



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 6

2017

Выход есть!

Стать ближе
друг к другу

Секреты
гармоничного
общения

Как найти
работу

051

Телефон
неотложной
психологической
помощи



Московская служба психологической помощи



О ГБУ МСППН

Служба создана в 2003 году по постановлению
Правительства Москвы.
Учредителем является Департамент труда и социальной
защиты населения города Москвы

Индивидуальное и
семейное
консультирование

8(499)173-09-09

Психологи МСППН
помогают людям,
столкнувшимся с
трудной жизненной
ситуацией



Телефон неотложной
психологической помощи

051 - с городского
8(495)051 - с мобильного

Экстренная
психологическая помощь

8(499) 177-34-94

Дистанционное
консультирование по
Internet

<http://msph.ru>

МСППН в социальных сетях



[www.facebook.com/
msphru](http://www.facebook.com/msphru)



[vk.com/
msphru](http://vk.com/msphru)



[www.youtube.com/c/
ГБУМСППН](http://www.youtube.com/c/ГБУМСППН)



[instagram.com/
msphru](http://instagram.com/msphru)



[twitter.com/
msphru](http://twitter.com/msphru)



[ok.ru/group/
58389968257079](http://ok.ru/group/58389968257079)



Содержание

- 2 Колонка главного редактора
- 3 Телефон неотложной психологической помощи
- 6 Экстренная психологическая помощь
- 9 Как не сгореть на работе?
- 11 Психологическая реабилитация
- 14 Психолог играющий
- 16 Пожилым здесь место
- 19 Кино с продолжением
- 21 Атмосфера доверия
- 26 Стать ближе друг к другу
- 29 Школа для будущей мамы
- 32 Как научиться управлять временем
- 34 Секреты гармоничного общения
- 36 Спорт & Психология
- 39 Как не остаться за бортом?
- 42 По сценарию предков
- 45 Будь моей мамой

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.
кандидат психологических наук

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Знаков В.В.

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

РЕДАКТОР
Смагина М.Ф.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ
109125, Москва,
2-й Саратовский проезд, д. 8,
корп. 2
E-mail: info@msph.ru

Дорогие читатели!



А. И. ЛЯШЕНКО,
главный редактор, кандидат
психологических наук

2018 год — год 15-летия Московской службы психологической помощи населению. Поэтому неслучайно этот номер посвящен наиболее интересным и эффективным формам взаимодействия с нашими дорогими клиентами. Каждый из нас в трудные минуты бытия ищет выход из сложной жизненной ситуации и, не справившись самостоятельно, обращается к психологу.

За эти годы мы не раз рассказывали вам о том, с какими проблемами можно и нужно идти к специалисту, какое состояние служит красной лампочкой (сигналом) для обращения к психологу. Мы говорили о семейных и супружеских разногласиях, трудностях в воспитании детей с особенностями развития, нормативных и ненормативных кризисах подросткового, среднего и старшего возраста, о зависимостях и фобиях, о преодолении и потерях и многом другом.

Надеюсь, что вам, дорогие читатели, эти материалы были не только интересны, но и полезны. Поэтому в этом номере журнала мы разместили статьи о самых востребованных направлениях в работе коллектива психологов московской службы.

Каждый филиал рассказывает о наиболее успешных своих находках: тренингах, семинарах, об эффективном консультировании, о помощи в экстренных ситуациях, работе с семьями, клубах, которые ждут вас, и многом другом. Надеюсь, такая информация будет вам интересна и при необходимости поможет определиться, в какое подразделение службы вам нужно обратиться. При этом я советую помнить, что наши филиалы расположены во всех округах Москвы и в них работают опытные, образованные, чуткие люди. У любого из них вы найдете помощь и поддержку.

Хочу пожелать вам, дорогие читатели, больше добрых людей на вашем пути! 🙏



051

Телефон неотложной психологической помощи — **051**

В последние десятилетия стала очевидной необходимость доступной психологической помощи. Доступная — значит бесплатная, круглосуточная, с высоким уровнем профессионализма консультантов-психологов, разнообразием видов помощи. Это и групповые, и индивидуальные формы работы с широким спектром проблем и запросов в рамках различных направлений психологии.

Для оказания психологической помощи и поддержки жителям Москвы, Московской области, а также тем, кто имеет возможность позвонить по московскому номеру телефона, в 2006 году был создан Телефон неотложной психологической помощи — 051 (ТНПП).

Единый трехзначный московский номер позволяет любому жителю столицы, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации, быстро связаться со специалистом и получить круглосуточную бесплатную анонимную психологическую помощь. С момента открытия на ТНПП обратились более 477 тысяч москвичей.

Вот несколько примеров психологических обращений на номер 051:

«Девушка, вы психолог, да? Мне трудно об этом говорить... В общем, я сегодня узнала, что муж мне изменяет...»

«Помогите мне, мой сын... он совсем не слушается, учителя на него жалуются, в школе не успевает, с отчимом ругается...»

«Я не могу уже! Все у меня плохо, не так, не знаю, как другие могут жить, чтобы у них все получалось. Что делать?»

«Мне очень плохо... Сорвалась вчера на дочку, накричала, а она после этого всю ночь спать нормально не могла, бормотала что-то, просыпалась постоянно...»

«У моего 20-летнего сына СПИД. За что? Этого не может быть. Он так молод!»



ЦИФРЫ

477000 москвичей обратились на Телефон неотложной психологической помощи с момента его открытия. И эта цифра растет с каждым днем.

Эти тревожные, взволнованные, агрессивные, раздраженные голоса звучат и звучат, и всем необходима помощь. Кому-то просто присутствие, кому-то сопереживание, кому-то спокойный анализ.

Что больше всего волнует москвичей?

Можно выделить пять основных животрепещущих тем:

- 1.** проблемы психического здоровья, в том числе переживание актуальной психотравмирующей ситуации;
- 2.** дефицит общения;
- 3.** семейные и супружеские отношения;
- 4.** проблемы в любовных отношениях;
- 5.** взаимоотношения детей и родителей.

Кризисное консультирование

Консультанты на телефоне должны быть готовы практически ко всему. И к погружению в переживание острого горя, и к личной сохранности при столкновении с патологией (вместе с корректной переадресацией такого абонента психиатру), и к информированию об особенностях подросткового возраста, и к проработке разрыва любовных отношений.

Важным направлением в работе телефона 051 является кризисное консультирование. Кризисные обращения включают суицидальные звонки, острое горе, насилие. Звонков от абонентов, находящихся в кризисном состоянии, поступает около 8% от общего количества психологических консультаций на ТНПП.

Обращаются люди разного возраста. В основном это взрослые от 26 до 60 лет — 81%. Причем наиболее активна возрастная группа от 36 до 50 лет (38%). После открытия линии Детского телефона доверия в июне 2011 года от детей и подростков поступило более 60 000 обращений.

Детский телефон доверия

Линия Детского телефона доверия — новая площадка, и ее активно осваивает подрастающее поколение. Звонят и мальчики, и девочки примерно поровну, их звонки длятся примерно до 10–15 минут. Возраст обратившихся — от 7 до 14 лет, в меньшей степени звонят дети до 7 лет и юноши и девушки (15–18 лет).

Широкий спектр обращений задает высокую профессиональную планку сотрудникам, работающим на телефоне. У них не только высшее психологическое образование, но и, как правило, обширные знания в различных областях психологической практики. Здесь нет ни одного специалиста без опыта психологической работы.

Интернет-консультации

В отделе Телефона неотложной психологической помощи организован сектор интернет-консультирования, куда обращаются в основном работающие люди, ведущие активный образ жизни, достаточно молодые люди, привычные к новым технологиям, постоянно пользующиеся ими.

Они, в отличие от старшего поколения, хорошо знают, что такое психологическая помощь, и не боятся контакта с психологом. Запросы этих людей связаны с любовными и семейными отношениями, изменами, реже с ситуациями, типичными для жителей мегаполиса, такими как страх метро и терактов, панические атаки. Обычно сначала они пишут на e-мэйл и договариваются с психологом о встрече в скайпе, которая занимает примерно 45 минут.

Интернет существенно расширил возможности психологической поддержки. Не всегда клиенты могут раскрыться на очной встрече. Так было с одной девушкой, которая страдала от сновидений, связанных с тяжелой ситуацией в детстве.



ВАЖНО ЗНАТЬ

Теперь у горожан есть возможность позвонить на Телефон неотложной психологической помощи 051 с сотового телефона. Для этого достаточно набрать 8-495-051. С городских телефонов по-прежнему — 051.

Она с трудом общалась, сидя рядом с психологом, но по скайпу ей стало легче беседовать. А главное, консультант смог применить психологические методики, которые нельзя использовать по телефону. Скайп обладает полным эффектом личной встречи, но при этом клиент находится дома, в родных стенах, свободнее себя чувствует и в то же время может видеть собеседника.

Всегда рядом

Жизнь в условиях мегаполиса провоцирует проблемы эмоционально-психологического характера. Постоянный шумовой фон, действующий как нервный раздражитель (так тяжело услышать собеседника, требуются огромные усилия для того, чтобы быть услышанным). Ускоренный ритм жизни, разобщенность людей при большой плотности населения. Неуверенность в завтрашнем дне, страх перед терактами, авариями крупного масштаба, человеческой агрессией. Плохая экологическая обстановка, которая подтачивает силы нашего организма. Все это факторы повышенной стрессогенности жизни в мегаполисе. Как выразилась одна клиентка ТНПП, «как я могу быть творческой и спокойной мамой, если у меня просто нет сил!»

Поэтому так важно, чтобы у людей всегда была возможность позвонить профессиональному психологу в любое время, как можно быстрее и в условиях достаточной безопасности для себя обсудить то, что с ними происходит. ☺

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Отдел экстренной
психологической помощи

Телефон: **8 (499) 177-34-94**

Приём ведётся по адресу: 2-ой
Саратовский проезд, дом 8 корпус 2
Время работы: 9.00 - 21.00

ежедневно, включая все
праздничные и выходные дни

» Психологическая помощь при
чрезвычайных ситуациях

» Срочная психологическая помощь
в острых кризисных ситуациях (на
территории Службы и на дому)

» Кризисные выезды по запросам
организаций и учреждений.

**Экстренная
психологическая помощь**
В каких случаях обращаться?

Отдел экстренной помощи Московской службы психологической помощи населению ведёт работу сразу по нескольким направлениям, два из которых являются ведущими:

- ✓ помощь при чрезвычайных ситуациях (на территории пунктов временного размещения, в больницах города Москвы, в отделениях судебно-медицинской экспертизы);
- ✓ срочная психологическая помощь (на территории Службы и на дому) в острых кризисных ситуациях.

Психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях

В настоящее время приоритет в оказании экстренной психологической помощи при чрезвычайных ситуациях в острый период (длящийся не менее 2 недель) имеет Центр экстренной психологической помощи Министерства по чрезвычайным ситуациям Российской Федерации. Московская служба психологической помощи включена в перечень организаций, специалисты которых могут быть привлечены к ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (для работы с непатологическими формами острых стрессовых реакций пострадавших).

Срочная психологическая помощь в кризисных ситуациях

В соответствии с Правилами кризисного приёма клиентов в ГБУ МСППН человек, находящийся в острой кризисной ситуации, имеет право на получение срочной консультации психолога в день обращения.

Приём ведётся ежедневно в отделе экстренной психологической помощи на территории офиса Службы в Текстильщиках с 9.00 до 21.00, включая все праздничные и выходные дни, вне



ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

Специалисты Службы не работают с агрессивно настроенными людьми, употребляющими ненормативную лексику. В этом случае в очной консультации будет отказано.

зависимости от наличия гражданства РФ или места фактической регистрации.

При первом обращении по телефону психолог-консультант определяет сразу по нескольким параметрам насколько состояние человека острое и нуждается ли он в неотложной психологической помощи. Специалист оперативно оценивает ситуацию в целом. Причем, бурные чувства, видимые на поверхности, не передают адекватно уровень сложности переживаний и степень кризисности.

