



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 1

2018

## Счастливы вместе

Семейные  
ценности

Геометрия  
чувств

Стоит ли  
делить детей

Мы и наши  
подростки



# 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**

Телефон неотложной  
психологической  
помощи  
**051** – с городского  
**8(495)051** –  
с мобильного

**ПСИХОЛОГИ  
МСППН  
ПОМОГАЮТ  
ЛЮДЯМ,  
СТОЛКНУВШИМСЯ  
С ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ  
СИТУАЦИЕЙ**



Экстренная  
психологическая  
помощь  
**8(499)177-34-94**

Дистанционное  
консультирование  
по Internet  
**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

- Колонка главного редактора**
- 2** Н. А. ПЕТРОЧЕНКО, директор Московской службы психологической помощи населению
- Гость номера**
- 3 Русский человек верит в чудо**  
Интервью с психологом Анной Варгой
- Школа психологического здоровья**
- 8 Жить долго и счастливо**  
Елена БУРЛАК, психолог отдела Социально-психологических инноваций
- Приглашаем на тренинг**
- 14 Секреты гармоничных отношений**  
Анна СЕРЕГИНА, психолог филиала «Северо-Западный»
- Советует психолог**
- 20 Стоит ли делить детей**  
Регина ЕНАКАЕВА, руководитель филиала ТиНАО
- Тест**
- 22 Геометрия чувств**  
Вадим ДЕМЕНТЬЕВ, психолог отдела Специальных программ
- Приглашаем на семинар**
- 28 Мы и наши подростки**  
Цицино КУЗЬМИНЫХ, психолог филиала «Северо-Восточный»
- Урок взаимопонимания**
- 36 Я рисую человечка**  
Мария МАЛЫГИНА, психолог
- Репортаж**
- 44 За Кавказским хребтом**  
Людмила СТЕЛЬМАХ, начальник отдела Специальных программ

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**  
Петроченко Н.А.

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**  
Тенн О.Р.

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**  
**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ**  
Знаков В.В.

**ЧЛЕНЫ**  
**РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**  
Абульханова – Славская К.А.  
Грачева О.Е.  
Гусева Л.И.  
Барабанщикова В.В.  
Деркач А.А.  
Забродин Ю.М.  
Донцов А.И.  
Дубровина И.В.  
Енакаева Р.Р.  
Малых С.Б.  
Постников И.В.  
Холостова Е.И.

**РЕДАКТОР**  
Смагина М.Ф.

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




**ПЕТРОЧЕНКО Н.А.,**  
главный редактор, директор  
Московской службы  
психологической помощи  
населению

Семейные ценности помогают нам чувствовать себя счастливыми. При создании своего «гнездышка» их важно не только перенести, но и бережно трансформировать, проверить совпадают ли они с ценностями супруга или супруги, и выстроить приемлемый для всех образ жизни. Особенно важно обратить внимание на психологический настрой с яркой эмоциональной подсветкой и добрым отношением друг к другу.

Осилить длинную дорогу семейной жизни: компромиссов и споров, радостей и печалей – помогут мудрые советы опытных психологов Московской службы психологической помощи населению.

В новом номере журнала вы найдете подборку статей о семье на самые разные темы. Узнаете о системной семейной терапии, которая может стать надежным фундаментом ваших отношений. О том, как создать теплую, гармоничную атмосферу в семье и сохранить ее на протяжении всей жизни. Своевременные рекомендации помогут обойти острые углы во взаимоотношениях с подростком, распознать талант юного художника-дошколенка. Современная семья – такая разная и меняющаяся – станет более понятной и близкой.

Создавайте свою семью с радостью, защищайте ее от потрясений, берегите друг друга и будьте счастливы!



*«Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости».*  
**Эмиль Золя**

Гость номера

.....  
БЕСЕДОВАЛА  
**Марина СМАГИНА**

## Анна Варга: «РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК ВЕРИТ В ЧУДО»

Все начинается с Семьи. С любви друг к другу, к детям. С постижения профессий «супруг» и «родитель». И, конечно, с веры в чудеса. Прекрасной мечты, предчувствия, что в твоей жизни обязательно случится что-то необычное...



**ВАРГА АННА ЯКОВЛЕВНА —**

кандидат психологических наук, руководитель академического совета магистерской программы по системной семейной психотерапии в Высшей школе экономики, Член правления РОО "Общество семейных консультантов и психотерапевтов", Член Международной Ассоциации семейных психотерапевтов (IFTA), Член Тренингового комитета Европейской Ассоциации семейных психотерапевтов (EFTA-TIC). Награждена Американской Ассоциацией семейных психотерапевтов ААМФТ и обществом AVANTA за развитие теории В.Сатир в России

— Анна Яковлевна, в 2014 году Вы продолжили свой опыт педагогической работы со студентами и стали руководителем магистерской программы по системной семейной психотерапии в Высшей школе экономики. Теперь ваши выпускники успешно применяют этот метод в Московской службе психологической помощи населению, проводят тренинги и обучающие семинары. Расскажите, пожалуйста, подробнее о системе семейной психотерапии. Когда она появилась в России, на чем основана и чем полезна людям?



— Система семейной психотерапии – это метод психологической помощи всей семье. Начиналась как работа с семьей в 60-е годы прошлого века. В Россию этот метод через 30 лет привезла Ханна Вайнер, системный семейный психотерапевт, — жена человека, который создавал в Москве сеть Макдональдс. Ханна без дела скучала безмерно, поэтому пришла на факультет психологии МГУ и начала спрашивать, кому было бы интересно поучиться. Алла Спиваковская собрала группу человек сорок, наверное. Мы, выпускники психфака университета, начинали учиться у Ханны Вайнер. А когда она стала президентом Международной ассоциации семейных психотерапевтов, нас тоже туда вовлекла.

После 4 лет обучения к финишу пришли человек восемь. Мы стали дальше учиться, потому что есть стандарт в получении этой профессии. Получили право преподавать, я начала в Институте практической психологии и психоанализа. Работала там 20 лет.

В НИУ ВШЭ программа по подготовке семейных системных психотерапевтов действует уже пятый год, включая тренинговую программу, соответствующую правилам комитета Европейской ассоциации семейных терапевтов. За это время образовалось профессиональное сообщество семейных консультантов и психотерапевтов, поэтому наши выпускники никуда не пропадают, успешно работают и продолжают повышать свою квалификацию.

— *Анализ показывает, что практически половина клиентов службы обращается с проблемами взаимоотношений в семье. Более того, 77,9% из них — женщины цветущего возраста, которых беспокоят конфликтные ситуации, разводы, воспитание детей. И это только небольшая часть тех, кто испытывает трудности*

*в отношениях с близкими людьми. В нашей стране до сих пор не принято обращаться к психологу, с чем это связано?*

— Это связано с культурной российской традицией — русский человек просто верит в чудо. Ему кажется, что если он один раз куда-то пришел, и над ним поколдовали, то чудо случится. На самом деле можно назвать две причины, во-первых, люди не очень понимают, чем отличается психологическая помощь от психиатрической. Во-вторых, психиатрическую помощь элементарно боятся. Есть история репрессивной психиатрии, когда психиатрия свою репутацию испортила. Не надо сбрасывать со счетов и психофобию — считается, что если ты пошел к психиатру и получил лекарства, то уже сумасшедший. Хотя, что психические заболевания, что соматические – это общие заболевания организма, только диабетом болеть не стыдно, а депрессией почему-то стыдно.

Простым выходом кажется обращение к экстрасенсу. Магия обещает быстрый результат и ничего от человека не требует. Отдал деньги, экстрасенс какое-то свое волшебство сотворил и ты, не приходя в сознание, измененный, прекрасный идешь дальше. А системная семейная психотерапия – это труд. Люди, которые хотят перемен осознанно, должны трудиться в психологическом смысле, причем все вместе.

— *Почему так важно приходить на прием к системному семейному психотерапевту вместе с мужем, ребенком, а лучше захватить с собой еще и бабушку, если она активно влияет на ваши отношения?*

— В этом методе считается, что главное — это взаимоотношения, взаимосвязи и взаимодействие людей. И чтобы в них разобраться, понять, не попадая в плен субъективного видения членов

семьи (если они приходят поодиночке, то каждый свою правду рассказывает), нужна вся семья. Мы считаем, что проблемы кроются во взаимоотношениях людей, а не в каждой конкретной голове. Только так можно увидеть, где то место в связях, которое поможет людям немного их перестроить.

— *Есть мнение, что стереотипы поведения воспроизводятся из поколения в поколение. Выходит, получили по наследству громкие скандалы и пользуйтесь на здоровье. Так ли это? И как освободиться от плохого семейного прошлого?*

— Стереотипы передаются, потому что это очень раннее научение, ребенок растет и использует отношения своих родителей как модель. Он еще не понимает, что это модель, а просто видит, что ссорятся вот так, мирятся вот так, негодование выражают вот так. И для него это норма, она постоянна. Когда человек вырастает и начинаются стрессовые ситуации в его собственной семье, то он, конечно, воспроизводит все то, что видел.

Но, кроме того, есть семейные предписания. Когда мама, много раз потерпевшая от мужчин, объясняет девочке как будто вскользь (она не говорит прямо «никому не доверяй»), что мужчина – существо опасное, ненадежное, она невольно передает негативную информацию. Такой девочке трудно будет строить отношения. Скорее всего, она не будет опираться на то, что ей нравится в мужчине, а станет искать безопасного мужчину. Кстати, безопасным для нее может быть кто угодно – например, человек пожилой, но со стабильным доходом.

— *На что можно опираться, строя собственную семью? Остались ли какие-то правила в отношениях?*

— К сожалению, почти ничего не осталось. Институт брака находится в глубоком кризисе – семьи создаются, тут же распадаются. Семья – специфическая вещь, человек, как стадное животное, всегда образует какие-то объединения. Другое дело, что они могут быть более длительными или менее длительными.

Что делать? В первую очередь — ориентироваться на свое состояние, если ты чувствуешь доверие и тебе весело, духоподъемно с партнером – то это хороший признак. Если ты понимаешь, что можно договориться по важным проблемам (быстрее или сложнее, но в принципе можно договориться) – то это тоже хороший признак. Если есть неразрешимые противоречия, с которыми можно жить – это тоже хороший признак. Например, один член семьи курит, тебе это неприятно, но он прямо говорит – «я буду курить на балконе» или – «это квартира моя, курю, где хочу». И ты принимаешь эти правила, потому что есть много всевозможных «зато». Например, зато он во многом тебя устраивает или зато она смиряется с какими-то сложностями партнера. От этого многое зависит. Проблема разрешается довольно просто, когда люди идут на компромисс без тяжелых чувств, обсуждают, договариваются, и жизнь продолжается.

— *Кризисов семья переживает довольно много. Насколько важно договариваться и находить решения, не прерывая общение? Особенно при разводе.*

— Если вы разошлись, но у вас есть дети, обязательно нужно оставаться в контакте. Вообще эмоциональный разрыв – это очень плохая история. Она снижает уровень психологического здоровья всем, кто участвует в этом разрыве. Поэтому у нас, когда мы работаем с межпоколенческими проблемами,



существует правило – если есть разрывы, то надо стараться их заравнивать.

