



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 5

2016

На пороге взросления

Учимся дружить

«Перекресток»
свободного
общения

Телефон доверия –
невидимая
защита

Под флагом
доброй воли

Все ее сыновья





С днем города,
Москва!

Содержание

- Колонка главного редактора**
- 2** А. И. ЛЯШЕНКО, канд. психол. наук, директор Московской службы психологической помощи населению
- Школа психологического здоровья**
- 3 Наука дружбы верной**
Марина СЕМИЗОРОВА,
заместитель руководителя филиала
ТиНАО МСППН
- Урок взаимопонимания**
- 8 На территории подростка**
Людмила ПОЛОНСКАЯ
- Приглашаем на тренинг**
- 13 Раздвигая границы**
Лариса КОСТИКОВА,
заместитель начальника ОПГН ЮВАО
- Наша практика**
- 20 Взрослые заботы юных граждан**
Марина ЛЕЩЕНКО,
к.м.н, доцент кафедры поликлинической
педиатрии Российской медицинской академии
последипломного образования
- Социум**
- 25 На проводе – доверие**
Людмила ПИСЬМАН
- Гость номера**
- 31 В свободном полете**
Эмилия ЧУГУНОВА
- Литературная страница**
- 38 Манящие знамена детства**
Ирина ВОЛОДИНА
- Путешествуем по России**
- 43 Гороховец – воскресший Китеж**
Людмила ПИСЬМАН

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ
Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Ляшенко А.И.
канд. психол. наук

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА
Абульханова-Славская К.А.
Александровский Ю.А.
Грачева О.Е.
Гуревич В.М.
Гусева Л.И.
Деркач А.А.
Донцов А.И.
Дубровина И.В.
Енакаева Р.Р.
Залученова Е.А.
Иванников В.А.
Тарабрина Н.В.

ШЕФ-РЕДАКТОР
Чугунова Э.Е.

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР
Иноземцева В.Е.

РЕДАКТОР
Письман Л.М.

Дорогие читатели!

А. И. ЛЯШЕНКО,
канд. психол. наук, директор
Московской службы
психологической помощи
населению



Предлагаемый номер мы решили посвятить проблемам подростков. Этот возраст является одним из самых сложных этапов, как для самого взрослеющего человека, так и для окружающих его взрослых. В эти годы кристаллизуется его личность, закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, людям, обществу, стабилизируются черты характера и складываются устойчивые способы межличностного взаимодействия.

Среди многих особенностей, присущих подростку, особо выделим формирующиеся у него чувство взрослости и «Я-концепцию». Важными задачами для человека этого возраста является самопознание, самовыражение и самоутверждение.

Подростки и их родители по-разному проходят этот путь. Как пишет известный автор Р. Байард в своей книге «Ваш беспокойный подросток», нередко этот период связан для родителей с отчаянием, когда они видят своих «обиженных, бунтующих, разгневанных, подавленных или упрямых подростков». Есть и более удачливые родители, которые с раннего детства сумели выстроить доверительные отношения со своим ребенком, и поэтому им удается сохранить с ним контакт и в более взрослом возрасте, понять и принять те изменения, которые происходят в его переломные годы.

На этом тернистом пути и родители, и сами подростки нередко нуждаются в психологической поддержке и помощи. О том, как психологи могут помочь в преодолении негативных последствий кризиса роста, о том, как помогают формировать характер тем из них, кому доверяют серьезное и ответственное дело, рассказывают наши статьи.

На мой взгляд, включенные в этот номер материалы могут быть интересны как подросткам, так и их родителям. 📖



Наука дружбы верной

«Без друзей меня чуть-чуть...» – поется в известной детской песне, и эта фраза явно показывает, насколько важна детская дружба. Если применить это понятие к взаимоотношениям между детьми, то дружба для ребенка – это близкие и добровольные отношения, являющиеся источником эмоциональной поддержки и сопереживания

Детская дружба – не просто веселое времяпрепровождение. Умение найти контакт со сверстниками помогает ребенку преодолеть барьер между микромиром семьи, где он чувствует себя защищенным, и той реальностью, которая встретит его за пределами дома. Он должен почувствовать себя не только предметом обожания, право на которое закреплено с момента появления на свет, но и равноправным членом социума.

Любящие родители порой выдают желаемые достоинства ребенка за действительные, ***а детское окружение помогает выявить истинные качества***. Кто-то отлично рисует, поет, танцует, хорошо играет в футбол, а кто-то артистично рассказывает истории или всегда готов предложить идеи для веселого и интересного времяпрепровождения. Ребята непременно заметят и поддержат эти способности.

Общаясь, ребенок осваивает разные социальные роли. Он учится идти на компромиссы, настаивать на своем, давать отпор. Учится слушать, слышать, думать, делать выводы, прощать – и во всем этом познает и создает самого себя.

В возрасте пяти-шести лет детей объединяет совместная игра. И они интересны друг другу ровно настолько, насколько необходимо их участие для продолжения игры. Но, становясь старше, они уже ищут друг в друге определенные черты характера. Школьники выбирают друзей по интересам. К тому же они начинают оценивать себя, других, затем снова себя, но уже на их фоне, и так пытаются найти свое место в коллективе. От того, каким оно будет, зависит, как будут дальше складываться отношения ребенка с другими людьми.

К 10-11 годам образуются первые компании, где дети осваивают очень важное ***умение адаптации в коллективе***. И здесь происходит разделение ролей на ведущего и ведомого. Ребенку часто бывает сложно найти баланс между коллективизмом и собственной независимостью. Он может рассказать родителям, что в споре его точка зрения не совпала с мнением большинства, но он ее не высказал, боясь быть отвергнутым. Обязательно докажите ложность такой позиции. Объясните, что, каким бы авторитетом ни пользовался лидер компании, за вашим ребенком всегда остается право на собственный взгляд, собственную линию поведения.

Именно в этом возрасте ***ребенок учится устанавливать прочные дружеские связи***. В этом деле ему помогут умения договариваться, уступать или, наоборот, стоять на своем, уважать мнение другого. Самый лучший способ их развить – демонстрировать это все в своем общении с ребенком. А если родители авторитарны, то он либо замкнется в себе, либо выберет себе в классе «жертву», которую будет обижать. Если же в семье прислушиваются друг к другу, уважают мнение членов семьи, в том числе и детей, то они так же будут относиться и к своим друзьям.

Научите ребенка располагать к себе других. Например, отыщите вместе с ребенком его «изюминку» и постарайтесь развить ее. Так, если он хорошо рисует, отдайте, например, в студию анимации, где он сможет снять мультфильм по своим рисункам. Необычные умения, которые можно продемонстрировать, – хорошая





«приманка» для окружающих. Во многом помогает еще и юмор, который дети очень часто применяют, чтобы познакомиться или сгладить конфликты. Чтобы его развить, устраивайте семейные просмотры каких-то остроумных комедий, придумывайте вместе смешные рифмы к словам, каламбуры, подшучивайте друг над другом.

Для подростка 13-17 лет друзья – на первом месте, поэтому ему крайне важно чувствовать себя своим среди сверстников и быть принятым в ту или иную компанию. И если с этим возникают проблемы, то, как правило, из-за того, что подросток просто чему-то не научился раньше.

Поскольку подростки – создания весьма импульсивные, они готовы разорвать все отношения со своим другом после первой же серьезной ссоры, не разбираясь, почему так произошло. По возможности, учите подростка не рубить сплеча – анализируйте вместе с ним его поступки и поступки его друзей (и следите за тем, чтобы анализ не превратился в критику с вашей стороны). Эти умения полезны не только для того, чтобы он мог находить выход из конфликтов, но и чтобы он понял, нужен ему такой друг или нет.

Известно, что *есть дети с пониженной социальной активностью*. Они здоровы, нормально развиваются, но по природе своей склонны к одиночеству. Такие ребята любят читать, что-то коллекционировать, делать модели, шить одежду для кукол, а иногда и просто сидеть и размышлять. Им вполне хватает и непродолжительных контактов с людьми. Они предпочитают быть предоставленными самим себе и заниматься любимым делом. Если такое поведение ребенка не ведет к полной изоляции от общества, можно особенно не волноваться. Пусть он сам регулирует свой уровень участия в общественной деятельности.

Помощь родителей необходима лишь в том случае, когда ясно, что ребенок просто не умеет общаться с окружающими, ему сложно идти на контакт. В этом случае следует постепенно стимулировать интерес ребенка к другим детям, вовлекать



его в коллективные виды деятельности, разъяснять преимущества человеческого взаимодействия. Если вы видите, что ребенок хочет поиграть с другими детьми, но по каким-то причинам сделать этого не может – научите его знакомиться, общаться и играть вместе с ними. В этом случае могут помочь просмотр мультфильмов, чтение и обсуждение книг, рассказы ребенку о своем детстве, собственных друзьях.

Ребенок чаще всего наследует ту модель поведения, которая свойственна семье. Задайте себе вопросы, много ли у вашей семьи друзей, часто ли вы ходите в гости и приглашаете кого-то к себе? И бывают ли в вашем доме товарищи вашего ребенка?

Первый шаг к дружбе – знакомство. Для того чтобы помочь ребенку познакомиться с другими детьми, расскажите, как можно обращаться к мальчику или девочке. С маленькими детьми можно порепетировать дома с игрушками. Родители также могут сами организовать совместную игру, а потом оставить детей играть самостоятельно. Любые коллективные игры помогут ребенку снять напряжение и найти новых друзей: прятки, догонялки, игры с песком. Ведь взрослые обладают и властью, и возможностью подбирать среду для ребенка, максимально способствующую его социальному развитию.

Чем шире у ребенка круг общения, тем больше возможностей завести друзей. Секции, кружки, контакты с соседями по лестничной клетке, детьми ваших друзей облегчат первые шаги знакомства со сверстниками. И именно на родителях лежит ответственность за то, чтобы дать ребенку шансы для жизненного успеха.

Помимо того, что ребенка нужно научить дружить, просто необходимо научить его и без обид реагировать на отказы. Отказы – это не повод для расстройства. Обязательно похвалите ребенка за его старания и попытки познакомиться с кем-то или включиться в игру, независимо от результата.

Бывает и так, что дети просто не подходят друг другу по темпераменту, и если игры чаще всего заканчиваются слезами и дракой, то и поощрять такие отношения не нужно.



Даже если ваш ребенок оказался в незавидной роли «изгоя», постарайтесь обойтись без личных объяснений с обидчиками. Никакие запугивания, исходящие от вас, не прибавят вашему сыну или дочке уважения в глазах сверстников. Попробуйте дома разыграть с ребенком конфликтную ситуацию и выработать подходящую для него линию защиты.

Но особенно болезненно переносится обида, нанесенная близким другом. Можете посоветовать ему, невзирая на обиду, пойти другу навстречу и вместе разобраться в том, что произошло. Ведь главное в дружбе – быть искренним. Объясните ребенку, что огорчения проходят, а дружба остается.

