концлагерей, и не потерял смысл в жизни. Основная мысль его работы в том, что нет одного единственного ответа на этот вопрос. У каждого человека он свой. И самое главное, чтобы человек всегда мог его найти, в каких бы жизненных обстоятельствах ни оказался. В этом, на мой взгляд, основное предназначение нашей профессии. Нам очень близко его известное высказывание: «Я вижу смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

**Зачем и для чего жить человеку, если его жизнь потеряла всякий смысл?**

Действительно, когда человек не видит смысла в жизни, его захлестывают сначала апатия, скука, лень, потом начинается депрессия, его начинают одолевать суицидальные мысли. Некоторые люди уходят в «виртуал» (алкоголь, наркотики, транквилизаторы и другие подобные средства). И тогда

жизнь идёт под откос. А ведь можно найти смысл, или обрести новый, лишь обратившись к специалисту, с которым это сделать намного проще.

### **Как помочь человеку, утратившему смысл жизни, обрести его вновь?**

Это уже вопрос сугубо профессиональный. На этот вопрос есть много ответов, в зависимости от того, какими методами пользуется психолог, каких направлений придерживается в своей работе. Здесь нет какого-либо универсального метода и средства. Каждый человек уникален и неповторим, также как уникален и его смысл жизни. Прежде всего, необходимо помочь человеку изучить себя, иногда вновь «познакомиться» с собой, понять свои интересы и предпочтения, повысить его самооценку и уверенность в себе. И тогда человек достигнет инсайта – найдётся как бы сам собой смысл его чудесной жизни.

# Вы достигаете цели?

Часто клиенты задают нам вопросы относительно постановки и достижения . В интернете без труда можно найти советы, как это делать правильно. Но многие клиенты жалуются на то, что при соблюдении всех рекомендаций, у них не получается достичь поставленных . Почему? Что мешает их достичь? Конечно, в каждом конкретном случае есть свои барьеры, которые мы разбираем и прорабатываем. Сегодня мы хотим остановиться на тех причинах, которые встречаются чаще всего. Возможно, это поможет Вам проанализировать свои ошибки и исправить их. **целей целей**

– Часто в статьях и книгах по целеполаганию можно встретить основной совет – визуализация. Да, это важно, – представлять в деталях достижение поставленной . Но, если визуализировать, лёжа на диване, не прикладывая никаких усилий, не совершая никаких конкретных действий, вряд ли будет достигнута. Поэтому важно поставить , наметить конкретный план действий, и... действовать! Дорогу осилит идущий! **Цель должна подкрепляться действиями. цели цель цель**

– Иногда клиенты жалуются на то, что поставлена, план конкретных действий тоже. Но для того, чтобы действовать и реализовывать этот план, у них не хватает жизненной энергии. Если человек находится в состоянии стресса или бо-

лен, он чувствует себя обесточенным. В таком состоянии он вряд ли сможет достигать поставленных . Следовательно, вначале нужно уделить внимание своему ресурсному состоянию. Это лучше всего сделать в компании с психологом, который поможет найти и проработать источники стрессового состояния. **Ресурсное состояние. цель целей**

– Человеку свойственно хотеть всё и сразу. Конечно, мы ведь возвращены на волшебных сказках, которые нам читали в детстве... Вот и ждём порой, что наши чудесным образом будут достигнуты «по щучьему велению», или с помощью «молодильного яблочка», или «живой воды»... Так, например, совершенно не реально проработать личностные проблемы многолетней давности на одной встрече с психологом или в самом начале карьеры стать миллионером, если «в одном кармане смеркается, в другом заря занимается»... Нет, мечтать о высоком нужно, но важно понимать, что эти дальние лучше разбивать на ближние и реально достижимые. Так, например, в работе с психологом ставить проработать за несколько сеансов какую-то одну проблему, потом другую и так далее. А в стремлении к материальному достатку, имея зарплату в 30 тысяч, ставить найти работу, оцениваемую в 50 тысяч, а потом в 100 тысяч... Так постепенно приближаться к тому, чтобы быть миллионером... **Цель должна быть реально достижимой. цели цели цель цель**

– Как правило, у человека редко бывает одна. Мы много, чего хотим. Но помните поговорку «За двумя зайцами пого-

нишься...», не говоря уже о трёх или четырёх! Если мы расфокусируем наше внимание на достижении сразу нескольких целей, но только растратим энергию, но ничего толком не добьёмся. Поэтому лучше проранжировать свои по степени значимости для Вас и уделить всё своё внимание той, которая окажется приоритетной. **Расставьте приоритеты!**  
**цель цели**

– Бывает так, что человек ставит себе , которую никак не может достичь. Вроде бы, она реально достижимая, и план составлен, и необходимые действия совершаются, и фокус внимания только на этой , но никак! В таком случае стоит проанализировать, нет ли каких-то бессознательных блоков на пути к достижению ? Может быть, есть сомнение в том, действительно ли вы этого хотите, или это просто дань моде, или зависть движет вами, или желание кому-то «утереть нос»? Так, например, хотите поменять работу на более высокооплачиваемую, но понимаете, что не очень-то хотите иметь больше ответственности, меньше свободного времени, да и характер новой работы не очень устраивает. Таким образом, Ваше подсознание ставит блок на достижении этой , и вы никак не можете её достичь. **А Вы точно этого хотите? цель цели цели цели**

Такой самоанализ своих помогает в их достижении. Но часто клиенты жалуются на то, что у них есть проблемы в самом начале целеполагания, то есть они не знают, чего они хотят от жизни, какие ставить перед собой, к чему стре-

миться. В таком случае работа с психологом очень помогает найти своё место в жизни. Очень эффективной в этом направлении является песочная терапия. Выстраивая в юнгианской песочнице «свой мир», человек позволяет проявиться неосознанным желаниям и стремлениям. В нашей студии песочная терапия является одним из эффективных составляющих . **целей цели РОСТ-терапии**

# Гармония и песочная терапия?

Душа человека стремится к ... помогает человеку в этом стремлении. **гармонии Песочная терапия**

Ведь, когда человек строит свой идеальный мир на , это похоже на мечту о том, чего он хочет в этой жизни... Увлекаясь процессом, он не всегда анализирует, почему он взял ту или иную фигуру, почему поставил её именно сюда... **песочном листе**

Очень часто здесь происходит открытие – осознание того, что было глубоко спрятано и не осознавалось раньше. помогает таким образом принять себя, свои индивидуальные особенности. Ну а – это самое главное на пути к ! **Песочная терапия принятие себя гармонии**

– удивительное направление психотерапии, которое помогает осознать неосознанное. **Песочная терапия**

Человек не всегда осознает корни своих проблем, не всегда понимает причинно-следственную связь между событиями в своей жизни.

Иногда показывает клиенту то, что таилось в его бессознательном, и ему становится понятно, почему он поступает так или иначе, почему он не любит одно и тянется к другому. **песочная картина мира**

помогает нам приоткрыть завесу бессознательного клиента. Поэтому мы с удовольствием включаем в нашу систему,

## называемую РОСТ-терапия. **Юнгианская песочница песочную терапию**

Психолог предоставляет клиенту юнгианскую песочницу, и множество фигурок и материалов, чтобы тот мог создать свой собственный мир в пространстве песочницы так, как он бы хотел, чтобы было. Рут Амманн сравнивала песочницу с «садом души». Это площадка для проявления не только осознанных, но и подсознательных механизмов в душе клиента. **В чём уникальность песочной терапии?**

Психолог не вмешивается в этот творческий процесс, в котором клиент может позволить полностью проявиться своему «Я». И только после того, как этот таинственный процесс построения песочного мира завершен, психолог и клиент анализируют получившуюся уникальную картину мира. Это даёт осознание того, что было скрыто, непонятно, и это дорогого стоит!