**— *Нужно договариваться, даже если ты сто раз прав?***

— Да, даже если ты прав. Например, папа бросил маму, ребенок остался маленький и никогда с ним не виделся, мама запрещала. Но папа нужен детям, поэтому надо договориться о его участии в воспитании. И порядок этого участия лучше не пересматривать, чтобы дети могли прогнозировать, когда и как они будут проводить время с папой. Если люди расстались, заключили новые союзы и там тоже дети, то конечно, лучше детей знакомить друг с другом. Хорошим вариантом считается, когда не только дети, но и взрослые дружат между собой. Когда одна пара может поехать с детьми в отпуск, потом другая пара приезжает и остается вместе со всеми детьми. Это хорошее сотрудничество.

**— *Но в первую очередь родители должны решить свои проблемы, избавиться от обид...***

— Когда человек страдает от разрыва, завершения отношений, он нуждается в психологической помощи. И, конечно, есть методы у семейных психотерапевтов, как ему помочь. Но при этом все равно надо понимать, что твое страдание не должно мешать твоим детям.

**— *Большее количество браков в течение жизни можно объяснить увеличением ее продолжительности или здесь причина в другом?***

— Безусловно, это связано и с продолжительностью жизни, потому что раньше люди максимум 20 лет были в браке, только успевали всех детей вырастить, как жизнь заканчивалась... Теперь больше свободы, крепче здоровье, эмоциональные связи можно выстраивать, не думая о возрасте.

**— *Не стоит бояться новых отношений, когда дети уже взрослые, и прошла большая часть жизни?***

— Если ты нашел родственную душу, даже если тебе восемьдесят, то это большое счастье.

**— *Ваши книги и многочисленные публикации хорошо известны профессионалам, а до массового читателя они доходят?***

— Конечно, книга «Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания», понятна и полезна людям без психологического образования. Она для всех.

**— *В филиалах МСППН можно посмотреть фильм вместе с психологом и обсудить общие для многих семей проблемы. Может ли это объединить супругов, помочь им выбраться из кризиса?***

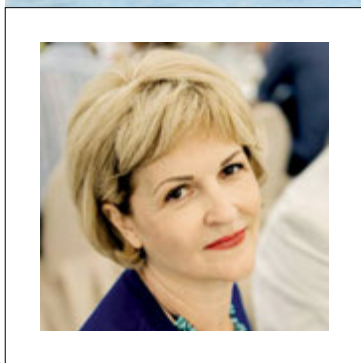
— Для целей обучения это очень хорошо. У нас в программу работы со студентами также включены некоторые фильмы. Я очень люблю смотреть с людьми фильмы и в практических целях. Есть прекрасные картины, где хорошо прослеживаются сложные семейные отношения, просматриваются риски развода. Вспомните фильм «Крамер против Крамера» Роберта Бентона. Там есть, что обсуждать, я очень поддерживаю такие дискуссии.

**— *Какие признаки могут подсказать, что супругам, родителям пора обратиться на прием к системному семейному психотерапевту?***

— Это происходит тогда, когда они понимают, что перестают контролировать общение. Когда они чего-то хотят, но не могут. По-старому жить не могут, по-новому не умеют; расстаться страшно, вместе невыносимо. В такой ситуации вот прямо бегом надо бежать за психологической помощью. 📞

# Жить долго и счастливо

Семейные отношения – это сложный феномен. Они постоянно меняются и в тоже время нуждаются в сохранении стабильности. Как обрести теплую гармоничную атмосферу в семье и сохранить ее на протяжении всей жизни? Этими вопросами задаются многие из нас. Психолог Елена Бурлак рассказала о подводных камнях, которые скрываются на разных этапах развития и становления семьи.



## ОБ АВТОРЕ

**ЕЛЕНА БУРЛАК**, психолог отдела Социально-психологических инноваций МСППН, член Профессиональной психологической психотерапевтической лиги, член Международной ассоциации транзактивных аналитиков, специалист по нарушению пищевого поведения, психолог-консультант по семейным проблемам

## Как выстроить фундамент отношений

Семья, так же как ребенок, проходит различные этапы своего развития. Все начинается с романтического знакомства, влюбленности. В это время все кажется идеальным, мы не замечаем проблем, осознаем лишь свои желания и только начинаем узнавать партнера. Со временем отношения становятся более глубокими, мы присматриваемся друг к другу, возникают серьезные темы для обсуждений. Иметь детей или нет, какое образование им давать, как



распорядиться доходами. Если мнения партнеров по важным вопросам отличаются, то это может привести к кризису, который сопровождается повышенной тревожностью, требует знаний и сил, чтобы преодолеть его. Превратить кризис во благо и отпраздновать еще ни одну годовщину совместной жизни помогут полезные рекомендации.

**Первый год.** На этом этапе пара уже живет вместе, влюбленные испытывают сильные, скрепляющие отношения чувства. Жизнь насыщена, но при этом

у каждого партнера есть свое представление о том, как должна выглядеть семья, в которой спокойно и уютно, что должен делать партнер, а что не должен делать никогда. При этом часто молодые супруги ожидают друг от друга угадывания их мыслей и настроений. Надеются, что вторая половинка будет соответствовать их ожиданиям, снова и снова подстраиваться под них. В этом и есть самая большая сложность, так как пример супружеских отношений пара берет из родительской семьи, сознательно или несознательно их копируя.



**Что делать?** Начиная жить вместе, постарайтесь создать свое собственное пространство для общения: с общими правилами, традициями и неизбежными компромиссами. Учитывая и позитивный, и негативный опыт родительских семей, постройте свой уникальный проект, свою крепость, опираясь на те достоинства, за которые вы полюбили друг друга, учась приспособливаться и проявлять терпение к «досадным мелочам». Мы все далеко не идеальны. И чаще всего именно в семье растет и поддерживается наша самооценка. Каждый из вас должен знать, что дома его примут и плохим, и хорошим, разделят радость победы, помогут в сложных ситуациях. Важно, чтобы вам всегда хотелось возвращаться домой.

**2-3 года.** В этот период обычно в семье появляется первенец, происходит смена ролей, пара становится родителями, и муж чувствует, что он несколько отодвинут в сторону, так как на первом месте оказывается ребенок. У супруга не всегда есть ресурс выйти из этого кризиса.



**Что делать?** Сейчас самое важное для мужчины — внимание и тепло любимой женщины рядом. Учитывая возросшую нагрузку (физическую и психологическую), жене важно постоянно подчеркивать важность мужа в ее жизни. Да, это непростой период для вас обоих, но дети быстро растут, и новые роли родителей только укрепят вашу семью. Говорите друг другу о любви, не забывайте о тактильных проявлениях нежности и находите время для интимных отношений.

**5 лет.** Какие сложности могут подстеречь в это время? Женщина по-прежнему

## ШПАРГАЛКА ДЛЯ ЛЮБИМЫХ

Как вы думаете, что может удерживать мужчину и женщину вместе на протяжении достаточно долгого времени? Составьте собственную шпаргалку ценностей для вашей пары. И не забывайте время от времени в нее заглядывать.

### Всегда важно:

- › Иметь взаимное терпение;
- › Признавать различия друг друга;
- › Проявлять больше интереса к своей половинке;
- › Создавать общие ценности и делиться семейными историями;
- › Беречь дружескую близость;
- › Проводить вместе свободное время;
- › Проявлять нежность друг к другу;
- › Переносить творчество в интимные отношения;
- › Иметь общие мечты.



довольно сильно сконцентрирована на ребенке (а иногда и на двух детях). Ее моральные и физические силы истощены, бытовые трудности приводят к хроническому стрессу, который способствует конфликтам между супругами.



**Что делать?** Говорите о своих проблемах, не стоит их замалчивать. Попросите партнера помогать по дому, активнее участвовать в воспитании детей. Вам, возможно, придется пересмотреть некоторые свои привычки, перераспределить зоны





ответственности за различные сферы быта. Эта корректировка поможет супругам находить время друг для друга. Молодая мама перестанет испытывать состояние «день сурка», когда каждый день полон однообразных забот, а к вечеру она не в состоянии полноценно пообщаться с мужем, получить удовольствия от совместного чаепития и так далее.

**7 лет.** На этот период стоит обратить особенное внимание, так как возможен кризис однообразия отношений. Может создаться впечатление, что

ваш партнер — «прочитанная книга», новизна и страсть ушла из отношений. Если на этом фоне в семье нет общих интересов, традиций, планов на будущее, то возможны связи на стороне (как у жены, так и у мужа) и велика вероятность распада брака.



**Что делать?** Важно по-прежнему удивлять и радовать друг друга. Сделайте акцент на освоении чего-то нового в жизни: начните играть на музыкальном инструменте, запишитесь на курсы рисования, спланируйте

семейное путешествие или смените имидж. Палочкой-выручалочкой может стать получение дополнительного образования. вспомните, возможно, вы давно хотели подтянуть иностранный или научиться водить мотоцикл. время пришло! Так у вас появится новая возможность восхищаться и гордиться друг другом. скука — злейший враг даже самой благополучной семьи.

**10-12 лет.** В это время у супругов часто возникает экзистенциальный кризис — кризис смысла жизни. Вы и ваш супруг начинаете задавать себе непростые вопросы — кто я? чего достиг? успешен ли я? На этом фоне возможно соперничество партнеров в карьерном росте. Дети вступают в подростковый возраст, что добавляет напряжения и тревог в семье.



**Что делать?** В этот период на первый план выходит мудрое поведение партнеров. важно поддержать самооценку любимого человека, разделить его начинания. При этом в выигрыше окажется вся семья. Если этого не произойдет, брак может сохраниться, но ссоры будут сопровождать его всю жизнь.

**20-25 лет.** Многие семьи переживают так называемый синдром «опустевшего гнезда». Дети выросли, покинули родительский дом в поисках независимости и самостоятельности. Этот кризис часто ощущается родителями как потеря. Если раньше семью «держали» и скрепляли только дети, то возможно психологическое дистанцирование супругов друг от друга, проживание на разных территориях, муж на даче, жена в городской квартире или в общем доме, но как соседи, с отдельными бюджетами и интересами.

### НА СТРАЖЕ ГРАНИЦ

«Поддерживайте и уважайте границы партнера, не пытайтесь доминировать. Позвольте близкому человеку поступать так, как он хочет, уважайте его желания, чувства, идеи. Обнаруживайте различия в мечтах и стремлениях. Именно на такой плодородной почве вырастают долгие отношения. Это нормально, что вы думаете иначе, чем ваша вторая половинка. Различия дают необходимое напряжение, они добавляют соли в суп отношений».

Альфريد Лэнгле, психотерапевт



**Что делать?** Чтобы пара не рассталась, семье необходимо иметь (или создать) общие проекты, которые нравились бы каждому. Выбор большой — путешествие по миру, строительство дачи, разведение цветов, посещение музеев и театров, активное совместное участие в заботе о внуках. Прекрасный период снова «влюбиться» друг в друга. Ничего не мешает подарить друг другу то, на что не хватало то сил, то времени. Теперь есть возможность баловать ни детей, ни внуков, а себя и своего любимого. Заботьтесь друг о друге, заполните свою жизнь приятными и такими важными моментами: вкусный ужин, поездка к близким друзьям, парные танцы или прогулки в парке. Сблизить и объединить вас поможет участие в благотворительных акциях и здоровый образ жизни.

Семья для каждого из нас является ничем не заменимым источником любви, поддержки и комфорта. Вместе ищите ответы на важные для вас вопросы, это поможет найти верное решение в построении своего уникального проекта семейной жизни. 🧡



## ТРЕНИНГ «ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В ПАРЕ»

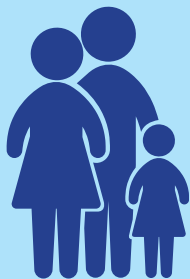
Тренинг будет полезен женщинам и мужчинам находящимся:

- В процессе поиска партнера;
- В супружеских отношениях;
- В предразводном процессе;
- После развода.