В общении с другими людьми очень важна толерантность. Как можно раньше постарайтесь рассказать ребенку о том, что в мире живут люди разных рас и национальностей, с разными возможностями. Не стоит умалчивать и о существующих предрассудках. Вы можете сказать об этом так: «Некоторые люди оценивают окружающих по цвету кожи или по другим внешним признакам. Но это неверно. Важно быть хорошим человеком». Расскажите ребенку о том, к какой национальности принадлежит он и члены его семьи. С детства воспитывайте в нем интерес к культуре и истории не только родной страны, но и других стран.

Известно, что более развитые и начитанные дети легче воспринимают все новое и необычное. Путешествуйте с детьми и помогайте им открывать для себя наш многогранный мир. Конечно, не каждая семья в нашей стране может позволить себе посетить Европу, азиатские страны или Африку. Но посещение исторических мест России по бюджету почти каждому. А уж от вас зависит, чтобы ваше путешествие затронуло душу и сердце ребенка, разбудило воображение, надолго осталось в его памяти... 📖

Марина СЕМИЗОРОВА,
заместитель руководителя филиала ТиНАО МСППН

На территории подростка

Худенький паренек с волосами ежиком пристроился у стены и читает старую растрепанную книгу – стихи Есенина. «Да мне просто нравится сидеть в одиночестве и в тишине, – говорит парень, – а сестра там играет». Из соседней комнаты доносятся громкий смех, азартные возгласы – ребята «режутся» в «Монополию». Клуб тем и хорош, что каждый может найти себе занятия по вкусу. Именно поэтому низкого порога подростковый клуб «Перекресток» у метро «Бауманская» называется «территорией свободного общения».





В клубе всегда есть двое ведущих-сотрудников, они поддерживают безопасную и уютную атмосферу. Мы говорим про историю подросткового клуба и работу с подростками на территории с педагогом-психологом Московского городского психолого-педагогического центра Артемом Кондрашкиным.

– Артем, около восьми лет назад, когда вы пришли в «Перекресток», здесь базировалась «Служба уличных психологов». Как она работала?

– У нее было более точное название – «Работа с подростками на территории». Когда я еще был студентом, мы приходили в «Перекресток» на практику, познакомиться с таким нестандартным методом общения с подростками. А потом устроился сюда на работу. Концепция этой службы была очень простая, но чрезвычайно интересная. Выйти из кабинета в «места обитания» подростков, в их мир дворов, переулков, подворотен – так работают социальные службы всего мира: идут навстречу к тем, кто сам на прием не придет.

У нас тогда было два уличных маршрута в Центральном округе. Мой был от метро «Белорусская» до «Улица 1905 года». Сейчас там множество бизнес-центров, а тогда были школы, дворы. Уличный маршрут – это цепь дворов, по которым проходит группа из двух-трех психологов. Мы встречали компанию подростков, спрашивали, можно ли к ним подойти, познакомиться. Если они встречают нас дружелюбно, тогда подходим поговорить, представляемся. Спрашиваем, как их зовут, где учатся, чем занимаются, как часто бывают в этом дворе. Первая беседа – короткая, 10-15 минут, это скорее знакомство, представление, чтобы не злоупотреблять гостеприимством. Если видим: ага, ребята уже знакомые, – привет, ну как ваши дела? И за счет этой цепи контактов с какой-то компанией выстраивались уже более доверительные отношения.

– О чем же вы говорили? Как находили точки соприкосновения?

– Они могли обращаться к нам с вопросами не столько как к психологам, сколько как к авторитетным, опытным взрослым, что-то рассказать. Например – что делать, если у меня в школе то-то... Мы тут поссорились или помирились... Я не знаю, куда пойти учиться, какую профессию выбрать... Обычные детские темы, только «кабинетом» для нас становился двор. Тогда еще не так был распространен Интернет, смартфонов не было так много, и среда компанейского общения была уличная.



Есть расхожее мнение, что подростки просто гуляют по улицам и ничем не интересуются. На самом деле это не совсем так. Именно в уличной работе мы много узнали об их увлечениях и делали неожиданные открытия о мире, в котором они живут. Практически у каждого была зона интересов, просто им сложно было ее реализовать. Рассказывали про то, что знают, как разобрать и собрать радиоприемник, мопед, хорошо разбирались в компьютерах, кто-то у папы в автосервисе подрабатывал, учился что-то чинить.

– *А были такие случаи, когда они вас «посылали»? Видели ли вы от них опасность?*

– В моей практике хулиганистых, сверхагрессивных ребят не было. Когда я начал, волна фанатских движений и подростковых банд пошла на спад. Коллеги, работавшие раньше, рассказывали, что дети иногда грубили, резко отвечали: «Не нужны нам психолги, мы не психи!» Мы работали с небольшой группой – на одном маршруте за год встречалось около 100-150 ребят – и знали, что от них ожидать. Ими двигало скорее любопытство, чем неприязнь. Но мы все же не ходили поодиночке, потому что одному слишком небезопасно и в физическом плане, и в психологическом.

– *Почему уличная работа стала сворачиваться?*

– Все-таки форма работы была экспериментальной, хотелось посмотреть, насколько это возможно в наших условиях. Количество контактов на маршрутах постепенно снижалось, подростки перемещались из дворов в расплодившиеся торговые центры, подолгу сидели в фудкортах, там было тепло и комфортно, особенно зимой. Мы пробовали передвигаться в другие районы, и везде была примерно та же картина. Из-за шума и многолюдной толпы в магазинах разговора не получалось. Ну а потом уже всех захватил Интернет.

– *И вы перешли на интерактивное общение?*

– Да, подумали, что надо набраться смелости и пойти вслед за ними, на их новую территорию. Нашли онлайн-игру, в которой участвует несколько десятков тысяч

человек, в том числе и подростки, – и присоединились к ней. Это было очень похоже на разработку уличного маршрута, но было сложно понять, где их там искать! Во дворе-то их сразу видно, а в игре все выглядят одинаково, как виртуальные персонажи. Но все-таки ребята откликнулись. Мы сделали маленький игровой чат и написали: «Тут психологи». Ориентировались на подростковую аудиторию, выстраивали беседу таким образом, чтобы для подростка она была развивающей: о профессиях, о любви, что в жизни важно, что не важно. И они стали заходить туда.

– О чем спрашивает вас молодежь новой компьютерной эры, чем делится?

– Да тем же самым. Трудно или легко учиться, как строить отношения со сверстниками, выбирать профессию. Очень много философских рассуждений о смысле жизни. Постепенно завязалось что-то вроде дискуссионного клуба, а мы как модераторы побуждали их к тому, чтобы они думали, спорили друг с другом, учились отстаивать свою позицию. Ведь просто что-то понять для себя недостаточно, важно иметь возможность с кем-то разделить свои размышления и убеждения, разрешить сомнения.

Конечно, мы встречались и с троллингом, и с негативом. Ведь подростки в целом свободнее выражают эмоции, чем взрослые, они более непосредственные. В Интернете все-таки нет физической угрозы, и даже если случалась ссора, ее можно было обсудить и погасить. На той онлайн-площадке мы говорили про то, как выйти из конфликта, добиться уважения, не допустить оскорблений. Потом на базе этой игры мы сделали скайп-конференцию с подростками. У нас была задача-максимум – вывести кого-то из игры на живой контакт, чтобы они пришли к нам в подростковый клуб.

– Продолжает ли сегодня действовать Служба уличных психологов?

– Мы до сих пор совершаем выходы, но не по регулярному маршруту, а по запросам, например, из школы. Если педагоги дают знать, что с детьми происходит нечто неладное, то мы выстраиваем уличный маршрут вокруг школы, знакомимся с местным окружением. Важно понять, какие риски и ресурсы есть в районе, есть ли там опасные сообщества или нет. На самих подростков стало труднее выйти, поскольку раньше основным средством связи между ними была встреча во дворе. Сейчас обмен информацией – через телефон и Интернет, у них свои тусовки, где посторонних обычно не ждут. Но все-таки мы встречаемся, и они рассказывают нам о том, что происходит у них «на районе». А мы предлагаем им вместе провести какое-то интересное мероприятие и, конечно, приглашаем в наш клуб.

– Ну теперь о вашем клубе «Перекресток». Кто туда приходит?

– 15 лет назад концепция клуба разрабатывалась для подростков с зависимостями, важно было создать место для приобретения трезвого жизненного опыта. Клуб представлял собой свободное пространство, куда мог прийти каждый подросток, единственное условие – быть трезвым.

Сегодня наш клуб выстроен по модели клубных сообществ: в нем все вращается вокруг потребностей и интересов каждого подростка. Это совершенно разные ребята от 11 до 18 лет, из полных и неполных семей, из условно благополучных и условно неблагополучных, из обычных школ и гимназий. Есть ребята, которые даже уроки к нам приходят делать, потому что бывают ситуации, когда дома сложно сконцентрироваться – к примеру, появился маленький ребенок в семье. Или нужно найти того, кто объяснит, например, геометрию – ведь вокруг тебя другие люди, которые могут хорошо в ней разбираться. Такая взаимопомощь в сообществе – это то, чего часто не хватает им в школе.



– *Чем они занимаются в клубе? Наверное, большинство сидит в тех же гаджетах...*

– Нет, у всех разные предпочтения. Кому-то интересно общаться с друзьями, играть в настольные игры, читать, рисовать, заниматься хобби, хендмейдом – например, плести фенечки, браслеты. Сейчас думаем организовать кружок английского языка.

Часто устраивают что-то вроде киноклуба. Приносят свои любимые фильмы: «Ребята, классный фильм, давайте я покажу, потом обсудим!» Самое хорошее, что подростки могут сделать, это организовать свой проект. В прошлом году у нас даже была рок-группа – причем из одних девчонок, они пели песни собственного сочинения, играли на гитарах, на пианино.

Клуб работает три раза в неделю, приходят в среднем по 9-10 человек, в праздники бывает и до 20-40. За год подростковый клуб посещает примерно человек 200. Ну а мы, сотрудники центра, дежурируем по два-три человека. Стараемся привлекать студентов-волонтеров, они приносят новые идеи, новый опыт. Сейчас у нас самая большая клубная команда за всю историю, нас 16 человек. Кроме клуба на Бауманской, есть еще филиал в Крылатском, скоро откроемся в Чертаново.

– *Как вам кажется, какими растут современные подростки?*

– Я не думаю, что они фундаментально меняются, они такие же, какими были мы, с поправкой на современные реалии. Конечно, иногда смотрю на них с беспокойством. Но детям, с которыми я начинал работать восемь лет назад, сейчас за 20, некоторые уже университеты закончили, создали свои семьи. Мы контактируем, переписываемся в социальных сетях. У кого-то из них была сложная ситуация, но они ее преодолели. Приятно думать, что, может быть, есть и наш вклад в то, что у кого-то дороги устремились вдаль именно от нашего «Перекрестка». 📍

Раздвигая границы

Родители часто тревожатся, что у детей проблемы с общением. Ребенок перестал делиться тем, что с ним происходит, друзей нет, в классе конфликты, целыми днями просиживает за компьютером. Чтобы помочь ребятам и родителям, в отделе психологической помощи населению ЮВАО организован **тренинг общения для подростков**. Слово ведущему тренинга, заместителю начальника отдела **Ларисе Костиковой**.



