

"Ариадна" помогает!

В 2001 г. для поддержания психологического здоровья граждан и решения социально-психологических проблем жителей города и района, повышения общей психологической культуры в Елабуге был открыт Центр социально-психологической помощи населению "Ариадна".

Основная цель "Ариадны" - помощь елабужанам в решении возникающих у них психологических проблем. Специалисты Центра помогают понять себя и других, построить гармоничные отношения в семье, чувствовать себя комфортно и уверенно в любой ситуации, грамотно использовать время, деньги и обстоятельства.

Совсем не случайно наш психологический центр называется "Ариадна". В древнегреческом мифе красавица Ариадна помогает герою Тесею найти выход из подземного лабиринта, в котором Тесей должен был быть принесен в жертву чудовищу Минотавру. С помощью клубка ниток, подаренных ему Ариадной, Тесей нашел обратную дорогу и вывел за собой всех юношей и девушек, приготовленных в жертву чудовищу.

С тех пор выражение "нить Ариадны" означает помощь в поиске выхода из сложной ситуации. Именно это - помощь людям в трудной ситуации - и является главной основой деятельности психологов Центра.

Специалисты Центра оказывают населению различные виды психологических услуг: индивидуальную диагностику и консультирование; проводят тренинги и семинары; предоставляют практическую помощь и сопровождение в сфере управления и бизнеса; выступают на родительских собраниях и круглых столах; проводят профилактику употребления психоактивных веществ; помогают в разрешении семейных и детско-родительских конфликтов.

За 10 лет специалисты Центра накопили огромное количество интересной и полезной информации по всем направлениям современной психологии, успешно развивают добровольческое движение в Елабуге. (В частности, уже третий год совместно с Центром развития добровольчества "Волонтер"

реализуют масштабный социальный проект "Практическая Академия социального менеджмента", подробнее об этом читайте на страницах газеты).

Для того, чтобы максимально полно осветить деятельность Центра, добровольцев и поделиться накопленным опытом, накануне своего первого 10-летнего юбилея и было решено организовать свою газету. Над ее названием долго думать не пришлось. Название "Ариадна помогает..." сразу пришло в голову. Как и героиня греческого мифа, уже 10 лет наш Центр "Ариадна" реально помогает людям.

В нашей газете мы будем публиковать материалы интересные не только психологам, специалистам социальной защиты, образования, волонтерам, но и всем категориям населения - школьникам, студентам, их родителям, бабушкам, дедушкам. Если вам есть чем поделиться с другими - советом, рецептом, жизненным опытом, пишите нам. А если есть проблемы, обращайтесь за помощью - "Ариадна помогает..."

**Наш адрес: г. Елабуга,
ул. Спасская, д.5.
Тел. 7-91-51,
e-mail: csppn@bk.ru,
www.csppn.my1.ru**

**Директор Центра
социально-психологической
помощи населению "Ариадна"
Сафронова Н.В.**



Афоризмы

Единственное, что человек не теряет в течение всей своей жизни, - это возможность переживания настоящего момента.

В. Тэхкэ

Ничто не обходится в жизни так дорого, как болезнь и глупость.

З. Фрейд

Добрый делает больше, чем просят, умный - раньше, чем просят.

А.Брейтер

Даже браки, заключенные на небесах, неизбежно "спускаются" на землю.

Н. Аккерман

Анекдот

На приеме у психолога:

- У меня серьезная проблема.
- В чем дело?
- Я очень несчастлив. Что мне делать?
- Есть хороший способ - съездите куда-нибудь далеко-далеко.
- Пробовал. Не помогает.
- Заведите щенка, котенка.
- Не действует.
- Заведите любовницу.
- От этого только еще хуже.
- Тогда сходите в цирк. Там есть один дурацкий клоун - вы увидите его и просто умрете со смеха...
- Я и есть тот самый клоун, - скавал клиент.

Групповые занятия по программе:

"Мама и малыш"

- развитие познавательных способностей детей;
- развитие мелкой моторики;
- работа с эмоциональным состоянием родителей;
- работа со страхами, тревожностью, агрессией;
- развитие навыков общения;
- развитие речи.