даёт возможность повернуться к своему Я, понять свои глубинные процессы, которые не всегда осознаются... **Песочная терапия**

Образы, представленные выбранными фигурками, и выстраиваемый с их помощью сюжет, позволяют проявить внутренний мир и представление человека о мире внешнем.

Выбор фигур происходит осознанно при построении, но каждая фигура, их сочетание и расположение на песочном листе имеют символическое значение, которое помогает проявиться неосознанному, или вытесненному, или подав-

ляемому, или маскируемому во внутреннем мире... **песочной картины мира**

В жизни мы играем разные роли, надевая маски, соответствующие ситуации, – покупателя, пациента, жены (мужа), работника, студента, друга, и много-много других...

И в этих масках мы порой теряем себя самого, ощущая от этого дискомфорт. Некоторым людям иногда кажется, что они живут не своей жизнью... Не каждый может ответить на вопрос: «А какой Вы настоящий?» Свои истинные чувства, желания, мотивы, эмоции оказываются вытесненными...

позволяет вновь познакомиться с собой, вернуться к себе настоящему, почувствовать себя... **Песочная терапия**

имеет много форм. Это не только выстраивание картины мира с помощью определенных фигур на песке. Некоторым нравится просто трогать песок, пропускать его сквозь пальцы, наблюдая за тем, как он струится вниз подобно потоку времени... Это гармонизирует эмоциональное состояние...

### **Песочная терапия**

Кто-то любит сухой песок, кто-то мокрый. Сложно представить, например, морское побережье без построенного детьми (часто совместно с родителями!) песочного замка с множеством ходов и выходов. Да и кто из нас в детстве не любил играть в песочнице? Ни один детский сад не обходится без такого сооружения во дворе...

вполне может имитировать мокрый песок, с помощью ко-

того можно построить нечто вполне осознанное, а можно позволить своему бессознательному проявиться... **Кинетический песок**

Интересно наблюдать эту встречу с собой... Каждый клиент строит свой «» по-своему. Кто-то замороженно и сосредоточенно, кто-то медленно и спокойно, кто-то быстро, смеясь и комментируя происходящее... **песочный мир**

И сюжеты бывают разные... У кого-то это статичная картина, как фотография. Кто-то постоянно что-то меняет, добавляет, перемещает, производит какие-то действия.

Дети любят играть в песке – стрелять, копать, что-то строить...

И всё это правильно. В нет правильного или неправильно. Всё, что хочет сделать клиент, идёт от его «Я», с которым он встретился сейчас, здесь, работая в этой песочнице. И это всё только на пользу! **песочной терапии**

позволяет передать мысли, переживания, ощущения без применения слов, с помощью песка и фигур, которые имеют определённое символическое значение. Это отличает данное направление психотерапии от других, основным инструментом которых является разговорная техника... **Песочная картина «Мой мир»**

Некоторые клиенты неосознанно выносят на песок свой негативный жизненный опыт или глубоко сидящие травмы, которые, как кажется человеку, его уже больше «не беспокоят»... Это уже само собой целительно. Но это может быть от-

работано и с помощью других методов и направлений психотерапии, с которыми песочная терапия прекрасно интегрируется...

В арсенале, как правило, есть и другие методы помощи клиентам. В нашем центре интегрируется в систему РОСТ-терапии, основу которой составляют телесные методы. Но часто даёт то, что не получается обнаружить другими методами. **песочного терапевта песочная терапия песочная терапия**

Творческий процесс построения собственного песочного мира настолько увлекает клиента (и взрослого, и ребёнка), что даёт возможность проявиться бессознательному, естественно обходя цензуру разума. И мы видим, что на самом деле тревожит клиента, каковы истинные мотивы его поведения, а не те, которые хотелось бы видеть у себя... Такая встреча с самим собой даёт возможность осознать неосознаваемое и решить проблему...

клиента позволяет ему самоисцеляться, прорабатывая в образах травмирующие события жизни, реализуя то, о чём мечтается, настраивая себя на успех, преодолевая трудности и препятствия на пути к счастливой жизни... **Песочная картина мира**

Психологу важно не вмешиваться в этот самоисцеляющий процесс, оставив клиента наедине со своим миром, когда он создается, и потом, по завершении создания, позволив ему самому рассказать и интерпретировать то, что получилось.

И только наводящими вопросами помогать клиенту осознавать неосознанное, увидеть то, на что не обращалось внимание...

### **Преимущества песочной терапии в том, что она:**

- способствует процессу самореализации личности;
- раскрывает творческий потенциал клиента;
- позволяет почувствовать свои цели, желания, стремления, которые до этого не осознавались;
- даёт возможность пережить психотравмирующие события в прошлом, проработать их и извлечь опыт;
- создаёт «мост» между сознательным и бессознательным, внутренним и внешним, прошлым, настоящим и будущим, физическим и духовным, вербальным и невербальным...;
- даёт возможность снять контроль сознания и проявиться бессознательному;
- позволяет перейти из роли «жертвы обстоятельств» в создателя своей жизни;
- не имеет ограничений в использовании людьми разных возрастов, национальностей, культур и т.д.;
- прекрасно интегрируется с другими эффективными направлениями и методами психотерапии.

помогает человеку найти себя. И не только работа с , но и с , который напоминает мокрый (но при этом совершенно сухой!) – прекрасное средство для моделирования трёхмерных фигур разной формы. **Песочная терапия юнгианской песочницей кинетическим песком**

Можно выкопать яму, или слепить гору (в зависимости от эмоционального состояния), а можно с помощью специальных форм построить целый замок, отображающий потребность в выстраивании личностных границ...

А можно просто помять песок в руках и пропускать его сквозь пальцы, наслаждаясь движением песчинок, которые, словно живые, перетекают и двигаются даже в неподвижных руках, создавая чудесный эффект релаксации, так необходимой для поиска ответов в бессознательном...

# Готовность к школе?

В последнее время стало «модным» готовить ребенка к , водить его в разные , которые в большинстве случаев просто дублируют программу подготовительной группы детского сада. На наш взгляд, это нужно только тем детям, которые по разным причинам не посещают детские дошкольные учреждения. Что же побуждает родителей водить своих детей в эти школы? **обучению в школе школы развития**

Это, как правило, желание, чтобы их ребёнок хорошо : научили читать, писать, считать. И когда этот «минимум» выполнен, родители с гордостью заявляют, что их ребёнок . Но что же бывает на практике? Такая **«подготовили» к школе готов к школе**

«подготовка» вовсе не гарантирует, что ребёнок будет успешно осваивать школьную программу. И иногда получается как раз наоборот: те дети, которые не получили такую подготовку, учатся успешнее. Чтобы разобраться в том, почему так происходит, необходимо остановиться на основных составляющих или : интеллектуальной, эмоциональной, социальной, личностной. **готовности к школе школьной зрелости**

**Интеллектуальная готовность:**

– Дифференцированное восприятие, включающее выделение фигуры из фона;

- Концентрация внимания;
- Аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями;
- Логическое запоминание;
- Сенсомоторная координация;
- Умение воспроизводить образец;
- Развитие тонких движений руки;
- Умение обобщать и дифференцировать предметы и явления окружающего мира.