### Программа тренинга:

- Что такое взаимоотношения?
- Этапы развития взаимоотношений;
- Симптомы кризиса в отношениях;
- Особенности мужской и женской психологии;
- Что помогает взаимопониманию в отношениях?
- Инструменты коммуникации в паре.



## ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

### СЕМИНАР «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Этот семинар будет полезен,  
если вы хотите побольше узнать о:

- Психологических проблемах брака;
- Типичных ошибках семейного воспитания детей;
- Особенности семейных конфликтов;
- Формировании навыков эффективного общения;
- Конструктивном разрешении конфликтов в семье.

**ГДЕ?** Филиал «Восточный», ул. Плеханова, д.23, к.3

**КОГДА?** Март – апрель

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:** 8-495-309-51-28

### Вы узнаете:

- Как излагать свои мысли, чтобы они были понятны партнеру;
- Как слушать и слышать партнера;
- Как выражать негативные чувства;
- Как управлять эмоциями.


**ГДЕ?** Филиал ТиНАО,  
ул. Брусилова, д.13.

**КОГДА?** в течение двух дней  
в субботу и воскресенье  
с 10-00 до 18-00.  
17-18 марта;  
14-15 апреля

**ЗАПИСЬ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:**  
8-499-234-12-20

## Секреты *гармоничных* ОТНОШЕНИЙ

Красивая и романтичная легенда гласит, что давным-давно Зевс разделил непокорных людей на две половинки и разбросал по всему свету. С тех давних пор половинки ищут друг друга, и счастье, если, в конце концов, одна находит другую. Отыскать своего мужчину, выстроить и сохранить отношения в паре поможет тренинг «Я и моя половинка». Его участницы знают главный секрет успеха – работать над собой и отношениями с любимым человеком.



**Анна СЕРЕГИНА,**  
психолог 1 категории  
филиала «Северо-  
Западный», кандидат  
психологических наук,  
доцент

### Что хочет женщина?

Что интересует каждую женщину на протяжении почти всей ее жизни? Думаю, вы согласитесь с тем, что самыми важными вопросами являются: «Как найти своего мужчину?», «Как выстроить и сохранить гармоничные отношения?», «Как противостоять трудностям совместной жизни?». А многие

женщины высказываются более конкретно: «Хочется понять себя и своего мужчину», «Ответить для себя на вопрос как стать более гибкой», «Понять, что я делаю не так», «Хочется уменьшить страх одиночества», «Чувствовать себя комфортно, уважать себя». Это лишь некоторые примеры того, что хотят женщины и что их волнует.

## Поиск ответов

На эти вопросы почти каждая женщина ищет ответы. К сожалению не секрет, что даже встреча со своей «половинкой» не гарантирует гармоничной и счастливой жизни. Важно не только найти свою «половинку», но и сохранить отношения с ней. Надежда на интуитивное решение без опоры на психологические знания не всегда гарантирует успех.

Зачастую, мы делаем много ошибок, не позволяющих найти спутника жизни, либо не можем сохранить с ним гармоничные отношения. Например, как частые случаи, когда женщина старается сделать мужчину счастливым, растворяясь в нем, забывая о себе, а потом страдает из-за того, что он это не оценил. Или когда женщина недоумевает из-за того, что отношения испортились, но при этом не забывает критиковать своего мужчину с утра до вечера.

## «Через тернии к звездам»

К счастью, многие из этих ошибок, в том числе со стороны женщины, поддаются анализу и устранению при ее большом желании активно работать над собой и над ситуацией в целом. Особенно высокие результаты достигаются при участии в тренинге, и это понятно. Тренинговая группа отражает общество в миниатюре и может стать «полигоном» для развития самых разных социальных умений.

Участники тренинга могут осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Группа позволяет получить обратную связь и поддержку от людей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с другими. Проходит несколько занятий и вот человек уже не чувствует себя отчужденным, стремится устанавливать более близкие отношения с окружающими, начинает решать межличностные проблемы.

## Знакомство с тренингом

Женский тренинг «Я и моя половинка: секреты гармоничных отношений» проходит в филиале «Северо-Западный» Московской службы психологической помощи населению. Его участницы учатся определять причины возникших в паре проблем, анализировать их, разделять на не контролируемые и контролируемые, а позже и решать их.

В рамках тренинга рассматриваются основные этапы любовных взаимоотношений с их последующей коррекцией. Женщины узнают о типологических особенностях партнеров, их мотивации, которая объясняет порой такое «непредсказуемое» поведение. Рассматриваются личностные особенности участников, от которых зависят отношения.

Тренер делает акцент на формировании коммуникативной компетентности, так как умение общаться и находить «общий язык» в отношениях с партнером является важной составляющей успеха. Особое внимание уделяется факторам, приводящим к конфликтам: те, кто активно работал на тренинге, знают, как их минимизировать и исключить повторение в реальной жизни.

### Что предложат на тренинге?

На тренинге используются различные методы и формы работы:

- ✓ Мини-лекция;
- ✓ Интерактивная беседа;
- ✓ Групповая дискуссия;
- ✓ Арт - терапевтические и телесно-ориентированные методы;
- ✓ Методы групповой рефлексии.

Так как этот тренинг является женским, мы приглашаем на него всех женщин, которые заинтересованы в выстраивании гармоничных взаимоотношений со своей «половинкой», тех, кто хочет найти ее, а также своих единомышленников в группе, близких друзей и просто получить хорошее настроение.



## 9 шагов к счастливому браку

В результате совместной работы на тренинге участницы сформулировали некоторые рекомендации, которые помогают гармонизировать отношения между мужчиной и женщиной. Надеемся, что и вам они помогут стать ближе друг другу.

**1. ШАГ.** Примите активную позицию и твердо решите изменить ваши отношения в лучшую сторону. Для этого сначала необходимо изменить себя, свои привычки и отношение к любимому мужчине.

**2. ШАГ.** Начните интересоваться своей «половинкой». Проявляйте заинтересованность теми вещами, которые важны для него. Ответьте на вопрос (скорее всего уже забытый), на что ваш партнер тратит энергию, что ему интересно (рыбалка, охота, машины, тренажерный зал, солярий и т.д.). Начните этим искренне восхищаться, даже если эти увлечения кажутся вам странными или глупыми.

**3. ШАГ.** Перестаньте критиковать и обесценивать свою половинку. Давайте

позитивную обратную связь. Благодарите даже по мелочам. Ваш муж сходил без напоминания в магазин, помог ребенку выполнить домашнее задание или заметил, что вы сделали красивую прическу - не будьте скупы на благодарность и искренне порауйтесь.

**4. ШАГ.** Чаще улыбайтесь своему мужчине. Улыбка – способ показать своей половинке, что все идет хорошо, и вы рады его видеть. Улыбка демонстрирует ваше расположение и симпатию. Важно учесть, что специально изображать искусственную улыбку не надо, так как это будет трактоваться как неискренность. Только подлинная улыбка, исходящая изнутри, будет иметь свое действие.

**5. ШАГ.** Устраните из отношений вину и обиду. Если женщина и мужчина часто обижаются, винят друг друга, это говорит о том, что взаимодействие носит манипулятивный характер. Вызывая чувство вины с помощью обиды, один из партнеров пытается управлять другим. Человек, постоянно чувствующий какую-либо вину за собой, сначала будет защищаться, а потом просто уйдет.



**ФОРМУЛА БАЛАНСА**

Будете ли вы счастливы спустя годы?

Интересно, что еще в 1993 году психолог Джон Готтман разработал теорию баланса, согласно которой хорошие отношения или их разрыв могут быть предсказаны на основании двух переменных: преобладание позитивных реакций (интерес, внимание к партнеру и т.п.) или преобладание негативных реакций (критика, обесценивание партнера и т.п.), проявляемых во время общения.

Таким образом, у каждой пары есть свое соотношение позитивности и негативности, которое позволяет сделать прогноз. Отношения партнеров имеют благоприятный прогноз, если соотношение позитивного и негативного общения равно примерно пять к одному, в то время как для нестабильных отношений оно составляет один к одному. Поэтому никогда не обесценивайте свою половину, его родственников, если вы хотите сохранить позитивные отношения и взаимопонимание.

Говорите о своих чувствах, не ссорьтесь, а обсуждайте их, ведите конструктивный диалог.

**6. ШАГ.** Повышайте свою самооценку и самооценку любимого мужчины. Являясь ядром личности, самооценка играет роль важнейшего регулятора поведения и действий человека. Именно от нее зависит, будет ли он жить в гармонии с окружающим миром и насколько удачно выстроит взаимоотношения в паре. Говорите своему партнеру комплименты. Подчеркивайте его достоинства, отметьте, что у него прекрасно получается делать те или иные вещи, и результат не заставит себя ждать.

**7. ШАГ.** Избавьтесь от нереалистичных ожиданий. Надуманными ожиданиями

партнеры создают нереальное будущее. А когда они не оправдываются, разочаровываются в близком человеке, в жизни, в себе. Важно воспринимать свою половину, такой, какая она есть. При этом совершенно не обязательно отказываться от своих предпочтений или менять свои ценности. Не старайтесь изменить своего мужчину, так как эта затея изначально обречена на провал: практически невозможно заставить взрослого человека жить по-другому, вопреки его предпочтениям. Сделайте правильные выводы и примите зрелые решения.

**8. ШАГ.** Не ждите, что ваша половинка полностью посвятит себя вам, сольется с вами. Известный семейный психотерапевт Мюррей Боуэн утверждает, что склонность к такому слиянию с партнером характерна тем, кому не удалось обрести автономию в рамках родительской семьи. Не «растворяйтесь» в своем супруге полностью, иначе вскоре он перестанет ценить вас.

**9. ШАГ.** Озвучивайте свои желания. Часто партнеры не могут понять друг друга только потому, что не говорят о своих проблемах и желаниях. Помните, что прочитать мысли другого человека невозможно. Взаимопонимание в паре зависит от того, насколько вы умеете уважать желания друг друга.

Надеемся, что эти рекомендации помогут вам лучше понимать друг друга. Если у вас что-то не получается, но есть готовность работать над собой и над вашими отношениями будем рады видеть вас на нашем тренинге. 📍

**ЗАПИСАТЬСЯ НА ТРЕНИНГ  
МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ:  
8-495-944-45-04**



# ▶ ГДЕ ПОМОГУТ?

## СЕМИНАР «СЕМЬЯ В РАЗВИТИИ. УСПЕШНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ»

На семинаре вы сможете:

- ▶ Узнать об общих закономерностях развития семьи;
- ▶ Разобраться, на каком этапе жизненного цикла находится ваша семья;
- ▶ Понять, какие задачи предстоит решить на данном этапе;
- ▶ Исследовать, какие риски ждут семью на данном этапе ее развития и как их минимизировать.



Семейные психологи поделятся с вами секретами:

- ▶ «Мирного сосуществования» поколений «отцов и детей»;
- ▶ Сохранения любви в браке;
- ▶ Достижения взаимопонимания с детьми.

### ТРЕНИНГ «ШКОЛА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»

Как бы ни жил человек, ему все равно требуется семья. Семью не заменишь ни деньгами, ни карьерой, ни друзьями. Семья — как элемент пазла: найдешь недостающий кусочек, и картинка жизни сложится. Улучшить супружеские отношения в семье поможет тренинг «Школа семейной жизни».