Мы предлагаем Вам простую и понятную психологию

Ждем Вас по адресу: ул.:

**Спасская, д.5,
Тел: 7-91-51, 8(917)258-49-34
8(927)246-00-42**



Газета издана при финансовой и технической поддержке
Центра оперативной печати "Абак", г.Елабуга.

Быстрова Ирина Валерьевна, 26 лет. Волонтер, психолог

Знак зодиака - Стрелец

Ярко проявленные черты Стрельца - целеустремленность, ответственность.

Самая лучшая черта характера - общительность.

Самая отвратительная черта характера - обидчивость.

Оптимист или пессимист - оптимист, конечно.

Мечта детства - стать психологом.

Розовая мечта - жизнь за границей, на вилле, у самого моря.

Способ снятия стресса - танцевать, ходить в гости.

Как насчет посплетничать - бывает, с подружкой.

Любимая подруга - Маша Афанасьева, со времен КГТУ.

Чужие секреты - это табу.

Любимая еда - бананы, фрукты обожаю.

Девиз - человек должен учиться всему и всегда.

Психологи, люди, равнодушные к судьбам других людей, сами по себе народ очень интересный. Герой сегодняшней нашей странички - психолог Ирина Быстрова. С большим удовольствием обучаясь на экономиста в КГТУ, на 3 курсе всерьез увлеклась психологией, хотя



наука эта интересовала ее с самого детства. Тогда же и узнала, что в ЕГПУ открыли факультет психологии:

- Я сразу же поступила и туда. Училась сразу в двух местах, порой было тяжело, зато интересно! Я "горела" психологией. В это же время познакомилась с ребятами-добровольцами при ЦСППН "Ариадна", заинтересовалась их деятельностью, пришла в "Ариадну" и стала волонтером.

Вообще, волонтером быть не так-то и легко. Деятельность эта требует от человека множество разнообразных знаний и умений. Я занималась с детьми с ограниченными возможностями. Человек, работающий в данном направлении, должен уметь тонко чувствовать внутренний мир ребенка и быстро реагировать на его внутренние и внешние изменения, обладать эмпатией (умением чувствовать, сопереживать), находить гибкий подход к решению проблем, и главное - любить детей.

И, что интересно, очень важно чувство юмора (возможно, оно и помогает справиться с некоторыми ситуациями). Здесь и подтвердилось то, что психология - это "мое". Спустя год мне предложили работу в самом Центре, там я и работаю по настоящий момент.

Прошло уже 7 лет. За это время я закончила оба института, прошла множество курсов повышения квалификации. Это и арт-терапия, и психодрама, и супервизия, и профилактика наркотизации, и основы телефонного консультирования, и участковая социально-психологическая помощь, и, даже, что как-то необычно - психолог и иппотерапия. А больше всего мне понравился "Тренинг тренеров" у психолога Байкова Ю.Н., он много чего дал мне лично для меня.

Считаю, что человек должен учиться всему и всегда. Каждый раз для себя нахожу что-то интересное. Мне нравится как индивидуальная, так и групповая работа. Результатом своей деятельности считаю благодарность в глазах родителей и счастливые, "горящие" глаза детей. Я рада тому, что могу хоть чем-то помочь людям.

А еще многие думают, что раз человек-психолог, значит, у него нет проблем (он все знает, может многое решить, исправить) - это не так. Есть они (проблемы) и у меня. В том числе и нерешенные. Хотя знания психологии, конечно же, очень помогают в жизни - на многое смотришь с другой стороны, но... Мы же тоже все-таки люди, со своими чувствами и мыслями.

А вообще, работать в коллективе среди психологов очень интересно.

P.S. Ирина Быстрова является ведущим следующих тренингов: «Мама и малыши», «Родительские университеты», профилактика табакокурения и алкоголизма, индивидуальное консультирование и диагностика всех категорий населения. Тел. 8(927)246-00-42

Беседовала Любовь Белова



Газета издана при финансовой и технической поддержке
Центра оперативной печати "Абак", г.Елабуга.

