



"Эффект Пигмалиона" или феномен оправдывающихся ожиданий

Согласно древнегреческой мифологии Пигмалион был скульптором, царем Кипра, который по преданию изваял скульптуру столь прекрасную, что сам влюбился в нее и умолил богов оживить ее. Американский психолог Розенталь (1966) назвал эффектом Пигмалиона явление, состоящее в том, что человек, убежденный в достоверности какой-либо информации, подсознательно ведет себя таким образом, чтобы эта информация подтвердилась. Так называемое "пророчество" определяет характер деятельности верящего в него человека, а так же интерпретацию реакций окружающих, что и провоцирует самоосуществление пророчества.

Эффект Пигмалиона был подробно изучен в мире легкой атлетики, бизнеса и особенно образования. Обнаружилось, в частности, что то, что родители говорят ребенку о его способностях, непосредственно влияет на его собственное представление о том, что он способен сделать.

Точно так же как страх заставляет нас приближать то, чего мы боимся. А вера в себя, даже если нам передал ее другой человек, может дать нам крылья.



Кроме того, существует и психологический феномен, противоположный эффекту Пигмалиона, его суть заключается в том, что низкие ожидания приводят к низким результатам, и называется такой эффект "эффектом голема".

WER IST EIGENTLICH EIN RUSSLANDDEUTSCHER?

Die Satzung der LmDR e.V. (Landsmannschaft der Deutschen aus Russland) sieht es seit mehr als 50 Jahren so:

§ 4 Volksgruppenzugehörigkeit

1. Russlanddeutscher ist ein Deutscher, der in den Grenzen der UdSSR von 1937 geboren ist.
2. Als Russlanddeutscher gilt auch ein Deutscher, der von mindestens einem russlanddeutschen Eltern- oder Großelternanteil abstammt oder mit einem russlanddeutschen Ehegatten verheiratet ist.

Als Russlanddeutscher gilt auch ein Deutscher, der längere Zeit in dem im § 4 Abs. 1 bezeichneten Gebiet gewohnt hat und seine Verbundenheit mit der russlanddeutschen Volksgruppe bekundet.

Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 3/2017



Die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen, **Kiss Mittelfranken, sucht engagierte Menschen**, die Anderen aus ihren Kulturkreisen die Idee zur Selbsthilfe näher bringen möchten.



Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und Träger von fünf Beratungsstellen in der Region zum Thema Selbsthilfe. Als Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen vermittelt Kiss Mittelfranken Kontakte zu allen bestehenden Selbsthilfegruppen in der Region, unterstützt bei Neugründungen und klärt allgemein zu Selbsthilfe auf. Es bestehen zurzeit ca. 800 Selbsthilfegruppen in Mittelfranken zu verschiedensten sozialen sowie krankheitsbezogenen Themen, u.a. einige auch in Fremdsprachen.



In den meisten Kulturen ist es selbstverständlich, dass man im Familien- und Freundeskreis einander zuhört und sich gegenseitig unterstützt – nach dem gleichen Prinzip funktionieren auch Selbsthilfegruppen. **In Selbsthilfegruppen** treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet bzw. die mit herausfordernden Lebenssituationen oder Krankheiten konfrontiert sind. Sie teilen ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinander. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Am Beginn eines solchen Prozesses braucht es jedoch oft eine Starthilfe.



Da kommt der **In-Gang-Setzer** ins Spiel! Dabei unterstützen geschulte Ehrenamtliche den Ablauf der Gruppentreffen bis die Gruppe stabil ist und alleine "laufen" kann. Sie unterstützen die Gruppe ganz gezielt im Hinblick auf Kommunikation, Organisation und den Gruppenprozess, das gibt den Teilnehmenden Orientierung und wohlthuende Sicherheit. In-Gang-Setzer erhalten eine umfassende Schulung in Sachen Selbsthilfe, Gruppendynamik und Moderation.



Warum ist dieses Ehrenamt reizvoll?



- Selbsthilfgedanken im eigenen Kulturkreis verbreiten
- Fahrtkostenerstattung im Rahmen der Projektteilnahme
- Zertifikat am Ende der Schulung
- Sie sind in diesem Ehrenamt haftpflichtversichert

Bei einem unverbindlichen Gespräch können Sie die Selbsthilfe und die Kontaktstelle näher kennenlernen.

Kontakt: Sujata Sharma
 Telefon: 0911 234 94 49
 E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de
 www.kiss-mfr.de
 www.facebook.com/SelbsthilfeMittelfranken





Таланты без границ - "АПЛОДИСМЕНТЫ" зажигают звезды!

Занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Родители, отдавая

сына или дочь с раннего детства в различные студии танца, хотят видеть их всесторонне развитыми, здоровыми и успешными. Получив необходимые навыки и умения, у юных танцоров и хореографов возникает потребность показать широкой публике свои достижения.

Есть целый ряд фестивалей-конкурсов детского и юношеского творчества, где среди многих направлений творчества представлена номинация "хореография". Один из них - Нюрнбергские "АПЛОДИСМЕНТЫ", проходящие ежегодно в феврале и мае/июне.

Фестиваль является смотром юных дарований не только из Германии, но и других стран. Под девизом "АПЛОДИСМЕНТЫ для интеграции" на фестивальных площадках свое мастерство представляют около 180 участников в возрасте от 6 до 25 лет, некоторым из которых, возможно, будет принадлежать недалекое будущее танца.

Этим летом конкурс будет проходить уже в девятый раз. В субботу, 3 июня, в Stadthalle

городка Ротенбах ан дер Пегниц под Нюрнбергом юные участники сразятся за титул победителей в различных номинациях сценического танца: детского, классического, народного и современного. Оценивать выступления конкурсантов будут известные хореографы. А завершится фестиваль праздничным гала-концертом 4 июня в Stadthalle города Фюрт (Нюрнберг), где зрители смогут увидеть лучшие номера. Победители двух последних конкурсов выйдут на сцену вместе с профессиональными исполнителями.

Организаторы фестиваля-конкурса - молодежная ассоциация "JugBi e.V." в сотрудничестве с балетной школой "Елена" из Нюрнберга и баварским Союзом молодежи Землячества немцев из России "Jugend-LmDR-Bayern", при медиа-поддержке журнала RESONANZ.

Не пропустите этот яркий праздник танца - билеты уже в продаже!

Заказ билетов по телефонам:
0911 - 980 18 20
0170 - 73 29 527

E-Mail: tanzfestival@applaus-info.de
Подробная информация на сайте www.applaus-info.de.

>> Одной левой // Продолжение

Эмбрион, а уже левша

Интересно, что люди распределяются на левшей и правшей уже в утробе матери. Питер Хеппер из Университета Квинс в Белфасте провел удивительное исследование, изучив движения ребенка в утробе матери при помощи ультразвука. Он обнаружил, что 9 из 10 эмбрионов засовывали в рот большой палец правой руки, что соответствует общей статистике. Встретившись с участвующими в испытании семьями через несколько лет он узнал, что те, кто в утробе матери предпочитали сосать палец правой руки, становились правшами, а те, кому больше нравился левый - левшами.

Не рукой единой

Удивительно, но многие даже



не догадываются, что является частичными левшами. Например, предпочитают рассматривать предметы левым глазом или прислушиваться левым ухом. А ведущая нога, которую в спорте называют толчковой, левая у 20 процентов людей.

В 1984 году Международная конфедерация левшей в знак протеста против "праворуко" устроенного мира провозгласила день 13 августа Международным днем левши.

Сказки Ганса Христиана Андерсена, поэмы Александра Пушкина и знаменитые картины Альбрехта Дюрера тоже были написаны левой рукой автора.

Selbstbildnis im Pelzrock

- Letztes und bekanntestes Selbstbildnis, 1500
- Öl auf Holz
- Frontale Haltung

Inskrift: "albertus durerus noricus | ipsum me proprijs sic effin | gebam coloribus aetatis | anno xxviii"

("So schuf ich, Albrecht Dürer aus Nürnberg, mich selbst mit unvergänglichen Farben im Alter von 28 Jahren")

Porträts

Среди знаменитых левшей: Юлий Цезарь и Наполеон, Александр Македонский и Карл Великий, Уинстон Черчилль и Жанна д'Арк, Петр I и Людвиг Ван Бетховен, Бисмарк и Фидель Кастро, Пол Маккартни и Билл Гейтс. Особенно много левшей среди американских президентов: Джеральд Форд, Рональд Рейган, Джордж Буш старший, Билл Клинтон и Барак Обама.

Левшами были Леонардо да Винчи, Микеланджело, Пабло Пикассо, Рубенс, Альбрехт Дюрер, Никколо Паганини, Вольфганг Амадей Моцарт, Гете, Кафка, Ницше, Рахманинов, Аристотель, Уэллс, Исаак Ньютон, Ганс Христиан Андерсен, Лев Толстой, Альберт Эйнштейн, Чарли Чаплин и Николай Лесков, написавший в 19-м веке знаменитую повесть о Левше, подковавшем блоху..