### **Эмоциональная зрелость:**

- Уменьшение импульсивных реакций по сравнению с прошлыми годами;
- Возможность длительное время выполнять не очень привлекательное задание.

### **Социальная зрелость:**

- Потребность ребёнка в общении со сверстниками и умение подчинять своё поведение законам детских групп;
- Способность исполнять роль ученика в ситуации школьного обучения.

### **Личностная готовность:**

#### ***Развитие мотивационной сферы:***

- Познавательные мотивы или потребность в интеллектуальной активности и овладении новыми умениями, навыками и знаниями;
- Социальные мотивы учения, связанные с потребностями ребёнка в общении с другими людьми, в их оценке

и одобрении, с желанием ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений.

### ***Развитие произвольной сферы:***

– Умение ребёнка сознательно подчинять свои действия правилам поведения;

– Умение ориентироваться на заданную систему требований;

– Умение внимательно слушать учителя и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме;

– Умение самостоятельно выполнять требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу.

Опираясь на данные исследований, можно сделать вывод о том, что

### **Ребёнок к школе готов, если:**

Умеет планировать и контролировать свои действия (или стремится к этому), ориентируется на скрытые свойства предметов, на закономерности окружающего мира, стремится использовать их в своих действиях, умеет слушать другого человека и умеет (или стремится) выполнять логические операции в форме словесных понятий.

### **Ребёнок к школе не готов, если:**

Не умеет планировать и контролировать свои действия, мотивация учения низкая (ориентируется только на данные органов чувств), не умеет слушать другого человека и выполнять логические операции в форме понятий.

### **Памятка родителям первоклассников:**

– Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

– Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость.

– Ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

– Составьте вместе с первоклассником режим дня, следите за его соблюдением.

– Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

– Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

– Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

– С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появится человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге.

Учение – это нелегкий и ответственный труд. существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий. **Поступление в школу**

# Гражданский брак?

Мы часто слышим выражения «Мы живём в », «Это мой » и другие. Причём стаж такого «» бывает довольно приличным – 5 и более лет. Почему эти люди не спешат регистрировать свои отношения в ЗАГСе, и чем отличается такой брак от зарегистрированного? **гражданском браке гражданский муж гражданского брака**

Думаем, для начала следует определиться с тем, что называется «». В словарях есть следующее определение: это брак, оформленный в соответствующих органах государственной власти без участия церкви. **гражданским браком**

В России этим термином ошибочно называют сожительство, фактический брак. То есть правильно называть тот брак, который оформлен юридически в органах ЗАГС. **гражданским**

А почему произошла такая подмена в терминах? Скорее всего, потому, что слово «сожительство» звучит несколько оскорбительно... Сравните два представления человека своим друзьям, коллегам: «это мой муж» или «это мой сожитель». Следовательно, каждому человеку комфортнее жить с мужем или с женой, а не с сожительницей или сожителем.

Когда говорят, что штамп в паспорте не меняет ничего в отношениях, таким образом, пытаются защититься от вопросов окружающих людей о том, почему пара не оформля-

ет свои отношения юридически.

Дело в том, что регистрация брака нужна, скорее, для урегулирования юридической стороны отношений, но косвенно она затрагивает и психологические аспекты. Когда один из партнеров отказывается регистрировать отношения, у другого возникает вопрос: «почему, чего он (она) боится, сомневается в том, что любит меня, боится ответственности и т.д.»?

А это прямая дорога для возникновения чувства неуверенности, сниженной самооценки. Таких случаев в нашей практике было много, когда люди обращаются с жалобами на нерешительность, низкую самооценку и т.д., а причиной этого являются глубоко сидящие в подсознании данные вопросы, которые так и не нашли своего ответа.

Так, может быть, все-таки стоит оформлять юридически гражданский брак?

# Границы личности?

В последнее время на психологических форумах стали чаще обсуждаться вопросы выстраивания, защиты и отстаивания. Люди приходят к этому тогда, когда понимают, что другие люди начинают пользоваться их добротой, злоупотреблять их безотказностью, бесцеремонно вмешиваться в личную жизнь... Обычно так поступают близкие люди – родители, друзья, с которыми человек не хочет ссориться, но и позволять им пользоваться собой тоже больше нет желания... Что же делать в таком случае? **границ личности**

Нужно научиться отстаивать свои. Почему? Потому что люди чувствуют, когда человек их не имеет, и начинают этим пользоваться. **границы личности**

Не стоит задаваться вопросом, почему люди себя так ведут. У них могут быть совершенно разные для этого причины.

Другой разговор – почему они себя так ведут именно с вами? Скорее всего, потому, что Вы не показываете им свои. И, на самом деле, если вы не говорите людям о том, что вам неприятно их поведение, как они могут об этом догадаться? **личностные границы**

Не нужно думать, что, сказав подруге (маме, бабушке и другим...) о том, что вам неприятно, когда она вмешивается в вашу личную жизнь, вы потеряете подругу или ис-

портите отношения с родственниками. Ведь важно не только то, ЧТО мы говорим, но и КАК мы это говорим. Скажите об этом спокойно, без скандала, но твёрдо и уверенно. И подруге (маме, бабушке) это будет понятно. То же и с другими людьми, которые пытаются нарушить ваши . Возможно, вначале они очень удивятся тому, почему у вас вдруг «прорезался голос» и вы осмелились озвучить то, что вам не нравится. Но потом им придётся принять это, потому что они почувствуют, что с вами так больше поступать нельзя. **границы личности**

Если это не получается, то стоит обратиться к психологу, чтобы проработать причины неудачи. Ведь часто в основе отсутствия лежит заниженная самооценка. В нашей студии мы помогаем клиентам сформировать свои с помощью РОСТ-терапии, одними из компонентов которой являются песочная терапия, расстановки на фигурках, метафорические ассоциативные карты и другие эффективные методы. **границы личности границы личности**

# Депрессия?

– это один из самых распространенных запросов, с которым обращаются к нам клиенты. Но часто они путают депрессию с апатией, хандрой, меланхолией... **Депрессия**

Давайте сначала рассмотрим, чем эти состояния отличаются друг от друга, а потом поговорим о том, как с этим можно справиться.