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО ШАГАЕТ ПО ЕЛАБУГЕ

Эти ребята помогают одиноким старикам, готовят к школе детей-инвалидов, проводят благотворительные акции, убирают мусор с городских улиц. Совершенно бесплатно и по доброй воле – это в наш век прагматизма и обостренного индивидуализма! Впервые появившись в Москве и Санкт-Петербурге, за 20 лет ростки российского добровольческого движения пробились во многих регионах страны, в том числе и в нашей республике. Что же движет этими молодыми людьми? И что они могут дать обществу?



От купцов до октябрат

Добровольчество в современном его понимании пришло к нам с Запада. Это участие людей независимо от возраста, расы, пола и вероисповедания в мероприятиях, направленных на решение социальных, культурных, экономических, экологических проблем в обществе, не связанных с извлечением прибыли. Первый волонтерский проект был осуществлен в 1920 году во Франции. Участники проекта, французская и немецкая молодежь, восстанавливали разрушенные первой мировой войной фермы. В 60-х годах XX века возникали десятки волонтерских программ с миротворческой миссией подоружить Восточную и Западную Европу. В восьмидесятые годы широкое распространение получили волонтерские экологические проекты.

Но вообще-то добровольчество как явление - это глубокая традиция многих цивилизаций и народов, корни которой - в социальной природе людей, в их естественном желании откликаться на нужды других, объединять усилия для улучшения окружающей

жизни.

В России свои традиции добровольчества. Вспомним ленинские субботники, добровольные дружины, сбор макулатуры, "тимуровское" движение. А еще раньше у добровольчества были иные и характер, и имя - благотворительность, меценатство. Случайностей не бывает, и, возможно, не просто так добровольческое движение в Татарстане зародилось именно в Елабуге, которая славилась в XIX веке купцами-меценатами. Они отстроили практически всю старинную Елабугу, сделав город "жемчужиной Прикамья". Учебные заведения, детский приют, одна из первых в стране электростанций, церкви в половине губерний России и многое другое было возведено на средства местных богачей.

Елабуга - город волонтеров

Центру развития добровольчества "Волонтер" г. Елабуга исполнилось семь года. Началось все с того, что, встретив поддержку руководства города, преподавателей вузов и студентов, начальник управления соцзащиты населения Елабуги Нина Васильевна Пьянкова и спе-

циалист управления Наталья Владимировна Сафронова (ныне директор ЦСППН "Ариадна") разработали проект "Добровольческая социальная клиника" и представили его в Казани в Министерстве социальной защиты РТ. Результатом стала победа в конкурсе социальных проектов "Общественная инициатива-2002", был выделен грант в размере 150 тысяч рублей. Спустя пять дней после обучающего семинара провели первую акцию: нарядились в костюмы Деда Мороза и Снегурочки (дело было под Новый год) и поздравили 17 семей, воспитывающих детей-инвалидов.

Ребята ухаживают за пожилыми людьми - студенты медицинского училища проводят несложные процедуры, измеряют давление, пульс, делают массаж, а если необходимо, выполняют и домашнюю работу. Базу данных предоставляет управление соцзащиты, а добровольцы выбирают тех, к кому не прикреплены штатные работники, кто нуждается в медпомощи.

С детьми-инвалидами работают будущие педагоги, те, кто увлекается психологией, Сейчас студенты-волонтеры проводят с детьми 5-13 лет занятия по коррекционно-развивающим программам, разработанным специалистами Центра социально-психологической помощи населению "Ариадна".

Для развития мелкой моторики рук добровольцы разминают с ними пластилин, нанизывают бусины на нитки. Для расширения знаний об окружающем мире заготовлены стихи о животных, птицах, рыбах. Проводятся игры на развитие внимания, воображения, смекалки. Малышей готовят к школе (вернее, к приходам учителей - дети не посещают общеобразовательную школу), с учениками занимаются по учебным программам.

Но главное - общение, которого этим детям отчаянно не хватает, ведь многие из них всю жизнь просидели в четырех стенах, зная только свою семью, а к добровольцам привязываются всем сердцем.