Программа тренинга основана на сочетании системной семейной терапии и применении метафорических ассоциативных карт.

**ГДЕ?** Филиал «Северо-Западный»,  
улица Вилиса Лациса, дом 1, корпус 1

**КОГДА?** по понедельникам — 12, 19, 26 марта, 2 апреля,  
18-00 – 22-00

**ТЕЛЕФОН:** 8-495-944-45-04.

Предварительная запись и собеседование перед тренингом обязательны.

## ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

**ГДЕ?** Отдел «Крюковский»,  
г. Зеленоград, к.2028

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:**  
2 часа 30 минут.

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:**  
8-499-210-26-29.





## Стоит ли делить детей?

*Мы с Игорем прожили вместе 23 года. Встретились еще в институте и сразу решили – у нас будет большая, дружная семья, много детей и уютный дом. Долгое время все было благополучно. Друг за дружкой родились три дочки – Вика, Ирина и Лиза. Большую часть времени я посвящала детям, заботам по хозяйству. Мы ходили на секции и кружки, а летом уезжали на дачу. И вот однажды в конце августа, когда мы с детьми вернулись и начали готовиться к школе, муж объявил – он уходит к другой женщине. Склеить отношения я пыталась долго, последним шансом стала новая квартира. Мы переехали и решили начать все с начала. Но, как только закончился ремонт, снова начались скандалы, угрозы. Я забрала с собой младшую дочь и вернулась в старую квартиру. Старшие девочки остались с папой. Подскажите, можно ли делить детей и правильно ли я сделала, что забрала младшую дочь с собой?*

**Марина, 47 лет**

**НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ:**

**Регина ЕНАКАЕВА,**  
руководитель филиала  
ТиНАО, кандидат  
психологических наук

**В** первую очередь, хочется сказать, что вы такая молодец, что до конца боролись за семью, продлили жизнь детей в семье. К сожалению, так бывает, что супружеские отношения, а с ними и счастливая семейная жизнь заканчиваются...

Вы абсолютно правильно поступили, взяв Лизу с собой, ведь она по-прежнему нуждается в вашей помощи и заботе. Старшие девочки, судя по всему, уже достаточно самостоятельные, и не требуют столько внимания и сил, как раньше. Вы не пишете о том, почему они решили остаться с отцом, но это их решение. Вам остается его принять и продолжать быть их мамой на расстоянии. Вряд ли это для вас послужит утешением, но многие отцы при разводе оказываются в таком же положении. Тем не менее, дочери еще не совсем взрослые люди, и во многих вопросах, касающихся их дальнейшей жизни, вас никто не сможет им заменить, вы им нужны не меньше, чем они вам.

Для того чтобы с пользой для них поддерживать ваши взаимоотношения, необходимо наладить новые отношения с бывшим мужем. Вы перестали быть мужем и женой, но остались родителями для ваших дочерей. И ваши родительские отношения по поводу детей необходимо строить, поддерживать для того, чтобы, во-первых, свести к минимуму психологическую травму детей, полученную от распада семьи, а, во-вторых, для того, чтобы они в дальнейшем своем развитии имели

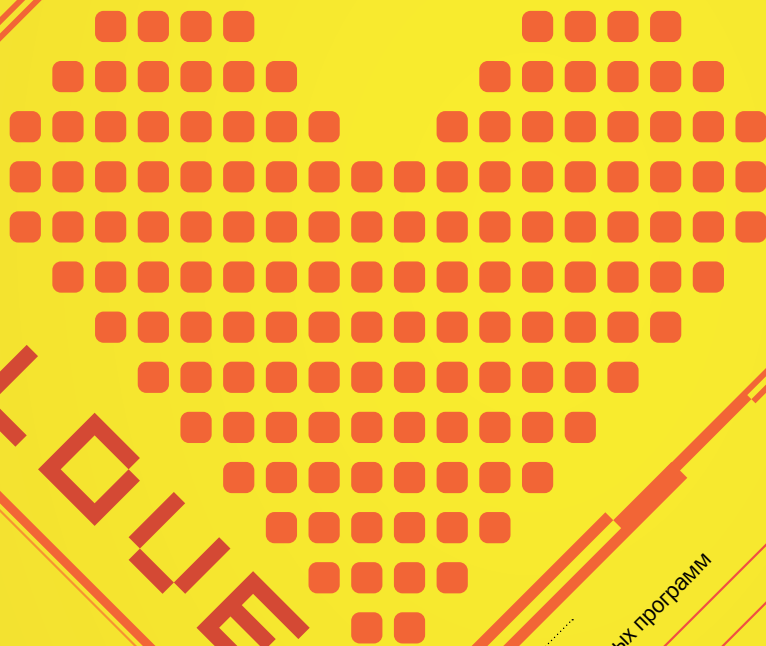
возможность полноценного общения с каждым из родителей.

Общение Лизы с сестрами и отцом так же необходимо. Она, так же, как и вы, тоскует по прошлой счастливой семейной жизни, эти встречи для нее означают возможность снова ощутить себя в семье. Поэтому очень важно, чтобы на них присутствовал и отец. С другой стороны, вам придется донести до нее тот факт, что вы не в состоянии изменить существующее положение вещей, так как решение было принято и на сегодня его нельзя отменить. Семья разделена, никто в этом не виноват, и главное скажите ей, что она в этом не виновата. Отец и сестры ее любят и не сердятся на нее, вы ее любите и постараетесь сделать все от вас зависящее для организации этих встреч.

Теперь о вас. Вы не пишете, сколько времени вы живете врозь, но, судя по всему, ваша рана еще совсем свежая. В первую очередь позаботьтесь о себе, потому что у девочек остались любящие их папа и мама, а мужа у вас больше нет.

Эту потерю стоит отгоревать, проработать с психологом (когда это лучше сделать вы решите сами), оставить сомнения по поводу того, все ли вы сделали для того, чтобы сохранить семью, простить и отпустить Игоря. Это все надо сделать и начать новый этап своей женской жизни. Двадцать три года большой срок, но это не вся ваша жизнь! Несмотря на то, что семья разделена сейчас, вам удалось воплотить в жизнь мечту о большой, дружной семье, где много детей и красивый уютный дом. Дети жили в этой мечте, и эта часть их жизни останется надежным фундаментом в их дальнейшем личностном развитии. После того, как вы немного восстановитесь, можно будет подумать о том, как жить дальше. Новых открытий и женского счастья в вашей будущей жизни! 🙏

КОЛЛЕМ



**Вадим ДЕМЕНТЬЕВ,**  
психолог отдела Специальных программ

*«Я с детства  
не любил овал,  
я с детства угол  
рисовал...»  
Павел Коган*

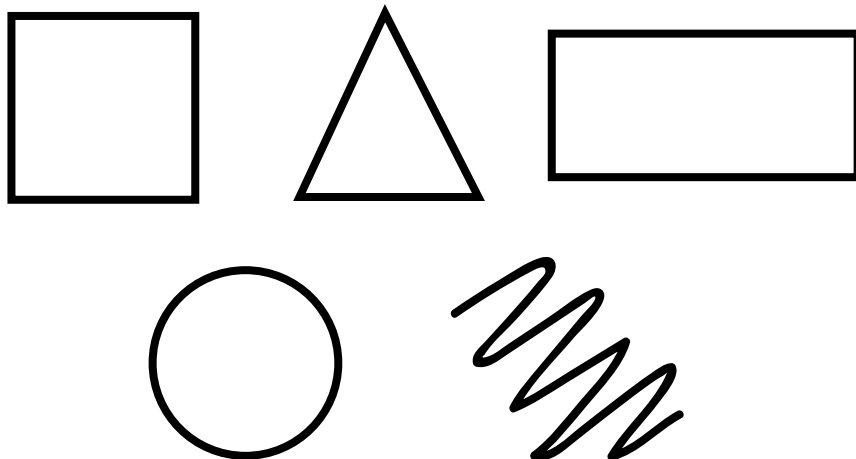
## Геометрия чувств

Отношения в паре – вещь тонкая и, кажется, не поддающаяся никаким расчетам. Однако иногда так хочется сгладить острые углы в кризисных ситуациях, научиться распознавать чувства любимого человека, избежать обид и недопонимания. Психогеометрический тест поможет разобраться, к какому типу личности относится каждый из вас, узнать новое о себе и своем любимом человеке.

**С**имволы воздействуют на самые глубинные пласты нашего бессознательного. И чем проще символ, тем сильнее его воздействие. Такие простые символы как геометрические фигуры помогают узнать основные черты характера человека, понять какую роль он играет в отношениях с другими фигурами. Психогеометрический тест позволяет определить тип личности, дать подробную характеристику личностных качеств и особенностей человека,

составить сценарий поведения в различных ситуациях.

Итак, начнем. **Выберите фигуру, о которой можете с уверенностью сказать: «Это — я!».** Постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете затруднение, выберите ту, которая первой привлекла вас. Теперь подумайте, какие из оставшихся фигур вам нравятся больше? **Пронумеруйте их, начиная от самой привлекательной и заканчивая той, которая нравится меньше всего.**



Какую бы фигуру вы не поместили на первое место, это ваша основная фигура. Остальные четыре фигуры – своеобразные модуляторы, которые

могут окрашивать ведущую мелодию вашего поведения. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера.

# Результаты

## КВАДРАТ

**Вы стабильный и надежный человек, поступки строите на логике, склонны к планированию, поиску и установлению причинно-следственных связей.**

Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы – вот качества истинных Квадратов.

Выносливость, терпение и методичность делают вас высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в новой информации. Все сведения, которыми вы располагаете, систематизированы и разложены по полочкам. **Вероятно, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т.е. к тем, кто перерабатывает данные последовательно.** Вы скорее «вычисляете результат», чем догадываетесь о нем. Вы внимательны к деталям, подробностям, любите порядок. **Распланированная, предсказуемая жизнь — ваш идеал.** Как в семье, так и на работе вы стремитесь «упорядочить», организовать людей и вещи вокруг себя. Но будьте осторожны — излишне жесткие меры дисциплины или слишком строгая регламентация может приводить к конфликтам.

## ТРЕУГОЛЬНИК

**Всегда и во всем вы привыкли доверять интуиции. Вы энергичны и сильны, способны концентрироваться на главной цели** и идти к ней, делая маленькие, но верные шаги. Вы очень уверенный в себе человек. Но помните, что потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и за других, может превратить вас в личность постоянно соперничающую, конкурирующую с другими.

**Многие треугольники с трудом признают свои ошибки.** Они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны. Если вы заметили в себе эти черты, то это повод задуматься сделать паузу и начать смотреть на ситуации с разных сторон. Полезно спрашивать себя: «Что бы я сделал, окажись на месте своего коллеги?», «Что я чувствовал, когда получал в школе плохую оценку, как мой ребенок сейчас?»

**К счастью для вас и для окружающих, вы быстро и успешно учитесь, впитываете полезную информацию, как губка.** Правда, в поле вашего зрения редко попадает что-то «лишнее», скорее вы станете осваивать лишь то, что способствует достижению главной цели. Попробуйте освоить что-то новое, это может оказаться неожиданно приятным и интересным.