– это не просто длительно не проходящее угнетённое состояние духа, это заболевание, которому подвержены не только взрослые, но и подростки, и даже дети. Оно характеризуется не только сниженным эмоциональным фоном, отсутствием интереса к жизни, ощущением упадка сил, но и нарушениями сна, аппетита, затруднениями в совершении мыслительных операций, сосредоточении внимания, запоминании. **Депрессия**

Часто приводит людей к употреблению алкоголя, наркотиков или к другим зависимостям. Иногда в крайне тяжёлом случае депрессия приводит к суицидальному поведению. Поэтому к лечению депрессии нужно относиться серьёзно. Обычно это сочетание медикаментозного и психотерапевтического лечения. **депрессия**

Что лежит в основе, что приводит к ней? И все ли ей подвержены? Существуют психологические и физиологические причины. Соответственно и лечение должно быть приори-

тетным в зависимости от причины. **депрессии депрессии**

К психологическим факторам можно отнести или , которые вызвали посттравматическое стрессовое расстройство и привели к . Этому могут быть подвержены все люди, ведь никто не застрахован от стрессов в жизни. В таком случае в приоритете психотерапевтическая работа с этим состоянием. **острый стресс хроническое стрессовое состояние депрессии**

К физиологическим факторам следует отнести гормональную недостаточность, вызванную заболеваниями отдельных органов и систем организма, черепно-мозговые травмы, опухоли и т. д. Здесь первично медикаментозное (а иногда и хирургическое) лечение, а психотерапия выступает вспомогательным звеном. Поэтому очень важно при подозрении наличия у себя или у родственников , сначала обратиться к врачу-психиатру, пройти полное обследование. И, если диагностика покажет отсутствие физиологических причин , в таком случае обращаться к психологу/психотерапевту для прохождения курса психотерапии. **депрессии депрессии**

– это мрачное, тоскливое состояние, плохое настроение, скука. Но, в отличие от депрессии, оно не так длительно, носит эпизодический характер: «На меня навалилась хандра...», а также отсутствуют негативные воздействия этого состояния на организм: нет нарушений мыслительной деятельности, сна, аппетита и т. д. Если такие состояния носят крат-

современный характер и появляются редко (иногда сезонно – «осенняя хандра») и не причиняют особого дискомфорта человеку, то с этим нужно просто научиться жить, воспринимая это как особенность характера человека. Если же хандра носит затяжной характер, и мешает человеку, то в таком случае поможет курс психотерапии. **Хандра**

– это состояние безучастности, отрешенности, равнодушия, безразличия к происходящему в жизни человека, отсутствие каких-либо стремлений к деятельности. Это может быть особенностью характера человека, а также симптомом какого-либо заболевания (особенно, если ранее такого за человеком не наблюдалось). У некоторых лекарств есть такой побочный эффект. Если апатия не характерна для человека и появилась без видимых причин, то лучше сначала обследоваться у врачей. И, если обследование не выявит расстройства здоровья, то обращение к психологу/психотерапевту и работа с его помощью над апатией даст Вам положительный эффект. **Апатия**

Термин был предложен «отцом медицины» Гиппократом, который в то время считал, что меланхолия вызвана избытком желчи в организме. В настоящее время это определение вызывает лишь улыбку, а термин является устаревшим и носит собирательный характер. Этим словом могут называть унылое , и употреблять как синоним к апатии, хандре и депрессии. **меланхолия угнетённое состояние**

В любом случае, если у Вас угнетённое состояние духа,

Вас ничего не радует, знайте, что с этим состоянием можно и нужно справиться, чтобы жить, получая удовольствие от каждого мгновения жизни.

Мы предлагаем Вам уходить от как в прямом, так и в переносном смысле! **депрессии (апатии, хандры, меланхолии)**

Вы замечали, как люди, возбуждённые какой-либо проблемой, начинают лихорадочно ходить из угла в угол, двигаться, метаться по комнате? Зачем им это нужно? Так снимается, или, другими словами, отрабатываются, нейтрализуются гормоны стресса, которые выделились в кровь. **избыточный стресс**

Но когда стресса в жизни человека слишком много, этот самозапускающийся механизм начинает «забывать» свою работу и человек пытается избавиться от стресса с помощью таблеток, которые каждый день рекламируются по телевизору, и которые очень слабо помогают. **т стресса**

Конечно, самое лучшее средство от – проработка ее корней (причин) с психологом/психотерапевтом. Но, если у Вас пока нет такой возможности, мы предлагаем Вам уходить от них! Как? С помощью самой обыкновенной ходьбы! **депрессии (апатии, хандры, меланхолии)**

Только представьте – у Вас есть такая возможность каждый день, – вы можете ходить в магазин, на работу, просто гулять по улицам, а ещё лучше – по парку! Не ездить, а ходить пешком. Конечно, лучше ходить ежедневно не менее

часа. Но и полчаса лучше, чем ничего!

Ученые выяснили, что во время ходьбы у человека задействованы около 400 из 639 мышц! Во время их работы идёт интенсивная переработка гормонов стресса, освобождение организма от них, и человеку становится легче справляться с трудностями, он начинает видеть выход из сложной жизненной ситуации, который не мог обнаружить при многочасовой «мыслемешалке» в уме!

Чтобы получить максимальный лечебный эффект от ходьбы, лучше соблюдать следующие условия:

– Ходить нужно с удовольствием – оглядываясь по сторонам, прислушиваясь к запахам и звукам, т.е., включая сенсорные каналы восприятия мира, наслаждаясь движением.

– Никуда не торопиться, помните слова Булгаковского профессора Преображенского из

«Собачьего сердца», ставшие афоризмом: «Успевает всюду тот, кто никуда не торопится!»

– Если идёте с собеседником, ведите с ним лёгкую беседу о чем-то позитивном, радостном, приятном. Если идёте одни, тоже старайтесь думать о позитивном.

– Время от времени обращайтесь внимание на свое лицо. Какое у него выражение? Мягкое и приветливое или злое и суровое? Для этого не обязательно смотреть в зеркало. Это можно отследить по напряжению мышц лица – они расслаблены или напряжены? Если второе – постарайтесь расслабить мышцы лица, улыбнитесь прохожим или самому себе...

– Если тяжёлые мысли одолевают Вас, навязчиво возвращаясь, не пытайтесь с ними бороться, позвольте им быть, при этом сосредоточьтесь на дыхании. Представьте, как с каждым вдохом свежий воздух проходит через нос в лёгкие, насыщает каждую клеточку Вашего организма, неся с собой живительную жизненную энергию! А застарелая негативная энергия покидает Вас с каждым выдохом! Через несколько минут такого осознанного дыхания Вы почувствуете приток свежих сил, а тяжёлые мысли начнут сдавать свои позиции.

Конечно, такая целебная ходьба не заменит визит к психологу/психотерапевту, ведь она не работает с истоками, корнями, но сможет значительно облегчить состояние, пока Вы выбираете своего специалиста, а также будет прекрасным помощником в ходе психотерапевтической работы. **депрессии (апатии, хандры, меланхолии)**

Будьте здоровы и счастливы!

# Детский психолог?

Очень часто в разговоре с людьми о профессии можно услышать недоумённый вопрос: «И с детьми вы тоже работаете? А у них-то какие проблемы?» **психолога**

Тем не менее, проблем у наших маленьких клиентов очень много. Конечно, они отличаются от проблем взрослых людей и подростков, но они нуждаются в ничуть не меньше, а, может быть, и больше... **помощи психолога**

В нашем центре мы работаем с детьми, начиная с 4-х лет (при отставании в развитии – с 5 лет). В основном, используя **нейропсихологическую коррекцию**

Здесь же мы остановимся на перечислении тех проблем, с которыми нам приходилось успешно работать в течение нашей 26-летней практики психологической помощи детям. Это:

(синдром дефицита внимания с гиперактивностью и импульсивностью или без них); \* **СДВГ**

\* различного характера: логоневроз (заикание), энурез, тики, снохождение, выдергивание волос, грызение ногтей, ручек и других предметов, сосание пальца и других предметов, и др.; **неврозы**