Приятное - оно же полезное

"Добровольчество становится состоянием души, - говорит Иван Горбунов. - Кроме того, у нас интересно, постоянно появляются новые люди".

Волонтерами движут разные мотивы. Для одного это стартовая площадка для забега в большую политику, для

Окончание на стр. 4



Оканчание. Начало на стр.3

другого - возможность реализовать свою идею, для третьего - способ почувствовать себя нужным...

Движение обновляется, "стареньких" сейчас около 10 человек. Оканчивая вуз, начиная работать, обзаводясь семьей, многие отходят от этого дела. Кто-то вообще долго не задерживается. Остаются те, кто находит в добровольчестве радость, в том числе и радость общения с друзьями. Выходные дни, праздники они проводят вместе, дружной компанией. Кстати, самый крепкий напиток во время их застолий - горячий чай, добровольцы не пьют спиртного и не курят (по крайней мере, когда собираются вместе), и, вступая в их ряды, "новенькие" соглашаются с этим правилом.

Добровольчество - это не просто труд во благо других, это еще возможность учиться быть гражданином, развивать свои лидерские качества и найти им практическое применение, стать лучше и своими руками изменять окружающую действительность. Иван, например, считает, что добровольческая деятельность делает более ответственным, учит работать в команде. Волонтеры не получают денег, но получают нечто иное: информацию, контакты, общение, бесценный опыт практической работы в сфере, которая им близка по духу или которую они выбрали в качестве профессиональной. "Мы ничем не жертвуем, мы получаем больше, чем отдаем", - говорят волонтеры.

В 2006 г. Добровольческий центр занял первое место на IV общероссийской конференции по добровольчеству в номинации "Муниципальные центры развития добровольчества". В 2009



г. стал третьим на VI общероссийской конференции по добровольчеству в самой престижной номинации "Добровольческий центр" среди "Республиканских центров развития добровольчества".

В 2010 году проект ЦРД "Волонтер" "Практическая академия социального менеджмента" стал лауреатом республиканского конкурса "Доброволец 2009" в номинации "Лучший реализованный социальный проект".

Новые проекты волонтеров

В сентябре этого же года Центр развития добровольчества "Волонтер" стал победителем сразу двух конкурсов, направленных на поддержку социальных инициатив, - I конкурса социальных и культурных проектов ОАО "РИТЭК" в Республике Татарстан и Республиканского конкурса на получение грантов Кабинета Министров Республики Татарстан для общественных организаций (объединений) за проект Республиканская Практическая Академия социального менеджмента. Теперь у во-

лонтеров есть все ресурсы для реализации теперь уже Республиканской Практической Академии социального менеджмента.

В Елабуге этот проект реализуется с 2008 года. Его цель - подготовка и обучение лидеров и руководителей молодежных общественных организаций, создание новых общественных объединений и повышение социальной активности молодежи в целом. В 2009 году первые 15 выпускников окончили Академию.

Однако организаторы Практической Академии - Центр социально-психологической помощи населению "Ариадна" и Центр развития добровольчества "Волонтер" - решили расширить проект Академией до республиканского уровня. Теперь в его рамках предполагается создание добровольческих центров в других городах Татарстана.

В течение года - с ноября 2010 по октябрь 2011 гг. студенты будут изучать правовые основы общественной деятельности, социальный PR и маркетинг, социальный менеджмент, психологию управления, фандрайзинг и т.д. Но если в прошедшие годы основу слушателей составляли молодые люди, проживающие или обучающиеся в Елабуге, то теперь в числе слушателей будут студенты других городов республики, которые будут ежемесячно приезжать в Елабугу на обучающие семинары, лекции, мастер-классы

P.S. Сегодня добровольческий центр "Волонтер" насчитывает 30 активных добровольцев, постоянно занимающихся добровольческой деятельностью и более 100 пассивных, принимающих участие в отдельных акциях, проводимых центром.

Окунев Александр



Газета издана при финансовой и технической поддержке
Центра оперативной печати "Абак", г.Елабуга.