КАЛЕНДАРЬ

AWO - Fachstelle für pflegende Angehörige

• Каждый понедельник и четверг встречи и общение в группе для людей, болеющих деменцией;

• Ежемесячно информационные встречи для родственников, ухаживающих за больными деменцией близкими.

Подробная информация и предварительная запись по телефону: 0911-45 06 01 31 (Олеся Райс)

Termine der SinN-Stiftung

• Evangelisch-lutherischer Gottesdienst in russischer und deutscher Sprache in der Kreuzkirche, Lochner Straße 19. Евангелическо-лютеранское богослужение на русском и немецком языках в церкви "Kreuzkirche"
14.05.2017, 11:30

• Gesundheitsmarkt 2017

Am Samstag, den **1. Juli 2017** ist es wieder soweit - der 23. Gesundheitsmarkt findet zur gewohnten Zeit von **13-17 Uhr** vor der Lorenzkirche in Nürnberg statt.

Beim Gesundheitsmarkt stellen gesundheitsbezogene Einrichtungen sowie viele verschiedene Selbsthilfegruppen sich und ihr Thema vor.

Одной левой

По данным статистики, сейчас на Земле живет почти 1 миллиард леворуких людей, в одной только Германии - 12 миллионов. Наука до сих пор не разобралась в природе "левого" феномена, зато с каждым годом выясняется все больше подробностей.

Откуда берутся левши?

Около 10-12 процентов людей в мире являются левшами, и антропологи подтверждают, что так было всегда. Леворукость - это врожденная особенность, которая может передаваться по наследству. Если в семье есть левши, то больше вероятность того, что малыш будет левшой. Проведенное в 2012 году исследование канадского ученого Стенли Коран показало, что чем старше родители, тем выше веро-

ятность, что их дети будут леворукими. Так, у 30-35 летних людей рождается на 25 процентов больше левшей, чем у пар моложе тридцати. Если родителям по 35-39 лет, этот показатель повышается до 69 процентов, а у партнеров свыше 40 лет вероятность родить левшу в два раза больше, чем у молодых семей.

Некоторые исследования подтверждают бытующее мнение, что левши более

талантливы: так, отмечено, что их много среди известных музыкантов и архитекторов. В то же время процент левшей выше и среди страдающих некоторыми заболеваниями психо-эмоциональной сферы - например, дислексией и аутизмом, а также эпилепсией и синдромом Дауна. Правда, в этом случае непонятно, где причина, а где следствие, оговариваются исследователи.

>> Продолжение на след. стр.



Почему звенит в ушах и насколько это опасно



Шум в ушах периодически может тревожить каждого из нас, порой достаточно лишь громко послушать музыку или проехать в транспорте. К счастью, обычно это состояние быстро проходит. Если шум в ушах отмечается чаще и становится продолжительнее, необходимо обратиться к врачу отоларингологу. Большинство причин возникновения шума в ушах поддаются лечению и могут быть устранены.

Шум в ушах, или тиннитус (от латинского *tinnuo* - "позвякивать или звенеть как колокольчик") - это не болезнь, а симптом, вызываемый различными причинами. Различают объективный и субъективный шум в ушах. Объективный слышен не только больному, но и обследующему его врачу. Такое явление встречается крайне редко и связано с изменениями сосудов в органе слуха, а также давления в барабанной полости. Субъективный шум слышен только самому больному, и причины шума в ушах в этом случае могут скрываться как в патологии слухового анализатора, так и других органов и систем.

Тиннитус считается острым или актуальным, если он появился недавно. Если тиннитус длится более трех

месяцев, он считается хроническим. Тиннитус весьма распространен; в возрастной группе от 55 до 65 лет примерно каждый пятый опрошенный сообщает о симптоме.

Для результативного лечения необходимо как можно раньше обратить внимание на появление шума в ушах и найти причину этого явления. Если шум долгое время не лечится, есть риск столкнуться с полной потерей слуха.

Не всегда обследование с первого раза показывает природу шума. Иногда к временному шуму в ушах приводит серная пробка в ушном канале. Это самая распространенная проблема, вызывающая шум в ушах, а также самая легко и просто устраняемая. Неприятное явление полностью проходит после удаления пробки.



Kreisverband Nürnberg e.V.