Такие трудные слова

Тренинги общения для подростков проходят с периодичностью три-четыре раза в год уже в течение шести лет – столько, сколько я работаю в Службе. Ребята делятся на две возрастные группы: младшие подростки – 11-13 лет и старшие – 14-17. В мотивации к участию в тренинге у этих возрастных групп наблюдается заметное различие: младших в основном приводят родители, старшие сами находят возможность участвовать, например, найдя объявление в Интернете, и зачастую не являются клиентами Службы. Тренинг двухдневный, проходит по субботам.

В начале первого занятия я пытаюсь определить, каковы ожидания ребят, в чем может выражаться их потребность, стараюсь создать в группе атмосферу безопасности и доверия для более эффективного взаимодействия подростков в дальнейшем. Наблюдаю за группой, отслеживаю реакции ребят, предлагаю различные способы для определения своего настроения, снижения напряжения и выражения эмоций. План проведения тренинга может корректироваться в зависимости от потребностей и актуальной ситуации в группе.

В четырехчасовом занятии есть перерыв – на чаепитие. Это не просто отдых, 20-минутную паузу можно использовать как своеобразную диагностику коммуникативных навыков и уровня сплоченности в коллективе. Если в самом начале, когда ребята знакомятся, представляются, высказывают свои ожидания, им удастся раскрепоститься и получить поддержку, то этот перерыв проходит бурно и весело. Они оживленно болтают за чаем, а когда я появляюсь, делают вид, что меня не замечают, или спрашивают: а можно, мы еще чайку попьем?

Но случается, за столом повисает тягостная тишина, и каждый участник сидит, уставившись в свой гаджет. Кто-то может выйти на улицу или вовсе покинуть аудиторию. В этом случае можно предположить, что подростки пока чувствуют себя в группе некомфортно, и тогда продолжение занятий посвящаю установлению контакта, больше времени отвожу на работу с именем (чтобы продолжить знакомство) или даю задание на





работу в парях (это более безопасно). Иногда приходится связывать ниточки общения в единый узел, меняя дальнейший план тренинга. Эмоциональный контакт и доброжелательная атмосфера в группе – это залог успешной работы с подростками.

Интересно также отметить, как ведут себя родители, приводя детей на занятия. Попадаются строго контролирующие взрослые: ждут свое чадо все четыре часа, во время перерыва он сразу попадает в их объятия, бывает, кормят его в сторонке. А ведь процедура чаепития – важный процесс взаимодействия: здесь можно поделиться взятым из дома угощением, принять угощение у товарища. Это тоже коммуникация.

Иногда ребята теряются за общим столом, элементарные навыки вежливости, «волшебные» слова: «спасибо», «пожалуйста» – им произнести затруднительно. Подростки часто признаются, что стесняются подойти первыми, заговорить или попрощаться...

«Человек, гражданин, землянин»

Тренинг включает много упражнений на взаимодействие: ролевые игры, беседы, арт-терапию. Большую часть времени я посвящаю развитию способности к опознанию собственных эмоций. После каждого задания, индивидуально, в паре или в группе, мы обсуждаем, что ребята чувствовали. Не всегда и взрослые могут сформулировать словами свои эмоции, а подросткам это тем более сложно.

Я предлагаю спектр эмоций: привычные для ребят смайлики, обозначающие разные состояния, фотографии, образы в метафорических ассоциативных картах. Важно, чтобы подростки поняли: любая эмоция имеет право быть прочувствованной и адекватно выраженной. Ведь одной из причин подростковой замкнутости может быть запрет на эмоции, наложенный в семье или в школе. Например, стыдно признаться в том, что испугался, опасно показывать гнев или симпатию, мальчики не должны плакать. Переживания при расставании, разлуке тоже зачастую относятся к категории запретов.



Почему эмоции – это так важно? Сейчас наблюдается переко́с в сторону интеллектуального развития, в ущерб эмоциональному. А ведь в подростковом возрасте общение – это ведущая деятельность, а значит, и главная потребность. Но родители обеспокоены – последние классы школы, экзамены, да и в лицее или гимназии завышенные требования, и не каждый может к ним адаптироваться. У большинства подростков практически не остается времени на отдых. Надо ли удивляться, что все чаще попадают к нам на консультацию ученики старших классов с психосоматическими нарушениями: паническими атаками, вегетативными расстройствами. Иногда у них может быть неустойчивая самооценка или завышенный уровень притязаний на фоне жестких требований школы или неадекватных ожиданий со стороны родителей.

Не все знают, что у ребят есть потребность поделиться личными историями – зачастую возможность что-то про себя рассказать они получают только на тренинге. Однажды девочка переживала вместе с группой смерть своего дедушки, который был ей близок и дорог. Признавшись в том, как глубоко ее горе, она нашла сочувствие и отклик у сверстников. Мы используем упражнение «Подари подарок другу» – с помощью метафорических карт выбирается образ или предмет, в который вкладывается особый смысл. Девочка получила столько ободряющих подарков от группы!

Младший подростковый возраст иногда называют «стайным» периодом: в это время ребятам важно «нащупать своих», похожих, найти поддержку в компании. А вот старшие подростки уже начинают поиск себя и своего места в жизни, для них важно ответить на вопрос «кто я?». В тренинге предлагается задание, которое так и называется «20 Я»: нужно написать свои возможные социальные роли. По тому, что ставится на первое место, – *«сын, брат, внук», «друг, товарищ, подружка, знакомая»,* или *«человек, личность, землянин»*, видно, что переживает подросток, какие у него взаимоотношения с миром, родственниками, друзьями, какие ценности он считает приоритетными, а о чем вообще не упоминает.



Вот иерархия значимых социальных ролей, выстроенная одной из участниц: *человек, ученица 11-го класса, член этой группы, гражданин Российской Федерации, девушка, будущая мать, друг, хозяйка своих домашних животных, сестра, дочь...* Ставить на последнее место свои детско-родительские отношения характерно для старшего подростка, так как он переживает непростой период сепарации от семьи.

Было также задание нарисовать свой герб и написать фразы, которые выражали бы жизненное кредо подростка. Вот некоторые из примеров: *«Никогда не забывать, что ты – человек», «Не причинять зла», «Познавать жизнь и себя», «Я всегда везде вовремя»...*

«Мне не хватило дружбы»

В конце тренинга ребята заполняют анкеты обратной связи. У них есть возможность выразить благодарность группе или недовольство занятиями. Для этого используется известный метод «незаконченных предложений», которые нужно дописать. Например: *«Сейчас я... в спокойном состоянии», «Я считаю, что цель тренинга... в общении и понимании», «Мне не хватило... дружбы», «Хорошо, что на этом тренинге... я узнал всех по имени», «Я понял, что у меня... есть хорошие качества» и так далее.*

Ребята приходят ко мне с разными целями. Некоторые действительно хотят найти здесь новых друзей. Если возник взаимный интерес, они обмениваются координатами и продолжают общаться уже вне тренинга. Но дружить – тоже нужно учиться.

Например, упражнение на взаимодействия в паре «Что ты узнал о соседе?». Даю им возможность пообщаться о чем угодно в течение трех минут, ребята обмениваются информацией, при этом проявляют умение слушать, слышать, понимать. Затем собеседника нужно представить группе от первого лица. Например, *«Я – Вася, учусь в 11 классе, занимаюсь боксом, у меня дома кошка и собака, я люблю тяжелый рок и компьютерные игры...»* А настоящий Вася в это время сидит и внимательно слушает.

Потом у него есть возможность высказать отношение к тому, как он воспринял информацию о себе из чужих уст. Ведь так важно, чтобы тебя правильно поняли или просто услышали! Отклики после этого упражнения бывают разные: «Мне понравилось, было приятно, но он не все сказал, важно добавить вот это и это». Иногда я предлагаю ребятам в паре раскрасить общий рисунок или мандалу. И вижу: кто-то разворачивает листок к другому, кто-то приспосабливается, а некоторые «тянут одеяло на себя», мешают партнеру, хотят делать все только сами.

Есть подвижные игры на объединение, поиск своего места в команде. На счет «раз, два, три» прошу построиться по степени своей включенности в работу. И они ищут свое место – в начале, середине или в конце? Это сложное упражнение, потому что надо встать между кем-то, и еще неизвестно, пустят или нет. Сразу видно, кто стремится занять первое место, кто – безопасную середину, а кто сразу встает в конец шеренги: «так спокойно», и не надо вступать в конкуренцию. И это тоже позиция.

Все трудные моменты во время выполнения упражнений мы обязательно проговариваем, обсуждаем. Ситуация тренинга – условная, созданная здесь и сейчас. И очень важно навыки и переживания, полученные на нем, осмыслить, запомнить и встроить в повседневную жизнь. Если это удастся – замечательно. Если нет – можно пройти тренинг еще раз. В прошлом году были ребята, ходившие на все четыре тренинга в течение года.

Вспоминается одна очень обидчивая и ранимая девочка, у которой была потребность не столько в общении, сколько в признании в коллективе. Выглядела она несколько мрачновато, – угрюмый взгляд, челка, закрывающая пол-лица. Сначала девочка была напряжена, демонстрировала отстраненность и некоторую настороженность, но ребята стали проявлять к ней интерес. В итоге она призналась, что хочет стать поэтессой, читала свои стихи, ей аплодировали, ее хвалили. Она посетила тренинг дважды и оба раза получала то, что хотела – признание в группе. Записалась и в третий раз, но не пришла, потому что «больше не надо». Положительный опыт дал шанс раскрыться и проявить себя в школе, выступить на классном концерте, для которого она написала сценарий.

Невидимка или личность?

Тренинг дает возможность не только приобрести навыки общения в коллективе сверстников, но и восстановить, укрепить контакт подростка с родителями. Ведь когда он проживает кризисный возраст, очень важно иметь поддержку от взрослых членов семьи, чувствовать понимание с их стороны, сохранять потребность делиться с ними сокровенным, интимным, личным. Например, подросток впервые влюбился или боится экзаменов, но не может рассказать об этом домашним, потому что мама сразу же запаникует, а папа привык все запрещать. И добрые отношения в семье будут поставлены на грань разрушения. **«Я говорю неправду...»** если правда плачевна», – написал в задании «незаконченные предложения» один юный бунтарь.

Вот рисунок девочки, участницы тренинга. Папа и мама сидят на диване рядышком, младшая сестренка играет на коврике, все раскрашено яркими карандашами – почти идиллия. А где же сама героиня? Висит в пространстве без опоры, за отдельной перегородкой, как будто в стеклянной кабине, ее фигура не прорисована, а скорее обозначена простым карандашом. Человек-невидимка, фантом... Многое читается в этом рисунке – скрытое неблагополучие, ревность, взаимное раздражение, равнодушие...