Улицы, улочки, переулочки...



Чего только не было! Слезы, стелания, пересуды кумушек, письма протеста во все соответствующие инстанции... Переименовывали улицу, вернее, две в одну. Коммунистическую и Ленина в проспекте Нефтяников. Сейчас все

и думать об этом забыли, и помнить не помнят, а тогда... Сколько только было злорадства по поводу ошибок на табличках. Сегодня все довольны. Через весь город проходит проспект Нефтяников - красивый, светлый, с хорошей дорогой. Теперь нет-нет, да и раздается: "А почему нашу улицу не переименовали? Такое название..."

Чего греха таить, с названиями улиц доходит до абсурда. Возьмем, например "10 лет Татарстана". Историческое название, неплохо конечно. Но! Есть и улица, и переулок (причем, они совсем даже не рядом расположены) - путаются все. Особенно если учесть, что есть еще улица-переулок "40 лет Татарии", да-да, именно так. Где-то до 35 дома - это переулок, по прописке, а следую-

щий дом уже - улица с одноименный названием, причем именно так. Домов под №1, 2, 3 и т.д. на этой улице не существует - они на переулке.

Особенно радуются таксисты, и жители, когда этих самых таксистов вызывают (кто с детьми, кто с вещами, кто поздно возвращается - автобусы сюда, как не ходили, так и не ходят, только "11" Маршрут - своими ногами, значит - 10ГА, одним словом).

Так вот, вернемся к названиям улиц Татарии и Татарстана. Путаница - сплошь и рядом. Нину Ивановну Белову, травницу, проживающую на выше-названном улице-переулке, находят часа два спустя, объехав весь город, и все "10 лет..."

Названия, конечно, исторические, но не 4 же одноименных! А дом по адресу: переулок 40 лет Татарии, 40 "А" вообще находится на улице Горького. Абсурд да и только.

Уважаемые наши читатели, если у вас есть какие-то пожелания по названиям улиц (новых, или переименования старых) пожалуйста пишите нам в редакцию, на почтовый или электронный адреса и обязательно оставляйте свои контактные данные.

Пусть будет у нас в городе, как в песне поется: "Пройдусь по Абрикосовой, сверну на Виноградную, и на Тенистой улице я постою в тени..."

Елена Мальцева

"Первоцвет" приглашает!

Многие ли знают, что в нашем городе существует газета под названием "Первоцвет"? "Первоцвет" - газета не взрослая, она создается школьниками и для школьников. Первоначально "Первоцвет" был "окном в мир" для детей с ограниченными возможностями. Очень часто дети с ограниченными возможностями здоровья лишены связи с миром, не ходят в детские сады и школы, не посещают кружки, секции. Не у всех есть компьютер. Поэтому единственная возможность поделиться своими мыслями, переживаниями с окружающими - это печататься в газете. Такой газетой и стал "Первоцвет". Со временем в газету стали писать школьники всех возрастов, взрослые. "Первоцвет" превратился в межшкольную газету Елабуги.

Редакция газеты состоит из школьников, которые все делают сами: пишут, макетируют, распространяют. А началось все с того, что в 2004 году в Центре социально-психологической помощи населению "Ариадна" предложили идею создания детской межшкольной газеты и предоставили для этого необходимые условия и до сих пор ЦСППН и "Первоцвет" большие друзья.

В "Первоцвете" есть все, что интересно современному школьнику: новости спорт, проблемы "учеников и родителей", юмор, поздравления. Кроме этого публикуются ответы психологов на вопросы читателей, которые обращаются в газету со своими проблемами. В разные годы газета бывала разной в зависимости от главного редактора, которым являлся студент-волонтер.

Если мы Вас заинтересовали, то мы ждем Вас по четвергам с 12.00 по 15.00 в Центре социально-психологической помощи населению по адресу: ул. Спасская, 5, каб. № 17.

Рамзия Гирфанова, куратор газеты «Первоцвет»

Клуб знакомств "Вторая половинка"

Психологи отмечают, что многие личностные проблемы возникают потому, что рядом нет близкого человека, с которым можно разделить все радости и горести жизни. Особенно остро проблемы одиночества встают в небольшом городе.