\* **обман и воровство;**

со сверстниками или взрослыми; \* **неумение устанавливать контакт**

1, 3, 7 лет; \* **кризисы**

; \* **тревожность**

; \* **страхи**

\* **повышенная ; застенчивость**

, плаксивость; \* **эмоциональная неустойчивость**

; \* **агрессивное поведение**

; \* **непослушание и капризность**

в школе; \* **низкая успеваемость**

\* **школьная ; дезадаптация**

\* **сложно протекающая к детскому саду; адаптация**

\* **социальная дезадаптация;**

(социальная, интеллектуальная, личностная, мотивацион-

ная); \* **подготовка ребенка к обучению в школе**

интеллектуального развития и психического состояния; \* **диагностика готовности к школе,**

(дисграфия, дискалькулия, дизартрия); \* **дислексия**

\* **отставание в развитии (); ЗПР**

, мутизм; \* **аутизм**

\* **другие проблемы.**

Родителям важно помнить, что не пройдут с возрастом,

а «перерастут» в подростковые, а потом и во взрослые про-

блемы, с которыми справиться потом будет намного слож-

нее. И, чем раньше начать оказывать помощь, тем лучше

и быстрее будет результат. **проблемы ребёнка**

# Душевное равновесие?

Когда мы с клиентами заканчиваем курс психотерапии, подводим итоги нашей работы, радуемся нашему совместному успеху, хочется закрепить это ресурсное состояние надолго, сохранить это удивительное чувство гармонии, баланса и равновесия.

Поделимся с Вами тем, какие акценты мы расставляем на последнем сеансе:

– Какое бы оно ни было, – хорошее или плохое, оно прошлое, значит, не повторится никогда. Вспоминая о хорошем, не грустим, что оно прошло, а наоборот, радуемся тому, что он было в нашей жизни! Вспоминая о плохом, не грустим о том, что сделали что-то не так, не обвиняем себя и других в этом, а извлекаем из этого урок и опыт, чтобы впредь не «наступать на те же грабли»... **Отпускаем прошлое.**

– Часто можно встретить советы никогда не грустить. Разве такое возможно? Мы – люди, и ничего человеческого нам не чуждо. Грусть – это эмоция, которую мы испытываем тогда, когда что-то не ладится, что-то идёт не так, как мы задумали. В этом нет ничего предосудительного. Важно не погружаться в грусть настолько, чтобы не замечать положительные стороны жизни, и вовремя справиться с временной хандрой... **Позволяем себе погрустить!**

– Иногда эмоции зашкаливают, а разум «спит». Так бы-

вает у эмоциональных, чувствительных людей. От избытка эмоций человек не может совершать необходимые действия. Стараемся включать рациональное мышление тогда, когда прошла первая эмоциональная волна. Часто это помогает успокоиться и совершить необходимое действие. **Включаем рациональное мышление.**

– Другими словами, учимся смотреть на проблемы отстранённо, как бы со стороны. Помним молитву Рейнольдо Нейборо: **Стараемся не принимать всё «близко к сердцу».**

«Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить. Дай мне силы изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость научиться отличать одно от другого»...

– Если в жизни у нас успех, знаем, что это может измениться. Если неудача – это тоже не навсегда. Не всегда в жизни работают причинно-следственные связи. Жизнь сложна и непредсказуема, не пытаемся её просчитать наперёд, ибо это невозможно! **Не делаем поспешных выводов.**

– Стараемся не драматизировать жизненные ситуации, не раздувать искусственно масштабы случившегося. Помним о том, что через несколько дней Вы будете смотреть на произошедшее уже другими глазами, и у Вас будут другие эмоции. **Не делаем «из мухи слона».**

– Нет ничего плохого в стремлении человека к лучшему, но, когда цель жизни – быть САМЫМ лучшим в чём-то, – это никого не сделало счастливым. Это погоня за «самым лучшим» будет длиться вечно, потому что всегда будет

кто-то, кто богаче, красивее, круче, больше... Остановитесь, разрешите себе быть несовершенным, ибо идеальных людей просто не бывает! **Уходим от перфекционизма.**

– Часто люди загоняют себя в рамки, которые сами же и создали для себя, руководствуясь теми установками и убеждениями, которые они впитали в детстве или создали для себя уже во взрослом возрасте. И чувствуют, как в этих рамках им тесно, не уютно. Так может быть, их сделать гибкими? **Избавляемся от ограничивающих убеждений.**

– Уходим от представления о том, что все люди смотрят на окружающий Мир одинаково. Каждый из нас смотрит на мир через призму своего восприятия, и у всех она разная, так же, как уникален и неповторим каждый из нас! И нет правильной или неправильной призмы, она просто другая... Помним об этом и не навязываем другим людям свои представления о Мире. Так меньше в жизни будет поводов для конфликтов. **Помним, что Мир не обязан соответствовать нашему представлению о нём.**

Помните об этом и будьте счастливы!

# Живите сегодня!

Как часто можно услышать от людей: «Вот когда закончу университет, тогда только буду думать о любви...», «Вот когда выйду на пенсию, буду путешествовать...».

Потому что прошлого уже нет, а будущего ещё нет, есть только сегодня! **Но жить нужно СЕГОДНЯ!**

Не ждите выходных, лета, отпуска... чтобы начать работу над собой, радоваться и наслаждаться жизнью!

Не ждите нового года, чтобы начать жить по-новому, понедельника, чтобы начать делать зарядку...

Можно всю жизнь провести в ожидании... Между тем, каждая минута жизни – драгоценна, ведь она быстро проходит и никогда не возвращается! Помните в известной песне: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется»? **ЖИЗНЬ**

Самая большая ошибка, которую совершают многие – это всю жизнь ожидают счастливого будущего, не замечая, как мимо них пробегает ... **настоящая жизнь**

«Есть только миг между прошлым и будущим, есть только миг – за него и держись!»

# Заикание?

(логоневроз) у ребёнка – довольно частая проблема, с которой обращаются родители. Это такое нарушение речи, которое характеризуется повторением звуков, слогов или целых слов во время говорения или удлинением, запинытиями или остановками, прерывающими плавность речи. Различают клоническую форму заикания (повторение отдельных звуков, слогов или слов) и тоническую форму (удлинение, растягивание звуков, паузы в речи). Бывает смешанная форма с признаками клонического и тонического. **Заикание заикания**

Традиционно с этой проблемой работают логопеды, так как заикание связано с судорожным состоянием мышц речевого аппарата. Но это, как правило, не только логопедическая проблема, но и неврологическая, и психологическая.

является следствием несбалансированной работы дыхательной и речевой зон мозга. Кроме этого, может быть нарушен церебральный кровоток в верхней лобной извилине головного мозга и в центре Брока. **Заикание**

Заикающиеся люди обычно имеют ряд психологических проблем:

- \* сниженная самооценка, неуверенность в себе;
- \* сложности в общении с людьми;
- \* впечатлительность и ранимость;

\* страх говорить в присутствии людей, особенно не знакомых или мало знакомых.

Отсюда следует, что заикающемуся человеку могут помочь три специалиста, работающих в комплексе: невролог, психолог (лучше со специализацией по нейропсихологии) и логопед.

