



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 5

2018

НЕ ПАРА?!

Простить
нельзя
расстаться!

УЗИ души.
Диагноз:
одиночество

Дети и развод

Внимание!
Старт!
Перезагрузка



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Фестиваль
практической психологии

24 октября

FEST

XV ПСИХОЛОГ

в рамках
15-летия
МСППН



24 октября 2018 г. в рамках 15-летия МСППН впервые пройдет Фестиваль практической психологии "**Психолог-FEST**"

В этот день для вас будут работать 20 тематических площадок, на которых наши психологи проведут свыше 50 бесплатных тренингов, мастер-классов, практических занятий, авторских мастерских и воркшопов.

Фестиваль адресован самой широкой аудитории. Его цель — популяризация достижений и возможностей современной практической психологии; повышение доверия к профессиональной психологической помощи. Одновременно фестиваль будет полезен широкому кругу профессионалов, чья работа требует особых психологических компетенций: психологов, психотерапевтов, учителей, медиаторов, студентов и аспирантов психологических факультетов вузов.

ПСИХОЛОГ-FEST

- ▶ Возможность погрузиться в атмосферу интересного общения
- ▶ Совместить активный отдых с бесплатным обучением
- ▶ Решить актуальные вопросы
- ▶ Получить помощь высококвалифицированных специалистов Московской службы психологической помощи населению

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ И РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ

<http://fest.msph.ru/>

ЭТОТ ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ВАС!

Содержание

- Колонка главного редактора
2 Н. А. ПЕТРОЧЕНКО, директор Московской службы психологической помощи населению

ГЛАВНАЯ ТЕМА

- 3 Простить нельзя расстаться!
7 За расставанием будет встреча

РАВНОВЕСИЕ

- 11 Внимание! Старт! Перезагрузка!

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

- 17 Тайная опора

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

- 23 Как поддержать энергию любви

УРОК ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

- 27 УЗИ души. Диагноз: одиночество

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- 31 Развод: последствия для детей

ПРОФЕССИЯ: ПСИХОЛОГ

- 37 На грани. Нужен специалист

ОТ КОНФЛИКТА — К ДИАЛОГУ

- 42 Я тебя не узнаю

НЕМНОГО ЮМОРА

- 46 Напутствия супругам

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
Синицына О.Ю.

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

Не пара?!

«Не пара!?» — такова тема этого номера журнала. Представьте, сложившаяся семья, около 20 лет в браке, взрослые дети, укоренившиеся устои и традиции.

И вдруг — развод! Вдруг? Вряд ли... Для расставания нужны предпосылки. Скорее всего, были тревожные сигналы, но их проигнорировали, не сочтя нужным обсудить и исправить.

Тем не менее, хотелось бы напомнить всем, кто переживает подобную ситуацию: перед тем как окончательно расстаться, важно еще и понять, как и когда это следует сделать. Ведь разрыв — ответственное решение. Если совершить бесповоротный шаг спонтанно, не взвесив и не обдумав, можно горько пожалеть об этом.

Бывшие супруги вряд ли сохранят хорошее лицо при таком сценарии. Скорее всего, предпочтут не видеться, чтобы не бередить бывшие раны и будут узнавать друг о друге только через детей.

А можно было бы попытаться все исправить...



Простить нельзя расстаться!

Семья — это система, которая постоянно развивается и меняется: рождаются дети, идут в детский сад и школу, создают свои семьи и покидают родительский дом. Супруги общаются с родителями, которые зачастую играют большую роль в их жизни, например, помогают воспитывать внуков. Люди могут болеть, иногда тяжело. Старшее поколение уходит из жизни. Семья к тому же часть города и страны. И происходящие события также влияют на ее жизненный уклад.



Цицино Кузьминых

психолог филиала
СВАО ГБУ МСППН

ВСЕ ТЕЧЕТ, ВСЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ...

Любые метаморфозы в семье обязательно отражаются на ее состоянии. В такие моменты и возникают кризисы, которые сигнализируют о том, что пришло время меняться, передоговариваться друг с другом, пересмотреть правила и т.д. А это значит, что супруги должны обсуждать проблемы, делиться трудностями, говорить о своих чувствах, сомнениях, обидах, идти на компромиссы и не жалеть для этого сил, энергии и времени.