Часто родители на вопрос, как прошел тренинг, получают от детей неоднозначный или неинформативный ответ типа «нормально» или «понравилось», «не понравилось». . . Я практикую родительские встречи после тренинга. На них мамы и папы обычно хотят узнать – как вел себя их ребенок? Какое оставил впечатление у психолога? Были ли заметны какие-либо странности в поведении? Они начинают обмениваться мнениями и тревогами друг с другом, а я только направляю разговор в нужное русло.

На родительских группах я читаю то, о чем пишут ребята анонимно, а родители пытаются угадать – «мой» ли это писал. Иногда угадывают, иногда нет. Они хотят узнать о поведении, но я говорю с ними о другом: как подростка приняла группа, что он проявил лидерские качества, выразил сочувствие, сумел отстаивать свое мнение. Потом родители приходят ко мне на индивидуальные консультации и признаются: поняли, что пора менять стратегию отношений, выстраивать новые границы в семье.

Вообще, тренинг приводит к любопытным результатам. Он не только помогает подросткам в их адаптации к социуму, но и зачастую укрепляет семьи. У родителей повышается интерес к собственным детям.

Как часто мы строим для детей готовый жизненный план, разрабатываем сценарий. Хочется поставить ребенка на рельсы, как плюшевого медведя на детскую железную дорогу, – пусть он ровно и плавно катится по ним. А если что-то не получается, не совпадает, возникает тревога, недовольство, паника. Хорошо, когда родители могут открыть в подростке что-то новое и неожиданное. Оказывается, он самостоятельная личность, задумывается о жизни и готов решать вполне серьезные задачи. И с ним можно разговаривать – обо всем на свете!.. 🧠

Лариса КОСТИКОВА,
заместитель начальника ОППН ЮВАО

Взрослые заботы юных граждан

Когда руководитель Благотворительного фонда «Под флагом добра» Наталья Давыдова предложила специалистам-медикам помочь подготовить волонтеров для работы с детьми-сиротами и с детьми, оставшимися без попечения родителей, они, честно говоря, растерялись. Ведь к этой непростой деятельности привлекались совсем молодые ребята!..



Юным волонтерам предстояло работать с совершенно особой категорией детей, имеющих колоссальные психологические особенности. С такими детьми нужно очень бережно обращаться, их легко обидеть, ранить. Как научить непосвященных молодых людей пройти по этой тонкой грани, как помочь им стать другом обделенному судьбой ребенку, помощником, в чем-то опорой, при этом не внушая несбыточных надежд, которые могут больно ранить в дальнейшем?

На самом деле это эмоционально очень тяжелая задача. И об этом надо говорить с волонтерами, учить их специальным методам работы, готовить психологически к общению с детьми из детских учреждений.

Уже шесть лет мы вместе с Фондом обучаем юных волонтеров. В 2010 году начали в Москве, а уже в 2011 году расширили охват программы до всероссийского уровня. Каждый год в детских оздоровительно-спортивных лагерях «Смена» или «Орленок», а в этом году и в «Артеке», проводятся форумы молодых людей, работающих или желающих работать с детьми, оказавшимися в тяжелой жизненной ситуации.

Волонтерские форумы – это не просто обучение, а еще и взаимное общение, и взаимное эмоциональное проникновение. Народ собирается креативный, заинтересованный, это касается как преподавателей, так и волонтеров. Первый форум, прошедший в 2011 году, стал для меня настоящим потрясением. Увидеть в одном месте такое количество светлых ребят с ясными человеческими перспективами – это было очень сильно и здорово.

Программа, разработанная нами, рассчитана на разное количество часов и разную степень погружения. Но в каждый вариант программы мы обязательно вкладывали очень важные вещи, которые волонтерам необходимо знать и понимать при общении с детьми и исходя из их особенностей.

В программе достаточно большая практическая часть, обучающая тому, как с такими детьми работать, играть, общаться. Большое внимание уделяется арт-терапии. Игра – основной вид деятельности младших дошкольников. До определенного возраста они не умеют это делать сами, с ними надо затевать игру и уметь создавать игровые ситуации. Именно через игру ребенок познает мир и учится ощущать себя в нем. В этом процессе можно не только понять проблемы ребенка, но и помочь ему их решить. Мы учим волонтеров играть с детьми, проводим мастер-классы, где ребята с помощью игр учатся взаимодействовать с детьми разных возрастных групп.

Волонтерам очень интересны эти занятия. Они распределяют между собой, примеряют на себя разные роли: кто-то ребенка, кто-то волонтера. И, судя по отзывам, эти занятия очень облегчают дальнейшее общение с детьми.

Очень важны занятия по сказкотерапии. Мы с волонтерами обсуждали роль сказки в жизни ребенка. Ребенок, как бы живя в ней, начинает понимать свою проблему и примерять ситуацию на себя, таким образом делая шаг к ее решению. Именно такие сказки, помогающие детям, в психологии и медицине называются лечебными. Сами юные волонтеры, читая эти сказки, очень интересно реагировали и тоже пытались прожить их и найти выход из какой-то ситуации.

Методов, применяемых в арт-терапии, много, они нацелены именно на создание психоэмоционального комфорта детей, на развитие и обогащение внутреннего мира ребенка.

Одна из основных проблем детей, воспитывающихся в детских учреждениях, – дефицит общения, сенсорный дефицит. В детских домах и интернатах дети обеспечены питанием, одеждой, работают с ними профессионалы, но им не хватает



теплого и душевного контакта со взрослыми, впечатлений. Социальная депривация – страшная вещь, преодолеть ее хотя бы немного – это сверхзадача при работе с такими детьми. И их общение с людьми, которые находятся вне стен казенного учреждения, как раз и помогает сделать шаг к социальной адаптации в будущей жизни за пределами интернатов.

Все, что относится к арт-терапии, в широком смысле решает проблему нехватки общения, самовыражения и социальной адаптации. Развитие этого направления было предложено Фондом «Под флагом добра», и мы получили грант на его воплощение в жизнь. Так появился проект Фонда «Арт-коммуникация как инновационный способ социальной адаптации детей-сирот». Для реализации программы были привлечены не только врачи, но и психологи, педагоги. Фонд постоянно приглашает музыкантов, артистов, спортсменов, которые устраивают для детей концерты, мастер-классы, играют с ними, общаются, приходя в детские учреждения. Такие мероприятия обычно проходят на звенящей эмоциональной ноте. Дети, как лакмусовая бумажка, очень остро реагируют, и по их реакции всегда можно понять, интересно это им или нет, легло ли на душу или оставило равнодушными.

Волонтеры, получившие знания на форумах, разъезжаясь по своим регионам, начинают создавать там свои собственные движения, в частности, в Таганроге, в Арзамасе. Таким образом, развитие волонтерского движения, благодаря Фонду «Под флагом добра» и Центру волонтерского движения «Под флагом Доброй Воли», пошло не только вглубь, но и вширь, охватывая все больше сторонников и последователей.

После форумов мы стали проводить телемосты с помощью Ростелекома, где в режиме онлайн общались с волонтерами из регионов, не только прошедшими у нас обучение, но и теми, кто на местах примкнул к движению. У этих ребят уже был



Наша практика



опыт, они работали в домах ребенка, в детских домах, в больницах. Они задавали свои вопросы, рассказывали случаи из практики и получали от специалистов развернутые ответы и комментарии.

Работа волонтера – это не только альтруистическая помощь детям или другим нуждающимся в помощи и поддержке. Это становление характера, личностного развития, целостности самого молодого человека, стимул для мотивации и роста.

Таким образом, еще одна важная задача волонтерского движения, организованного Фондом «Под флагом добра» – воспитание молодого поколения, обозначение для ребят определенного нравственного уровня, к которому нужно стремиться.

Волонтерство не должно быть через силу, не должно быть грустной или тяжелой повинностью. Это светлое движение, в котором юная душа получает заряд позитивной энергии, определенной прочности. И даже если человек не будет в дальнейшей жизни заниматься добровольческой деятельностью, в нем останется стержень доброты и человечности. 🌱

Марина ЛЕЩЕНКО,
к.м.н, доцент кафедры поликлинической
педиатрии Российской медицинской академии
последипломного образования



На проводе – доверие

Столы за прозрачными перегородками, светлые стены. Все это напоминает слова из песни: «В комнате с белым потолком, с правом на надежду...» Слышны ежеминутные звонки, и негромкий, спокойный голос консультанта отвечает: «Детский телефон доверия слушает...» Сюда по узким каналам телефонных проводов стекается боль, тревога, неуверенность, страх. И еще много смутного, непознанного, неявного, чему даже названия пока нет.

В сентябре 2010 года Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации ввел единый общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122**. В настоящее время к нему подключено более 230 организаций по всей стране. В Москве детский телефон доверия работает на двух площадках – одна при Московском государственном психолого-педагогическом университете и вторая – как выделенная линия на базе телефона неотложной психологической помощи **051** в МСППН.

– У нас очень хорошая техническая база, – говорит начальник отдела Службы **Нина Петроченко**. – Наш консультант работает в большом коллективе, имеет возможность еженедельно проходить групповую супервизию. В необходимых случаях соединяемся с МЧС – когда поступают звонки от людей с суицидальными намерениями. С детьми и подростками работают только профессиональные психологи со стажем не менее трех лет.

Плюсы телефонной помощи очевидны. Это простота и доступность установления контакта. Сюда не нужно заранее записываться – набрал номер, и вот ты уже наедине с консультантом. Не нужно называть свое имя, возраст, место жительства, и это ускоряет доверительный контакт. Телефон не имеет определителя номера и не отслеживает тех, кто сюда обращается. Кроме того, психотерапевтический характер службы неявный, в процессе беседы сам абонент может не воспринимать консультанта как профессионального психолога – это просто человек, готовый выслушать и помочь решить его проблему.

Задает тон диалога абонент, а не консультант. Человек чувствует себя более защищенным, оттого что его не видят и в лицо не узнают, ему легче открыто говорить об интимно-личностных проблемах, которыми не всегда можно поделиться с близкими.

Как правило, большинство обращений однократны, и перед консультантами стоит главная цель – за час, а то и за 20-30 минут добиться доверительности в общении с ребенком и постараться оказать ему помощь.

Все обращения на телефон доверия можно условно разделить на три большие группы. Это *проблемные обращения* – страх остаться одному (у детей младшего возраста), *сложности с учебой, конфликты поколений, взаимоотношения с противоположным полом, друзьями или учителями. Кризисные звонки* – когда ситуация неприемлема для абонента и вызывает сильные негативные эмоции (сексуальное, психическое или физическое насилие, потеря близких).

Но порой консультант слышит в трубке не только голос абонента, но и смех «за кадром» – это так называемые *звонки-розыгрыши*, особенность, отличающая именно детский телефон доверия. Иногда такой розыгрыш поначалу трудно отличить от проблемного обращения. На Всероссийской выставке-форуме «Вместе – ради детей! Вместе с детьми» консультанты детского телефона доверия из МСППН провели мастер-класс для сотрудников некоммерческих и государственных организаций, работающих с детьми и подростками. Это позволило словно бы побывать «внутри» телефона доверия, стать на время «голосом в трубке», понять, насколько сложно там работать.