В нашей студии мы помогаем детям с с помощью нейропсихологической коррекции, которая активизирует и балансирует работу различных отделов мозга, формируя и восстанавливая недостающие нейронные связи, необходимые для плавной здоровой речи. Одним из компонентов проводимой нейропсихологической коррекции является диафрагмальное дыхание с помощью БОС-терапии, в результате чего ребёнок учится говорить плавно на выдохе. Очень хорошо в этом помогают также психокинезиологические упражнения, мозжечковая и сенсорная стимуляция мозга, песочная и арт-терапия. **логоневрозом**

Уважаемые родители, успеете помочь ребенку справиться с этой проблемой до 12 лет – до завершения процесса латерализации мозга (после чего нейропсихологическая коррекция идёт сложнее), а также до формирования комплекса неполноценности, связанного с , что усложняет коррекционную работу. **заиканием**

# Игровая зависимость

В наш век всеобщей информатизации, когда дети рождаются уже «с планшетами в руках», проблема становится всё более актуальной и болезненной. И, самое печальное, что подвержены ей не только взрослые, у которых психика более стабильная, но и дети, у которых психические процессы в мозге только формируются, и которые подчас плохо отличают виртуальный мир от реального... **игровой зависимости**

И, хотя на первый взгляд не такая опасная для организма, как химическая зависимость (наркотическая, алкогольная и т.д.), но это лишь на первый взгляд... **игровая зависимость**

В результате этой зависимости очень страдает нервная система ребёнка, он становится больше подвержен возникновению психических отклонений в здоровье, у него страдает учёба, он становится вялым, безвольным, апатичным, не умеющим преодолевать жизненные трудности...

К сожалению, в последнее время участились случаи обращения к нам за помощью родителей 20-30-летних молодых людей, которые так и остались сидеть за компьютером, и на «шее» у родителей, т.к. не смогли получить образование и устроиться на работу, чтобы обеспечивать свою жизнь. Это печальная тенденция...

И ответственность за будущее наших детей лежит на нас, взрослых. Это мы должны дозировать их пребывание в «виртуале», чтобы он не смог им заменить реальную жизнь!

# Имя и характер?

Все мы знаем поговорку «Как лодку назовёшь, так она и поплывёт», но не всегда придаем ей особое значение, когда речь заходит о выборе. Тем не менее, как и любая другая народная мудрость, эта поговорка возникла не просто так. В народе было замечено, что название, влияет каким-то таинственным образом на успешность того или иного предприятия, и даже на и судьбу человека. **имени для ребёнка имя характер**

Между тем, – это не только мощный носитель информации о нём, но и само оно может влиять на человека, его поступки, поведение, характер. Конечно, не именем одним определяется судьба человека. На её формирование оказывает влияние много факторов. Но целью этой статьи не является их перечисление и анализ. Мы лишь ставим своей задачей рассмотрение влияния и судьбу человека. **имя человека имени на характер**

Когда человек рождается, и его называют тем или иным, часто произносят его вслух в различных интонациях, и это звучание на подсознательном уровне значительно влияет на формирование психического портрета личности. Как это происходит? **именем**

Звук – это физическое явление, представляющее собой распространение в виде упругих волн механических коле-

баний в твёрдой, жидкой или газообразной среде, воспринимаемых органами слуха животных и человека. У любого звука есть тон и ритм. Они могут совпадать или не совпадать с внутренними биоритмами человека. Ученые доказали, что сочетание определенных звуков, которые мы слышим, существенно влияет на наши эмоции. Это очень ярко видно на восприятии музыки. Но и звучание речи, которая состоит из сочетания отдельных фонем, тоже оказывает на нас определенное воздействие. А какое слово мы слышим в течение жизни чаще всего? Конечно, своё . **ИМЯ**

Таким образом, если звучание нашего гармонирует с внутренними ритмами организма, вызывает в подсознании какие-либо положительные эмоции: радость, удовольствие, уважение, любовь и т.д., то есть нравится нам, то у нас гораздо больше шансов стать счастливым и успешным человеком, чем, если мы будем каждый раз испытывать дискомфорт при звучании своего . То же можно сказать и про отчество и фамилию человека. **ИМЕНИ ИМЕНИ**

Научные сотрудники Института философии РАН создали проект ВААЛ, который позволяет оценить любой текст с точки зрения его влияния на подсознание человека и эмоциональное реагирование на его звучание. В основе оценки эмоционального воздействия фонетики слова и текста на подсознание человека лежат результаты докторской диссертации А.П.Журавлёва. Они нашли отражение в его книгах «Фонетическое значение», ЛГУ, 1974 и «Звук и смысл»,

М, 1981.

В нашей статье не представляется возможным провести фоносемантический анализ каждого, но любой заинтересованный человек может найти эту программу в интернете в свободном доступе и воспользоваться ею для оценки не только своего, но и любого другого текста. **имени имени**

Кроме фонетического воздействия на формирование человека, большое значение имеет и характеристика, его история. Но это только в том случае, если человек интересуется своим и знает историю его происхождения. На православных верующих оказывает влияние также и судьба святого, который является ангелом-хранителем носителя. **имени характера имени именем имени**

Так, ярким примером человека является Александр Суворов. Историки утверждают, что в святцах среди близких к дню рождения будущего полководца святых значились три Александра: Римский, Свирский и Невский. Священник заметил при этом, что мальчик, когда вырастет, сам выберет себе покровителя среди трёх Александров. **влияния имени на судьбу**

Когда Суворову исполнилось семь лет, ему надо было выбрать себе «ангелом» одного из святых. Будущий полководец Александр Суворов выбрал Александра Невского. Кроме Александра Невского, у Суворова был ещё один пример для подражания – Александр Македонский. Классическое образование того времени достаточно подробно останавли-

валось на древней истории. Александр Суворов смог, изучая сочинения Плутарха, достаточно рано познакомиться с историей жизни своего знаменитого тёзки. Имея перед собой два таких выдающихся примера, слабый мальчик упорными занятиями физической культурой, постоянным духовным самосовершенствованием сумел сделать из себя великого полководца.

За всю свою военную карьеру Суворов не проиграл ни одного сражения, и в возрасте семидесяти лет смог пешком вместе с солдатами преодолеть перевал через Альпы. При этом он от рождения был очень слабым ребёнком. Александр Васильевич Суворов и сам оказал влияние на судьбу своих потомков. Его внук, тоже Александр, по примеру своего деда тоже стал военным и достиг высокого чина генерал — инспектора всей российской пехоты. Кстати, имя Александр происходит от греческих слов, «алекс» — защитник и «андрос» — мужчина.

Повторим, что тем сильнее, чем больше человек интересуется историей происхождения своего, а также увлекается поисками различных историй жизни своих великих тёзок. В таком случае возможно сознательное и неосознанное программирование человеком своей судьбы, а также отрицание своего, если оно вызывает ассоциативную связь с отрицательным персонажем. **влияние значения имени на характер и судьбу человека имени имени**

То же можно сказать и о случаях, когда родившегося

ребенка называют в честь кого-то из родственников, ныне живущих или знаменитых предков. В таком случае судьба малыша может быть связана с судьбой своего родственника-тёзки, в чем-то ее повторяя. Специалисты, занимающиеся системной семейной терапией, называют это переплетением судеб.