Найти себе вторую половинку мешают отсутствие времени, робость, стеснительность, неуверенность в себе, другие личностные проблемы. Психологи Елабужского Центра социально-психологической помощи населению "Ариадна" решили помочь одиноким людям и открыли клуб знакомств "Вторая половинка".

Психологи Центра Саталкина Э.А. и Шарифуллина П.Р. проводят с членами клуба психологические тренинги, беседы, ролевые игры, праздничные мероприятия. Участники не только посещают встречи, но и проходят анонимное анкетирование, по результатам которого психологи "Ариадны" помогают им найти подходящего партнера. Уже есть первые результаты - несколько членов клуба начали встречаться друг с другом.

По мнению психологов, молодым людям трудно найти подходящего партнера в силу завышенных требований, более взрослым мешает негативный опыт прошлого. Преодолеть барьеры общения, мешающие построению новых гармоничных отношений и помогает клуб знакомств "Вторая половинка".

Говорить о клубе можно бесконечно много, но лучше один раз прийти, чем сто раз услышать. **Психологи ЦСППН "Ариадна" приглашают елабужан посетить клуб, занятия которого проходят по средам в 17.00 по адресу ул. Спасская, д. 5. Справки по телефону 7-91-51. Анкетирование и собеседование на первой встрече - 150 рублей. Стоимость 1 занятия - 50 рублей.**

Приходите, и может быть, именно здесь вы найдете свою "вторую половинку!"

Эльмира Саталкина



Газета издана при финансовой и технической поддержке Центра оперативной печати "Абак", г.Елабуга.



ЖЕНСКИЙ ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ "Обретение внутренней силы женщины"

Наполнять жизнь удивительными событиями - удивительная способность каждого из нас!

Если в Вашей жизни, в Ваших отношениях "что-то не так", и Вы хотите с этим разобраться - приглашаем на тренинг "Обретение внутренней силы женщины" и многое встанет на свои места. Программа тренинга состоит из процессов, игр и обсуждений, цель которых - начать жить так, как Вы хотите!

На этом тренинге Вы сможете

- разобраться в себе и в своих желаниях;
- понять, что мешает их реализации;
- решиться на перемены в жизни;
- получить ресурс - и начать действовать;
- создать нормальные отношения в семье и на работе;
- раскрыть свою природную женственность;
- быть и выглядеть настоящей Женщиной;
- избавиться от страха одиночества;
- справиться с ревностью и сохранить любовь и доверие к партнёру.

На тренинге Вы получите ответы на многие свои вопросы. Многие девушки и женщины спрашивают себя: почему со мной никто не знакомится, почему меня никто не любит, как познакомиться с будущим любимым мужчиной или мужем, почему рядом со мной не те мужчины, почему мне встречается безответная любовь, почему я постоянно попадаю в любовные зависимости от мужчин, почему меня любят те, кого не люблю я.

Тренинг поможет вам:

- Улучшить отношения, которые у Вас уже есть, углубить их, сделать более насыщенными и естественными.
- Создать гармоничные отношения с партнерами и слушать свое сердце.
- Научиться задавать себе вопросы и слушать свой внутренний голос.
- Чувствовать свои собственные желания.
- Чувствовать и адекватно реагировать на чувства своего партнера.
- Определять свои желания во взаимоотношениях с человеком.

Мы предлагаем сделать себе подарок. Подарить два дня самому глубокому, истинному уголку своей души - Женщине в себе.

У Вас произойдет освобождение от всего, что накопилось и мешает цвести, благоухать, дарить. Все самое нежное, прекрасное и женственное пробуждается в душе и начинает светить - людям, миру и, конечно, мужчинам.

Это время, посвященное только тебе и исполнению твоих желаний!

Это ответы на самые актуальные вопросы о любви и отношениях, перспективах и решении проблем. Это возможность увидеть: соответствуют ли твои поступки твоим желаниям? Это реальные изменения после программы. Ты услышишь от себя такое, чего не слышала до сих пор!