Обстановка на площадке Психологической службы «приближена к боевой»: шум большой ярмарки и речи выступающих на соседней площадке заглушали голоса ведущих. Но это послужило дополнительным тренажером для участников:

ведь иногда звонки на телефон также сопровождаются посторонними шумами. Девушке-психологу, ведущей занятие, приходилось вдвойне сложно, поскольку она – незрячая.

Участники разделились на две команды: «абоненты» читали текст, консультанты должны были отличить розыгрыш от проблемного звонка. То есть почувствовать «улыбку в голосе», интонацию, которая обязательно выдаст незадачливого шалуна или злостного хулигана. Это особая тонкость в работе психолога. Скажем, текст «Меня зовут Петя, мне шесть лет, я дома один, мне страшно...» – произносится таким бодрым и веселым тоном, что становится понятно – это не малыш, и уж конечно, ему не страшно. Психолог обычно говорит в этом случае: «Как ты хорошо улыбаешься, какое у тебя хорошее настроение!» Абонент в шоке: «Откуда вы знаете? У вас что, видеочамера есть?»

А вот другое обращение: «У мальчика, с которым я дружу, серьезная болезнь, он лежит в больнице, и я хочу его чаще навещать, а родители против нашей дружбы, что делать?» Здесь тон высказывания нейтральный и ничего не подсказывает. Однако участники пришли к мнению, что случай реальный, потому что звонить с целью просто похулиганить, придумав столько драматических деталей, сложно.

Нина Алексеевна говорит, что розыгрыши, приколы – тоже часть неразрешимой проблемы определенной категории подростков. Ему нечем заняться, он страдает от одиночества, скуки, заброшенности, непонимания со стороны взрослых,





стремится обратить на себя внимание. Важно воздержаться от сиюминутной оценки. Консультант никогда не бросает трубку, напротив, вежливо отвечает: «Спасибо, что ты обратился к нам, если что-то затронет тебя всерьез, звони».

Ведущие мастер-класса рассказали **о других острых ситуациях, возникающих в процессе работы**. Иногда абонент слишком быстро говорит, и приходится переспрашивать, либо подробно описывает свои переживания, не конкретизируя запросы. Или затягивает время, уходя от первоначальной темы, и надо повернуть беседу в нужное русло, чтобы она не ушла в словесные дебри. Если консультант не решается перебить абонента, то разговор рискует затянуться, пойти по кругу.

Позволившие ребята могут нарушать эмоциональные границы: повышают голос, обесценивают профессиональные и личностные качества консультанта, навязывают стиль общения, обижаются из-за несоответствия своим ожиданиям. Ведущие мастер-класса приводят такой пример. Подросток горячится: «Мы уже 40 минут говорим, а вы так и не смогли мне помочь. Что вы за психолог такой?» Консультант вправе ответить: «Если вы проговорили со мной столько времени, значит, для вас это важно и нужно. Ведь проговорить проблему – значит, сделать первый шаг к ее решению».

Иногда абонент раскрывает перед консультантом целый ворох проблем, и тому приходится осторожно подобраться к главной, постараться сориентировать подростка на то, что в данный момент для него наиболее актуально. Главное, психолог не должен давать открытых рекомендаций и готовых советов. Необходимо мотивировать подростка на поиск ресурсов для самостоятельного решения.

– Подростки, как и во все времена, переживают первое чувство, – говорит Нина Алексеевна, – и очень часто неразделенное. Вот девочка спрашивает: «Почему он на меня даже не смотрит, а все внимание другой девочке?» Консультант спрашивает, когда появилась влюбленность, что она дает – радость или печаль, как живется с этим чувством? Потихоньку настраиваем на то, что нельзя заставить человека испытать ответное чувство, но можно привлечь внимание, разделяя его интересы.

А если у ребенка плохие отношения со сверстниками? Например, наябедничал учителю, и на него ополчился весь класс. Ни в коем случае нельзя говорить: ты сам виноват, ты неправильно себя ведешь. Ведь то, что для других выглядит как «стукачество», для него может означать борьбу за справедливость, и это тоже позиция. К тому же, все имеют право на ошибку, надо помочь ее исправить. Задавая вопросы ребенку, консультант исподволь настраивает его искать ответы на его недоуменные «Почему?» и «Что делать?». Немного подумав, он уже в состоянии оценить ситуацию и сам найти выход. ***В индивидуальной работе с подростком главное – нащупать ресурсные зоны в его душе, на которые он может опереться.***

Особое место в деятельности психолога-консультанта занимает работа с кризисными обращениями. Когда на момент звонка подросток находится в сильном эмоциональном напряжении, испытывает тревогу, замешательство и неуверенность в дальнейших действиях, или попал в такую ситуацию, которая для него неприемлема или может нанести вред.

Часто человек нуждается в помощи, но не в состоянии принять ее в данный момент. Такое случается, если он переживает смерть кого-то из близких или подвергся насилию. В этом случае ему потребуется более длительная работа с психологом или психотерапевтом, координаты кризисных центров, где окажут помощь.

Опытный консультант всегда определит первичную симптоматику кризиса: это разбалансированность настроения, немотивированная агрессия, неспособность концентрироваться на общении, хаотичность мыслей. В любом случае требуется полное безоценочное принятие абонента независимо от того, с какой проблемой он столкнулся.

Бывает, что подросток рассматривает консультанта как незнакомого друга, которому можно пожаловаться в трудную минуту. Ведь есть ситуации, когда никому из близкого окружения невозможно рассказать о случившемся. Например, девочка пережила насилие и боится признаться в этом строгим родителям, поскольку они обвинят ее саму в произошедшем. Или подросток начал употреблять наркотики, и не знает, как выйти из порочного круга. Часто абонент, находящийся в состоянии сильнейшего шока, просто «сливает» негативные эмоции, ведет себя агрессивно, ненавидит чуть ли не весь мир. Консультант должен принять и пережить вместе с ним эту боль и обиду, быть внутренне готовым обсуждать самые маргинальные темы.

Если подростку страшно признаться родителям в том, что с ним происходит, его осторожно спрашивают – а какие отношения были с мамой раньше? Ведь она тоже раньше никогда не была мамой взрослой дочери, и может быть, ей еще страшнее... И если контакта нет – может, надо, чтобы сам взрослеющий ребенок постарался помочь родителям «выстроить мостик», который позволил бы начать



трудный разговор. Конечно, он привык считать отца и мать большими, сильными, умными, однако должен понять, что они тоже люди и не застрахованы от ошибок.

Бунт подростка – это протест не против родителей, а против ставших вдруг тесными границ, в которых он рос. Современные дети развиваются стремительно, а иные взрослые, не поспевая за процессом, продолжают опекают и контролировать свое великовозрастное дитя. В этой ситуации **задача невидимого телефонного друга – помочь найти опору, надежных союзников, к которым можно обратиться за поддержкой**. Подсказать, что таким союзником могут быть другие близкие люди: понимающая бабушка, брат или сестра, надежный друг.

– Наш детский телефон доверия растет и взрослеет вслед за абонентами, – считает Нина Алексеевна. – Если еще лет пять назад примерно треть звонков были розыгрышами, то теперь таких – примерно 15%. Ребята обращаются с реальными проблемами, готовы поделиться переживаниями, довериться профессионалам. Мир вокруг меняется, высокие технологии окружают нашу жизнь, но дети все равно страдают от непонимания, переживают кризисы, как и во все времена. И крутые смартфоны в карманах и навороченные наушники на шее еще не свидетельство того, что они ориентируются в жизни лучше, чем подростки времен Ромео и Джульетты.

Детский телефон доверия – это психологическая «скорая помощь». Но она может немало – например, снять острую душевную боль, помочь отыскать скрытые силы для того, чтобы противостоять злу. Ведь недаром эту службу называют «пунктом приема детских страхов». 📞

В свободном полете

Встречать их пришла вся семья. И когда сыновья, окружившие маму с крохотным малышом, повернули к фотографу свои счастливые лица, – все, кто оказался в это время в больничном фойе Перинатального центра: охранники, медсестры, работники регистратуры, посетители и даже беременные женщины-пациентки – поднялись со своих мест и... заплотировали. А как тут реагировать иначе, если видишь, как шесть сыновей знакомятся со своим седьмым братишкой!..





– Алина Борисовна, вам, наверное, не единожды приходилось сталкиваться с изумленной реакцией женщин, имеющих, как правило, одного-двух детей: «Я со своими-то сбилась с ног, ничего не успеваю. А представить, что у меня было бы семь Петь или Кать!..»

– Да, и я бы сошла с ума, если бы у меня было семь Матвеев или Кириллов. Весь секрет и все диво в том, что они совершенно разные. С каждым ребенком в дом входит новый непознанный мир – со своими восторгами, открытиями, сложностями и противоречиями. И границы семьи как бы раздвигаются, открывая все новые и новые горизонты. Мои сыновья и внешне-то не слишком похожи. А уж характеры и привычки. . .

Старший, Александр, самый серьезный и рассудительный. Сейчас ему 19, он студент – третьекурсниК Университета путей сообщения. Он и в шесть лет был взрослый – уже тогда помогал мне с младшими, выручал, когда некому было привезти в офис документы. И сложностей переходного возраста что-то за ним не замечалось. Илья – активный, общительный, азартный, увлекающаяся натура. Артем – личность творческая. Рисует пейзажи и натюрморты. Пытается проверять на практике физические и химические законы. Так что от него в доме буквально дым коромыслом. Семилетний Кирилл – всеобщий любимец и прирожденный интеллигент. Только он называет на «вы» родную бабушку, и в разговоре так выстраивает фразы, словно только что вышел из аристократического лица. Пятилетний Глеб изумляет нас своей недетской мудростью, а четырехлетний Матвей – трепетной обидчивостью. Арсению только полтора. Поиграть с ним, потискать и приласкать – это бонус для тех, у кого выдается свободная минутка.

– А когда труднее было растить ребят: когда их было один-два или позже, когда появилась целая орава?

– С первенцем я была совершенно безумна – по сто раз поднималась по ночам, не подпускала к нему никого постороннего, кормила грудью до полутора лет. Со

вторым тоже ненамного было спокойнее. А вот когда родился третий – подза-тихла и вдруг осознала, что жизнь моя напоминает «день сурка»: беременность, роды, выхаживание ребенка, вернее, детей, – и все. Выход один – на работу!.. Для девятимесячного Артема нашла по соседству няню. И начался мой марафон: в 5.30 – подъем, завтраки, сборы, одного ребенка к няне, другого – в ясли, третьего – в школу (Саша у меня с шести лет пошел). Ну, собственно, с тех пор в таком ритме и живу. Только обязанностей в разы прибавилось.

У меня солидный и довольно пестрый послужной список: преподаватель английского в школе, сотрудник косметической фирмы, туристической компании, консультирующий психолог (сумела получить второе высшее образование). Прибавить к этому кризисное время, когда я не отказывалась ни от какой работы: и офис-менеджером в крупной компании побывала, и газеты у метро продавала. Иногда приходилось одновременно на трех работах трудиться. Семья-то росла.