Абоненту нужно постараться сосредоточиться, сконцентрироваться и лаконично (но в то же время ёмко) в течение нескольких минут описать свою жизненную ситуацию. Внимательно выслушав человека, специалист примет взвешенное решение о срочном приеме в тот же день либо отсроченном приеме.

После получения разовой консультации можно продолжить работу (в объёме до 3-х приёмов) с тем же психологом отдела экстренной помощи.

Второй вариант (если вам ездить в район Текстильщики очень далеко): после первичного кризисного приёма можно сразу записаться к специалисту ближайшего к вам филиала Службы в любом административном округе Москвы. Работа будет продолжена, пусть с новым психологом, но зато в объёме 5 консультаций (в отделах повседневного приёма вступают в силу Основные Правила приёма клиентов), бесплатных для москвичей и лиц, официально работающих на территории Москвы.

Если человек (в том числе, по оценке специалиста) нуждается в долговременной поддержке, работа с психологом любого отдела может быть продолжена на договорной основе.

В каких ещё случаях обращение в отдел экстренной помощи может являться реальным выходом?

Перечислим, как минимум, три ситуации:

- 1.** в самый неподходящий момент ваш психолог заболевает или уходит в отпуск, а вы рассчитывали на приём;
- 2.** у вас нет московской регистрации или гражданства РФ, а помощь специалиста нужна;
- 3.** Вы боитесь обращаться к психиатру, психотерапевту, а поделиться переживаниями не с кем.



ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Срочная очная психологическая помощь предоставляется на территории офиса Службы в Текстильщиках. Но в том случае, если человек ограничен в самостоятельном передвижении вследствие инвалидности 1 группы, тяжёлой травмы, операции, специалист может оказать помощь на дому у клиента или на территории больницы (по согласованию с главным врачом).

Кризисные выезды по запросам организаций и учреждений. Это еще одно важное направление работы отдела экстренной психологической помощи. При поступлении запросов от руководителей организаций, когда речь идёт о необходимости оказания срочной помощи целой группе работников или воспитанников, психологи отдела выезжают на территорию учреждения, офиса фирмы.

В последнее время таких запросов стало больше: специалисты Службы сотрудничают со специализированными

следственными отделами СК РФ, управлением Федеральной службы судебных приставов, районными управлениями внутренних дел, отделами Службы занятости населения, органами опеки, судами, частными фирмами, образовательными учреждениями, спортивными организациями, учреждениями культуры.

Если пришла беда

В заключение отметим, что ежедневные массированные негативные информационные потоки, конечно, развивают у нас «иммунитет»: трагические новости могут поступать ежечасно, но восприниматься нами несколько отстранённо. Происходит так лишь до той поры, пока беда не коснулась нас самих.

Почему в этих ситуациях лучше не подвергать «проверке» друзей на умение поддерживать, на наличие мудрости и такта, а обратиться к специалисту?

«Житейские» рекомендации знакомых и родственников могут порой ранить (или раздражать) человека. Но будем снисходительны: друзья и близкие не психотерапевты – сочувствуют, как умеют. Иногда бывает полезно на какое-то время сократить количество межличностных контактов и обратиться за помощью к психологу.

По мере отдаления от трагического события душевная боль в норме перестаёт быть всеобъемлющей. Назвать конкретные сроки восстановления довольно сложно, ведь у каждого из нас свой внутренний мир.

Однако после потрясений во внутреннем мире необходима реконструкция. И в этом процессе на начальном этапе может быть полезной помощь профессионального «архитектора» - психолога. Поддержка специалиста поможет отстроить заново то, что было разрушено трагедией. 🧠

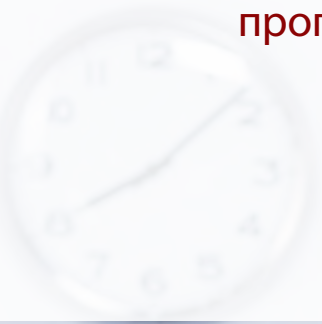
Телефон для обращения в отдел экстренной психологической помощи

8 (499) 177-34-94.

Как не сгореть на работе?

Рекомендации отдела специальных программ

Профилактика профессионального стресса становится все более востребованной. И чем быстрее будет оказана психологическая помощь тем, у кого есть первые признаки профессионального выгорания, тем лучше результат.



Понятие «профессиональное выгорание» характеризует психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально нагруженной атмосфере. Еще в XVII веке в Голландии работу врача сравнивали со свечой, даже сохранилось древнее изречение: «Светя другим, сгораешь сам». Классик русской литературы Антон Чехов, сам доктор, впечатляюще описал в «Палате № 6» и «Ионыче» состояние профессионального выгорания: «Сегодня примешь 30 больных, а завтра, глядишь, 35 привалило, послезавтра 40, и так изо

дня в день, из года в год, а смертность не уменьшается, и больные не перестают ходить...»

«Выгоревший» человек постоянно чувствует себя усталым, у него плохое настроение, самочувствие. Он может вести себя агрессивно по отношению к своим близким без видимого повода. Начинаются ссоры в семье. Человек может прибегать к алкоголю, чтобы избавиться от накопившегося напряжения, особенно если к этому есть склонность. Важно как можно быстрее заметить признаки эмоционального выгорания и обратиться к специалистам.



ТЕСТ

«НАСКОЛЬКО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ?»

Предлагаем вам ответить на несколько вопросов, которые помогут определить, есть ли у вас признаки профессионального выгорания. Отвечайте «да» или «нет» на каждый из вопросов, а затем подсчитайте количество положительных ответов.

1. Когда в воскресенье вы вспоминаете о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже оказывается испорчен?
2. Если бы у вас была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), вы сделали бы это без промедления?
3. Коллеги вас раздражают, вам сложно терпеть их повторяющиеся разговоры?
4. Еще больше, чем коллеги, вас выводят из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)?
5. На протяжении последних трех месяцев вы отказывались от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях?
6. Случалось ли, что коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т. д.) вы придумывали обидные прозвища, которые использовали мысленно?
7. С делами по службе вы справляетесь «одной левой». В работе нет ничего такого, что могло бы удивить вас своей новизной, так ли это?
8. Вы согласны с утверждением, что о вашей работе едва ли кто-то может рассказать что-нибудь новое для вас?
9. Стоит вам только вспомнить о своей работе, как хочется избавиться от нее?
10. За последние три месяца вам не попала в руки ни одна специальная книга, из которой вы почерпнули бы что-нибудь новенькое?

За каждый ответ «да» начислите по одному баллу, посчитайте сумму результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

0–2 бала. Синдром выгорания вам не грозит.

3–7 баллов. Вам желательно отдохнуть какое-то время. Обратите внимание на свое самочувствие.

8–10 баллов. У вас есть тенденция к эмоциональному выгоранию. В этой ситуации может помочь консультация психолога.

Если определяется склонность к выгоранию, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

1. Разработайте четкую систему приоритетов в своей работе.
2. Определите краткосрочные и долгосрочные цели, которые будут служить ориентиром.
3. Находите время для отдыха.
4. Старайтесь равномерно распределять свои нагрузки.
5. Не соглашайтесь на выполнение противоречивых заданий.
6. Соберите информацию о возможных стрессах и продумайте способы их смягчения.
7. Поймите и примите, что серьезные проблемы — неотъемлемая часть жизни.
8. Радуйтесь и гордитесь своими достижениями.
9. Концентрируйтесь на приятных моментах вашей жизни.
10. Научитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
11. Старайтесь избегать ненужной конкуренции.
12. Наполняйте свою жизнь эмоциональным общением с близкими людьми.
13. Поддерживайте хорошую физическую форму.
14. Изучите приемы саморегуляции состояния.

Если самостоятельно преодолеть последствия эмоционального выгорания не получается, то специалисты нашего отдела помогут провести психологическую диагностику и дадут индивидуальные рекомендации. Приглашаем всех, кому необходима помощь, на специальные семинарские программы, где проводится комплексная работа по профилактике психосоциальных рисков на основе кадровой психологической диагностики, групповых мероприятий, тренингов, психологических консультаций.

ОТДЕЛ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Адрес: Докучаев пер., д. 12

Время работы: 9.00 – 18.00

Услуги: психологическая диагностика, профориентация, консультирование по вопросам профессионального выгорания, семинары.

Семинары:

- «Профилактика профессионального выгорания специалистов»
- «Я выбираю здоровье»
- «Как получить работу мечты?»
- «Приручи время»
- «Витаминки-антистресс»
- «Системные расстановки»
- «Конфликтные ситуации и пути их разрешения»
- «Психологические границы в общении»

С 2018 года планируется предоставление психологических консультаций по проблеме профессионального выгорания на постоянной основе. Действительно, в современной жизни бывает сложно вовремя отследить свое эмоциональное состояние. Момент выгорания можно пропустить. Психологи отдела помогут с определением уровня эмоционального истощения, усталости, предложат рекомендации и конкретные меры помощи в данном состоянии.

Профессиональное выгорание — часто результат отсутствия выстроенной системы приоритетов в работе, дисбаланса краткосрочных и долгосрочных целей, отсутствия достаточного отдыха и времени для себя. Наши специалисты профессионально и полно проконсультируют вас по этим вопросам.

Мы тесно сотрудничаем с другими отделами службы, поэтому по необходимости возможно подключение ресурсов других отделов, например психологической реабилитации. 📞

Записаться на первую встречу можно по телефону: **8-499-173-09-09.**

Психологическая реабилитация

На базе Московской службы психологической помощи населению существует подразделение психологической реабилитации, задача которого оказывать помощь в коррекции и восстановлении психоэмоционального состояния. У многих клиентов службы возникает вопрос, что такое психологическая реабилитация и чем она отличается от психологического консультирования.



Психологическая реабилитация – это одно из направлений психологической помощи. В отличие от психологического консультирования, задача которого помочь человеку найти выход из сложной жизненной ситуации, психологическая реабилитация помогает людям восстановить свое «поврежденное» психоэмоциональное

состояние. Допустим, что человек испытывает трудности в межличностных отношениях, не находит понимания окружающих, боится публичных выступлений, не может наладить свою личную жизнь, тогда ему направо – к психологу-консультанту, который подскажет, как справиться с проблемой. Но бывает так, что сложная

жизненная ситуация приводит людей к дестабилизации психоэмоционального состояния - проявляются тревожное и подавленное состояние, нервозность и раздражительность, хандра, плаксивость, плохой сон, синдром эмоционального выгорания и прочий негатив. Тогда ему налево – к психологу-реабилитологу, где удастся, как правило, помочь клиенту или с его согласия перенаправить его к психотерапевту, если состояние выходит за пределы психической нормы.

В процессе психологической реабилитации используются аппаратные и превентивные методы психологической коррекции, которые подбираются в индивидуальном порядке специалистом психологом-реабилитологом в зависимости от тех или иных медицинских показаний. Эффективно воздействуют аппаратные методы коррекции, в том числе, методика БОС (биологическая обратная связь), позволяющая человеку за короткий срок обучения овладеть навыками саморегуляции психоэмоционального состояния.

Известно, что при дестабилизации психоэмоционального состояния в организме происходят физиологические изменения - учащается пульс, дыхание и сердцебиение. Суть метода заключается в том, что клиент получает информацию о своем физиологическом состоянии через музыку в наушниках или картинку на мониторе и имеет реальную возможность самостоятельно настраивать свой организм до физиологической нормы так, чтобы музыка в наушниках играла без радиопомех, а картинка на экране монитора была четкой.

Всегда востребованы климатотерапия (10-минутный сеанс коррекции заменяет 40 минут прогулки по хвойному лесу), антистрессовый комплекс, комплексная коррекция цвето- и свето-терапии, музыкальной терапии, аудио тренингов с использованием массажного воздействия.