Интеграционные курсы в AWO

С 2016-го года AWO вновь предлагает интеграционные курсы. Подать заявление Вы можете каждый вторник с 13:00 до 16:00 часов по адресу Gartenstr. 9 в Нюрнберге. Термин делать необязательно. Тест, определяющий уровень владения языком, проводится также по вторникам с 14:00 до 16:00 часов. Для подачи заявления или тестирования Вам необходимо принести паспорт и разрешение для посещения интеграционного курса. Если у Вас пока нет такого разрешения, мы охотно поможем Вам при заполнении заявления.

Занятия проводятся по адресу Gartenstr. 9 (Plärrer). При необходимости мы организуем присмотр за Вашими детьми.

С вопросами, в том числе о том, когда и какой модуль стартует, обращайтесь пожалуйста к госпоже *Susanne Schneider* по тел. **0911 - 23 98 26 20**.

Елена Чонка

Золотые правила здоровья

Рекомендации по защите от вируса гриппа (Influenza)



Крупная эпидемия гриппа отмечалась в начале этого года и в Нюрнберге.

Сезонный грипп - это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа (Influenzavirus). Хотя **СИМПТОМЫ** этого высокоинфекционного заболевания схожи с симптомами обыкновенной простуды, болезнь зачастую протекает тяжелее:

- Резко поднимается высокая температура, сильно болит голова, возникают боли в горле, мышцах и суставах
- Температура выше 38 ° C
- Сухой отрывистый кашель
- Сильное недомогание
- Боли в спине
- Иногда дискомфорт в животе, рвота, диарея

Оградить себя от вируса в период эпидемии гриппа (и вне ее) поможет

соблюдение следующих **мер гигиены**:

- Мойте руки регулярно и тщательно с мылом:
 - после контактов с людьми
 - после посещения туалета
 - перед едой и перед курением
 - после контакта с потенциально инфицированными предметами (например, после использования общественного транспорта или если вы ухаживаете за больным)
- Избегайте рукопожатий при встречах, просто улыбайтесь. Это не знак невежливости, а проявление заботы об окружающих
- Избегайте открытых кашляния и чихания. Чихайте или кашляйте в локтевой сгиб
- Избегайте непосредственных прикосновений к глазам, носу и рту (слизистым оболочкам)

- Используйте разовые носовые салфетки и сразу выбрасывайте их (в закрытые пакеты для мусора)
- Проветривайте помещения регулярно и интенсивно
- Избегайте непосредственных контактов с заболевшими
- По возможности избегайте большого скопления людей и посещения учреждений, в которых находится много народа, как например, кинотеатры.

Вирус гриппа (Influenzavirus) легко передается от человека к человеку в повседневной жизни. В результате могут заразиться все новые и новые люди, которые, в свою очередь, могут заразить других. Поэтому очень важно, особенно в период эпидемии, соблюдать упомянутые правила гигиены, чтобы лучше защитить себя и окружающих от заражения и распространения вируса.



Kreisverband Nürnberg e.V.



Fachstelle für pflegende Angehörige Kreisverband Nürnberg e.V.



Здесь Вы получите совет и помощь:

По вопросам душевного здоровья:
Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe (SpDi)

Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg
тел. 0911/ 8104916
по.-ср. 9.00 - 16.00
чт. 9.00 - 15.00

По вопросам деменции и уходу за родственниками:

Fachstelle für pflegende Angehörige

Karl-Bröger-Str. 9,
90459 Nürnberg
тел. 0911/45060131
olesya.reis@awo-nbg.de

При проблемах с учреждениями, в семье, при поиске учебы и т.д.:

Beratungszentrum für Integration und Migration – BIM AWO

Gartenstr. 9, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 27 41 40 27

Консультация для мигрантов

вт. 8.30 – 11.30,
пятн. 8.30 – 11.30

Служба помощи молодым мигрантам от 12 до 27 лет (Jugendmigrationsdienst):

пон.- пятн.: 9.00 - 12.00
пон., вт., чет.: 13.00 – 16.00

Психологическая помощь и консультирование:

Кризисная Служба (Krisendienst Mittelfranken)

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 42 48 55 20
(на русском)
вт. 18.00 - 20.00, чт. 20.30 - 22.30,
сб. 17.00 - 19.00

Консультации по личным вопросам:

SinN-Stiftung: Evangelische Seelsorge

Georgstraße 10,
90439 Nürnberg
встречи по тел. договоренности;
тел. 0911 / 23991930

Projektkoordinatorin **Oxana Strobel**