Но. Зачастую партнеры молчат, закрываются. Иногда из лучших побуждений не хотят причинять себе, или партнеру, или детям боль. Между тем, проблемы множатся, становятся практически неразрешимыми, накаляются отрицательные эмоции. И постепенно ОН и ОНА отдаляются друг от друга. Растет неудовлетворенность отношениями. Супругам становится плохо друг с другом — образуется дистанция. Тогда и могут прийти мысли о разводе.

ВРАГ ТЫ МНЕ ИЛИ НЕ ВРАГ...

Если один из супругов берет на себя ответственность за решение о разводе,

он может восприниматься как «враг», «нарушитель». Соответственно, другой будет «пострадавшим», «жертвой».

Обе стороны конфликта в таких обстоятельствах втягиваются в неконструктивные отношения. Например, один из супругов может отрицать происходящее, избегать понимания того, что происходит. Другой, наоборот, мучается, переживает обиду, отчаяние... Кроме этого, мы приносим в жизнь опыт, полученный в родительских семьях. Он влияет на способы взаимодействия друг с другом. Во время развода неизбежно напряжение, что повышает вероятность неосознанно повторять старые семейные сценарии, которые могут еще больше усугубить переживания.

В эту воронку попадают, прежде всего, дети. Они могут стараться «воссоединить» родителей, и для этого будут все средства хороши: плохое поведение, болезни, страхи, проблемы в школе, уход из дома.

Крушение семьи сопоставимо с любой серьезной утратой. А раз так, то уровень стресса будет очень велик. Он в свою очередь погружает людей в уныние, отчаяние, чувство тревоги. Приходит ощущение собственной несостоятельности. Иногда все это приводит кого-то из супругов к депрессии. Страдают все. Развод оставляет раны и боль.

ВАЖНЫЙ ОПЫТ

Конечно, универсального рецепта мирного распада семьи не существует. Но есть необходимые признаки, на которые можно ориентироваться.

Если вам трудно принять развод, вам будет трудно справиться с раздражением, обидой, болью, которые оставляют глубокие раны. В будущем это помешает выстроить полноценные эмоциональные отношения.

Сильная душевная боль мешает завершить отношения с бывшим

партнером. Что будет препятствовать дальнейшему нормальному развитию вашей собственной жизни. А если у вас есть дети, то сильные негативные эмоции затронут и их. Будет бесконечное множество воспитательных вопросов друг к другу: «Как после такого можно ему доверить ребенка?», «Она не может нормально...».

Только проанализировав свой вклад в проблему, приняв ответственность за нарушенные отношения, простившись с негативными чувствами, вы сможете отпустить обиду и проговорить друг другу претензии, попросить прощения. Тогда появится возможность легче перестраивать свою жизнь заново и нейтрально относиться к новому пути бывшего супруга. Вы сможете спокойно общаться по поводу воспитания ребенка, принимать совместные стратегические решения относительно его жизни, развития, обучения. Важно понимать, что вы

разводите как супруги, при этом дети не должны потерять родителей!

Очень трудно изменить устоявшийся образ жизни и примириться с потерей. Когда распадается семья и развод неизбежен – нет правых и виноватых. Но есть много эмоций, взаимных претензий и обид. Расставание никогда не бывает легким.

Несмотря на трудности, развод может стать и жизненно важным опытом.

Если вам сложно преодолеть конфликты самим и попытки договориться заходят в тупик, возможно, помощь беспристрастного третьего будет полезной. В этой роли может выступить психолог.

А в конце все-таки улыбнемся и вспомним слова Вуди Алена:

«Мы раздумывали, что делать: поехать на Багамские острова или развестись. Но, в конце концов, решили, что Багамы — удовольствие только на две недели, а хороший развод остается на всю жизнь».



 **ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР**
18.00–21.00

ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ

Такое событие как развод
любого может сделать слабым
и беспомощным

- ▶ Как принять правильное решение, если любовь и радость покинули ваш брак?
- ▶ Расстаться с супругом или попытаться сохранить почти распавшийся брак?
- ▶ Что делать, если процесс развода уже разрушает: устроенный быт, привычную работу, комфорт для детей и родителей, налаженные дружеские и родственные связи?
- ▶ Как быть, когда супруг уже ушел, и развод — свершившийся факт, а вопрос: «Что со мной не так?» отнимает желание жить?



Ведущая семинара
ЦИЦИНО
КУЗЬМИНЫХ



Филиал «Северо-Восточный» ГБУ МСППН
ул. Летчика
Бабушкина, д. 38, корп. 2



«Бабушкинская»

В процессе семинара вы найдете ответы на эти вопросы.