Превентивные методы психологической коррекции используются в комнате релаксации, наполненной цвето-сенсорными приборами, создающими благоприятный психологический климат. Среди них выделяется арт-терапия, это – поистине творческая методика, оказывающая коррекционное воздействие на психоэмоциональное состояние. Телесно-ориентированная терапия предлагает использовать различные физические упражнения с умом. Их особенность заключается в том, что любое из этих упражнений направлено не только на расслабление мышечных зажимов, но в большей степени на осознание тела и эмоциональное реагирование, что помогает получить наиболее эффективный результат в процессе психологической коррекции. Эмпатическое выслушивание позволяет клиенту снять напряжение, выговаривая свои эмоции.

Специалисты отдела психологической реабилитации используют самый широкий спектр работы с посетителями всех возрастов - проводит диагностику уровня дестабилизации психоэмоционального состояния, тренинги по саморегуляции эмоций, семинары. Наши специалисты регулярно проходят обучение, курсы повышения квалификации, обмениваются практическим опытом, разрабатывают новые методики для эмоционального спокойствия москвичей и гостей столицы.

Более подробно ознакомиться с возможностями психологической реабилитации в МСППН можно на сайте Службы, а также в социальных сетях Facebook, Instagram, Вконтакте или предварительно записаться на выбранный курс по телефону: **8-499-173-09-09.** ☎

ВАЖНО ЗНАТЬ

До августа 2017 года можно было пройти курс психологической реабилитации только по направлению психолога-консультанта, в настоящее время открыта свободная запись на реабилитацию.



Психолог играющий

Многие из нас знают о том, что обучать детей лучше всего играя. Однако профессиональные игровые методики хорошо зарекомендовали себя и в работе со взрослыми. Они помогают снять напряженность, избавиться от стресса, научиться общаться с окружающими.

Ролевые игры в репертуаре психотерапии — часть широкого спектра техник, которые условно можно назвать «игровой психотерапией».

Цель ролевой игры — смоделировать по определенным правилам или на определенных условиях настоящий или воображаемый мир участников игры. Если вспомнить историю, то обращение к игре как отражению проблем реального мира можно обнаружить еще в глубокой древности. Например, изобретенная в III тысячелетии до н. э. китайская игра «Вей-хай», известная в настоящее время

под названием «Го», а также другие, более поздние игры, в частности шахматы, стали прообразом военных игр.

Почему так важно играть?

Антропологи называют пять основных функций ролевых игр:

1. избавляют от чувства неуверенности;
2. уменьшают чувство страха;
3. вселяют надежду на лучшее;
4. формируют ощущение ценности собственного Я;
5. помогают наладить взаимопонимание между людьми.

ТРЕНИНГИ И РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ:

- › Тренинг эффективного общения «Я, ты, мы» для юношей и девушек в возрасте от 15 до 17 лет
- › Развивающие занятия «10 ступенек развития» для детей 7–9 лет
- › Тренинг «Радуга жизни» для школьников от 7 до 11 лет
- › Тренинг «Трудный, но самый любимый» для родителей детей разных возрастов
- › Тренинг «Тропинка к школе» для детей 5,5–7 лет

Психотерапевтические игры широко распространены как в психотерапии, психологии управления, так и в педагогике при обучении определенным навыкам. Конечной целью таких игр может быть развитие навыка или умения, смена жизненной установки.

Превращение в артистов

Многие люди — прирожденные артисты: играя чужую роль, они лучше приспособляются к окружающему миру, выражают свои чувства. В процессе игры участники примеряют на себя разные типы поведения, меняют способы самовыражения. Когда люди берут на себя определенную роль, они начинают вести себя в соответствии с ее требованиями. И вот они уже превращаются в волшебников, героев, хитрецов...

Ролевая игра — весьма могущественная техника. Она позволяет участникам помещать себя в такие ситуации, в которых им прежде никогда не приходилось бывать. Например, почувствовать себя на время маленькой дочкой или бабушкой. Действие происходит в мире игры, который формируется фантазией участников. Он же определяет и ход игры. Главной задачей подобной игры может стать личностное развитие персонажа, отыгрывание и осознание своих чувств, мотивов поведения или исследование мира.

Приходите всей семьей

Все виды игровой психотерапии прекрасно подходят для всех членов семьи. Хотите раскрыть творческий потенциал своих родных и близких, восстановить гармонию в отношениях? В рамках игровой семейной психотерапии возможно проведение сеансов со всей семьей или с несколькими ее членами. Возможна игровая терапия семьи, не имеющей детей, или, наоборот, пар со взрослыми детьми.

В заключение отметим, что игровая деятельность и по своей природе, и по масштабам, и по своим функциям — явление удивительное и загадочное. Это замечательный дар природы, с помощью которого мы можем развить навыки творческой деятельности, научиться жить в гармонии с миром и с самим собой. ☺

Записаться на прием к психологам можно по телефону: **8-499-173-09-09.**



ТИНЕЙДЖЕР SECRETS

Рубрика «Тинейджер secrets» - видеоблог для подростков, где специалисты сектора игровой психотерапии Московской службы психологической помощи Екатерина Астахова и Яна Захаропуло обсуждают актуальные для молодых людей вопросы. Рубрика может быть интересна молодым людям и девушкам в возрасте от 13 до 19 лет, которые активно ищут себя.

ФИЛИАЛ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»



ул. Б. Якиманка, д. 38



8-499-238-02-04



Пн, вт, чт, пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 18.00



ТРЕНИНГИ, КЛУБЫ, ШКОЛЫ:

- ✓ «Управление стрессом в мегаполисе»
- ✓ «Уважение времени»
- ✓ «Мастерская уверенности»
- ✓ «Отношения в паре: любовь или любовная зависимость»
- ✓ «Цивилизованное противостояние психологическому нападению»
- ✓ «Женский мир»
- ✓ Развивающая программа «Киноклуб»
- ✓ Школа приемных родителей
- ✓ Психотерапевтическая группа для старшего поколения
- ✓ Психодраматическая женская группа

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «БАУМАНСКИЙ»

- Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
- 8-916-106-44-41
- Пн – пт: 9.00 – 18.00
Сб: 11.00 – 17.00

ТРЕНИНГИ, СЕМИНАРЫ:

- » «Антистрессовая защита»
- » Тренинг уверенного поведения
- » «Ищу работу!»
- » «Образы женственности»
- » Психодраматическая женская группа
- » Танцевально-двигательный тренинг самосовершенствования «К истокам аутентичности»
- » Профилактика суицидального поведения у детей и подростков
- » «Удачное знакомство»

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «БАУМАНСКИЙ» («ТАГАНСКИЙ»)

- ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1
- 8-916-106-50-68
- Пн – пт: 9.00 – 21.00
Сб: 10.00 – 18.00

ТРЕНИНГИ, СЕМИНАРЫ:

- » «Мой лабиринт» » «Мужественность»
- » Школа приемных родителей
- » «Отношения мужчины и женщины»
- » «Очарование женственности»
- » «Мы и наши взрослые дети»
- » «Коррекция школьной успеваемости и поведения»
- » «Ресурсы нашего душевного здоровья»
- » «Уверенное поведение в повседневной жизни»
- » «Оптимальное поведение в чрезвычайных ситуациях»



Пожилым здесь место

В последнее время в нашей терапевтической практике стало появляться все больше пожилых людей, которым далеко за шестьдесят. С возрастом у этой группы людей не только ухудшается здоровье, но и становится больше трудностей, связанных как с самообслуживанием, так и с проблемой одиночества. Психологическая неустроенность требует особого подхода и внимания.

У одиночества возраста нет

Сейчас в мире развивается теория, что старость — это не только угасание, но и продолжающееся развитие личности человека. Развитие в старости направлено на поддержку и возрастание духовной зрелости человека. Именно возрастания, так как предела духовному развитию человека нет. Духовная зрелость в психологии — это устремленность к более полному разрешению жизненной задачи. Необходимо дать почувствовать человеку ответственность за ее выполнение.

К сожалению, у пожилых людей довольно часто проявляются чувства

нереализованности, одиночества, ненужности, бессмысленности существования, но с этим можно и нужно бороться. Чаще всего достаточно обеспечить внимательное сопровождение, проведение совместных событий и мероприятий. Человек, получивший хоть немного внимания к себе, в дальнейшем сможет и сам к себе отнестись с интересом. Он как бы оживает, оттаивает.

А если внимание со стороны окружающих постоянно присутствует в жизни пожилого человека, да к тому же подпитывается пониманием, переживанием некой совместности, общности, сдобренной поддержкой психолога и «товарищей по несчастью», это





ВАЖНО ЗНАТЬ

Занятия в психотерапевтической группе проводятся два раза в неделю, каждое занятие длится два с половиной часа. Обычно группа состоит из 8–10 человек в возрасте от 55–65 лет.

придает осмысленность, дает энергию для жизни. Клиент приобретает навыки психокоррекции, появляется интерес к жизни, активная общественная позиция.

Известно, что круг общения по мере старения сужается, возникают трудности в коммуникации, и лучше всего решаются проблемы подобного рода в группе, когда психологическое воздействие осуществляется более эффективно и наглядно.

С этой целью психологи филиала ведут работу с пожилыми, ее основой является формирование принимающего отношения к собственному старению. В процессе групповой работы пожилые люди переходят от обыденно-пессимистического восприятия к ощущению полноценной жизни в настоящем, обретают внутренние ресурсы для изменения качества своей жизни. Внимание уделяется тому, как продлить полноценную жизнь и наполнить ее активностью в оставшиеся годы.

Основная задача группы — поддержка и восстановление чувства потребovanности, принадлежности к роду человеческому, преодоление чувства одиночества.

Чтобы в сердцах растаял снег

Первая психотерапевтическая группа для старшего поколения, которая начала свою работу в сентябре 2015 года, задумывалась как группа поддержки и самоподдержки для людей пенсионного возраста. Основным мотивом для

создания группы послужили переживания людей этого возраста, у которых была на душе не то что поздняя осень, а, скорее, ранняя зима.

У многих пожилых людей, обратившихся за помощью и поддержкой, работа и профессиональная реализация остались позади, дети живут своей жизнью, дружеские отношения — редкость, ощущение ненужности — постоянный жизненный фон. По нашему замыслу, минимум того, что они могли приобрести, посещая группу, — это понимание и сопереживание, что для многих было бы спасительной соломинкой.

«Старики» превзошли все ожидания и были довольно открыты, контактны, воспринимали встречи с психологом без всяких иллюзий относительно «психологического волшебства». Изменения, которые можно было в них заметить, оказались очень ценными. Люди стали более открытыми, восприимчивыми к чужим трудностям, сами начали поддерживать друг друга и окружающих. Для многих группа стала самооценностью, и пожилые люди уже приходили сюда, как в новую семью. Многие подружились между собой и стали общаться за пределами группы. У участников возник новый жизненный мотив оставаться активными и верить в будущее.

Психотерапевтическая группа продолжает работать и быть тем местом, где любят, понимают и принимают. Символическим итогом становятся предпраздничные встречи, на которых участники организуют чаепитие, поздравляют друг друга и ведущих с важными датами и говорят такие важные, теплые слова поддержки.

Группа обновляется два раза в год, в сентябре и в январе, и в нее принимаются люди, прошедшие собеседование у ведущих группы. ☺

Телефон для записи в группу:

8-499-238-02-04.