## ПРЯМОУГОЛЬНИК

**Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения.** Если вы выбрали прямоугольник, то, скорее всего, не удовлетворены тем образом жизни, который ведете сейчас и заняты поисками лучшего положения. Порой вы чувствуете некоторое замешательство, осознаете, что запутались в проблемах и не знаете, куда двигаться дальше. В этот переходный период вы можете быть непоследовательными и совершать непредсказуемые поступки. **Порой стремление стать лучше, поиск новых методов работы, постоянное «совершенствование» отношений с партнером могут затянуться надолго и даже превратиться в стиль жизни.**



**Постарайтесь использовать собственную любознательность, пыливость, интерес к происходящему и смелость на пользу себе и окружающим.** Вы открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваиваете все новое? Это повод разнообразить отношения с любимым человеком, привлекать к своим исследованиям ребенка или активно участвовать в мозговых штурмах на работе. Но будьте критичны в оценке нового – не все так полезно и значимо, как кажется на первый взгляд. Авторитетные, сильные личности могут проповедовать не самые светлые идеалы. Старайтесь не впадать в зависимость от их мнения, подражать харизматичным гуру и находчивым консультантам.

### **КРУГ**

**Вы искренне заинтересованы в комфортных межличностных отношениях. Высшая ценность для вас – люди.** Вы всегда готовы выслушать человека, понять его, посочувствовать и поддержать. Причина тому – высокая сензитивность и эмпатичность. Она же помогает вам великолепно «считывать» людей и в одну минуту распознавать притворщика или обманщика.

**Вы «болеете» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе.** По служебной лестнице вам проще всего подниматься в качестве активистов, инициаторов какой-либо деятельности. Думая о взаимоотношениях с окружающими, вы иногда можете забывать о деле, о сроках и результатах. **Пытаясь сохранить мир, вы избегаете занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения.** Вас не слишком беспокоит, в чьих руках находится власть. Но если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости, вы способны проявить завидную твердость. В семейных отношениях вас можно назвать хранителем уюта в доме. Доброжелательный, мягкий и бесконфликтный, вы довольно часто превращаетесь в миротворца, легко нейтрализуете напряженность в отношениях. А крики, скандалы, да и просто громкая, негативно окрашенная речь вызывает в вас лишь недоумение.

### **ЗИГЗАГ**

**Вы истинный «правополушарный» мыслитель, самое главное для вас — эмоции.** «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

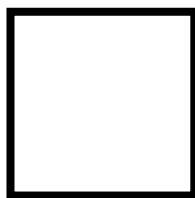
**Вы креативно и творчески относитесь к происходящему.** Редко бываете заинтересованы в консенсусе и добиваетесь синтеза заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Используя природное остроумие, вы можете быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим. **Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях.** Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и подолгу не меняющиеся методы работы.

**В работе вам очень важна независимость от других и признание ваших новых, не всегда обычных идей.** В атмосфере творчества и созидания вы будто «оживаете» и начинаете выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи. Ваши «наполеоновские» планы распространяются и на взаимоотношения с любимым человеком, детьми. Ничто в вашем доме не может долго оставаться без движения, в нем часто появляются всевозможные высокотехнологичные штуки и тут же приживаются как родные.

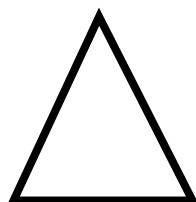
# Варианты взаимодействия фигур

---

**Пройдите тест сами и предложите выбрать любимую фигуру вашему партнеру. А если вы только в поиске своей второй половинки, то тест поможет принять верное решение.**



Взаимоотношения личностей по типам квадрат – квадрат может вызвать конфликтность, если в паре нет доверия друг к другу и порой есть место лукавству. Квадрат не примет измены со стороны своей второй половины. Но ваше общение вполне может выстраиваться в нормальном русле, если вас объединяют общие интересы, требующие постоянной вовлеченности партнеров. Этим общим проектом могут стать хобби, творческие увлечения, строительство дома или даже парные танцы по выходным – выбор за вами.



Треугольник может на некоторое время найти общее с квадратом, если квадрат будет уживаться с ролью послушного исполнителя перед лидирующим и властолюбивым треугольником. Треугольник не простит измены со стороны своего партнера. Будет ревновать, сохранять свои эгоистические потребности.

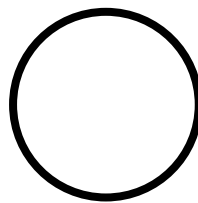
Скорее всего, треугольник сможет создать активную творческую пару с зигзагом, но до поры до времени. Союз будет оставаться прочным, лишь пока демонстративному зигзагу не надоеет постоянная напористость треугольника.

В паре с треугольником очень важно находить компромиссы. Касается это и воспитания детей. Треугольник стремится воспитать себе подобного – лидера, воина, целеустремленного человека. Впрочем, если партнер треугольника — доброжелательный и эмпатичный круг, он смягчит острые углы в общении с детьми.

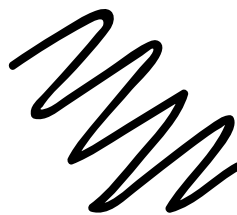


Удачный партнерский союз возможен с квадратом, но только в том случае, если качества квадрата смягчатся, а прямоугольник сможет быть более собранным и организованным. Прямоугольник довольно доверчив, романтичен и может легко выстраивать отношения с креативным, творческим зигзагом. В переходный период прямоугольник открыт к изменениям, ищет нового и необычного. Это могут быть путешествия или участие в креативном, высокотехнологичном проекте. С зигзагом может сложиться успешный дружеский или профессиональный союз, а вот гармонию в партнерских отношениях поможет обрести круг.

Главное в отношениях круга и квадрата — постоянное саморазвитие обоих. Это волшебный ключик, который делает союз гармоничным, позволит долго оставаться рядом и не наскучить друг другу. Круг сможет простить измену, но квадрат будет помнить ее еще долго. В союзе с треугольником кругу придется уступить лидирующие позиции партнеру. Но для миролюбивого круга это вряд ли окажется проблемой: набравшись терпения, он сможет уступить бразды правления воинствующему треугольнику. Что же касается отношения к детям, то круг — самая первая фигура, которая будет желать детей. Миролюбивый и добрый он сможет воспитать хороших детей. Но для большей организованности в этом ему поможет структурированный квадрат.



Эмоциональный и чувственный зигзаг вряд ли уживется с консервативным квадратом, в силу своей креативности и нестандартности. А если такое произошло, то кому-то нужно будет спрятать свои амбиции. Уравновешенность и гармонию можно найти в паре с кругом. Союз с треугольником рискует стать полем битвы, где нет победителей, а лишь одни проигравшие, если треугольнику не удастся сдерживать свою напористость. Ребенку зигзага повезет с родителем, он сможет увидеть и развить его творческие способности.



Тест

**Важно помнить, что чем больше у фигуры углов, тем чаще придется цепляться и ударяться об них. И тут многое зависит от умения выстраивать отношения в паре, не нарушать границы любимого человека и учитывать особенности его типа личности.**

Психогеомерический тест — это проективная методика исследования личности, которая была разработана Стюэном Деллингером еще в 1978 году. В России она была адаптирована А.А. Алексеевой, Л.А. Громовой в 2004–2006 годах.



Вау!

Урааа!

БЕСЕДОВАЛА  
Марина СМАГИНА

## Мы и наши подростки

О трудностях подросткового возраста знают все. В это «смутное» время борьба в семье происходит не шуточная. Отношения становятся непредсказуемыми и противоречивыми, порой кажется «все, я так больше не выдержу». Самое важное в это время не потерять эмоциональный контакт с подростком, уверена психолог филиала «Северо-Восточный», ведущая тренинга «Подростковый возраст: поиск компромиссов» Цицино Кузьминых.



— *Какие черты характерны для подростка 21 века? И как долго может длиться переходный возраст?*

— Классически подростковым считается возраст с 12 до 15 лет. Но сейчас временные интервалы размыты, мы наблюдаем, что переходный возраст может длиться и до 29 лет. И это не шутка. Бывает, что на консультации к психологу приходят родители детей, которым только исполнилось 9-10 лет. И они рассказывают о явных проявлениях переходного возраста.

Современных подростков порой даже неловко сравнивать с их ровесниками из прошлых поколений. Как вы думаете, у Пушкина был переходный возраст? На мой взгляд, дети «старшины глубокой» не переживали столь драматично кризис, потому что реалии их жизни, проблемы были совсем другими. Лицеисты не воспитывались в семье, и родители их видели довольно редко. А значит и сепарация от родителей происходила намного раньше.



**СИГНАЛ К ИЗМЕНЕНИЯМ**

Растите вместе со своим ребенком. С каждым днем изменяются обстоятельства, а значит должны меняться правила, требования, видение ситуации. Кризис переходного возраста – это сигнальная лампочка, которая сообщает – пора менять уклад семьи.

— *Кто сейчас воспитывает наших детей – семья, школа, интернет? Какие факторы влияют на формирование личности подростка?*

— Никто не воспитывает детей, кроме их родителей. Да и воспитание само можно понимать по-разному. Ребенок рождается в семье и впитывает ее атмосферу, подражая взрослым. Главный принцип воспитания – делай, как я. Вы можете говорить какие-то правильные вещи, но при этом кричать, ругаться, агрессивно вести себя по отношению к подростку, а потом учить его самообладанию. Стоит оглянуться на себя – соблюдаете ли вы те правила, о которых говорите?

— *Родители подростка вдруг подмечают – ребенок очень сильно изменился. Он был милый и душевный, ласковый, добрый, все рассказывал. А сейчас грубит, что-то скрывает, не стремится к общению. С чем связан этот кризис?*

— Такое поведение в переходном возрасте не говорит о том, что все плохо. Родители получают сигнал — пришло время что-то менять. Больше не получится общаться с подростком, как с маленьким ребенком, реальность стала другой.

В этот момент не только подросток, но и вся семья испытывает трудности. Родителям нужно найти баланс между тем, чтобы отпускать ребенка в

самостоятельное плавание и одновременно оставаться с ним в эмоциональном контакте, продолжать общение. Понимая, что они уже не имеют такой авторитет, как раньше.

Главная задача этого возраста – познавать свое Я вне семьи. При этом подростку настолько же важно, как и маленькому ребенку, сохранять связь с родителями. И если этот баланс соблюден, то переходный возраст проходит спокойно, без эксцессов.

— *Как помочь подростку преодолеть этот возрастной кризис с пользой?*

— В первую очередь, важно понимать потребности возраста. Рассмотрим простой пример. Родители считают, что они говорят правильные вещи и удивляются: «Почему он это не понимает, не ценит, не делает? Ведь все так очевидно!» В этот момент стоит вспомнить свое детство — во сколько лет вам стала понятна важность обучения в школе? В 12-14 лет многие вещи не очевидны. Не важна, например, учеба, систематические занятия спортом, забота о собственном здоровье.

В этом возрасте вообще сложно учиться. Многие подростки ходят в школу не учиться, а общаться. Когда родители знают об этой особенности,

**ВАЖНО!**

Не стремитесь запрещать все и сразу. На обучающий семинар часто приходят родители, которые все запретили. Подростка уже никак не наказать, он всего лишен, но все же продолжает вести себя плохо. Как быть? Наказание должно быть адекватно поступку. Не угрожайте забрать телефон на полгода или отключить компьютер на все каникулы, если не сможете это выполнить. Будьте последовательны и относитесь к запретам разумно.



они не требуют понимания тех вещей, которые не свойственны переходному возрасту.

Начните договариваться с подростком: «Слушай, есть такие правила, которые нужно соблюдать. Я понимаю, что тебе нужно гулять, но учиться тоже важно. Давай договоримся, когда ты будешь делать уроки, а когда общаться с друзьями».