И, возможно, измените свой взгляд на ситуацию. Например, поймете, что развод — не приговор, а шанс начать более интересную и насыщенную жизнь. Надо лишь научиться радоваться жизни сегодня, ценить то, что вы имеете и находить счастье в том, что вас окружает

Предварительная запись обязательна
Справки по телефону:

+7 (499) 157 96 67



Вирджиния Сатир "Как строить себя и свою семью"

Автор книги — американский психолог Вирджиния Сатир, основоположник семейного консультирования, продолжатель гуманистического направления в психологии. В книге вы найдете ключ к проблемам семейной жизни: научитесь любить и быть любимым, посмотрите на себя глазами своих детей, поймете, как сделать взаимоотношения в семье гуманными. Книга написана с искренней любовью к людям, верой в их творческие возможности, тонким и добрым юмором. Для широкого круга читателей.

За расставанием будет встреча



**Анна
Калинушкина**

психолог филиала «Зеленоград»
ГБУ МСППН

У каждой пары, переживающей развод, свои причины для того, чтобы расстаться: взаимное недовольство друг другом, претензии к второй половине, супруги живут как соседи, но не решаются на расставание. Поскольку разногласия непреодолимы, приходит решение, что жить вместе уже невозможно.

«В моей терапевтической практике я разговаривал с сотнями людей и несколькими тысячами супружеских пар, которые страдают каждый день и особенно каждую ночь из-за последствий своих ужасных межличностных отношений, но, несмотря на все эти страдания, заявляют, что будут сохранять это положение и даже приложат усилия, чтобы не подвергать себя мукам развода» (Хорхе Букай «Путь слез»).

Для развода достаточно желания и готовности одного из партнеров. Однако окончательное решение о расставании бывает крайне болезненно, один или

оба супруга продолжают надеяться, что «все наладится», «она (он) изменится». Часто развод используется как угроза с целью «перевоспитания» партнера, способ заставить его (ее) вести себя определенным образом.

МНИМЫЙ РАЗВОД

Бывает так, что разведенные супруги через много лет сожалеют о том, что развелись, понимая, что сделали это «на эмоциях».

ГОТОВНОСТЬ К РАЗВОДУ (ПО ТЕОРИИ ПСИХОЛОГА А.Я. ВАРГИ):

- *эмоциональная нечувствительность к переживаниям другого партнера, отсутствие отклика на его (ее) страдания. Он может сохранять человеческое, «христианское» сочувствие, однако, это не та эмоциональная вовлеченность в переживания партнера, которая связана с подлинной настроенностью на другого*

- *отсутствие настоящего партнера в планах на будущее (например, в мысленной картине «моя жизнь через год»)*

- *сформированность планов на жизнь, которые не включают нынешнего супруга (супругу). Уже предприняты шаги по налаживанию новой жизни без нынешнего партнера (новое жилье, новый партнер).*

Оставленному супругу необходимо пережить и принять реальность прекращения отношений, пройдя все этапы страдания. Работа горя необходима для того, чтобы человек смог завершить отношения с бывшим супругом (супругой), освободившись для новых отношений и новой жизни.

Во время расставания человек проходит несколько этапов:

• **Шок и оцепенение.** Попытка отрицания реальности произошедшего, неверие в то, что «такое могло случиться». Шок может длиться от нескольких минут до нескольких месяцев.

• **Гнев.** Человек злится на бывшего супруга («как он мог (могла) меня бросить!»), на родственников («это свекровь нас развела!»), на себя («сама виновата, не надо было скандалить»). Прохождение этого этапа может занимать несколько месяцев.

• **Торги.** В это время человек пытается сделать что-то, чтобы исправить ситуацию, вернуть партнера. Человек может искать причины произошедшего, пытаться найти свои ошибки, «чтобы не повторить их в будущем». Длится процесс несколько месяцев.

• **Депрессия.** Самый болезненный этап переживания расставания, когда наступает осознание неизбежности происходящего и невозможности вернуть отношения. Этап отказа от иллюзий об обратимости потери, принятия факта утраты отношений, который длится 2 – 3 месяца.

• **Принятие.** Время окончательного признания и принятия жизненных изменений, построения планов на будущее без ушедшего партнера.