ФИЛИАЛ «СЕВЕРНЫЙ»



проезд Аэропорта, д. 11



8-499-157-96-67



Пн – пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 19.00



ТРЕНИНГИ, КЛУБЫ, ШКОЛЫ:

- ✓ Психологический киноклуб
- ✓ «Согласие с собой, или О чем говорят нам чувства?»
- ✓ «Территория любви: поиск мифической пары»
- ✓ Тренинг уверенности в себе
- ✓ Школа семейной жизни

САО

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «ГОЛОВИНСКИЙ»



3-й Лихачевский пер., д. 3, к. 2



8-495-454-40-94



Пн – пт: 9.00 – 18.00

ТРЕНИНГИ, СЕМИНАРЫ, КЛУБЫ, ГРУППЫ:

- › Детский киноклуб
- › «Расстановки как метод работы с семейной историей»
- › «Укрощение строптивых эмоций»
- › «Управляем временем — управляем жизнью»
- › «Психодрама как метод самопознания»
- › «Женское счастье»
- › Тренинг для женщин «Про мужчин»
- › Арт-гостиная «Песочная арт-терапия»
- › Психотерапевтическая группа «Я и другие»
- › «Мандалы — возможности решения проблем»

Кино с продолжением

Всем известно, что дети любят мультфильмы, но, выходя из обычного кинозала, они сразу переключаются на другие дела, а мы предлагаем юным зрителям остаться и вместе поразмышлять об увиденном на экране в игровой форме.

В киноклубе работа направлена на развитие эмоционально-личностной сферы ребенка, подростка и всех, кто любит не только смотреть фильмы, но и получает от этого эстетическое удовольствие. Цель психологической работы в такой группе — научить думать, пробуждать и воспитывать внутренний мир человека на основе совместной деятельности.

Все начинается с выбора мультфильма для просмотра. Он должен быть не только интересен, но и полезен детям в соответствии с их возрастом. И вот уже ребята приходят в «умный кинозал», занимают свои места и с первых же кадров начинают смеяться, сопереживать героям. Самое интересное происходит после сеанса — свет загорается, и детям предлагают поговорить о фильме: осмыслить поведение героев, ситуации, в которые они попадают, обсудить увиденное. Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма проходит за чашкой чая.

Исследуем внутренний мир

Начиная размышлять о героях фильма, мальчики и девочки задумываются и начинают оценивать события творчески, привлекая собственный опыт. Все это расширяет коммуникативный репертуар — выбор ответов и реакций в разных ситуациях. Происходит это за счет развития способности к осознанию и пониманию своих эмоциональных переживаний.

Рядом с психологом исследовать свой внутренний мир, открывать новое не только безопасно, но и понятно. Чтобы ребенок успешно развивался, ему необходимы такие функции, как ментализация, рефлексия, синтез, креативность. Именно они обеспечивают активную внутреннюю психическую жизнь.

Рисуем и анализируем

После просмотра мультфильма ребята с увлечением рисуют и обсуждают каждый рисунок вместе. Изображение сюжетов мультфильмов развивает способности к фантазированию и помогает сформировать навыки вербализации собственных фантазий в зависимости от увиденного и услышанного.

Ребенок учится лучше понимать не только себя, но и окружающих сверстников, что значительно развивает его коммуникативные способности, позволяет общаться, понимать более сложные переживания, открыто говорить об увиденном, услышанном, о понятом или непонятом. Условия анимации, творчества способствуют пониманию себя и развитию творческих способностей.


Киноклуб создает естественную среду для социализации детей. Играя, ребенок придумывает те или иные ситуации и способы поведения в них. Так формируется основа для того, чтобы самому стать более успешным и в группе, и вообще в мире. 🧠

Записаться в Мультклуб можно по телефону: **8-495-454-40-94.**

ФИЛИАЛ «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»

 ул. Летчика Бабушкина, д. 38/2

 8-499-184-43-44

 Пн – пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 18.00



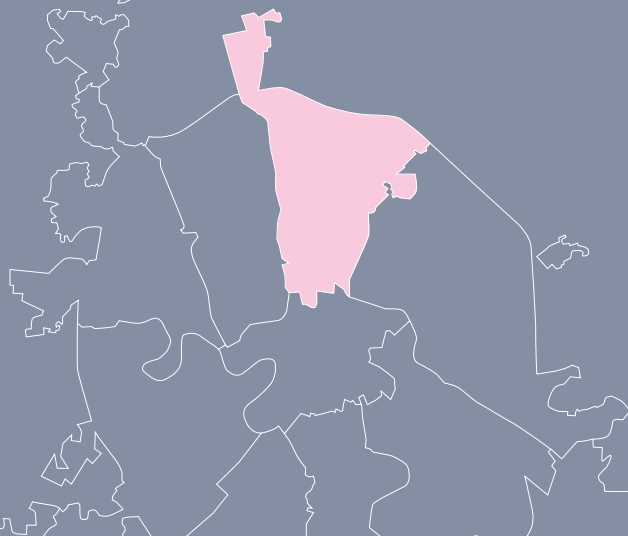
ТРЕНИНГИ И РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ:

- ✓ Тренинг по разрешению конфликтов
- ✓ «Основы коммуникативного мастерства»
- ✓ «Успешный поиск работы: искусство самопрезентации»
- ✓ «Женский мир»
- ✓ «Эмоциональная компетентность»
- ✓ «Настроение в цвете»
- ✓ «Основы самопомощи, саморегуляции в стрессе»
- ✓ «Уверенность — золотой ключ к успеху»
- ✓ «Третий возраст»
- ✓ «Искусство быть родителями»
- ✓ «Мир человека через призму кино»
- ✓ «Исцеляя тело — открывая сердце»
- ✓ «Взрослые — подростки: парадоксы общения»
- ✓ «Форма и содержание»





СЕМИНАРЫ:


- ✓ «Искусство жить в гармонии с собой: преодоление возрастных и ситуационных кризисов»
- ✓ «Саморегуляция в стрессе»
- ✓ «Ловушки любви»
- ✓ «Пульт управления эмоциями»
- ✓ «Искусство быть женщиной»
- ✓ «Управление временем»
- ✓ «Простить нельзя расстаться»
- ✓ «Как стать современным отцом»



УЧАСТКОВЫЙ СЕКТОР «СЕВЕРНЫЙ»

 Челобитьевское ш., д. 12/3


 8-499-975-65-61


 Пн – пт: 9.00 – 18.00


ТРЕНИНГИ:

- › «Психологический театр РОСТ»
- › «Настроение в цвете»

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «МЕДВЕДКОВО»

 ул. Полярная, д. 15/3

 8-499-477-30-67

 Пн – пт: 9.00 – 18.00

ТРЕНИНГИ, КЛУБЫ:

- › «Ресурсы моего тела, или В поисках самопомощи»
- › «Основы коммуникативного мастерства»
- › Тренинг эмоциональной компетентности
- › «Конфликтология»
- › Терапевтическая группа с использованием системных семейных расстановок
- › «Шпаргалка для подростка: диалоги в большом городе»
- › «Дети? Взрослые!»
- › Клуб психологической помощи родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями
- › «Академия разумного родительства»

Атмосфера доверия

Семейная гостиная... Эти слова ассоциируются у нас с теплом, уютом, заботой любимых и близких людей. Ароматный чай и долгие беседы о чем-то важном... Как иногда жаль, что эту атмосферу мы потеряли на виражах скоростной жизни мегаполиса.

Вернуть неспешность и размеренность в нашу жизнь предлагают специалисты филиала «Северо-Восточный». Уже несколько лет здесь работает «Семейная гостиная» — территория общения для всех, кто стремится жить счастливо и радостно.

Чему мы можем научиться на занятиях из цикла «Семейная гостиная»? Для каждого здесь найдется тема беседы. Возможно, вы вскоре планируете стать родителями, или у вас уже есть ребенок и не смолкают споры по поводу его воспитания. Здесь можно больше узнать о внутреннем мире подростка, научиться выстраивать взаимоотношения с семьями уже выросших детей. Осталось только выбрать свою тему для беседы с психологом и близкими по духу людьми. На тематические тренинги лучше записываться заранее — залы «Семейной гостиной» никогда не пустуют.

Тренинг **«Искусство быть родителями»** подойдет для беременных женщин и пар, ожидающих ребенка. Здесь можно узнать, какие изменения происходят в семье с рождением ребенка, почувствовать себя более уверенно в роли родителя.

Групповые занятия **«Мама + малыш: растем вместе»** будут интересны мамам и детям в возрасте от 1,5 до 3 лет. Здесь растут и развиваются, учатся новому одновременно и дети, и родители. При этом они все делают вместе: играют пальчиками, рисуют, лепят, экспериментируют, общаются, слушают и разыгрывают сказки.

«Психологический клуб современных родителей» помогает лучше понять закономерности психического развития детей, осознать свой жизненный стиль, родительские позиции, стили воспитания.

Программа **«Взрослые и подростки: парадоксы общения»** предназначена для родителей подростков и членов семей, заинтересованных в конструктивных взаимоотношениях с ребенком-подростком.

А семинар **«Дети? Взрослые!»** пригодится тем, у кого дети уже выросли, достигли возраста старше 18 лет. Проблема взаимоотношений родителей и взрослых детей актуальна во все времена. Можете ли вы общаться со своими взрослыми детьми на равных, уважая друг друга? На семинаре можно получить ответы на эти и другие вопросы.

Натурам артистичным понравятся занятия в **«Психологическом театре РОСТ»** участкового сектора «Северный». В этом семейном клубе ждут родителей с детьми младшего школьного возраста.

Для успешного родительства в том числе необходимы и программы по основам коммуникативного мастерства, по навыкам саморегуляции, конфликтологии. Глубинные семейные проблемы позволит решить тренинг по системным семейным расстановкам — все это вам готовы предложить в участковом отделе «Медведково». 📍

Запись по телефону:

8-499-184-43-44.

ПЛАТНЫЕ
УСЛУГИ

ГБУ Московская служба

ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ



УСЛУГИ В НАШИХ ОФИСАХ:

- ✓ Индивидуальное и семейное консультирование*
- ✓ Психологическая диагностика*
- ✓ Комплексная реабилитация*
- ✓ Реабилитация*



ДИСТАНЦИОННЫЕ УСЛУГИ:

- ✓ Вебинары*
- ✓ Skype-консультирование*
- ✓ Интернет-Консультирование*



ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ:

- ✓ Отношения мужчины и женщины
- ✓ Экспресс-курс психологической подготовки к родам
- ✓ Психопатия нарушений пищевого поведения
- ✓ Женское счастье



ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

- ✓ Психотерапевтическая группа для пар "Погода в доме"
- ✓ Психодраматическая женская группа
- ✓ Психотерапевтическая группа

* Услуга оказывается как на платной, так и на бесплатной основе. Порядок предоставления услуги Вы можете уточнить по телефону Отдела Социально-психологических инноваций:

8 (499) 177-73-65, 8 (977) 280-46-90

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

НИЮ СОВРЕМЕННЫЕ И ДОСТУПНЫЕ ПРОГРАММЫ!

БИЗНЕС-ТРЕНИНГИ:

- ✓ Эффективные телефонные переговоры
- ✓ Повышение профессионального уровня сотрудников
- ✓ Оценка психологического климата внутри коллектива
- ✓ Разработка тренинговых программ по запросу



УСЛУГИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И СТУДЕНТОВ:

- ✓ Курсы повышения квалификации
- ✓ Модульная стажировка (4-42 часа)
- ✓ Игровая психотерапия в работе с проблемами детско-родительских отношений
- ✓ Расстановки



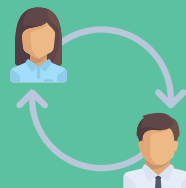
ЦИКЛ ПРОГРАММ «ЗАБОТА О СЕБЕ»

- ✓ Эмоциональное выгорание*
- ✓ Уверенное поведение*
- ✓ Эффективное противостояние агрессии
- ✓ Стресс-менеджмент



СУПЕРВИЗИОННЫЙ СЕКТОР:

- ✓ Групповая и индивидуальная супервизия
- ✓ Skype-супервизия
- ✓ Тематические мастер-классы



psy_inn@msph.ru



msph.ru (рубрика — платные услуги)

ФИЛИАЛ «ВОСТОЧНЫЙ»



ул. Плеханова, д. 23, к. 3



8-495-309-51-28



Пн, вт, чт, пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 18.00



ТРЕНИНГИ:

- ✓ «Уверенность в себе»
- ✓ «Тематический киноклуб»
- ✓ «К истокам женской силы»
- ✓ «Психологические границы в общении»
- ✓ «Что прячется в тени»



СЕМИНАРЫ:

- ✓ «Путь к женственности через сказку»
- ✓ «Адаптация ребенка к школе»
- ✓ «Современные семейные отношения»
- ✓ «Нарушения в поведении детей»
- ✓ «Взаимоотношения поколений»

ВАО

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ОТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МОЛОДОЙ СЕМЬЕ «КОЖУХОВО»



ул. Лухмановская, д. 1



8-499-721-00-02



Пн, вт, чт, пт: 9.00 – 21.00

Ср: 9.00 – 18.00

ТРЕНИНГИ, РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ, СЕМИНАРЫ:

- ▶ Для будущих родителей: развивающая программа «Школа будущих родителей «Путешествие в беременность» (семинары и тренинг)
- ▶ Для детей и их родителей: развивающая программа «Дочки-сыночки»; тренинг «Растем вместе»
- ▶ Для детей и подростков: тренинг для детей по развитию эмоционального интеллекта «Планета чувств»; тренинг коммуникативной культуры для подростков «В море общения»; тренинг «Экзамен, я тебя не боюсь!»; семинар «Выбор профессии»
- ▶ Для взрослых: клуб «Молодая семья»; тренинг «Эффективные принципы общения на работе, в дружбе и семье»; тренинг «Антистрессовая защита»; тренинг «Ищу работу!»