— *Получается, мы больше не можем давать ценные указания, как маленьким детям? Настало время компромиссов?*

— Забудьте о том, что ребенка можно просто поучать, как в младенчестве. Теперь важно договариваться

## СЕМИНАР «ВЗРОСЛЫЕ И ПОДРОСТКИ: ПАРАДОКСЫ ОБЩЕНИЯ»

**ГДЕ?** филиал СВАО, ул. Летчика Бабушкина, д. 38 корп.2

**КОМУ ИНТЕРЕСЕН?** Родителям подростков

### ВЫ УЗНАЕТЕ:

- об особенностях подросткового возраста;
- характерных чертах поведения подростков;
- основных проблемах при общении с тинэйджерами, способах их решения.



# Саботажники общения

---

Отнеситесь внимательно к этим высказываниям. Они способны нарушить даже самые теплые отношения. Не устраивайте подростку допрос, откажитесь от приказов и угроз.

## 1. УГРОЗЫ

«Делай, как сказано или...». «Если ты еще хоть раз...»

## 2. ПРИКАЗЫ

«Срочно иди ко мне». «Не спрашивай почему, делай так, как сказано».

## 3. КРИТИКА

«Ты постоянно жалуешься». «Ты не умеешь себя вести...» «Это просто безобразии...»

## 4. ДОПРОС

«Сколько часов у тебя ушло на это?». «Почему ты так поздно?». «Чем ты занимаешься?»

## 5. ОТКАЗ ОТ ОБСУЖДЕНИЯ

«Нечего тут обсуждать». «Я не вижу здесь проблемы».



и доверять. Любой подросток, если с ним договориться, идет навстречу. На семинаре мы подробно разбираем, как выстраивается договор. Вначале родители и подросток обсуждают условия: когда сын или дочь сможет помочь с хозяйственными делами, сделать уроки, посещать образовательные курсы. В этот момент важно спросить мнение самого подростка. Тогда подростки охотно идут на обсуждение. Цель родителей – не настаивать на своей точке зрения, а прийти к компромиссу.

Затем как истинные дипломаты вместе обсудите, что предпримете, если договор не соблюдается. Например, если подросток не придет вовремя домой, то он на следующий день останется без прогулки с друзьями.

**— Многие родители жалуются на то, что ребенок часами сидит за компьютером, и называют это явление интернет — зависимостью. Но так ли это на самом деле?**

— Есть четкие признаки зависимости: ребенок с утра до вечера сидит за компьютером, отказывается от еды, не выходит на улицу, не общается и просто не может обойтись без компьютера. Вначале нужно определить норма это или уже болезнь, а потом решать, что делать дальше. Если ребенок уходит в интернет, воспринимая его как зону комфорта, то подумайте, почему вы остались за бортом этой зоны, постарайтесь восстановить общение.

**— Важно ли контролировать, что подросток смотрит в интернете, на какие сайты заходит, в каких сообществах участвует?**

— Контролировать подростка и занимать жесткую позицию важно в тех вопросах, которые касаются жизни и здоровья. В отношении компьютера есть мнение психологов: «Если вы хотите,

## **ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ**

Есть несколько правил, которых важно придерживаться, общаясь с подростком.

**Правило 1.** Следите за своими реакциями. Если вы понимаете, что не справляетесь с эмоциями, то не обязательно в этот момент устраивать разборки, стараться наскоком решить проблему. Эмоции не позволят принять взвешенное и правильное решение. Постарайтесь успокоиться и потом вернуться к обсуждению.

**Правило 2.** Не бойтесь ошибаться. Нет таких родителей, которые не совершают ошибки. И важно лишь то, что вы будете делать дальше.

**Правило 3.** Если контакт потерян, то постарайтесь восстановить его как можно раньше. Продолжайте общение. Скажите, что вы погорячились, были не правы. Предложите обсудить проблему снова.

чтобы ваш ребенок рос маргиналом – отнимите у него компьютер, телефон». Когда вы запрещаете подростку всевозможные гаджеты, то делаете его не таким, как все. Дети в школе активно обсуждают компьютерные игры, ролики в соцсетях. По интересам формируются сообщества, а принадлежность к группе очень важна для подростка.

Но в то же время нужны программы родительского контроля, блокирующие порнографические сайты и другие ресурсы, которые формируют неправильное представление об отношениях между мужчиной и женщиной.

**— Случается, что выросшие дети не хотят сепарироваться от семьи и зависят надолго в подростковом возрасте. Кто в этом виноват?**





### ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ

**Браерс Стивен, Бэйвесток Саша** "Подросткие ангелы. Как общаться с детьми подростками".  
Издательство: Питер, 2009.

— Очень часто родители взваливают на себя ответственность за жизнь подростков. «Как же он будет без меня? А если я его не покормлю, что с ним случится?» — с тревогой спрашивают родители. Создается образ ребенка, который без них просто погибнет. Именно поэтому сепарация и не происходит. Бывает так, что расстаться с ответственностью родителям сложно. Мешает чувство вины, сложившиеся правила взаимодействия, которые менять не просто. Эти вопросы мы так же обсуждаем на обучающем семинаре, индивидуальных консультациях.

Приглашаем вас посетить семинар «Взрослые и подростки: парадоксы общения» и узнать больше об особенностях «трудного» возраста. 📍



## ТРЕНИНГ «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ ТРУДНЫХ РОДИТЕЛЕЙ»



- ▶ Если Вы выросли в семье, где существовал неблагоприятный стиль воспитания, зависимость;
- ▶ Если Вы чувствуете, что этот детский опыт до сих пор влияет на вашу взрослую жизнь;
- ▶ Если Вам трудно отделиться от родителей, стать независимым;
- ▶ Если Вы не удовлетворены своими партнерскими отношениями.



## СЕМИНАР «ВЗАИМО- ОТНОШЕНИЯ ПОКОЛЕНИЙ»

Понять своих родителей, узнать, любить, простить... и снова любить. Вы давно выросли, а неразрешенные проблемы в отношениях с родителями остались? Никогда не поздно иметь счастливое детство!

### Программа тренинга:

- ▶ Этапы отношений, возможные конфликты и выходы из них;
- ▶ Ожидания друг от друга;
- ▶ История жизни ваших родителей;
- ▶ В чем ваши сходства и различия?

**ГДЕ?** 2-й Саратовский проезд д.8 к.2

**КОГДА?** 20 марта в 19-00

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 3 часа

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:** 8-499-177-73-65 доб. 305  
**ИЛИ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ:** psy\_inn@msph.ru

**СЕМИНАР ПЛАТНЫЙ**

# ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

На тренинге широко используются методы арт-терапии, работа с метафорическими ассоциативными картами, обсуждения, дискуссии, работа в парах и круге.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

8 встреч, 1 раз в неделю  
по вторникам с 18-00 до 21-00

**КОГДА?** Первое занятие  
13 марта 2018 года

**ГДЕ?** Участковый отдел  
«Выхино-Жулебино»,  
Волгоградский пр-т, д.197

**ТЕЛЕФОН:** 8-495-377-31-48

Запись в группу  
по направлению  
психолога





**Мария МАЛЫГИНА,**  
психолог

## Я рисую человечка

Появляясь в семье, ребенок встраивается в уже существующую систему отношений. Как он себя чувствует и насколько комфортен для маленького члена семьи микроклимат, можно узнать по детским рисункам. Предлагаем вам проанализировать рисунки вашего ребенка вместе с психологом Марией Малыгиной.

**Р**одители не всегда уделяют внимание рисункам своих детей, которые только выходят из возраста каракульного рисования. Взрослым бывает нелегко понять смысл той огромной интеллектуальной и духовной работы, которую проделывает рисующий ребенок: мы видим только синий «дождик», закрывающий чрезвычайно важную запись в собственном блокноте. Хотя именно на примере детских рисунков можно увидеть, какие открытия совершает ребенок, самостоятельно постигая устройство мира.

### Почему дети начинают рисовать?

Здесь существует палитра мнений: рисование в первые годы жизни может быть частью постоянного стремления к движению, в то же время рисунок – это средство выразить свои чувства, рассказ о переживаниях, для которых у ребенка пока нет слов.

**Важный момент!** Дети, в отличие от нас, взрослых, не стремятся нарисовать, «чтобы было похоже». Рисую,

они делятся впечатлением о предмете, приключении, игре.

Марина Озерова, автор курса рисования для детей и их родителей, подметила, что на определенном этапе развития ребенок рисует одновременно несколько сторон предмета, как архитекторы изображают виды с разных точек. Например, дверь нарисованного холодильника может быть «прозрачной», и мы увидим внутри торт, ведь ребенок подсмотрел, что родители туда его положили.

Начальная стадия развития детского рисунка носит название доизобразительной, но в этих хаотичных линиях и пятнах на листе есть огромный смысл. Давайте вместе разберемся, что происходит в тот момент, когда наш малыш, зажав в кулачке фломастер или карандаш, весь погружен в захватывающий процесс.

**1-2 года.** Одно из самых важных психологических открытий, которое делает ребенок между годом и двумя, состоит в том, что он может сам оставлять видимые всем следы своего присутствия в этом мире! Каракули создаются без намерения что-то изобразить.

#### **О чем говорит рисунок?**

Графические следы, которые оставляет карандаш или мелок и даже палец, точки, пятна, линии разной формы свидетельствуют о том, что ребенок освоил пространство. Первые хаотичные каракули малыш начинает делать в возрасте около года, и этот процесс приносит ему огромное удовольствие. Постепенно у него налаживается зрительно-моторная координация, глаза привыкают следить за движениями руки. Это готовит его к следующей стадии.

**2-2,5 года.** В период между 2 и 2,5 годами ребенок делает следующий шаг: он обнаруживает, что лист бумаги

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ЮНЫХ ХУДОЖНИКОВ:**

- Не ругайте ребенка за испачканные стены или книги. Ищите обходные пути: например, дайте порисовать легко смывающимися красками на кафеле в ванной, закрепите большой лист для рисования на двери. И заранее уберите книги повыше.
- Не помогайте ребенку рисовать. На этом этапе не стоит направлять его действия. Всего через несколько месяцев и на следующем этапе развития малыш будет занят поиском «предметов» в своих каракулях, и не нужно мешать ему самостоятельно одолевая эту ступеньку. Она очень важна для формирования креативности.

имеет края. Приближаясь к ним, линии каракулей следуют вдоль краев листа, огибают его углы, стремятся вернуться внутрь листа.

**О чем говорит рисунок?** Край является одним из первых психологически прочувствованных понятий для маленького ребенка, он разделяет комфортный домашний мир и мир внешний. Ребенок учитывает границы ситуации, в которой разворачиваются его действия.

**2,5-3 года.** Ребенок обнаруживает, что его «каляки-маляки» могут быть похожими на что-то, могут что-то значить. Так он обнаруживает знаковую функцию рисования – возможность линий, пятен, точек обозначать собой нечто другое. Теперь он может говорить на изобразительном языке обо всем, что для него важно. На этом этапе «художнику» важно, что он может нарисовать того, кого хочет. Это похоже для него на магический акт: «Встань передо мной, как лист перед травой».



**О чем говорит рисунок?** В этом возрасте ребенок рисует не предмет или явление, а собственное ощущение от него. Это сложно понять, но очень важно помнить взрослому, так как мы постоянно пытаемся оценить, насколько рисунок похож на предмет, и считаем это показателем развития ребенка. Ребенок наслаждается новой способностью населять пространство листа бумаги любимыми персонажами. А интеллектуальная задача, которую он решает, состоит в том, чтобы выделить признаки, необходимые для характеристики персонажа.