Переживание потери в норме длится год или полтора. Более длительное время является сигналом, что человек «застрял» на одном из этапов работы горя. Это застревание может препятствовать построению новых связей, не позволяя человеку полноценно реализовываться в общении с другими людьми и возможными партнерами. В таких случаях человеку необходима помощь специалиста для того, чтобы оставить разрушенные отношения в прошлом. Удачным исходом процесса является заверченный развод.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАВЕРШЕННОГО РАЗВОДА:

• *Достижение бывшими супругами нейтральности по отношению друг к другу, то есть отсутствие обид, злости, прощение бывшего супруга и принятие его (ее) извинений.*

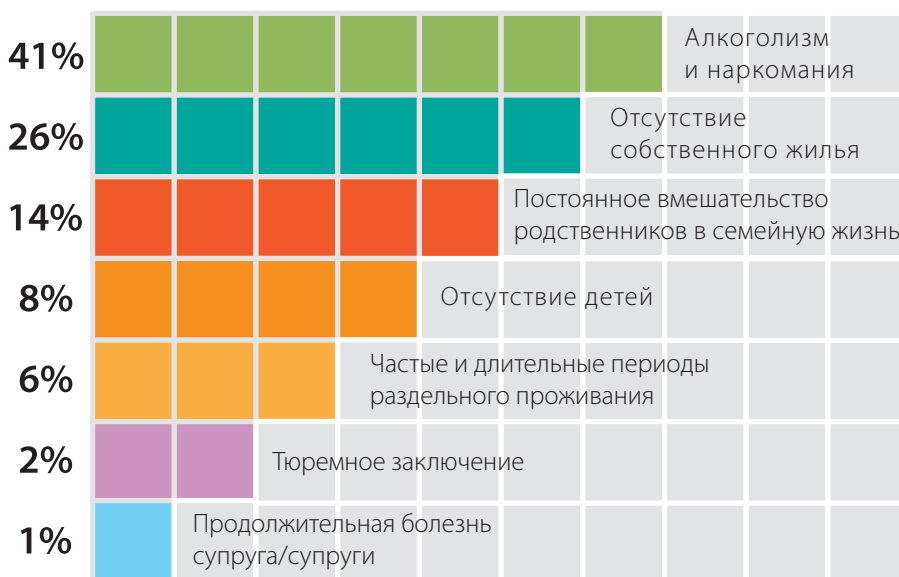
• *Спокойное принятие новых личных отношений бывшего супруга.*

• *Партнерство в воспитании общих детей, принятие общих решений относительно детей.*

• *Предъявление развода окружению — родственникам, друзьям, знакомым, коллегам. Бывшие супруги сообщают о том, что они больше не являются парой и у каждого из них есть или могут быть новые партнеры.*

Наша жизнь невозможна без потерь. Развод, как правило, это утрата отношений, привычной роли мужа или жены, части жизни и тех надежд, которые люди возлагали друга на друга, когда вступали в брак или соединялись для совместной жизни. Понятно, почему после развода так больно и трудно быть собой и продолжать нормально жить. Рана, которая остается после разрыва отношений, болит — нужны специальные меры, которые помогут эту боль залечить. Но также важно признать право любого человека, даже самого близкого, прекращать отношения, которые потеряли для него смысл. В том, что супруг ушел, нет вины другого супруга, есть просто изменившаяся реальность. Научившись относиться к потере как к завершению определенного жизненного цикла, человек становится более зрелым и сильным, устойчивым к новым испытаниям.

СТАТИСТИКА ПРИЧИН РАЗВОДОВ В РФ :



В 2016 году, по данным Росстата, распалось более **60%** союзов: было заключено **985 000** браков и состоялось **608 000** разводов.

В 2014–2015 годах распадалось чуть меньше браков: **57,7%** и **52,67%** — соответственно.

С 90-х годов в России более всего разводов приходится на 2002 год — **854 000**

В 1998 году, наоборот, наименьшее количество — всего **502 000**

Замечено: для вступления в брак пары чаще выбирают **лето**, для развода — **весну**.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЛЕКЦИЮ
7 НОЯБРЯ, СРЕДА 17.30 – 19.00

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ



- ▶ Трудно отпустить партнера
- ▶ Мучают обиды
- ▶ Не знаешь, как жить дальше
- ▶ Хочешь сохранить хорошие отношения, но душа бунтует
- ▶ Ищешь точку опоры
- ▶ Хочешь начать новый этап жизни



Ведущая
**МАРИЯ
ГРОСИЦКАЯ**
психолог,
заместитель
руководителя филиала
«Центральный»

ВАМ ПОМОГУТ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ:

- Какие отношения завершились?
- Этапы расставания – как понять, на каком я этапе?
- Как я справляюсь с тяжелыми чувствами?
- Какие способы самоподдержки можно использовать?