– Но вот сейчас мы с вами сидим в семейном кафе «БобрПит», учредителем и директором которого вы являетесь. Ресторанный-то бизнес откуда?

– Знаете, какое определение понятия «жить полной жизнью» дала психотерапевт Наталья Тимошкова? «Учиться новому, лучше узнавать себя, расширять свои возможности, осознавать свои масштабы, вместе с тем учитывая, что есть куда расти...»

К тому, чтобы затеять какой-то собственный проект, подсознательно я стремилась давно. А в ресторанный сферу привело стечение обстоятельств – идеей совместного





бизнеса загорелся сын-студент одной знакомой. Я взялась ему помогать – а в итоге все оказалось на моих плечах. И чтобы вывести начинание на достойный уровень, мне, человеку суперответственному и перфекционисту, пришлось начинать с азов.

Сначала закрылась в комнате, поплакала, поохала, а потом вышла и – как в омут с головой нырнула в новое дело. Взяла ежедневник, подняла на уши всех друзей, знакомых и вовсе незнакомых, но работающих в общепите (администраторами в ресторане, управляющими в столовой, поварами, заведующими производством) – и за полгода объехала всех. Задавала и совершенно элементарные, и крайне сложные вопросы, исписала три книжки, собирая по крупицам информацию у людей и лично, и в интернете, – в итоге прошла свой ликбез.

Что значит взять у нас в стране миллионный кредит под залог квартиры и попытаться удержаться на крайне нестабильном рынке общепита в столице, где столько кафе и ресторанов не выдержали конкуренции, – объяснять не надо.

Но сегодня моему бизнесу уже пятый год, так что, по европейским меркам, можно считать, что я еще одно высшее образование получила – ресторатора. Иногда ко мне за советом обращаются даже те люди, которые сами больше 20 лет отработали в отрасли, хотят, чтобы мы поставляли им еду. Ведь на самом деле сегодня очень многие кафе и даже рестораны работают на привозной еде, на полуфабрикатах с фабрики-кухни, а у нас два полноценных производства, готовим из натуральных продуктов. Конечно, это не так рентабельно, но зато все домашнее.

В Москве, к сожалению, мало мест, где может пообедать и перекусить и студент, и пенсионер, и мама с ребенком. В меню каждый день диетические и постные блюда, свежая выпечка. Пользуется популярностью и выездное обслуживание – кейтеринг, когда мы приезжаем, накрываем банкеты, фуршеты в институтах, учреждениях, офисах. Там уже, конечно, более изысканное меню.

– Сыновья помогают?

– Ну а как же! Старшие в выходные, на каникулах убирают в зале, протирают подносы, столы, приборы. Если есть нужда, могут и картошку почистить. Иногда разгружают продукты, хозтовары, расходные материалы. В качестве курьеров могут доставить еду в офисы, ценники, посуду, декор. Как люди продвинутые, работают как модераторы, помогают вести страницу в Facebook и группу ВКонтакте. И маме помощь, и подработка. Иногда с друзьями приходят посидеть у нас в кафе – гордые такие!

Когда я поняла, что у меня с кафе на улице Образцова все получилось, почувствовала себя, как спортсмен, который долго-долго тренировался и вдруг выиграл заветную медаль. И меня настолько это вдохновило, что, родив в марте 2015 года Арсения, я взялась за открытие второго кафе у метро «Курская». Отремонтировали, набрали штат и через полгода уже принимали первых посетителей!..

– А все-таки – ребята ваши гордятся своей мамой-многостаночницей или обижаются, что приходится делить ее с делом, требующим таких затрат времени и сил?

– Да не обделены мои сыновья родительским вниманием. Не думаю, что вы встретите много семей, где практически каждую неделю родители ходят с детьми в театры, на выставки, концерты, в музей, цирк, зоопарк. В столице, пожалуй, нет стоящих спектаклей, которые не повидали наши ребята. И поищите такого отца, который по два часа гоняет с ребятами в футбол. Сам бывший спортсмен, он за несколько лет сделал из них и их друзей крепкую футбольную команду. И на лыжи он их поставил – с пяти лет горнолыжники.

И потом, я стараюсь организовать дело так, чтобы мои сотрудники справлялись с работой и без меня и не впадали в панику, когда, например, я уезжаю с семьей в туристическую поездку. Такие путешествия – тоже «фишка» нашей большой семьи.

Может быть, я неправильная мама, но могу, например, если подвернулся интересный и малобюджетный тур, снять ребят с занятий, не дожидаясь каникул. По математике и русскому берут с собой задания, а что касается истории, географии, литературы и других гуманитарных дисциплин, ребята за эти несколько дней получают такие впечатления, что куда там учебникам!.. Могут побывать на развалинах древнегреческих городов, подняться на башни средневековых храмов, заглянуть в дом, где жил Бальзак или Андерсен, пересечь Индийский океан, подняться на альпийские вершины, проехать верхом по австралийской саванне. И, кроме того, это солидная практика в английском языке.

– Но это же безумные траты!

– У меня здесь есть свои секреты. Я ведь недаром в свое время занялась туристическим бизнесом. Сначала в качестве сопровождающей возила по стране и в зарубежные поездки группы школьников, их родителей. Потом, как турагент частной компании, объездила полмира с рекламными маршрутами. И всюду по возможности старалась брать с собой кого-то из сыновей. Сегодня в поездках используем экономные тарифы, выгодные маршруты, селимся не в отелях, а в частных домах. Поверьте, это намного дешевле.





– А город вас как-нибудь поддерживает?

– Знаете, как ни странно, для многодетных в нашей стране нет ни одной федеральной льготы. Город дает молочную кухню для детей до семи лет, скидку на часть коммунальных услуг и бесплатную парковку для автомобиля. Обещанную землю пока не дают, жилье не расширяют.

Недавно я вошла полноправным членом в Объединение многодетных семей Москвы. И это открыло новые возможности для организации семейного культурного досуга. Я всякий раз приятно удивляюсь, когда нам предлагают бесплатные билеты или приглашения. Правда, появилась и масса новых обязанностей – форумы, пресс-конференции, фестивали. Но главное, здесь я нашла новых друзей и единомышленников, с которыми можно поделиться, посоветоваться. Хочу надеяться, что и мой материнский и предпринимательский опыт может пригодиться кому-то из отчаянных и решительных женщин, рискнувших, вопреки жизненным реалиям, на свободный полет.

Вот уже несколько месяцев достаточно серьезно и плодотворно принимаю участие в разработке программы по семейному предпринимательству. А вместе с руководителем другой общественной организации помощи многодетным «МногоМама» разрабатываем программу с предварительным рабочим названием «БизнесМногоМама».

Во Всероссийском конкурсе «Героиня нашего времени» от журнала «Домашний Очаг» меня выбрали победительницей по двум номинациям «Супермама» и «Успех и карьера». На церемонию награждения в ККЗ «Россия» мы ходили всей семьей. Нам опять аплодировали. И это была не моя лично победа, а всей моей большой семьи, ведь без них не было бы ни этого успеха, ни меня как супермамы... 🍀

Манящие знамена детства

Каждый раз в конце лета я с неистовством убеждаю всех – все! хватит! Дети – подарки жизни – достали конкретно, видеть лагерь не могу!..

Но наступает Новый год, и первый бокал «за лето, за новую встречу с детством!»...





О дальней дороге

Выглянуло солнышко, да так припекло, что в комнате стало душно. И только ласковые лучики коснулись моего лица, мысли галопом понесли в будущее.

Вот промелькнул февраль, месяц март помахал вслед веточкой мимозы, апрель оглушил щебетанием скворцов и воробьев, вот под копытами примялась майская травка, теплый ветерок разогрел кожу и спутал волосы... Дальше – стоп – камень-валун, а на нем, как полагается, инструкция: «Прямо пойдешь – все лето проведешь в городе, направо повернешь – работать тебе в детском лагере, налево – а тебе оно надо?» Мысли-скакуны со всей дури тормозят на четыре копыта, и я, вылетев из седла, возвращаюсь в действительность – в сегодняшний день.

Снова приближается лето, и снова встает извечный вопрос – куда податься? Допустим, остаюсь на работе – работы завались, но тогда мои дорогие и непредсказуемые сыновья проведут все лето с бабушкой на даче в полном безделье, но в неустанном поиске – куда бы приложить свою вулканическую энергию. Налево повернуть, конечно, соблазнительно, но чревато осложнениями и непредсказуемостью сюжета. Значит, остается один выход – отпрашиваться со службы и ехать на сезонную работу в летний детский оздоровительный лагерь, от которого за многие годы я уже порядком устала.

Моя шефиня при словах «а вот у нас в лагере...» вздрагивает и хватается за сердце. Соседи, зайдя в гости, вылетают пробкой. А я – в дверях – такая вся доброжелательная, гостеприимная, вслед им: «Заходите завтра, у меня еще две видеокассеты есть».

Бабушка у плиты тихо шипит и посвистывает: «И зачем тебе этот лагерь. Поедем ко мне на дачу. Посеем укропчик, редисочку. Вскопаем...дцать га под картошечку. А вечера у нас какие... Выйдешь за калитку... а фуры по трассе так и мелькают, так и мелькают».

Единственный человек, который спокойно реагирует на мой бред о лагере, как ни странно, муж. Говорю, вспоминаю о лагерных мероприятиях, о детишках, о

густых лесах и незабываемых закатах, а он так выразительно молчит. Загляну в его задумчивые глаза, а там удочки с поплавками и я... такая далекая, и на три месяца. Вот оно – скупое мужское счастье.

Меня не понимают, говорят: «Ты сумасшедшая. Зачем тебе этот лагерь, эти ненормальные дети». Я молчу в ответ. Как объяснить, что жизнь, на самом деле, сильно обидела тех, кто давно забыл, что такое посидеть у вечернего костра с песнями под гитару, выиграть или проиграть в КВН, резануться в футбол со старшим отрядом.

Лагерь – это мир самореализации. В лагере действует один закон – закон личности: каждый такой, какой есть. Здесь не надо надевать маску хорошего ученика, послушного ребенка. Не надо все время оправдывать ожидания родителей, казаться лучше, чем ты есть. Лагерь – это мир душевной свободы.

Это они сумасшедшие – лишают себя такого удовольствия. И они никогда не получают таких замечательных писем, какие получаю я от моих воспитанников. Хотя прекрасно понимаю, что письма обращены скорее не ко мне, а вообще к миру взрослых, к тем, кто может помочь разобраться и справиться с заморочками переходного возраста.

Воспоминания о прошлом

А началось все десять лет назад, когда я, загруженная извечной проблемой, куда отправить своих двух мальчишек на лето, позвонила директору пионерского лагеря моего детства и напросилась на сезонную работу, взамен двух льготных путевок для моих «спиногрызов»... Я часто думаю: как интересно устроена жизнь. Кто бы мог подумать, что обычная проблема, куда отправить детей на лето, так круто изменит мир моих интересов и на многие годы определит жизненный путь.