Стать ближе друг к другу

Молодые люди создают семью, и у них появляется много разных вопросов. Как не растерять свои чувства, научиться общаться без конфликтов? А когда появляется малыш, важно узнать, как вырастить его умным, добрым, развить полезные способности, заботиться о его эмоциях и чувствах. На всех этапах становления семьи, у вас есть верный, заботливый помощник - Отдел «Психологической помощи молодой семье «Кожухово».

Отдел «Психологической помощи молодой семье «Кожухово» предлагает индивидуальные, семейные формы работы, а также групповые формы работы для каждого возрастного периода и жизненного цикла семьи. Это даёт возможность недавно появившимся семьям, тем, кто только задумался об этом серьезном шаге, а также семьям со стажем получить квалифицированную психологическую помощь в любой сложной жизненной ситуации.

Какие семьи входят в категорию «молодая семья»? С юридической точки зрения к молодым относятся семьи, находящиеся в браке до 3-9 лет в случае отсутствия детей, и семьи с ребенком, где возраст супругов не превышает 30-35 лет. С психологической же точки зрения семья может считаться молодой, если она находится на первом и самом сложном этапе формирования внутрисемейных ценностей, правил, норм, а также ролевых аспектов вне

зависимости от возраста супругов и наличия детей.

Молодые семьи относятся к весьма неустойчивой группе браков. 65-67% всех разводов в нашей стране приходится на их долю. Именно поэтому молодым супругам необходима помощь и поддержка в процессе адаптации друг к другу, в проживании семейных кризисов.

Многочисленные тренинги, развивающие программы и семинары помогают и поддерживают семью на всех этапах ее развития. Предлагаем вам поближе познакомиться с программами, и выбрать наиболее актуальную для вас.



для БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

Развивающая программа «Школа будущих родителей «Путешествие в беременность». Эта развивающая программа поможет узнать больше о жизни ребенка до рождения, психологии беременной женщины, освоить техники дыхания и релаксации во время родов, пройти психологическую подготовку к этому важному событию. Узнать, насколько важен контакт матери и младенца во время грудного вскармливания и как справиться с послеродовой депрессией. Программа помогает участникам снизить уровень тревожности и страхов, приобрести полезные знания и навыки, узнать важную информацию и получить поддержку.



для ДЕТЕЙ и ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Группа раннего развития «Дочки-сыночки». Эта программа является продолжением Школы будущих родителей

«Путешествие в беременность». Малыш появляется на свет, немного подрастает и родители начинают волновать вопросы, связанные с развитием ребенка. Участие в программе помогает молодым родителям повысить свою компетентность, лучше понимать особенности развития ребенка раннего возраста, грамотно развивать его творческие способности, необходимые навыки, учитывая индивидуальные особенности малыша. Освоить новые роли «мамы» и «папы», лучше понимать и осознавать свои эмоции и чувства.

Тренинг «Растем вместе» для детей 2-4-х лет и их родителей.

Направлен на развитие крепкого эмоционального контакта между родителем и ребенком. Благодаря занятиям происходит развитие коммуникативных навыков малыша. Участие в программе положительно влияет на его общее развитие: мелкую моторику, познавательную активность, внимание и память. А для родителей это возможность повысить свою психологическую грамотность, овладеть эффективными воспитательными умениями и навыками. На тренинге мамы и папы получают новые психологические знания об особенностях детского развития.



для ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ

Тренинг развития эмоционального интеллекта «Планета чувств» для детей 4-6 лет. Развивающие занятия помогают детям этого возраста развивать внимание, память, творческие способности, социальный и эмоциональный интеллект, получить навыки взаимодействия в группе. Занятия проводятся в игровой

форме с использованием проективных рисуночных методик, сказкотерапии, арт-терапии. В тренинге принимают участие только дети, родители получают обратную связь после каждого занятия об особенностях и возможностях ребенка.

Тренинг коммуникативной культуры «В море общения» для подростков 11-13 лет, 14-16 лет.

Тренинг помогает подросткам научиться анализировать свои поступки, лучше понимать себя, выстраивать отношения с окружающими и разрешать возникающие конфликты. Участие в тренинге позволяет подростку менее болезненно пройти период подросткового кризиса.

Семинар «Выбор профессии».

Семинар рассчитан на учащихся 8-10 классов. Значительная часть подростков испытывает страх при выборе профессии, под влиянием социума и семьи формируя предубеждения против некоторых профессий, навязываются готовые решения. На семинаре участники познакомятся с правилами выбора профессии, в соответствии со своими возможностями и способностями, со спецификой современного рынка труда. Один из разделов семинара посвящен тому, как избежать наиболее частых ошибок при выборе профессии.

Тренинг «Экзамен, я тебя не боюсь!».

Тренинг рассчитан на старшеклассников (9-11 класс) с высоким уровнем школьной тревожности. На тренинге школьники учатся справляться с тревогой в ситуации стресса (в том числе, на экзамене). Получают представление о понятиях тревоги и страха и их роли в жизни человека, научатся понимать, как возникает тревога, осваивают навыки рефлексии и осознания собственных страхов.



ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Клуб «Молодая семья».

Программа предназначена для молодых семей, а также для тех, кто готовится стать семьей и для семей со стажем. Семинары Клуба помогает больше узнать об этапах развития семьи, взаимоотношениях родителей с детьми, справиться с психологическими проблемами.

Тренинг "Эффективные принципы общения на работе, в дружбе и семье".

Тренинг рассчитан на всех желающих, кто хотел бы научиться эффективно строить коммуникации, особенно это важно для молодых семей. Основная тема тренинга – особенности общения в эмоционально заряженных ситуациях, которые могут возникать, как на работе, так и в близком общении. Умение общаться повышает эффективность в любой сфере деятельности. В искусстве общения очень важно уметь не только выслушать и понять, но и внятно высказать собственную позицию, быть услышанным.

Тренинг «Антистрессовая защита». Тренинг направлен на повышение стрессоустойчивости, улучшение психофизиологического состояния, а так же снижение уровня нервно-психического напряжения и позволяет участникам освоить навыки саморегуляции и позитивного мышления.

Вы можете обратиться в отдел «Психологической помощи молодой семье «Кожухово» и получить индивидуальную или семейную консультацию психолога, пройти курс психологической реабилитации и сделать компьютерную диагностику, посетить просветительские семинары. ☎

Запись по телефону:

8-499-721-00-02.

ОТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ В ЮВАО



2-й Саратовский проезд, д. 8, к. 2



8-499-742-91-81



Пн – пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 18.00



ТРЕНИНГИ:

- ✓ «Психологическая подготовка к родам и материнству»
- ✓ Тренинг для женщин «Про тебя»
- ✓ «Азбука уверенности»
- ✓ «Новые возможности саморегуляции»
- ✓ Терапевтическая группа «Я в мире людей»
- ✓ Терапевтическая группа с элементами расстановок



ПЛАТНЫЕ ГРУППЫ:

- ✓ Экспресс-подготовка к родам и материнству
- ✓ Экспресс-подготовка к грудному вскармливанию
- ✓ Тренинг «Счастливый малыш»
- ✓ Подготовка к партнерским родам

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»



Волгоградский пр-т, д. 197



8-495-377-31-48



Пн, вт, чт: 9.00 – 21.00

Пт: 9.00 – 16.45

Ср, сб: 9.00 – 18.00

ТРЕНИНГИ:

- » «Взрослые дети трудных родителей»
- » «К истокам женской силы»
- » «Как сказать «нет» и остаться в хороших отношениях»



Школа для будущей мамы

Путешествие в беременность у каждой женщины начинается по-разному. И всегда будущим мамам важна поддержка, необходимы знания о подготовке к родам и общению с новорожденным. Ведущие группы «Психологическая подготовка к родам и материнству» Отдела психологической помощи населению юго-восточного округа перинатальный и семейный психолог Елена Дыхта и перинатальный психолог Наталья Бурыкина рассказали, чем полезны курсы для будущих мам.



Расскажите, пожалуйста, когда вы начали вести курсы?

Курсы психологической подготовки к родам и материнству в нашей Службе проводятся с 2006 года. Первоначально запрос на курсы исходил от будущих мам. Приходя на плановый прием к врачу женской консультации, они часто интересовались тем, как вести себя во время родов, как правильно дышать, как ухаживать за младенцем, налаживать грудное вскармливание. Но у врача-гинеколога другие задачи по отношению к женщине, чаще всего он не располагает временем для того, чтобы подробно отвечать на все вопросы, интересующие будущую маму. И тогда мы решили организовать курсы, где мамы смогли бы не только всесторонне подготовиться к родам, но и получить психологическую помощь и поддержку в период беременности и родов.

Сколько мам обычно приходит в группу подготовки сейчас?

Эта тема очень актуальна для будущих мам, поэтому в каждой группе собирается не менее 14-17 участниц.

С какими вопросами женщины приходят на курсы?

Многие участницы говорят о своем страхе родов, поэтому самый частый

запрос, который мы слышим - научиться поведению в родах (в том числе, техникам дыхания, приемам естественного обезболивания). Будущие мамы также хотят получить знания о новорожденном (об уходе за ним, о грудном вскармливании, играх и игрушках), об особенностях его развития на первом году жизни, предстоящих кризисах.

Сейчас огромное количество информации можно получить в интернете или женских журналах. Эта информация как-то помогает справиться со страхами и подготовиться к родам?

К сожалению, не всегда. Обилие информации в Интернете на форумах и в женских журналах помогает, но не спасает, и часто она избыточна или противоречива. Наши курсы имеют четкую структуру. Мы рассматриваем различные точки зрения на важные вопросы материнства, помогаем мамам сформулировать их собственный взгляд на ряд важнейших вопросов. Опираемся на современные научные исследования в сфере перинатальной и возрастной психологии, в сфере акушерства. На занятиях обсуждаем список литературы и интернет-ресурсы, которым участницы могут доверять в дальнейшем, завершив полный курс подготовки.

Чему вы обучаете будущих мам?

На курсах женщины учатся чувствовать свое тело, овладевают различными дыхательными техниками, навыками релаксации. Особый интерес у будущих мам вызывает наш мастер-класс по уходу и взаимодействию с младенцем.

Важная тема курса – ожидания родителей. Мы помогаем участницам осознать, попробовать спрогнозировать, обсудить с мужем, как изменится их жизнь после рождения ребенка. К сожалению, на сегодняшний день

большинство журналов, СМИ невольно навязывают маме идеальный образ материнства. И у женщины, просматривающей такие журналы с фотографиями довольных и счастливых мам и улыбающихся младенцев, складывается не вполне верное представление о материнстве. Уже после рождения ребенка женщина может сильно разочароваться в нём, если реальность оказалась совсем не такой, какой представлялась.