Предположим, что Вы знаете (или не знаете) происхождение и значение звучания своего , главное, все же, другое – это принятие как части своего Я. Ведь – одно из важнейших составляющих его индивидуальности. В процессе индивидуального развития человек вживается в своё , оно становится частью его сущности. С помощью человек выделяет себя как персону среди других людей. С начинается обращение к нему, поощрение или порицание его за те или иные поступки и действия. **имени имени имя человека имя имени имени ребёнка**

«Как Вас зовут, представьтесь, пожалуйста» – с этой фразы начинается знакомство человека с другими людьми. И то, как, с какой интонацией и эмоциональной окраской человек произносит своё , называя себя, существенно влияет на отношение собеседников к этому и к нему самому. **имя имени**

Неудовлетворенность лишает человека уверенности в себе, рождает тревожность и чувство недоверчивого отношения к людям, а затем к миру в целом. Поэтому очень важно, чтобы собственное имя Вам нравилось. И тогда не так уж и важно, что оно обозначает и как оно звучит, оно будет для

Вас той путеводной звездой, которая будет освещать долгое  
и счастливое плавание «лодки» Вашей судьбы! **именем**

# Интернет-зависимость?

– настоящий бич многих современных молодых людей, которая часто приводит к одиночеству, депрессии, разводам, другим личностным проблемам. **Интернет-зависимость**

Что это такое? И почему мы говорим о и ставим эту проблему в один ряд с алкогольной, наркотической, пищевой и другими ? **зависимости зависимостями**

Потому что, несмотря на то, что при этом состоянии нет химической составляющей, и эта форма не является психическим расстройством по медицинским критериям (DSM-V и МКБ-10), это все же навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети. А, самое главное, это угнетенное состояние, так называемая психологическая «ломка» у если ему по той или иной причине не удалось добраться до компьютера (или другого гаджета, с помощью которого можно выйти в интернет). То, что привлекает человека в сети, становится жизненной доминантой, и его другие интересы постепенно начинают угасать, приводя к деформации личности. **зависимости интернет-зависимого человека,**

– это общее название различных ее форм, которые можно разделить на: **Интернет-зависимость**

– Увлечение порносайтами и порнофильмами.

– Зависимость от азартных интернет-игр.

– Пристрастие к просмотру фильмов в интернете, как правило, определенной направленности, – аниме, ужасов, боевиков, сериалов и т. д.

– Игровая зависимость (геймерство) – навязчивое увлечение интернет-играми.

– Навязчивый интернет-серфинг – бесконечный поиск различной информации в интернете, часто с «клубничкой» из жизни звезд и т. д.

– Пристрастие к общению в социальных сетях и на сайтах знакомств.

Каждая разновидность создает дополнительную проблему (помимо самого болезненного пристрастия) для зависимого человека и его близких: неразумные траты денег на игры, ревность и сексуальные проблемы в семье и т. д. **интернет-зависимости**

Часто это приводит к разводу, потому что супруги устают бороться с близкого человека в одиночку. Так что же делать? Можно ли помочь человеку? **зависимостью интернет-зависимому**

Простой запрет на доступ к интернету, как правило, не работает. Ведь сегодня можно выйти в интернет во многих местах бесплатно, и для этого не обязательно иметь компьютер, достаточно и смартфона.

И даже, если сам страдающий решит строго-настрого запретить себе пользование интернетом, его тяга к тому, что

там привлекает, будет настолько сильна, что она может привести к другой зависимости, чаще всего, алкогольной или пищевой. **интернет-зависимостью**

Психологическая помощь человеку заключается в поиске и проработке корней проблемы, ведь то, что так привлекает человека в интернете, возникло не случайно, у него есть свои причины. Вот с этими причинами мы и работаем с помощью РОСТ-терапии, одним из компонентов которой является телесно-ориентированная терапия с использованием . **интернет-зависимому сенсорной стимуляции мозга**

# Как помочь сестре?

Как часто к нам обращаются с подобным вопросом, просьбой, запросом – решить какую-то проблему. **помочь близкому человеку**

И это понятно. Нам очень больно видеть, как наш близкий человек страдает от неразделённой любви, или от несчастной семейной жизни, или от какой-либо зависимости и т. д. И очень хочется избавить его от страданий, помочь.

Но как бы мы не хотели, без его желания это сделать невозможно... Хорошо по этому поводу сказал М. Жванецкий: «Чтобы помочь тонущему, мало протянуть ему руку, надо ещё, чтобы он подал свою»... **помочь близкому**

Как это не печально, но насильно нельзя причинить счастье, увы...

# Как принять себя?

«» – с таким вопросом к нам часто обращаются клиенты. Сейчас, в век информационных технологий, найти информацию по любому вопросу – не проблема. Книги по тому же в широком доступе. Поэтому нынешние клиенты сильно отличаются от клиентов первых лет нашей психологической практики (начала 90-х годов прошлого столетия). **Как принять себя? психологии**

Как правило, к многие идут тогда, когда перепробовали много способов справиться с проблемой самостоятельно. И один из таких способов – чтение книг по , поиск ответа на свои вопросы, в том числе и на этот вопрос – **психологу психологии Как принять себя?**

Но парадокс в том, что книги мало помогают. Почему? Ведь они написаны в большинстве талантливыми авторами. Но это монолог писателя. Книга не может ответить на конкретные вопросы читателя, разобрать конкретную ситуацию. Там обычно приводятся обобщенные данные, или показаны примеры решения проблем каких-то людей, или даются пошаговые рекомендации или советы, в том числе и о том, что для того, чтобы жить счастливо, нужно . Но ведь мы знаем, что каждый человек уникален и неповторим, а, следовательно, нет универсального способа решить проблемы всех людей. Поэтому в большинстве случаев без не обойтись. **при-**

## **нять себя психолога**

Так вот, в начале статьи мы сказали о том, что клиенты 21 века отличаются от клиентов конца прошлого века тем, что они более продвинуты в вопросах , в направлениях и методах работы, владеют психологической терминологией. И этот вопрос – «» у них не первичен. Они уже понимают, что – путь решения многих своих проблем. И, скорее всего, Вы, уважаемый читатель этой статьи, тоже надеетесь на то, что найдёте здесь пошаговые рекомендации, как это сделать – **психологии как принять себя? принятие себя принять себя?**

Но мы намеренно не будем их писать. Почему? Не только потому, что статей с такими советами Вы в интернете найдёте тысячи. Но и потому, что они не работают, какими бы толковыми и профессиональными они не были! Потому что можно лишь тогда, когда будут найдены и проработаны корни . И часто эти корни находятся в области подсознания, доступ к которому у самого человека ограничен. Чтобы до них добраться, нужен другой человек – специалист, умеющий это делать с помощью специальных техник, приёмов и упражнений. **принять себя неприятия себя**

Поэтому, уважаемый читатель, самое лучшее, что Вы можете сделать для себя, для улучшения качества своей жизни, – найти СВОЕГО психолога/психотерапевта, которому Вы будете доверять и к которому Вы время от времени сможете обращаться в случае возникновения такой проблемы,

с которой трудно справиться самому.

В нашей студии мы помогаем клиентам с помощью , одним из компонентов которой является песочная терапия (на фото одна из полочек, на которых располагаются фигурки для этой работы) **принять себя РОСТ-терапии**

# Как простить измену?

– очень частая причина разводов. Но далеко не все супруги, узнав об , решаются развестись. Если, конечно, тот, кто изменил, сам не инициирует развод (что тоже бывает не редко). **Измена измене**

В большинстве случаев супруги приходят к решению, что нужно сохранять семью ради детей, совместно нажитого имущества (не у всех есть дополнительное жильё...), да и чувства во многих семьях не угасли, ведь измене рознь... **измена**

Так почему же этот вопрос «» встаёт в таких семьях, ведь формально прощение выражается в согласии продолжать совместную семейную жизнь... Именно формально! А не на уровне чувств и эмоций... Вот и всплывает эта тема в каждом конфликте как упрек супругу (е) в содеянном. Насколько счастливой может быть такая супружеская жизнь? Думается, ответ очевиден. Так что же делать? , чтобы она не сидела «занозой» в душе и не ранила всякий раз, как только её задеть... **Как простить измену? Как простить измену**

Прежде всего, нужно постараться понять мотивы поступка супруга (и): при каких обстоятельствах и как это случилось, на трезвую ли голову это произошло, было ли спланировано заранее, или произошло импульсивно, случайно, зна-

ет ли супруг (а) своего полового партнёра или это постоянная любовница (любовник)...