Первое знакомство с детьми произошло на предвыездном медосмотре. Все было довольно мило, и только напряженный взгляд бывалого вожатого, иногда вздрагивающего при виде кое-кого из «стареньких», навевал под ложечкой легкий бриз тревоги.

Наступил день отъезда, и поезд со звучным и загадочным названием «дизель», вырвав из мира кошмарной суеты, тревог и забот, перенес в чудесный мир... суеты, тревог и забот.

Было трудно привыкнуть к ритму работы вожатого. В короткие сроки приходилось пробуждать в себе (начисто отсутствующие до сих пор, как мне казалось) способности художника, поэта, массовика-затейника.

Все больше погружаясь в водоворот живого и непосредственного мира детства, я начала понимать: при общении с «детешечками» одного жизненного опыта оказалось маловато. Пришлось подучиться в институте и получить второе высшее образование. Уже через два лета диплом практического психолога придавал внутреннюю уверенность.

Именно в этот момент мне достался отряд шестнадцатилетних подростков – воспитанников детского дома. Накануне встречи с будущими питомцами всю ночь нервно перечитывала специальную литературу. Готовилась увидеть озлобленных, замкнутых существ. Воображение лихо дорисовывало рожки, копытца и острые клыки.

Утро. Решительно шагаю к месту сбора отъезжающих в лагерь. В голове звучит: «Наша служба и опасна и трудна...» Себя же чувствую чуть ли не Штирлицем перед заброской в тыл врага. Почти чеканя шаг, подхожу к будущему отряду... И... попадаю под шквал эмоций. Оценили меня по-разному, зато вслух и откровенно: «молодая больно», «не-а, не справится», «строгая», «ничего, обломаем», «курить будешь?»

Ленивое: «Ты, Ана-а-толь-на, не выпендривайся» ударило в висок, пролетело по жилам и застряло в области солнечного сплетения. Похоже, о безоговорочном авторитете даже «думать не моги».

На мгновение увидела себя со стороны: глаза квадратные, из ноздрей дым – прямо Змей Горыныч перед стайкой воинственных воробьев. Ситуация показалась забавной, и я... улыбнулась. «Ладно, потом разберемся, кто выпендривается, а кто выкаблучивается. А пока - проведем переключку...» Атмосфера разрядилась. Первый шаг сделан.

А дальше... За всей мишурой скрывались, в общем-то, славные ребята: открытые, эмоциональные... но в постоянной борьбе с окружающими и самими собой. С ними было и трудно, и легко, но всегда - интересно.

Сложностей оказалось больше, чем предполагалось. За свою короткую жизнь ребятам пришлось пройти огонь и воду. Вот только медных труб было маловато. И я решила строить отношения с отрядом на основе побед, пусть даже маленьких, но ежедневных, с обязательным одобрением и эмоциональной поддержкой.

Внедрение намеченного плана в жизнь питомцев началось с первого же дня. Площадка перед крыльцом отрядной дачи была выложена тяжелыми бетонными плитками, которые лежали сикось-накось. Я выбрала «ребеночка» покрупнее и попросила все выровнять. Ребенок нехотя попинал ногами указанные объекты, сплюнул и закурил. Вспомнив о намеченном алгоритме действий, я залилась слезами благодарности и умиления. Ребенок замер с открытым ртом и непотушенной спичкой. Через несколько секунд перед моим носом пролетел окурок, а по ушам полоснуло «да пошла ты...».



Утром вышла на крыльцо, огляделась по сторонам. Все плитки лежали в сторонке аккуратной стопочкой. Дети еще спали. Я удивилась, но, представив, как расстроится «ребенок», что напрасно поработал, решила вернуть плитки на место. Уже со звуками горна, взмыленная, тяжело дыша, но с чувством исполненного педагогического долга пошла поднимать детей на зарядку.

Виртуальная реальность следующего утра ошеломила: проклятые плитки опять исчезли... После продолжительных поисков нашла их метрах в пятидесяти, в кустах и снова сложенными аккуратной стопочкой. Кто-то затеял со мной игру. Ворча и чертыхаясь, я в очередной раз привела в порядок площадку и решила следующей ночью «поймать рецидивиста»... В третьем часу проснулась от глухого стука. У крыльца копошился... «ребенок». Только теперь до меня дошло: я, дважды дипломированная дура, совершила педагогическую оплошность, а подросток третью ночь не знает покоя, пытаюсь что-то доказать – себе или мне? – или просто выплескивая таким образом протест. Додумывать внезапную мысль не стала. Выскочив из кустов,



подбежала к злоумышленнику и подхватила поднятую им очередную плитку. Минуту он молча смотрел на меня, как на привидение. Потом мы также молча двинулись со своим странным грузом куда-то в сторону... Когда последняя плита совместными усилиями была отнесена в ближайший лесок, я отряхнула руки, улыбнулась и нежно похлопала напарника по плечу: «Ну, а теперь спать». ...Утром площадка у крыльца была аккуратно выложена плитками.

Отношения с ребятами складывались не просто. Иногда от бессилия на глаза накатывались слезы. Подопечные относились ко мне с сочувствием и называли нежно – «пузырь». Однако каждые три дня ребятки напоминали о своих трудных характерах, и «я в такие шагала дали, что не очень-то и дойдешь».

Однажды ссора с подопечными неприлично затянулась. Им легче. Послали меня на все четыре стороны и отдыхают. А мне что прикажете делать? Но ничего, я отомстила по-своему. Взяла да развесила по стенам их комнат цитаты польского писателя Ежи Леца с подписью «Информация к размышлению»:

«Гораздо легче расширить фронт, чем умственный горизонт».

«Я красив, силен, умен, добр. И все это открыл я!»

«До глубокой мысли надо подняться».

«Некоторые мысли приходят в голову под конвоем».

«Я не согласен с математикой. Сумма нулей – страшная сила».

«Жизнь – вечный труд: даже глупость и то надо сделать».

«Совершил преступление: убил человека. В самом себе».

Сама заперлась в вожатской. Некоторое время в корпусе была тишина. Потом в дверь робко постучали.

– Анатольевна, это чего, а?

Молчу, держу паузу. Думайте, детишечки. Голова дается не только для того, чтобы бандану носить...

Но все же были прекрасные моменты. Концерты, походы, отрядные полуночные посиделки с беседами и страшилками. За особые заслуги нас в тихую погоду награждали вечерними прогулками по нашему прекрасному озеру.

...Луна многократно отражалась в легком бризе озера. По этой завораживающей лунной дорожке мы причаливали к берегу, собирали хворост и разводили костер. Становились вокруг костра, протянув руки к огню. А над нами ночное небо, сплошь усыпанное искорками – отраженным светом далеких планет. Музыка от гитары тихая, тихая. А мы смотрим в небо и молчим, молчим до слез. Никаких слов. Только мы и Вселенная, и ощущение, что жизнь все-таки отличная штука!..

Любовь к жизни, вера в себя и бесконечность горизонтов – с работой в лагере все заиграло с новой силой. Я не танцевала на дискотеках уже много лет. Сейчас лихо отплясывала рэп. Пройти пешком одну трамвайную остановку было проблемой. Теперь марш-бросок на двадцать километров – легкая прогулка. Освоила и катание на водных лыжах. Стала с удовольствием играть в футбол и волейбол. Ребятам был интересен мой мир, а мне – их. Но самой дорогой оценкой стали слова моих сыновей: «Мама! Ты – что надо!..»

Лето сменяет лето, а я снова и снова еду в свой любимый лагерь, под манящие знамена детства... 🍓



Гороховец – воскресший Китеж

«И дивная муромская архитектура, и сам Феофан поблекли перед Гороховцом. Правда, здесь половину дела сделала природа... Казалось, что это не город, а просто два-три десятка церквей, разбросанных по горе в каком-то игрушечном стиле... а домов старинных каменных здесь столько, сколько нет во всей остальной России, другого такого Китежа я не знаю...»

Так писал известный знаток старорусских памятников, академик И. Э. Грабарь, побывавший в Гороховце в начале 20-х годов прошлого века с целью спасти бесценные произведения древнерусского искусства. А вот знаменитый поэт Николай Некрасов составил об этом городе не слишком лестное мнение: «...городок бедный, во всех отношениях обиженный судьбой, строениями беден, промышленности не имеет никакой, много родит огурцов потная его земля, но девать их некуда...» Правда, выясняется, что поэт бывал в городе лишь проездом, хотя жил в родовом имении поблизости от этих мест, в селе Алешунино Гороховецкого уезда близ города Муром Владимирской губернии. Вот и не заметил «певец русского народа» ни трех величественных древних монастырей – Никольского, Сретенского и Знаменского, ни приземистых дворянских палат и домов посадских людей, затерянных среди вишневых садов «частного сектора», ни устремленных ввысь куполов Благовещенского собора, своей голубишной соперничающих с небом... И уж конечно, не мог он видеть и купеческого «дачного модерна», по той причине, что его в те времена еще не было.

Гороховец – почти ровесник самой Москвы, гостеприимно раскинулся на холмистом правом берегу Клязьмы. Впервые он упоминается в древних летописях под 1239 годом, когда его сожгли татаро-монголы. В конце XIV – начале XV века при князе Василии I город вошел в состав Московского княжества. В это время юго-восточная пограничная полоса Руси проходила по реке Оке и называлась



не иначе как «Поясом Пресвятой Богородицы». Естественным продолжением этого пояса был оборонительный форпост – «град Святой Богородицы Гороховец», прикрывавший границу с востока.

А почему такое название – Гороховец? Ну конечно, не от царя Гороха, хотя на этой версии настаивают сочинители современных легенд и мифов для туристов. Историки полагают, что имя города произошло от выражения «за горой ховаться». Видимо, население городка во время нашествия врагов пряталось на территории Детинца – крепости, расположенной на Никольской горе. Он и сейчас высится там же, хоть стены его уже не кажутся такими неприступными.

Город неоднократно переживал промышленный и культурный расцвет. В середине XVII века местные купцы владели винокуренными заводами и кожевенным производством, взамен деревянного жилья возводили себе каменные дворцы. В то время и были возведены здесь монастыри и соборы. Здешние купцы и промышленники богатели не только на торговле, но и на судостроении – ведь Клязьма была еще вполне судоходной рекой, и гороховецкие буксиры и баржи спускались здесь на воду, а дальше следовали по Оке в Волгу – до Нижнего. Возможно, будь она сегодня такой же полноводной, как и тогда, можно было бы на катере доплыть до Гороховца прямо от Речного вокзала.

Тороватые купцы, понятно, имели склонность к пышности – чтобы дорого-богато было, чтобы гости дивились, а соседи завидовали. Популярен тогда был модерн,





вот они и строили по московской моде, но не из камня, а из дерева. Крепко и причудливо сплелись в орнаментах «гороховецкого модерна» капризно изломанные «раковины» и крестьянские фантазии северной резьбы – львы да русалки. Увы, время не сохранило имен талантливых архитекторов, строивших деревянные шедевры. Возможно, признанные знаменитости просто «подрабатывали» у купцов, не считая дачные проекты чем-то достойным упоминания.