У многих молодых родителей часто возникает чувство вины, если в их отношениях с младенцем все не так радужно, если возникают проблемы, которые не сразу удастся решить. Поэтому на курсах мы рассказываем о том, что ждет маму в первые месяцы жизни с малышом, как будет вести себя младенец, как он выглядит, что он умеет, а что нет.

Также мы говорим о том, как будет меняться малыш. Объясняем, что он не всегда будет беспомощным младенцем, и постепенно – по мере развития малыша – маме будет легче справляться с возникающими проблемами, на помощь ей придет опыт. Она сможет больше времени уделять себе (даже вернуться к любимым занятиям и хобби, или открыть в себе новые), сможет ходить с мужем в кино, в гости, отправляться в путешествия уже вместе с ребенком.

Рождение ребенка может стать кризисом и для семьи?

Совершенно верно, с появлением младенца вся семейная система начинает переживать кризис и неважно первый, второй или третий ребенок в семье. Это непростой период для семьи, она становится очень уязвимой. Появление нового члена требует от семьи дополнительных ресурсов, необходимости пересмотра всего жизненного уклада, который был до появления малыша, а это не всегда сразу получается.

Если в семье есть старшие дети, то их тоже можно и нужно подготовить к появлению брата или сестры. Мы рассказываем мамам, как и когда это лучше сделать, объясняем, как помочь старшему ребенку преодолеть ревность или раздражение к маленькому члену семьи, как помочь детям подружиться.

Какие еще вопросы будущие мамы могут задать на курсах психологу?

Чаще всего это вопросы, которые очень волнуют женщину, но в тоже время она может бояться говорить об этом с мужем, мамой, врачом или подругами. Например, не все мамы испытывают сильную любовь и привязанность к малышу во время беременности или сразу после рождения ребенка. Женщины не любят говорить об этом из-за страха быть осужденными, поскольку в нашей культуре «не принято не любить своих детей».

Если же беременность была незапланированной (у женщины были совсем другие планы в жизни), будущая мама сталкивается с противоречивыми чувствами, но стесняется об этом сказать, опять же боясь осуждения со стороны окружающих.

В группе подготовки к родам участница, узнавая от психолога о той гамме чувств, которые женщина может испытывать к своему ребенку на протяжении первого года жизни, слыша похожие переживания других будущих мам, может решиться поделиться своими чувствами, не боясь при этом критики и осуждения. Постепенно к ней приходит понимание того, что путешествие в беременность у всех начинается по-разному, что у каждой женщины своя история, свой путь. И на этом пути есть верные помощники – психологи, которые помогут осознать новую роль и преодолеть трудности. ☺

Запись по телефону:

8-499-742-91-81.

ФИЛИАЛ «ЮЖНЫЙ»



Чонгарский б-р, д. 15



8-499-794-20-09



Пн – пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 18.00



ТРЕНИНГИ:

- ✓ «Хранитель времени»
- ✓ «Семейная игротека»
- ✓ «Поверь в себя»
- ✓ «Как противостоять психологической агрессии»
- ✓ «Как помочь зависимому члену семьи и не потерять себя»
- ✓ Киноклуб «Человек в поисках смысла жизни»



СЕМИНАРЫ:

- ✓ «Как повысить самооценку»
- ✓ «Конструктивные способы разрешения конфликтов»
- ✓ «Эффективные стратегии в ситуации выбора»
- ✓ «Как противостоять психологической агрессии»
- ✓ «Ресурсы душевного здоровья как основа стрессоустойчивости»
- ✓ «Как пережить расставание с партнером»
- ✓ «Особенности общения с пожилыми родственниками»
- ✓ «Как поддерживать и сохранять энергию любви в отношениях между мужчиной и женщиной»

ЮАО

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «НАГАТИНО»

Адрес: 2-й Саратовский проезд, д. 8, к. 2
(временно размещен)

☎ Телефон: 8-910-435-66-41

☎ Пн, вт, чт: 9.00 – 21.00

☎ Пт: 9.00 – 19.00

☎ Сб: 9.30 – 17.45

РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ:

- › «Практикум по гармонизации душевного состояния»
- › «Киноклуб»

ЛЕКЦИИ:

- › «Творческое самовыражение как способ рефлексии»
- › «Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду»
- › «Как влияют семейные правила и традиции на взаимоотношения в семье»
- › «Родители в разводе. Как помочь ребенку»
- › «Секреты активного долголетия»

Как научиться управлять временем

В филиале «Южный» активно проводятся разнообразные психологические тренинги для жителей нашего города. Один из самых востребованных - «Хранитель Времени: как научиться управлять временем своей жизни». Тренинг популярен как у молодых людей, так и у людей зрелого возраста. Связано это с темпом жизни в мегаполисе, где надо везде успеть, справляться со многими задачами одновременно.

Пытаясь адаптироваться, мы прибегаем к такому инструменту, как планирование времени. Однако часто случается так, что все же по-прежнему испытываем ощущение неудовлетворенности, разочарования и истощения. Кажется, что как бы мы ни старались, что-то важное в жизни так и не случилось. Согласитесь, это сложные переживания, и справиться с ними бывает не просто. Это целая работа разума, чувств и души.

Знакомы ли вам такие переживания? Если знакомы, то вас заинтересует тренинг «Хранитель Времени». Дело в том, что большая часть описываемых в литературе способов планирования времени являются замечательными, но всего лишь техническими приемами. Они служат прекрасным инструментом для составления своего расписания на день, неделю или год. Но использование этих приемов, к сожалению, не поможет человеку испытать чувство удовлетворения от прожитого дня и наполненности своей жизни. Основной причиной разочарования, в этом случае, является отсутствие четко сформулированных именно ваших жизненных смыслов, приоритетов и целей. Построение жизни с опорой на свои личные смыслы, цели и задачи и дает чувство удовлетворения и наполненности жизни.

Наш тренинг для тех, кто:

- › хочет научиться получать удовольствие от жизни, несмотря на жесткий и динамичный ритм мегаполиса;
- › испытывает трудности в определении своих жизненных приоритетов;
- › иногда или с завидной регулярностью оказывается в ситуации «цейтнота»;
- › переживает трудности с планированием своего времени.

В процессе работы с психологом, участники достигают ясного понимания того, как именно они тратят свое время, что в реальных действиях оказывается в приоритете, получают навыки, позволяющие более осознанно расставлять приоритеты при планировании настоящего и будущего. Участвуя в тренинге, наши клиенты получают знания об основных инструментах тайм-менеджмента, приобретают навык распределять свое время так, чтобы жизнь была наполнена смыслом, а мечты реализовывались.

В завершении курса многие участники понимают, как много энергии и времени можно сохранить для действительно важных вещей, которые приносят радость и удовлетворенность. Это уже удалось сделать многим клиентам Службы за те четыре года, что проводится тренинг. 📍

Запись по телефону: **8-499-794-20-09.**

ФИЛИАЛ «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»



ул. Изюмская, д. 46



8-499-743-51-90



Пн – пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 18.00

ЮЗАО



ЛЕКЦИИ:

- ✓ «Совместимость в браке»
- ✓ «Душевно поговорили — и стало лучше! (искусство общения)»
- ✓ «Как влияют семейные правила и традиции на взаимоотношения в семье»
- ✓ «Нарушения пищевого поведения»
- ✓ «Любовь — способ излечить отношения»
- ✓ «Культура эмоций»



СЕМИНАРЫ:

- ✓ «Психология лжи»
- ✓ «Психологическая устойчивость в неблагоприятной жизненной ситуации»
- ✓ «Позитивное развитие детей и подростков»
- ✓ «Тревога и ее смыслы»
- ✓ «Особенности поиска работы в современном мегаполисе»



ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ:

- ✓ «Азбука общения»
- ✓ «Коммуникативная компетентность»
- ✓ «Как принять решение в трудной ситуации»
- ✓ «Цивилизованное противостояние психологическому нападению»
- ✓ «Эмоции в моей жизни»
- ✓ Психологический кино клуб «Самопознание»
- ✓ Психологический клуб личностного роста «Встречи с психологом»

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «ЛОМОНОСОВСКИЙ»



ул. Гарибальди, д. 6



8-499-134-81-91



Пн – чт: 9.00 – 20.00

Пт: 9.00 – 18.45

Сб: 10.00 – 16.00

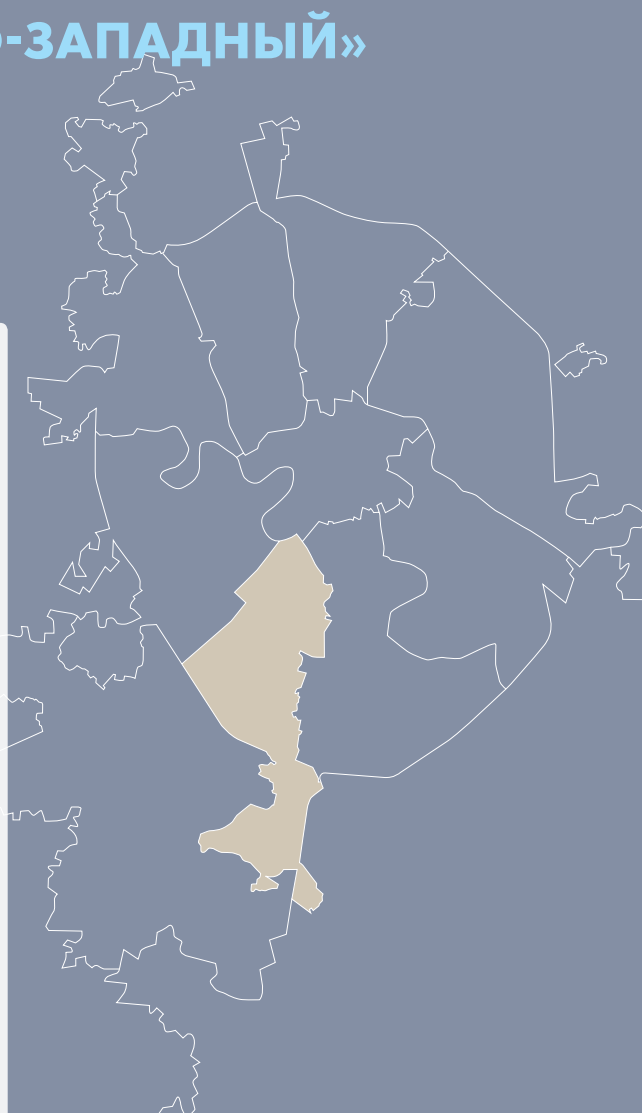
УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»



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



8-499-126-63-60



Секреты гармоничного общения

Современная жизнь очень стремительна. На все должно хватать времени. Общество постоянно ставит перед людьми задачи личностного развития, самоактуализации, профессионального и карьерного роста. Возникает вопрос: каким сегодня должен быть стиль жизни, чтобы успеть достичь многого?

Довольно часто жители мегаполиса обращаются в психологическую службу, потому что хотят познать себя и самосовершенствоваться. Многие испытывают потребность в гармонизации отношений с окружающими, близкими людьми. Горожанам важно осознать свои собственные ресурсы и использовать их для преодоления жизненных трудностей. Как стать успешным и начать получать удовольствие от жизни?

Идеальный стиль жизни — тот, который ведет к гармоничному развитию всех сфер жизни человека (и тогда он чувствует себя успешным), к гармоничному развитию личности в целом, внутреннему балансу чувства долга и удовольствия от жизни.

С 2014 года в филиале «Юго-Западный» МСППН два раза в год проводятся занятия психологического клуба личностного

роста «Встречи с психологом». Таких встреч обычно бывает девять.

В большинстве случаев человеку не хватает позитивного опыта для самостоятельного решения своих проблем, для достижения желаемого стиля жизни. Объединяя людей в рамках клуба, мы создаем для них атмосферу психологической поддержки. Им предоставляется возможность найти новые ресурсы для конструктивных изменений, получить опыт самосовершенствования и возможность опереться на опыт других, делая тем самым свой личностный рост более эффективным.