**3,5-4 года.** Ребенок начинает представлять пространство листа как пространство мира, который должен быть определенным образом организован для того, чтобы туда можно было поселить персонажей. Под ногами у них обязательно должна быть земля, а над головой небо. Для ребенка важно, чтобы была почва под ногами, опора, на

которой все держится. Между небом и землей размещаются в ряд персонажи. Они стоят так, чтобы каждый был виден целиком, во весь рост и не загораживал другого.

**О чем говорит рисунок?** Это первая попытка ребенка построить систему координат, которая организует картину мира, создаваемого им на листе бумаги.

**4-5 лет.** Если раньше изображения людей были обращены лишь лицом к зрителю, то теперь появляются рисунки в профиль. Такое изображение ребенок начинает использовать для того, чтобы передать идею движения, сложные сюжетные ходы во взаимоотношениях.

**О чем говорит рисунок?** На листе в этом возрасте могут присутствовать деформации и неправильности, и это не должно настораживать родителей. Ребенок уже выделяет части, детали и грубо их соотносит. Ему важно изобразить те элементы, которые ему интересны.

## Как поступать с накопившимися рисунками?

Рисование для ребенка важно, прежде всего, с психологической точки зрения, поэтому нельзя выбрасывать при нем его рисунки. Все без исключения работы хранить невозможно, но организовать все нужно так, чтобы не уничтожать результаты творчества на глазах у автора. Дарите детские картины окружающим, сортируйте работы вместе с ребенком - то, что ему нравится, стоит оставить. Нелюбимые рисунки нужно отложить и выбросить без ребенка через некоторое время.

## 4 правила интерпретации

**Первое правило.** Будьте критичны к собственному мнению относительно детского рисунка. Пример рисунка, который используются для анализа интеллектуального развития — изображение человека простым карандашом. Для его расшифровки есть множество параметров. Поэтому родителям надо быть очень осторожными с выводами.

**Второе правило.** Учитывайте, что рисунок может отражать минутное настроение. Картинка в темных тонах, если



### ТАКИЕ РАЗНЫЕ КАРТИНКИ

Ребенок изображает не то, что он видит, а то, что переживает. Рассматривая рисунок, можно сразу заметить, что является главным, а что второстепенным. Наиболее значимые люди изображаются непропорционально большими, а у положительных персонажей прорисованы детали. В то же время, рисуя свою семью, ребенок может нарисовать кота и «забыть» нарисовать новорожденную сестричку или нарисовать ее в самом дальнем углу.

**ЦВЕТ.** В норме на детских картинках светлые тона преобладают над темными. «Мрачная» цветовая гамма может свидетельствовать о стрессе, чувстве нехватки любви и внимания. Обилие красного может говорить об агрессии или чрезмерном возбуждении. Но при интерпретации обращайте внимание, какие детали окрашены в тот или иной цвет. Тот же красный может выражать не агрессию, а приподнятое, радостное настроение, будучи просто самым ярким и сочным цветом палитры. Обратите внимание на общий колорит: тусклые цвета у всего рисунка часто бывают, когда ребенок начинает заболеть.

**ЛИНИИ.** Существенно, как ребенок рисует разные детали и фигуры. Когда он меняет нажим? Особенно важно, если он рвет карандашом бумагу, прокалывает отверстия (например, делает глаза-дырки) и царапает фигуры. Перерисовка, частые стирания, жирные линии — это способ «отметить» какую-то важную деталь.

**РАЗМЕР РИСУНКА.** В норме рисунок занимает примерно три четверти листа. Если картинка не помещается на бумаге, это может свидетельствовать о проявлениях агрессии, раздражительности. Слишком маленький рисунок, который «теряется» на странице, может обозначать, что ребенок испытывает желание замкнуться в себе, «исчезнуть» с глаз.

## ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ



**Мария Осорина**  
«Секретный мир детей  
в пространстве мира взрослых»  
Питер, 2011



**Марина Озерова**  
«О детском рисовании».  
Студия Артемия Лебедева,  
2013

она такая одна среди многих работ, может значить, что ребенок просто устал, или за окном пасмурно, и он рисует грустное небо.

**Третье правило.** Если что-то вызывает тревогу уже продолжительное время и это подтверждается рисунками,

обратите на это внимание. Дети младшего возраста о многом «проговорятся» сами, когда рисуют волнующий их сюжет. «Вот это мама-лошадь, она просто замечательная! А папа на них все время кричит!» «Там в туалете сидит чудовище, и оно никого не пускает!» Попробуйте развить сюжет рисунка вместе с маленьким художником или тактично присоединиться к его замыслу, чтобы уловить суть.

**Четвертое правило.** Не забывайте, что рисунок – это способ справиться с переживаниями, он имеет целебную силу. Рисуя определенный сюжет, ребенок работает над конфликтом или страхом. Так может быть снят эмоциональный блок, который тормозит развитие. И в этом родители могут помочь своему ребенку, если предложат ему специальные сюжеты и способы рисования.

Детские страхи — явление нередкое, но не всем приходит в голову попросить ребенка нарисовать свой страх, придумать ему какое-то имя, расспросить, что любит страх, чего боится. Увлечшись, ребенок сам начнет придумывать историю с новым персонажем, и от вашей фантазии зависит, чтобы она оказалась веселой или смешной. Это очень действенная методика, доступная каждому родителю.

В рисунке ребенок познает и осмысляет мир. Если мир к нему не совсем добр — это тема для отдельного разговора. А может детский рисунок творить мир по-настоящему? Мне кажется, да. От каждого детского рисунка, если повесить его в доме, идет чистый свет и радость. Будьте внимательны к рисункам ваших детей. Они могут стать поводом для доверительных разговоров, научат сопереживать неудачам и вместе радоваться победам. И, конечно, принесут в вашу семью радость и гармонию. 🧡



# БИЗНЕС ТРЕНИНГИ: БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ ПРОСТО!

## ТРЕНИНГ «СТРЕСС- МЕНЕДЖМЕНТ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»

Тренинг направлен на повышение стрессоустойчивости, позволяет участникам освоить и эффективно использовать в повседневной жизни различные методы саморегуляции и позитивного мышления. В результате обучения развиваются и укрепляются навыки самоконтроля, повышается уровень активности, растет сосредоточенность на работе и способность преодолевать сложности, работать в условиях многозадачности и неопределенности. Участники тренинга учатся рассматривать изменения как новые возможности в бизнесе и в своей жизни.

Для любой компании важно, чтобы клиенты были довольны ее услугами и снова обращались к ней, а не к конкурентам. Сервис, клиент-ориентированность является решающим преимуществом на рынке. Поэтому так важны лояльные клиенты, то есть приверженные и верные компании. Тренинг посвящен ключевым аспектам сервиса, на которые обращают внимание потребители, построению отношений с клиентами, техникам достижения лояльности.

## ТРЕНИНГ «СЕРВИС ВЫСОКОГО УРОВНЯ. ПОВЫШЕНИЕ ЛОЯЛЬНОСТИ КЛИЕНТОВ»

На снимке:  
Тренинг «Командо-  
образование.  
Ценности компании  
«Клиника доктора  
Осиповой».  
Ведущая Анна  
Матвеева,  
участковый отдел  
«Бауманский».




## ТРЕНИНГ «КОМАНДО- ОБРАЗОВАНИЕ. ЦЕННОСТИ КОМПАНИИ»

Помимо совершенно очевидных вещей, таких как, сплоченность коллектива, улучшение эмоциональной атмосферы, лучшего понимания и узнавания друг друга, тренинг превращает участников в командных игроков. В результате не только формируется сплоченность, но и прорабатываются навыки эффективной работы в команде. Люди осознают и принимают большую личную ответственность за работу в коллективе. Благодаря тренингу формируется команда единомышленников, достигается понимание общих для компании и коллектива ценностей организации, вклада каждого сотрудника в общее дело.

ТРЕНИНГИ ПЛАТНЫЕ.

ЗАПИСЬ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-499-177-73-65  
ИЛИ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ: PSI\_INN@MSPH.RU



**Людмила СТЕЛЬМАХ,**  
начальник отдела Специальных  
программ

## За Кавказским хребтом

Самолет поднялся в воздух, унося нас из сумерек сырой Москвы, и взял курс на Владикавказ. Наша небольшая делегация состояла из двух человек — Людмила Стельмах, начальник отдела Специальных программ и Ольга Киселева, психолог 1 категории. Впереди ждала важная работа по профилактике профессионального выгорания и знакомство с Южной Осетией.

## Международное сотрудничество

А началось все намного раньше, когда Министерство здравоохранения и социальной защиты Республики Южная Осетия обратилось к Международному Красному Кресту с просьбой организовать тренинги профилактики профессионального выгорания для специалистов социальной защиты населения. ГБУ МСППН в течение нескольких лет занимается проблемой профилактики профессионального стресса у специалистов помогающих специальностей, проводит мониторинг, семинары и тренинги, участвует в круглых столах и конференциях по данной тематике. За эти годы накоплен значительный опыт работы, и специалисты ГБУ МСППН активно делятся им со всеми заинтересованными организациями, расположенными как непосредственно в Москве, так и в других регионах России.

Однако данная командировка стала первым опытом международного сотрудничества, и поэтому она была не только профессионально интересной и важной, но крайне ответственной. Тренинг «Я выбираю здоровье» был разработан специально для этой командировки.

### КОРОТКО

**Южная Осетия** – красивая и живописная страна, расположенная на южных склонах и отрогах Центрального Кавказа. Большинство населения – южные осетины, являющиеся потомками древних аланов. Здесь так же проживают представители более 20 национальностей: русские, грузины, армяне, евреи и т.д. Республика Южная Осетия была образована в 1990 году. С 2008 года она является частично признанным международным суверенным государством. Столица республики – город Цхинвал.



Название выбрано неслучайно. Ведь все мы знаем, что основной опасностью, которая кроется в профессиональном стрессе, является его негативное влияние на здоровье человека.

Конечно, перед командировкой мы старались максимально собрать имеющуюся в интернете информацию об этом регионе. Значительная часть этой информации связана с болью августовских дней 2008 года, но есть еще много того, что остается за кадром.

## Под покровительством Уастырджи

Итак, все организационные мероприятия позади, и через 2 часа приятного полета нас уже встречал солнечный аэропорт Владикавказа.



От Владикавказа до Цхинвала — долгая дорога по извилистым серпантинам, знаменитый ТрансКАМ, по которой нам предстояло преодолеть 167 км. Дорога, ставшая в настоящее время «дорогой жизни», была построена еще в 80-х годах и прочно связала Южную и Северную Осетию.

Постепенно пейзаж за окном автомобиля сменился с равнинно-степного на горный. Мы словно попали в сказку, и сказочная природа Кавказа стала одним из главных героев нашего путешествия.

Одна из наших немногих остановок была у очень интересного памятника недалеко от въезда на ТрансКАМ. Это памятник Уастырджи — одному из героев Нартского эпоса, покровителю мужчин, путников и воинов. В летописи он описывается как небожитель и изображается в виде грозного воина на белом коне в белой бурке. Почитается как в

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Синдром «выгорания» относится к числу феноменов личной деформации. «Выгорание» проявляется в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии, утрате способностей видеть положительные результаты, и оказывает влияние на самого человека, на его личную и профессиональную сферу, на жизнедеятельность и эффективность всей организации. Но самым негативным последствием «выгорания» является значительное увеличение риска развития психосоматических заболеваний.