Чтобы получить представление об интерьере, можно зайти в дом судовладельца М.И. Шорина – теперь здесь Дом народного творчества. Правда, в забавные асимметричные башенки вход закрыт, но в залах можно увидеть изразцовые кружева старинных печей – их у бывшего хозяина насчитывалась целая коллекция. В советские времена тут размещалась начальная школа, бывшие ученики рассказывают, что печки эти обладают магической силой. Если дотронуться до изразцов и загадать желание, то оно непременно сбудется – загадавшего в этот день уж точно к доске не вызовут...

Но вы не видели Гороховца, если не побывали на Лысой горе – природном заповеднике на берегу реки. Вот уж настоящее «место силы»! Здесь ничего не растет, ни кустика, ни деревца. По легенде, на горе похоронен убитый в бою у стен крепости татаро-монгольский хан Аманак, на могиле которого шаманы отправляли языческие обряды и жертвоприношения. С Лысой горы открывается захватывающий вид на огромную, расстилающуюся на много километров долину. Словно узкая татарская сабля с изящным изгибом клинка, серебрится внизу Клязьма, и кажется, что здесь начинается земля... Этот уникальный пейзаж не изменился за тысячелетия. И чувствуешь себя древнерусским воином, впервые ступившим на эту первозданную твердыню и с изумлением и восторгом оглядывающим новые владения. 📍

Городская школа психологических знаний для москвичей

Цикл семинаров «Психология для жизни»
июль–декабрь 2016 года

Филиал ЦАО

- Общение со старшим дошкольником
- Конфликтные ситуации и барьеры непонимания

Участковый отдел психологической помощи «Таганский»

- Основы оптимального поведения в чрезвычайных ситуациях
- Уверенное поведение в повседневной жизни

Участковый отдел психологической помощи «Бауманский»

- Отцы и дети: психологические основы взаимопонимания
- Искусство жить в гармонии с собой: преодоление возрастных и ситуационных кризисов.

Филиал СЗАО

- Психологические особенности подростков
- Отцы и дети: психологические основы взаимопонимания

Участковый отдел психологической помощи «Тушино»

- Как стать успешным родителем
- Эффективное общение

Филиал г. Зеленограда

- Семинар для будущих отцов «Я – папа!»

Участковый отдел психологической помощи «Крюковский»

- Профилактика стрессовых расстройств
- Секреты счастливой семьи

Филиал ТиНАО

- Как пережить депрессию и научиться быть счастливым
- Стратегии совладания с жизненными трудностями
- Как развить у ребенка уверенность в себе

Филиал ЮАО

- Как повысить самооценку
- Ресурсы нашего душевного здоровья
- Отпуск без разочарований

Филиал ЗАО

- Самопрезентация при устройстве на работу

Филиал ВАО

- Психологические особенности современных семейных отношений
- Бесконфликтное общение

Участковый отдел психологической помощи «Измайлово»

- Управление стрессом
- Психология манипуляции: способы защиты

Филиал СВАО

- Искусство жить в гармонии с собой: эффективное преодоление возрастных и ситуационных кризисов
- «Ловушки любви»

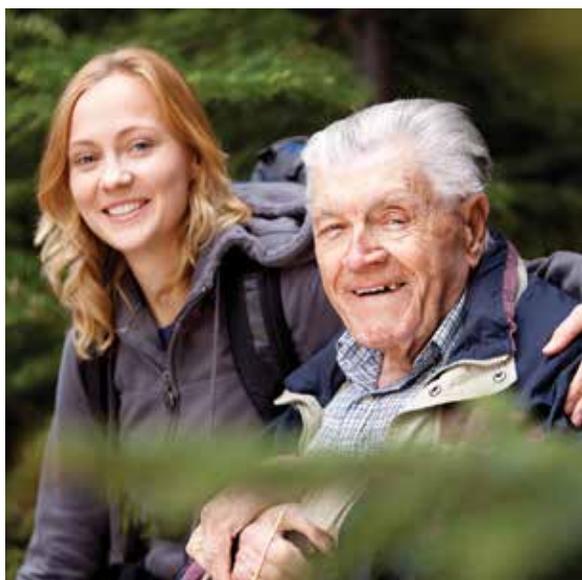
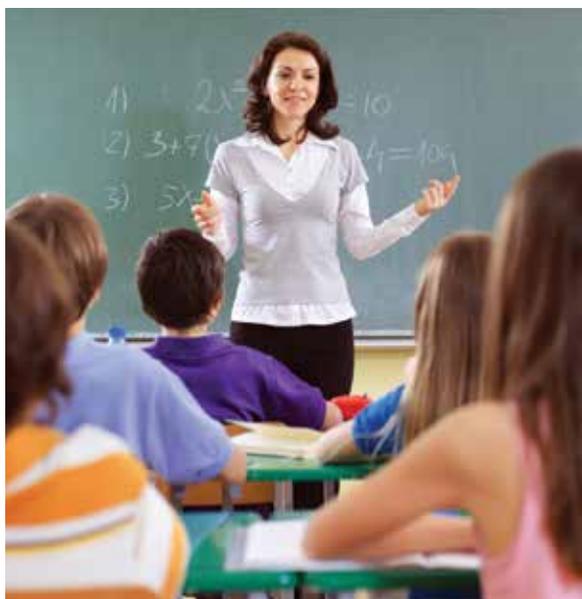
Филиал в ЮЗАО

- Стереотипы и предрассудки, их влияние на отношения в обществе
- Тревога и ее смыслы

Центральный офис Службы

- С любовью к себе
- Мудрость женского рода
- Как лучше понимать друг друга
- Счастливое детство
- Прощение

Запись на семинары по телефонам отделов,
указанным на последней странице обложки журнала.
В Московской службе психологической помощи населению проводятся и другие семинары.
С ними можно ознакомиться на сайте Службы www.msph.ru



Праздники осени

6 Сентября — День учителя

1 Октября — День пожилого человека

ПСИХОЛОГИЯ

для жизни

№ 5 [71] 2016

РЕГИСТРАЦИОННОЕ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПИ № ФС77–51665

от 23 ноября 2012 г.

выдано Федеральной службой
по надзору

в сфере связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ

Т. Соколов, Н. Ли, М. Кудряшева,

М. Кузнецова, Е. Ильин, М. Белякова,

А. Незнамов, Е. Залученова,

Е. Григорьева

<http://tripsmile.ru>,

<http://hbr-russia.ru>

ИЛЛЮСТРАЦИИ

ПРЕДОСТАВИЛИ

Л. Письман, А. Скотаренко,

А. Белорева, А. Шепелев

ИЗДАТЕЛЬ

ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента труда
и социальной защиты населения
города Москвы»

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва,

2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru

ПРЕДПЕЧАТНАЯ ПОДГОТОВКА

ООО «Тамбовский
полиграфический союз»

392000, г. Тамбов,

Моршанское шоссе, 14А

Тел. 8 (4752) 53-26-27

E-mail: info@tps68.ru

www.tps68.ru

ОТПЕЧАТАНО

ООО «Тамбовский
полиграфический союз»

Тираж 10 000 экз.

Рукописи свыше 10 000 зн. просим
присылать только после
согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС СЛУЖБЫ

Ст. метро Текстильщики,
2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
Телефон: 8-499-173-0909

Филиал «Центральный»

Ст. метро Октябрьская, ул. Большая Якиманка, д. 38
Телефон: 8-499-238-0204

Участковый отдел «Бауманский»
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
Телефон: 8-916-106-4441

Участковый отдел «Таганский»
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1
Телефон: 8-916-106-5068

Филиал «Северный»

Ст. метро Аэропорт, проезд Аэропорта, д. 11
Телефон: 8-499-157-9667

Участковый отдел «Головинский»
3-й Лихачевский пер., д.3, корп. 2
Телефон: 8-495-454-4094, 8-915-121-6670

Филиал «Северо-Восточный»

Ст. метро Бабушкинская,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
Телефон: 8-499-184-4344

Участковый отдел «Медведково»
ул. Полярная, д. 15, корп. 3
Телефон: 8-916-106-4301

Участковый сектор «Алексеевский»
ул. Павла Корчагина, д. 14
Телефон: 8-495-682-4093

Участковый сектор «Северный»
Челобитьевское шоссе, д. 12, корп. 3
Телефон: 8-499-975-6561; 8-499-975-6945

Филиал «Восточный»

Ст. метро Перово, ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
Телефон: 8-495-309-5128

Участковый отдел «Измайлово»
ул. Никитинская, д. 31, корп. 2
Телефон: 8-916-105-8100

Отдел психологической помощи
молодой семье «Кожухово»

Ст. метро Выхино, ул. Лухмановская, д. 1
Телефон 8-499-721-0002

Отделы в ЮВАО

Участковый отдел «Текстильщики»

Ст. метро Текстильщики, 2-й Саратовский проезд, д. 8,
корп. 2

Телефон: 8-499-742-9181

Участковый отдел «Печатники»

ул. Шоссейная, д. 39, корп.1

Телефон: 8-499-786-0531

Участковый отдел «Выхино-Жулебино»

Волгоградский проспект, д. 197

Телефон: 8-910-435-7361

Филиал «Южный»

Ст. метро Варшавская,
Чонгарский б-р, д. 15

Телефон: 8-499-794-2009

Участковый отдел «Нагатино»

Ст. метро Коломенская,

ул. Нагатинская, д. 27, корп. 3

Телефон: 8-910-435-6641

Участковый сектор «Чертаново Южное»
ул. Чертановская, д. 60

Телефон: 8-910-435-7098

Филиал «Юго-Западный»

Ст. метро Улица Скобелевская,
ул. Изюмская, д. 46

Телефон: 8-499-743-5190

Участковый отдел «Ломоносовский»

ул. Гарибальди, д. 6

Телефон: 8-499-134-8191

Участковый отдел «Академический»

ул. Большая Черемушкинская, д. 6, стр. 2

Телефон: 8-499-126-6360

Филиал «Западный»

Ст. метро Кунцевская,
проезд Загорского, д. 3

Телефон: 8-499-726-5396

Участковый отдел «Можайский»

ул. Гвардейская, д. 3, корп.1

Телефон: 8-495-444-0787, 8-915-121-6071

Участковый сектор «Очаково»

ул. Наташи Ковшовой, д. 29

Телефон: 8-499-730-1256

Филиал «Северо-Западный»

Ст. метро Планерная,

ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1

Телефон: 8-495-944-4504

Участковый отдел «Тушино»

ул. Подмосковная, д. 7

Телефон: 8-495-491-2012, 8-495-491-6062

Филиал «Зеленоград»

Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418

Телефон: 8-499-735-2224

Участковый отдел «Крюково»

Зеленоград, корп. 2028

Телефон: 8-916-106-5079

Филиал «ТиНАО»

ул. Брусилова, д.13.

Метро Бульвар Дмитрия Донского,
последний вагон из центра, налево
по переходу до конца, выйти налево.

Автобусы: 848, 858, 737, 753

до ост. «Ул.Брусилова».

Телефон: 8 499 234 1220.