Клубные встречи дают возможность участнику ощутить свою принадлежность к группе и таким образом удовлетворить потребность в принятии и признании. В атмосфере комфортного и доверительного общения участники приобретают новых знакомых и единомышленников, получают информацию, эмоциональную и психологическую поддержку.

Осмысление полученного на встречах опыта помогает находить ответы на значимые вопросы, более осознанно делать жизненный выбор, интегрировать в собственную жизнь эффективные модели поведения других. 🧠

Записаться на занятия психологического клуба личностного роста «Встречи с психологом» можно по телефону:

8-499-743-51-90.



ФИЛИАЛ «ЗАПАДНЫЙ»



проезд Загорского, д. 3



8-499-726-53-96



Пн, вт, ср, чт: 9.00 – 21.00

Пт: 9.00 – 20.00

Сб: 9.00 – 18.00



ТРЕНИНГИ:

- ✓ «Развитие личности в межличностном пространстве»
- ✓ «Для тех, кто заботится о других»
- ✓ Школа приемных родителей



СЕМИНАРЫ:

- ✓ «Конструктивное взаимодействие с подростками»
- ✓ «Психологические аспекты алкогольной и наркотической зависимостей»
- ✓ «Что прячется в тени?»



Спорт & Психология

В жизни человеку важно получить опыт победы в различных делах. И спортивные достижения играют здесь не последнюю роль. Как сказал великий Лао-Цзы: «Побеждающий других силен, а побеждающий самого себя могуществен». Как гармонизировать душу и тело, уделить внимание физическим упражнениям и укрепить волю к победе?

Психологи решили помочь в этом спортивным тренерам. И теперь юные спортсмены с удовольствием занимаются дзюдо и любой вопрос по тренировкам, мотивации, преодолению трудностей могут проработать с психологом.

Занятия спортом не только прекрасно развивают выносливость, координацию, скоростные и силовые способности человека, но и дисциплинируют, учат ставить и достигать цели, прививают

стремление к успеху. Считается, что в спорте закаляется характер, формируется железная воля и привычка побеждать себя. Хотя известно, что далеко не все, занимающиеся в секциях, добиваются большого успеха. Попробуем разобраться, как происходит развитие и рост личности тех, кто не мыслит свою жизнь без спорта.

Результаты спортсменов со стажем и тех, кто только начал посещать секции, стремятся к гармоничному развитию, во

многим зависят от усилий и действий самого занимающегося, тренера и близкого окружения - семьи, участников команды.

Невозможно добиться положительных результатов, если не принимается во внимание хотя бы один из этих факторов. Равноценность каждого из них давно известна в психологии.

Понимая это, филиал «Западный» Московской службы психологической помощи населению по работе с молодежью и федерации дзюдо Западного административного округа начали реализовывать просветительскую программу по спортивной психологии. Целью курса стало гармоничное развитие личности ребенка в процессе психологического сопровождения тренировочных программ.

В филиал «Западный» службы психологической помощи населению обратились с просьбой о психологической поддержке директор клуба дзюдо «Мастер», заслуженный врач Российской Федерации, кандидат медицинских наук Н.А. Береговский и президент клуба, мастер спорта РФ Е.С. Архипов. Они рассказали, что сейчас в клубе более трехсот воспитанников федерации дзюдо и девять тренеров-преподавателей. Ребята и их учителя заинтересованы в новых победах, готовы обучаться и склонны к саморазвитию. Прошло немного времени, и вот уже со всеми тренерами ведется работа по программе курса спортивной психологии. Психологи делятся знаниями с тренерами спортсменов, обучают эффективным технологиям психологической работы с ребятами.

После обучения по данной программе каждый дзюдоист сможет не только добиваться успехов в спорте, получая все новые пояса и представляя свою команду на соревнованиях, но и научится активно задействовать внутренние ресурсы, развиваться от одного этапа программы к другому.

Программа занятий по спортивной психологии реализуется по этапам.

Первый этап. С этих задач начинается работа спортивного психолога:

- ✓ активизация внутренних личностных ресурсов тренеров-преподавателей Федерации дзюдо;
- ✓ обучение тренеров-преподавателей со спортсменами;
- ✓ методическое и дидактическое сопровождение участников тренировочного процесса;

Второй этап. На этом этапе начинается психологическая работа с членами семей юных спортсменов:

- ✓ диагностика мотивации родителей на тренировочную деятельность ребенка;
- ✓ повышение коммуникативной компетенции между участниками тренировочного процесса;
- ✓ ознакомление с информацией о возрастных особенностях ребенка.

Третий этап. И только после работы с преподавателями и родителями выстраивается взаимодействие со спортсменами - детьми и подростками:

- ✓ построение эффективной системы мотивации спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу;
- ✓ коррекция неэффективных моделей поведения юных спортсменов со своими ровесниками, в том числе «потенциальными соперниками» в избранном виде спорта;
- ✓ обучение приемам саморегуляции и методам совладающего поведения.

Первые результаты видны уже сейчас – тренеры проходят обучение по курсу «Спортивная психология» и мотивируют юных дзюдоистов на успех. 🙌

ФИЛИАЛ «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»



ул. Вилиса Лациса, д. 1, к. 1



8-495-944-45-04



Пн – пт: 9.00 – 21.00
Сб: 9.00 – 18.00



ТРЕНИНГИ:

- ✓ «Ищу работу»
- ✓ Тренинг стрессоустойчивости
- ✓ Тренинг уверенного поведения
- ✓ «Разрешение конфликтов»
- ✓ «Школа семейной жизни»
- ✓ «Я и моя половинка»



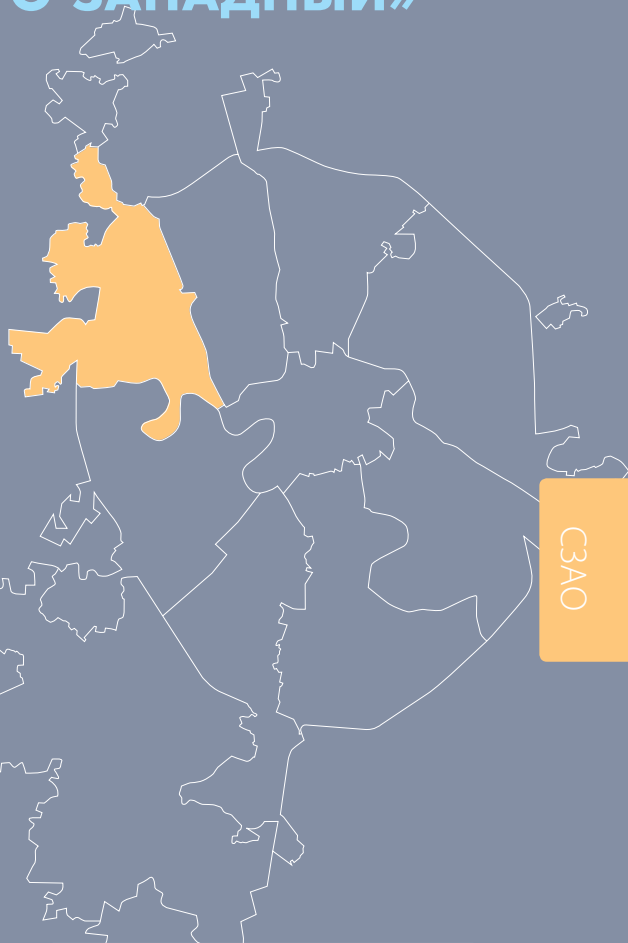
КЛУБЫ:

- ✓ Киноклуб «Встретимся в кино»
- ✓ «Как жить в семье с удовольствием»
- ✓ Клуб приемных родителей



СЕМИНАРЫ, ЛЕКЦИИ:

- ✓ «От мечты к реальности»
- ✓ «Как помочь ребенку стать самостоятельным и ответственным»
- ✓ «Эмоции и еда. Как справиться и не поправиться»
- ✓ «Семья и как в ней уцелеть»



УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «ТУШИНО»



ул. Подмосковная, д. 7



8-495-491-60-66



Пн – пт: 9.00 – 18.00

СЕМИНАРЫ, ТРЕНИНГИ, КЛУБЫ:

- › Тренинг "Настроение в цвете"
- › Тренинг "Путь к женственности"
- › Цикл семинаров "Искусство жить"
- › Цикл семинаров "Источник радости"
- › Семинар "Путь восстановления семейного благополучия"
- › Психологический киноclub
- › Психологический клуб "В гармонии с собой" (совместно с ДК "Салют")



Как не остаться за бортом?

Жить в Москве и быть безработным — это большая проблема. Наш мегаполис один из самых дорогих в мире, даже многим работающим людям трудно сводить концы с концами. Существует еще и нематериальный фактор: мы постоянно видим вокруг других людей, которые спешат по утрам на работу, они активны и реализуют себя в делах. И тем, кто остался за бортом, тоже хочется слиться с этой утренней воодушевленной толпой... Ощущение, что «настоящая жизнь пролетела мимо, радостно трубя и сверкая лаковыми крыльями», по Ильфу и Петрову, а ты находишься где-то на обочине — не из приятных.

Люди, оставшиеся без работы, испытывают беспокойство. Они прибегают к разным способам: посылают резюме на специальные сайты по поиску работы, просят узнать друзей или знакомых, нет ли где вакансий. Существует еще категория людей, имеющих работу, но недовольных ею в силу разных причин. Им бы хотелось заняться чем-то другим, но они не знают, с чего начать, и сомневаются — стоит ли бросать то, что налажено и приносит доход, ведь страшно оставить позади круг общения

и опыт, окунуться, как в омут, в другую сферу. Разобраться в ситуации, принять верное решение, найти работу по душе поможет тренинг «Ищу работу» в филиале «Северо-Западный».

Начнем с тестирования

Сначала людям, которые пребывают в растерянности, не знают, куда двигаться, специалисты порекомендуют пройти профориентационное тестирование. Оно поможет понять, к чему у человека есть склонности, какая область

может быть близкой, прояснить свои возможности. Тестирование состоит из диагностики, расшифровки результата и консультации со специалистом. Это исследование себя — большое подспорье для человека, чтобы он задумался: а стоит ли менять сферу деятельности? Например, некоторые желают вернуться к творчеству, которым занимались много лет назад, превратить хобби в работу, но сталкиваются с тем, что способности, за которые когда-то хвалили, довольно призрачны, а настоящего таланта нет.

Тест разделен на несколько блоков. Он содержит задания на проверку математического склада ума и языкового чутья, личностные желания и особенности: хотите ли вы работать дома в тишине или в офисе в большом коллективе, общаться с людьми, работать с механизмами или документацией. Конечно, если у человека есть профессия-мечта, он непременно хочет стать летчиком, врачом и т. п., тут никакой тест не нужен: ему обязательно надо двигаться по направлению к мечте и искать способы применить свои способности в желаемой области. А часто выясняется и другое: то, чем человек занимался, его надоевшая, скучная, рутинная работа, которую хочется поменять и забыть, как страшный сон, и есть его призвание и по личностным особенностям, и по способностям. Люди иногда очень этому удивляются.

Кому будет интересен тренинг?

Тренинги «Ищу работу» посещают две категории людей: те, кто хочет поменять работу, и те, кто ее не имеет. Как правило, первые приходят в субботу, поскольку не могут тратить на это другие дни. В будни группа состоит в основном из безработных. Как правило, в группе от 8 до 14–15 человек.

Тренинг не случайно длится 8 часов, ведь обычно такая же

продолжительность и рабочего дня. Если человек собирается выйти на работу после долгого перерыва, это послужит хорошей тренировкой — сможет ли он выдержать эти напряженные часы. Ведь за время вынужденного безделья он отвикает от непрерывной работы, и, если находиться на тренинге в течение 8 часов ему тяжело, значит, стоит вначале поискать варианты трудоустройства на неполный рабочий день или надомную работу.