Северной, так и в Южной Осетии, и его имя упоминается в гимнах обеих стран.

Под покровительством Уастырджи мы продолжаем свой путь по ТрансКАМУ. Разнообразием и необыкновенной красотой не перестают удивлять горные





пейзажи: склоны гор, покрытые хвойным лесом с бирюзовыми речками и водопадами, сменяют суровые вечные ледники Большого Кавказа.

## Грань между миром и войной

Уже на закате мы приближаемся к Цхинвалу. При упоминании названия этого города вспоминается август 2008 года. Тогда внимание жителей нашей страны было приковано к этому небольшому городку. Здесь как будто проходила грань между миром и войной, между добром и злом.

К слову хочется сказать, что полученная из интернета перед нашей поездкой информация во многом устарела. Лишь внимательно приглядевшись, можно было заметить на некоторых домах следы снарядов, как напоминание о прошлом. Вместо полностью разрушенного войной города, с непроездными дорогами и отсутствием цивилизации, перед нашими глазами предстал небольшой,

чистый городок с непередаваемым южным колоритом: замощенные плитками и освещенные фонарями улочки, уютные кафе, восстановленные и построенные заново здания.

## Тренинг «Я выбираю здоровье»

На следующий день началась напряженная и интересная тренинговая работа. Наиболее часто «выгорание» рассматривается как долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие воздействия продолжительных профессиональных стрессов. Больше других подвержены выгоранию специалисты так называемых «помогающих» профессий: все те, кто ежедневно сталкивается с болью, надеждами, отчаянием, страхом.

Специфика данных профессий заключается в большом количестве эмоционально насыщенных контактов. Вот почему основной контингент участников нашего тренинга – социальные работники Министерства





здравоохранения и социальной защиты населения Республики Южная Осетия и Международного Красного Креста.

Специалисты считают, что наиболее эффективной формой работы по профилактике развития негативных последствий профессионального стресса являются групповые формы работы, и в первую очередь, тренинги.

Основная задача, которая стояла перед нами — не только осуществление изменений в психологическом состоянии участников тренинга, повышение их ресурсов стрессоустойчивости, но и обучение специалистов использованию полученных знаний и навыков в профессиональной деятельности и личной сфере.

## Снижаем эмоциональное напряжение

Тренинг «Я выбираю здоровье» состоял из трех частей. Первая часть была посвящена непосредственно профессиональному стрессу и саморегуляции. В ходе выполнения упражнений участники получали основные знания по данной теме, проводили диагностику собственного состояния и обучались навыкам и приемам снижения эмоционального напряжения, оказания психологической помощи в экстренных ситуациях. Как успокоиться или тонизировать свое состояние с помощью дыхания? Что такое медитация? Как можно быстро с помощью простых упражнений изменить свое настроение? Где находятся

«волшебные» точки здоровья? — на эти и многие другие вопросы участники тренинга получили подробные ответы.

Большой интерес также вызывала тема «Самозащита от негативных эмоций», которой было уделено особое внимание во второй части тренинга. В специально подобранных практических упражнениях изучались и отрабатывались приемы нейтрализации агрессивных реакций собеседника, правила принятия критических замечаний и многое другое, что может помочь человеку вступать в сложные коммуникации, не теряя внутреннего ресурса.

Развитое умение чувствовать и управлять временем во многом способствует преодолению профессионального стресса. Вот почему третья часть тренинга была посвящена основным навыкам тайм-менеджмента. В центре внимания было обучение грамотной расстановке приоритетов, умению планировать свой день и свою жизнь, а

также легко и быстро решать сложные задачи. Все упражнения участники выполняли с удовольствием, практически не требуя дополнительной мотивации тренера.

Особенно хочется отметить ту атмосферу доброжелательности и гостеприимства, которая сложилась на тренинге. Многие из участников впервые имели возможность пообщаться с психологом и задать сложные, волнующие вопросы. Война 2008 года оставила не только следы на улицах Цхинвала, но и раны в сердце каждого пережившего ее человека. Вот почему для этого региона крайне важным является создание и дальнейшее развитие системы психологической помощи и поддержки населения.

Два тренинговых дня пролетели незаметно. Программа была очень насыщена, и нам катастрофически не хватало времени. Очень сложно было расставаться, но уже нужно было собираться в обратную дорогу.





## Сюрпризы погоды

Горы не только великолепны, но и непредсказуемы. В этом мы убедились, когда на пути в аэропорт поступило сообщение о том, что в горах выпал снег, и дорога закрыта. Мы часто слышим из средств массовой информации о том, что по погодным условиям ТрансКАМ закрыт, работает техника, пункты обогрева и психологи. Но то, что на самом деле скрывается за этой информацией,

ощутили только сейчас. Тревожные минуты ожидания мы провели вместе с другими автомобилистами в пробке.

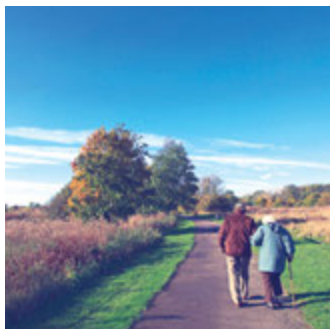
И все-таки благодаря покровительству Уастырджи или просто удаче, мы успели добраться в аэропорт вовремя. И, покидая эти удивительные места, мы чувствовали удовлетворение от профессионально выполненной работы, тепло от встречи с гостеприимными людьми и желание обязательно вернуться сюда еще раз. 📍



### ОТДЕЛ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ:

- ✓ Координирует работу по психологической поддержке сотрудников подразделений и учреждений Департамента труда и социальной защиты населения.
- ✓ Осуществляет психологическую диагностику (индивидуальные особенности, профориентация, профессиональное «выгорание»)
- ✓ Разрабатывает и проводит семинары по различной тематике (стрессоустойчивость, профилактика «выгорания», эффективные коммуникации, тайм-менеджмент и др.)

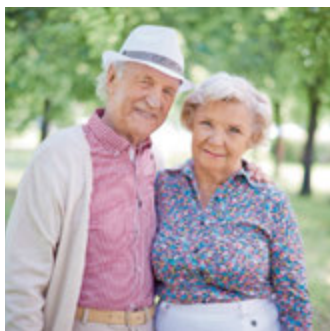
Читайте в следующем номере:



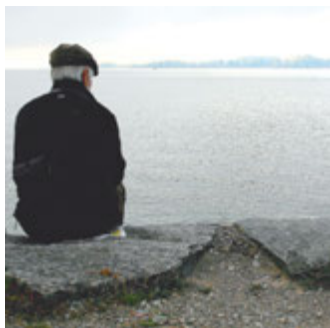
**Рецепты  
долголетия**



**Нейробика:  
фитнес  
для мозга**



**Как выйти  
на пенсию  
и не потерять  
себя**



**Одиночество  
в толпе**

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 1 [78] 2018

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, Е.Бурлак,  
А.Серегина, Р.Енакаева,  
В.Дементьев, Ц.Кузьминых,  
Л.Стрельмах, М.Малыгина

ИЛЛЮСТРАЦИИ  
ПРЕДОСТАВИЛИ  
[ru.depositphotos.com](http://ru.depositphotos.com)

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

ОТПЕЧАТАНО  
ИП Чувашова Н.В.  
Адрес: 125635, г. Москва,  
ул. Новая д. 3  
E-mail: [rostest-iv@inbox.ru](mailto:rostest-iv@inbox.ru)  
Тел.: +7(903)511-04-26

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



# 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



### В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА НА БЕЗВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**

психологических  
консультаций



**2**

сеанса  
психологической  
диагностики



**2**

консультации  
психотерапевта



**3**

тренинговые  
программы



**8**

сеансов  
психологической  
реабилитации

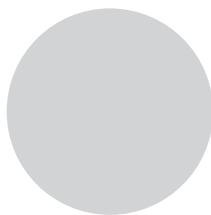




# Муж потерял работу

*Не так давно мой муж остался без работы. Его сократили вместе с другими коллегами, выплатили пособие, все как полагается. И мы радостно отправились отдыхать на Юг всей семьей. Но когда вернулись домой, выяснилось, что найти новое место работы по его специальности не так просто. Я стала единственным кормильцем в семье с двумя детьми. К тому же муж все чаще начал отлучаться из дома, говорит, что ездит на собеседования. Но результатов его переговоров не видно. С домашними он практически не общается, не утруждает себя и хозяйственными делами. Все больше времени проводит за сериалами и компьютерными играми. Помогите разобраться, я очень хочу поддержать мужа, но как вывести его из этого состояния?*

**Надежда, 34 года**



.....  
**Регина  
ЕНАКАЕВА,**  
руководитель  
филиала ТиНАО,  
кандидат  
психологических  
наук

**В** сложившейся ситуации ваше стремление помочь любимому человеку понятно и естественно. И у меня есть хорошая новость — поиск работы это процесс, который имеет начало и конец, то есть ваше нынешнее положение не вечно, ситуация обязательно изменится, муж найдет работу. Для этого есть все предпосылки — он относится к той возрастной категории, которая востребована на рынке труда, он профессионал, владеющий специальностью, для работодателей понятна его мотивация, так как он семейный человек. Но для этого нужно время. Очень важно научиться «правильно» проживать вместе с ним это время, мобилизовать все имеющиеся в семье ресурсы на решение этой задачи.

Для того чтобы помощь мужу была результативной, вам стоит попробовать поставить себя на его место, почувствовать, как ему живется сейчас; набраться терпения, быть рядом и вместе с ним, понимая, что вам сейчас психологически значительно проще, чем ему. В настоящее время он нуждается в вашем внимании, понимании, уважении и поддержке гораздо больше, чем вы.

Вряд ли вы можете найти ему работу, но можете вернуть уверенность в том, что оставшись без работы, он не перестал быть вашим любимым человеком, хорошим отцом. Давайте ему конкретные задания, что надо сделать для детей и по дому. Абстрактные призывы — «Помоги мне хоть в чем-то!» и тем более упреки, бесполезны, они только ухудшают ситуацию, он сейчас не в силах самостоятельно сообразить, что надо делать.

Не жалуйтесь ему на трудности, а наоборот, вспоминайте те дни, когда вы были счастливы вместе и гордились друг другом. Не стесняйтесь проявить инициативу, постарайтесь найти время, чтобы побыть с ним наедине, без детей. Вы молодая супружеская пара, физическая близость является мощным



источником энергии, возвращает и мужчине и женщине уверенность в своих силах. А иногда достаточно прогулки по парку вдвоем, похода в кино, чтобы снова почувствовать себя вместе.

Поведение вашего супруга, «уход» в компьютерную реальность, свидетельствуют о том, что ситуация потери работы психологически сильно травмировала его, что, возможно, ему нужно время, чтобы собраться с силами, мыслями, или ему трудно самостоятельно выйти из сложившейся ситуации, и ему нужна помощь психолога. Говорить с ним об этом надо деликатно и в подходящий момент.

Может быть, он не захочет, ему будет трудно обсуждать этот вопрос именно с вами, так как, возможно, он испытывает чувство вины или стыда перед вами, семьей. В этом случае необходимо найти в вашем ближайшем и семейном окружении человека, который смог бы поговорить с ним об этом, найти правильные слова, поделиться опытом, дать совет.

Мы все разные и по-разному справляемся с такой стрессовой ситуацией, как потеря работы. Но всегда стоит помнить, что рядом есть семья, близкие люди, которые поймут тебя и поддержат в трудную минуту. 🙏