Ведущий тренинга - психолог ЦСППН "Ариадна" Павлова Алёна Юрьевна. Стоимость двухдневного тренинга - 500 рублей.

Получить всю интересующую Вас информацию и записаться на тренинг вы можете в Центре социально-психологической помощи населению "Ариадна" по адресу: ул. Спасская, д. 5, тел. 7-91-51, 8-917-257-66-32.

ТРЕНИНГ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ "Он и Она"

Тренинг партнерских отношений "Он и Она" - это возможность посмотреть на себя и свои отношения со стороны, обсудить спорные вопросы, увидеть истоки конфликтов, найти пути взаимодействия. На тренинге мы погрузимся в мир женщины и мужчины, исследуем их истинные желания, чувства и мечты. Так же вы можете рассмотреть отношения между родителями и детьми, и любые другие отношения.

Цель тренинга - узнать, как мы общаемся, как строим отношения, что в наших действиях может притягивать, что отталкивать партнера, как сделать свою жизнь ярче и насыщеннее.

Этот тренинг для Вас, если Вы:

- Желаете понять, какой партнер нам нужен.
- Пришли к выводу, что те, кто Вам нравится, не обращает внимания на Вас, зато Вы притягиваете тех, кто Вам не нравится.
- Находитесь в кризисной ситуации в своих отношениях с партнером.
- Испытываете сомнения, стоит ли продолжать отношения, а если стоит, то как.
- Страдаете оттого, что не можете найти себе пару.
- Переживаете из-за того, что партнер хочет жениться или партнер не хочет жениться.
- Страдаете от своих партнеров, которые хотят вступить в брак.

Этот тренинг даст Вам:

- Представление о партнере, "видение" партнера.
 - Основу ваших отношений с ним.
 - Окружение, которое будет поддерживать Вас.
 - План действий и ресурсы для его реализации.
- Тренинг ведут психологи ЦСППН "Ариадна" Павлова Алена Юрьевна и Исаева Любовь Федоровна.

Получить всю интересующую Вас информацию и записаться на тренинги вы можете в Центре социально-психологической помощи населению "Ариадна" по адресу ул. Спасская, д. 5 или по телефонам 7-91-51,

**8-917-257-66-32 (Павлова А.Ю.),
8-927-671-05-04 (Исаева Л.Ф.)**



Какая терапия вам подходит?

Прислушаться к себе, понять себя, стать свободнее и жить лучше - осуществить эти естественные человеческие желания можно с помощью психотерапии. Чтобы определить, какой путь вам ближе, взгляните со стороны на ваши ожидания и предпочтения с помощью этого теста.

Разнообразие школ, методов в психотерапии сегодня как никогда велико. Если нам захотелось, наконец, разобраться с проблемами, научиться справляться с эмоциями, стать хозяином своей жизни или просто наслаждаться каждым ее днем, то сделать точный выбор не легко. Какая терапия подходит именно к вам именно сейчас?

Ответьте на десять вопросов этого теста, не задумываясь надолго и выбирая наиболее близкий вам вариант ответа. Результат покажет вам, как вы представляете себе психотерапевтическое "приключение", и поможет выбрать правильный маршрут!

1. По вашему:

- А) я = кто я такой.
- Б) я = как я живу.
- В) я = что я делаю.

2. В ваших снах вы больше всего любите:

- А) ощущения, которые они вызывают.
- Б) их сюрреалистические мечты.
- В) их зашифрованные послания.

3. Чтобы решить проблему, нужно главным образом и прежде всего...

- А) составить план действий.
- Б) выяснить ее причину.
- В) почувствовать и сформулировать ее.

4. По-вашему, терапия нужна для того, чтобы ...

- А) услышать себя.
- Б) предпринять что-то.
- В) понять себя.

5. Если бы у психотерапии был бы цвет, она была бы...

- А) синяя с белым.
- Б) красная с желтым.
- В) оранжевая с зеленым.

6. Предположим, что никакой психотерапии не существует! Вы ищите ответы на свои вопросы в...