Не последнюю роль играет раскаяние супруга (и) в произошедшем. Есть ли оно? Были ли произнесены слова извинения, как он (а) сам (а) оценивает произошедшее? И, если всё обсудили и выяснили, очень важным является индивидуальное восприятие обоими супругами. Ведь можно воспринимать это как предательство («Он воткнул мне нож в спину!»), а можно как ошибку, от которой никто не застрахован... От этой эмоциональной окраски одного и того же действия зависит способность понять и простить. Предательство простить трудно, ошибку – легче! И, уж если простили, то простили по-настоящему! Без постоянных воспоминаний и упрёков. Если не получается, то лучше сразу развестись и не мучить друг друга. **измены**

Что же делать тем, кто всё понимает, принимает и хочет простить, но у него не получается, тем, у кого обида на супруга (у) сидит настолько глубоко, что самому не справиться? Ответ один – обращаться к психологу. С помощью специальных профессиональных техник и приёмов психолог поможет проработать обиду так, чтобы она больше не беспокоила и не мешала наслаждаться долгой и счастливой семейной жизнью!

# Как снять боль?

Все мы знаем, что – это сигнал организма о том, что в каком-то участке есть неполадки. Поэтому игнорировать – это запускать . **боль тела боль болезнь**

Конечно, если появилась , с которой Вы раньше не сталкивались, то самое разумное – обратиться к врачу для проведения полного обследования, постановки диагноза и проведения полноценного лечения, а не приём обезболивающей таблетки. Ведь так мы можем замаскировать развитие серьёзного заболевания. **незнакомая боль**

В нашей статье мы хотим поговорить не о таких , а о тех, которые мы давно «знаем в лицо» – в голове, спине, других , связанных с хроническими заболеваниями. **болях болях участках тела**

Обычно у тех людей, которые периодически страдают от подобных болей, всегда есть под рукой обезболивающие препараты, которые служат «волшебной палочкой» для . Но всегда ли оправдан приём таких препаратов. Ведь каждый из них не лишён неприятных побочных действий. . . **снятия боли**

Иногда такая возникает от , возникшего в результате перенапряжения нервной системы (стресс, переутомление и т.д.). В таком случае снятие этого – восстановление нормального кровотока в больном органе улучшает его работу и . **боль**

## **мышечного зажима зажима боль проходит**

Предлагаем Вашему вниманию такие упражнения, которые помогут Вам без применения таблеток. Только не переусердствуйте! Выполняйте упражнения плавно, без резких движений, хотя и лелея своё тело! Ведь наша цель – не физическая тренировка, а , а, значит, и ! Если выполнять эти упражнения сложно, или боль не проходит, а усиливается, не насилюйте себя и обратитесь к врачу. **снять боль снятие мышечного зажима боли**

нужно выполнять медленно, осторожно и максимально осознанно (сосредоточив внимание на тех мышцах, которая задействована во время упражнения). Ваши движения должны быть легкими, напоминать движения кошки и приносить удовольствие. Цель этих упражнений – улучшить иннервацию тела («связь между мозгом и телом»), которая нарушается во время стрессов. **Соматические упражнения**

**«КОШАЧЬИ ПОТЯГИВАНИЯ» (из книги Т. Ханна «Соматика»):**

– Лёжа на спине, прогибайте поясницу, приподнимая её над полом, и прижимайте её к полу. Делайте вдох, когда поясница поднимается, и выдох, когда она опускается. Повторите 5 раз.

– Лёжа на спине, пальцы рук переплетены под головой, приподнимите голову, одновременно выдыхая и прижимая поясницу к полу. Опустите голову, вдыхая и при этом прогибаясь в пояснице. Повторите 5 раз.

– Лёжа на животе, в положении, когда левая щека лежит на тыльной стороне правой кисти, поднимите голову, правую кисть и правый локоть, одновременно поднимая левую ногу. Прделайте это дважды. Затем прделайте эти же движения для другой стороны тела. Вдыхайте медленно во время подъёма; выдыхайте медленно во время опускания.

– Лёжа на спине и поддерживая левое колено кистью левой руки, приподнимите голову и направьте правый локоть и левое колено навстречу друг другу, одновременно выдыхая и прижимая спину к полу. Когда голова снова опустится, вдыхая, прогнитесь в спине. Повторите 3 раза. Сделайте то же для другой стороны тела 3 раза.

– Лёжа на спине, перекачивайте руки в противоположных направлениях по полу. Поочередно опускайте ваши колени в сторону руки, которая катится по полу вниз. Поворачивайте голову в сторону, противоположную движению ваших коленей, чтобы выполнить полное скручивание позвоночника. Двигайтесь медленно и лениво, наслаждайтесь потягиванием. Повторите 6 раз.

– Лёжа на спине, поворачивайте правую ногу (стопу, голень и бедро) вовнутрь и наружу 5 раз. Следите за тем, чтобы ваша спина попеременно поднималась и прогибалась то с правой стороны, то с левой. Плечи при этом не должны подниматься. Затем прделайте эти движения левой ногой. Сделайте эти движения обеими ногами одновременно (один раз – стопы вместе, колени в стороны, другой раз – колени

вместе, стопы в стороны) 5 раз. Затем сделайте ногами движения, подобные тем, какие вы делаете, когда катитесь на лыжах с горы, 5 раз.

– В положении сидя правая рука располагается на левом плече. Обе ноги согнуты в коленях, и колени обращены влево. Трижды поверните туловище влево. Затем, оставив туловище неподвижным в состоянии полного поворота влево, поверните голову направо и обратно 3 раза. Затем 3 раза одновременно поверните голову и туловище в противоположных направлениях, осуществляя полное скручивание позвоночника. Далее, сохраняя туловище в положении поворота влево, поднимите лицо по направлению к потолку, опуская при этом глаза к полу, и наоборот, опустите лицо, поднимая глаза, 3 раза. Прделайте то же самое с другой стороны тела.

Выполняя эти упражнения ежедневно в постели перед сном или после сна, Вы будете способствовать снятию мышечных зажимов в теле и, соответственно, снятию боли.

Если выполняемые упражнения не уберут психосоматические боли, стоит обратиться к телесно-ориентированному терапевту, который с помощью телесных техник в сочетании с другими методами психотерапии поможет найти источник боли и снять мышечные зажимы.

# Как создать семью?

Казалось бы, – это естественный этап жизни каждого человека, достигшего определенного возраста и уровня развития. **создание семьи**

Стремление к , к построению отношений с противоположным полом заложено у нас на уровне инстинктов, ведь человек – это не только биологическое существо, но еще и социальное. Мы не можем жить вне общества, мало того, мы не можем быть людьми, если не будем жить и развиваться в среде себе подобных. **созданию семьи**

Поэтому нам легче жить в маленьком сообществе, называемом «», где люди друг друга поддерживают, помогают преодолевать трудности, вместе растят детей, удовлетворяют свои эмоциональные и сексуальные потребности. **семья**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.