Гибкая программа занятий

Запросы участников всегда разные и неожиданные. Вначале все обучающиеся озвучивают свои ожидания: что хотят получить, что для них важно. На этом этапе специалисты рассчитывают, на что надо ориентироваться. Психологи помогают грамотно составить резюме, обрести уверенность в себе и навыки убеждения на собеседовании, получить представление об «идеальном» работодателе, узнать о новых источниках информации, где можно найти вакансии.

Программа адаптируется под интересы, которые высказывает большинство участников. А в завершении занятия ведущий оставляет время для обсуждения. Так, многие переживают момент, когда им предлагали при приеме на работу пройти стрессовые интервью, рассказывают о своем опыте. Другим это тоже полезно — они будут знать, что и такое бывает.

Точной статистики, сколько людей нашли работу после тренинга, нет, поскольку обратная связь осуществляется только на индивидуальных консультациях. Но многие приходят в филиал и благодарят: «Вы помогли мне найти себя, я начал новую жизнь и обрел уверенность в будущем». ☺

Записаться на тренинг можно по телефону: **8-495-944-45-04.**

ФИЛИАЛ «ЗЕЛЕНОГРАД»

 г. Зеленоград, Березовая аллея, к. 418

 8-499-735-22-24

 Пн – пт: 9.00 – 20.30
Сб: 9.00 – 18.00





ТРЕНИНГИ, ЛЕКЦИИ, СЕМИНАРЫ:

- ✓ Тренинг для беременных «Клуб будущих мам»
- ✓ Тренинг «Жить танцуя»
- ✓ Лекция «Стресс в повседневной жизни»
- ✓ Лекция «Психологические границы в общении»
- ✓ Семинар «Модели материнского воспитания в отечественных мультфильмах»

ЗелАО

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «КРЮКОВСКИЙ»

 г. Зеленоград, к. 2028

 8-499-210-26-29

 Пн, вт, чт, пт: 9.00 – 20.00

Ср: 9.00 – 18.00

Сб: 10.00 – 16.00 (дежурный психолог)

ТРЕНИНГИ, СЕМИНАРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ:

- › Тренинг для детей 4–6 лет по развитию эмоционального интеллекта «Планета чувств»
- › Программа для родителей детей от 3 до 9 лет «Игра – пространство роста»
- › Программа для мам малышей от 0 до 3 лет «Я и мой малыш»
- › Семинар «Семья в развитии. Успешное преодоление семейных кризисов»
- › Тренинг «Профилактика стрессовых расстройств»
- › Тренинг мышечно-волевой релаксации

По сценарию предков

Иногда так важно посмотреть на проблему с другой стороны, отказаться от знакомой роли, увидеть то, что раньше было скрыто. Сделать это можно с помощью нетривиальной методики с использованием классических семейных расстановок по Берту Хеллингеру.

В филиале «Зеленоград» можно принять участие в группах с использованием расстановок и поработать с проблемами в семье, детско-родительских отношениях. Для поддержания терапевтических границ и сохранения конфиденциальности личной информации введено несколько правил:

- ▶ расстановка – часть психологической работы, проводится по желанию клиента и рекомендации личного психолога, с которым обсуждается своевременность, эффективность и адекватность ее применения как дополнительного метода работы на данном этапе терапии;
- ▶ за несколько дней до начала работы проводится индивидуальное собеседование;
- ▶ запрос расставляется в скрытой форме, участники группы не знают, о чем идет речь, только клиент и ведущий знают тему и фокус работы.
- ▶ проводится повторное собеседование с клиентом, в процессе которого обсуждаются открывшиеся темы и вопросы. Результаты расстановки используются в терапии с личным психологом.

Методика предполагает, что все члены одного рода связаны на глубоком бессознательном уровне. Связь с родом существует независимо от того, умерли предки или живы, поддерживают эту связь или отрицают ее. Расстановки показывают, что эта бессознательная связь во многом определяет жизнь человека, его поступки и даже судьбу.

Большая роль в практическом исследовании системных полей принадлежит Берту Хеллингеру. Феномен существования поля, несущего информацию обо всех членах семьи и их взаимных связях, он назвал «знающим полем».

Клиенты отмечают, что, участвуя в расстановке «вслепую» или просто наблюдая за происходящим в поле, начинают иначе воспринимать свои актуальные «горячие» темы. Они «видят» в своих историях то, что раньше было для них скрыто, непонятно или вызывало отрицание, сопротивление. Часто приходит новое понимание происходящего в жизни.

Участники группы подробно описывают свои эмоции и ощущения в роли заместителей, проявляется повышение сензитивности, чувствительности в понимании своих чувств и состояний, а так же чувств и состояний других людей. Участники начинают замечать изменения в своей собственной жизни и жизни своих близких, обращать внимание на невербальные сигналы.

Состав групп постоянно меняется. По рекомендации участников предыдущих групп приходят их знакомые и родственники. Изменяется и круг запросов, помимо классических семейных тем, появляются профессиональные темы, бизнес-истории и экзистенциальные запросы. Многие участники групп говорят о том, что получили новый интересный ресурс в работе и в жизни. 🧠

Запись по телефону: **8-499-735-22-24.**

ФИЛИАЛ «ТИНАО»



ул. Брусилова, д. 13



8-499-234-12-20



Пн, вт, чт: 9.00 – 20.45

Пт: 9.00 – 19.45

Ср, сб: 9.00 – 17.45



ТРЕНИНГИ, КЛУБЫ:

- ✓ Тренинг «Взаимопонимание в паре»
- ✓ Тренинг по тайм-менеджменту для молодых мам «Белка в колесе»
- ✓ Тренинг «Обучение навыкам саморегуляции, релаксации и аутотренинга»
- ✓ Тренинг «Психологическая устойчивость»
- ✓ Арт-терапевтический ресурсный тренинг для женщин «Школа женского мастерства»
- ✓ Клуб «Школа приемных родителей»
- ✓ Дистанционное консультирование



Будь моей мамой

«У вас будет ребенок!» — с этой известной фразы начинается история появления приемных малышей во многих семьях. Родители из «чужих» дяди и тети постепенно превращаются в «своих», любимых и очень близких людей. И на всех этапах принятия ребенка в семью важна поддержка, которая придает родителям уверенность в собственных силах, вселяет надежду на лучшее.

Воспитание и развитие приемного ребенка имеют свои особенности, зачастую значительно отличающиеся от тонкостей воспитания малыша, с рождения находившегося в семье. И незнание этих особенностей, невнимание к ряду очень важных моментов может причинить вред ребенку, а иногда и всей семье. О многих непростых ситуациях в жизни семьи нужно знать и быть к ним готовыми.

Важные вопросы

Как не допустить конфликта со старшими детьми, понять чувства появившегося в семье ребенка, верно оформить юридическую документацию, наладить отношения и жить счастливо? Столько разных вопросов тревожат приемных родителей, хочется обсудить их с людьми, уже прошедшими все трудности, специалистами, стать увереннее и передать детям удовольствие и радость от общения с ними.

На каждом этапе принятия ребенка в семью помогает «Школа приемных родителей» в филиале Московской службы психологической помощи ТИНАО. Сюда могут обратиться и те, кто только задумался о пополнении семьи, и родители, уже взявшие приемного ребенка. Главное — вовремя обратиться за помощью. Заканчивая курс школы, один из кандидатов в приемные родители верно заметил: «Как жаль, что мы с женой не прошли эту школу 20 лет назад! Тогда бы мы совершенно иначе воспитывали наших троих детей».

Жить счастливо вместе

«Школа приемных родителей» работает уже более пяти лет, за это время 185 слушателей получили сертификаты, а многие из них уже давно стали счастливыми приемными родителями. Задача школы заключается прежде всего в повышении родительских компетенций. Слушатели узнают о психологических и психофизических особенностях развития разлученных с семьей или потерявших родителей детей, о влиянии обстоятельств сиротской жизни на их здоровье, характер и поведение, а также учатся самостоятельно преодолевать личностные и родительские тревоги. Кроме того, в школе рассматриваются и юридические аспекты приема ребенка в семью — знание законов и порядка сбора документов необычайно важно.

Особенность школы заключается в том, что новички могут пообщаться с теми, кто закончил обучение раньше — с уже состоявшимися приемными родителями. Самое важное, чем они щедро делятся с кандидатами в приемные родители, — это их собственные чувства, испытываемые на разных этапах принятия ребенка в семью, от решения об усыновлении до возникновения сложностей в воспитании уже подросткового в их семье ребенка.

В первую очередь это сомнение и тревога («Хороший ли я родитель?»), страхи и разочарования, ощущение беспомощности, боязнь ответственности и волнение. Ведь дети, которых взрослые приведут в свою семью, уже многое пережили. На занятиях в школе будущие приемные родители учатся справляться со своими эмоциями, постепенно крепнет их уверенность в своих силах, приходит принятие новой роли, появляются удовлетворение и радость.

На занятиях происходит понимание себя, своих чувств и причин их возникновения — это позволяет сделать процесс принятия ребенка в семью счастливым событием в жизни родителя и ребенка. К сожалению, нередко пока случаи, когда люди, поддавшись импульсу, вследствие определенных факторов берут ребенка в семью, а спустя некоторое время вынуждены отказаться от него. И это большая трагедия для всех.

Взвесить все «за» и «против»

Школа помогает слушателям разобраться в себе и своих мотивах, как можно объективнее оценить силы и возможности — себя, своих близких. Это нужно для того, чтобы минимизировать возникновение сложностей при воспитании ребенка, как для него, так и для родителей. 🧠

Записаться в «Школу приемных родителей» можно по телефону:

8-499-234-12-20.

«ШКОЛА ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ»

Для кого? Для приемных родителей и тех, кто только готовится взять ребенка в семью.

Чем полезна? Поможет гармонично воспитать ребенка в счастливой и дружной семье.

Продолжительность: 12 занятий

2018

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

МАРТ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

МАЙ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ИЮЛЬ

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

СЕНТЯБРЬ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

НОЯБРЬ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ФЕВРАЛЬ

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28					

АПРЕЛЬ

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

ИЮНЬ

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

АВГУСТ

			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

ОКТАБРЬ

	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

ДЕКАБРЬ

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№ 6 [77] 2017

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
М.Капралова, Е.Зыбина,
Л.Терневская, Л.Воронцова,
Л.Стельмах, Д.Зубов, В.Смолков,
Е.Евченко, Е.Кожевникова, Е.Ларина,
В.Волков, О.Дмуховская,
И.Аксенова, Н.Лучина, Т.Хамова,
Е.Дыхта, Н.Бурыкина, С.Успенская,
В.Белов, Д.Некрасов, О.Акимова,
В.Соколова, Р.Енакаева, Н.Ефимова,
Н.Фролкина

ИЛЛЮСТРАЦИИ
ПРЕДОСТАВИЛИ
ru.depositphotos.com

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

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 экз. просим
присылать только после
согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал распространяется
бесплатно

Московская служба психологической помощи



Правила приема

МСППН оказывает психологическую помощь гражданам, проживающим или находящимся на территории Москвы.

Категории граждан, которым оказывается психологическая помощь на некоммерческой основе

Жители Москвы, имеющие постоянную московскую регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей, при наличии у одного из супругов (партнеров) постоянной московской регистрации или постоянного места работы в Москве

Граждане РФ, имеющие временную регистрацию в Москве, сроком не менее 6 месяцев



Жители МО и РФ, имеющие постоянное место работы в Москве

Студенты дневных отделений московских ВУЗов

Военнослужащие, несущие службу в частях Московского гарнизона и/или обучающиеся в Военных академиях Москвы, и члены их семей

В течение календарного года на безвозмездной основе клиенту могут быть предоставлены:



5

психологических консультаций



2

сеансы психологической диагностики



2

консультации психотерапевта



3

тренинговые программы



8

сеансов психологической реабилитации