- А) боевые искусства.
- Б) философия.
- В) занятий йогой.

7. В принципе вам хотелось бы в первую очередь быть более свободным (ой)...

- А) в вашем теле и ваших мыслях.
- Б) в ваших мыслях и ваших чувствах.
- В) в вашем поведении и ваших действиях.

8. Если бы терапия была историческим периодом, то для вас это было бы скорее...

- А) время великих завоеваний: отправиться на поиски новых горизонтов.
- Б) Античностью времен Платона: соединить тело и дух.
- В) веком Просвещения: пролить свет на темные места.

9. У вас проблема. После ее часового обсуждения вы чувствуете, что

вас услышали и поняли, если...

- А) вы чувствуете облегчение в большой гармонии с самим собой.
- Б) вы уверенно приступаете к выполнению своих планов.
- В) вы лучше понимаете ситуацию, все стало для вас яснее.

10. Вы ждете от психотерапии, что она поможет вам прежде всего...

- А) стать гармоничнее и выразить себя.
- Б) дерзать, увереннее двигаться вперед.
- В) понять, что все относительно, и отстраниться.

С помощью таблицы подсчитайте сумму набранных вами баллов и узнайте, какой профиль вам соответствует.

Вопросы	А	Б	В
1	1	2	3
2	2	3	1
3	3	1	2
4	2	3	1
5	1	2	3
6	3	1	2
7	2	1	3
8	3	2	1
9	2	3	1
10	2	3	1

От 10 до 16 баллов - проникнуть на незнакомую территорию.

Терапия, чтобы раскрыться...

Вы рассматриваете терапию как тонкий инструмент, нацеленный на то, чтобы пролить немного света на теневые стороны вашего прошлого. Вы чувствуете, что события в прошлом, неразрешенные конфликты, тревоги заставляют вас тратить время на их расшифровку. Речь идет о том, чтобы обследовать их тайны и скрытые стороны, их истоки, о которых вы до сих пор старались не думать.

Вы хотели бы выбрать такой метод, который позволил бы вам постепенно продвигаться в изучении собственной психики, причем в спокойной

и стабильной обстановке. Чтобы двигаться по этому пути, вы нуждаетесь в том, чтобы говорить, выражать свои сомнения, колебания.

Вашим представлениям вполне могли соответствовать такие психотерапевтические подходы, как психоанализ и терапии аналитического толка.

От 17 до 23 баллов - выразит свои эмоции...

Терапия, чтобы освободиться.

Вероятно, вы ждете от терапии, что она позволит вам почувствовать себя цельным, по-настоящему живым человеком. Возможно, вас отягощают эмоции. Вы, похоже, чувствуете потребность освободиться от гнева, который вы так и не выразили, от невыплаканных слез или надуманных страхов, которые мешают вам жить полной жизнью в согласии с самим собой. Судя по всему, вы ищете такой метод, который позволил бы вам примириться с вашим внутренним миром. Для вас важно восстановить контакт с собственной жизнью, с ее бегом, иметь возможность мирно наслаждаться настоящим и управлять своими бурными чувствами.

Вашим ожиданиям соответствуют такие подходы, как гештальт-терапия, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия или психодрама.

От 24 до 30 баллов - идти вперед шаг за шагом

Терапия, чтобы самоорганизоваться

Вашу концепцию психотерапии можно сравнить с детально разработанной стратегией, продуманной и осуществленной деловыми людьми. Если вы встречаете проблему, то рассматриваете ее как препятствие на пути ваших жизненных планов и для вас наилучший способ продолжить движение - выработать эффективный и удобный план действий. Как только проблема сформулирована, вы сочли бы ценной помощью, которая позволила бы вам ее разрешить - "шаг за шагом". Вы хотели бы для достижения поставленной цели получить помощь извне, которая сопровождала бы вас на всех этапах предстоящего пути.

Вам бы подошли такие методы, как когнитивно-поведенческая терапия, коучинг и нейролингвистическое программирование.

Подробнее о психотерапии, психотерапевтических школах и методах читайте в следующих номерах газеты.