ул. Большая
Якиманская, д. 38

«Октябрьская»

Справки по телефону:

8 (499) 238 02 04

«ГРАНИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ»

Сборник статей сотрудников Московского института гештальт-терапии и консультирования, написанных в последние годы, а также статей трех зарубежных авторов, исторически, человечески и идейно связанных с институтом. Две статьи из сборника являются «программными» по отношению к развитию гештальт-подхода и уже стали известны многим гештальт-терапевтам. Это «Боль и красота» Дж. Франчесетти и «Размышления о теории гештальт-терапии» О. Немиринского. Но и поэтичная статья Маргериты Спьяноло Лобб, и глубокие размышления о лечении зависимости Е. Бурцевой, и смелый и масштабный трактат С. Серова, и изящные статьи О. Мовчан, и другие работы будут интересны как практикующим психотерапевтам, так и широкому кругу психологов, врачей, социальных работников, а в отдельных случаях даже профессионалам и любителям киноискусства.





Внимание! Старт! Перезагрузка!

Казалось бы, прошло всего несколько лет, а отношения разрушились до основания. Уже нет между любимыми прежнего тепла и нежности, дом утратил уют и комфорт, в спальне прочно поселилась скука. Ничего удивительного — ссоры и скандалы стали привычным делом. С легкой руки Льва Николаевича Толстого, все несчастливые семьи несчастливы по-разному, но... Как любая динамичная структура «ячейка общества» постоянно меняется, причем отнюдь не хаотично, а проходя определенные стадии развития. Применяя системный подход, постараемся найти закономерности.



Елена Литвинова

психолог
участкового отдела «Выхино-Жулебино»
ГБУ МСППН

БУКЕТНО-КОНФЕТНЫЙ ПЕРИОД

На начальной стадии, в период узнавания и после заключения брака, образуется пара, но это еще не семья. Пока партнеры ухаживают друг за другом, они ожидают чего-то нового и необычного. Различия между ними вызывают, скорее, взаимный интерес, чем становятся источником проблем и разногласий. Целью на этой стадии является образование семьи и стремление заявить о себе: «Мы — муж и жена!»

Зачастую, кажется, что проблем родителей (или предыдущих браков) в новом союзе не возникнет. Но со временем эмоции теряют яркость. Постепенно праздник превращается в повседневность, и жизнь приобретает привычный, размеренный характер.

Новоиспеченных супругов никто не учит, как правильно строить семейные отношения и совместный быт, и бессознательно каждый из них стремится к повторению тех моделей, которые есть в личном багаже. То есть опыт из родительской семьи или прошлых связей. В

те моменты, когда эти модели у супругов совпадают — между ними нет и не может быть разногласий. А если — нет?

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Мать мужа всегда накрывала стол к приходу отца, и молодой человек ожидает от жены того же. А у нее родители, придя домой, готовили ужин вместе. В результате возникают обиды! Причем, с обеих сторон: у мужа на то, что его, уставшего после трудового дня, «не встречают», у жены — из-за отсутствия помощи по дому. И таких острых углов множество!

ОСНОВЫ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ:

- *значимость сексуальных отношений*
- *личностная идентификация с будущим супругом – общность потребностей, интересов, ценностей*
- *хозяйственно-бытовые функции – требования друг от друга и распределение обязанностей*
- *родительские обязанности (если уже есть или ожидается ребенок)*
- *социальная активность (сколько энергии и времени супруги вкладывают в жизнь вне дома)*
- *эмоционально-психотерапевтическая функция (эмоциональная поддержка друг друга)*
- *привлекательность партнеров друг для друга (в том числе значимость внешнего облика партнера)*

Чем меньше совпадений в этом списке, тем дольше будут «переговоры» и тем разрушительнее конфликты.

ПЕРЕГОВОРНАЯ

Единственный способ — **договариваться!** Вторую стадию развития семьи — до рождения первенца — можно

назвать: «Переговорная». В этот период должны выработаться правила новой семьи — не такие, как у родителей, но и необязательно противоположные. Если в это время супруги не научатся вести диалог друг с другом, в дальнейшей жизни не избежать тяжелого кризиса.

Прежде всего, каждому нужно определиться, чего он хочет от семейного союза. И четко представлять, по каким пунктам необходим компромисс.

ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА

Представьте, вам удалось достичь договоренности! Однако этого мало – очень часто мы оказываемся в плену привычек. Слово «привычка», если заглянуть в словарь С.И. Ожегова, означает в русском языке «поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными». Психологи определяют привычку как «автоматизированное действие, выполнение которого в определенных условиях стало для человека потребностью». Выполняя привычные действия, человек не испытывает каких-либо трудностей волевого или познавательного характера. Поэтому людям обычно нравится следовать своим установкам. Они составляют зону нашего комфорта, в то время как любые изменения в этой сфере обязательно порождают тревогу.

Все мы ногами из детства. Большая часть привычек возникает у ребенка в результате подражания взрослым, на бессознательном уровне. Сами взрослые не всегда осознают, как их поведение влияет на ребенка. Тут и возникает важный момент: какие именно привычки формируются — полезные, безобидные или вредные? И что делать, если мы сталкиваемся с вредным или нежелательным подражанием?

Прежде всего — запастись терпением. Ведь привычное действие

закрепляется на уровне нейронных связей. И не уйдет само по себе, потребуются время и усилия. Если есть желание и принято твердое решение, то с любыми приобретенными автоматизмами можно бороться.

Я С ТОБОЙ!

А теперь несколько слов о том, что же делать, если не вы, а ваш партнер решил избавиться от вредной привычки. Научиться новому поведению!

Конечно, вы можете ему помочь. Ведь одна из функций семьи — эмоционально-психологическая поддержка друг друга.

Во-первых, всегда легче и веселее «переучиваться» вместе. Подумайте, что бы вы хотели изменить в себе?

Во-вторых, вы можете быть «пассивным помощником» своего супруга — не делайте сами то, от чего пытается отучиться партнер, не искушайте его, по возможности не создавайте стрессовых ситуаций.

В-третьих, ваше восхищение и благодарность ему – за то, что он меняется ради вас и вашей семьи – могут стать тем самым вознаграждением, о котором упоминалось выше. А главное – уделяйте внимание тому, чтобы в вашем доме царила благоприятная (безопасная) атмосфера и положительные эмоции.

ЗОНА БЕЗОПАСНОСТИ

Из чего складывается такая атмосфера? Прежде всего — это безопасность, полное отсутствие любых видов насилия над личностью. Имеется в виду не только прямое проявление агрессии, но и физическое воздействие, запугивание. Это и чрезмерный контроль (не путать с заботой!), и ограничение свободы телесных проявлений (запрет на активную подвижность, громкие звуки и т.п.), и обесценивание или запрет на открытое проявление эмоций. Все, что в семье

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ:

Одна привычка за один раз



Не нужно взваливать на себя непосильную задачу — раз и навсегда избавиться от всех (или нескольких) автоматизмов. Стресс и тревога в этом случае неизбежно ведут к усилению тяги к такому поведению. С природой не поспоришь! Так что ставьте перед собой посильные задачи. И вы увидите — продвижение малыми шагами гораздо эффективнее.



Позитивное отношение

Решившись на перемены, рассматривайте это не как избавление от вредной привычки, а как обучение другому образу действий. Возможно также, что вам окажется легче не искоренять привычку, а заменить ее на другую, полезную.

Время



Обучение новому — длительный процесс. То, что вырабатывалось годами, нельзя искоренить за пару часов. Логично, что на замену потребуется столько же времени, сколько на формирование. Вспомните, как вы учились, например, плавать или водить машину. Сколько прошло времени, прежде чем эти действия стали автоматическими?



Последовательность и... принятие неудач

При искоренении вредных привычек очень важно не отказываться от своего решения, даже если произошел «срыв». На первых порах это неизбежно. Не отчаивайтесь! Учитесь на ошибках.



Осознанное внимание к себе

Будьте внимательны к себе, следите за своими ощущениями и чувствами. Определите, какая потребность удовлетворяется при помощи следования привычке. Старайтесь что-то менять в ситуациях, в которых желание поступить привычным образом становится особенно сильным. Отказавшись от привычного способа удовлетворения потребности, обязательно найдите другой!



Создание правильных условий

В период «переучивания» или избавления от вредной привычки важно соблюдать определенные условия, без которых этот процесс не только будет проходить значительно тяжелее, но может стать вообще невозможным. Прежде всего, уберите раздражители, которые могут вас «соблазнять». И снизьте уровень стресса. Отказ от привычки — само по себе стресс, и любое дополнительное напряжение вызывает желание вернуться к привычному способу, успокоиться и расслабиться.



Система поощрений

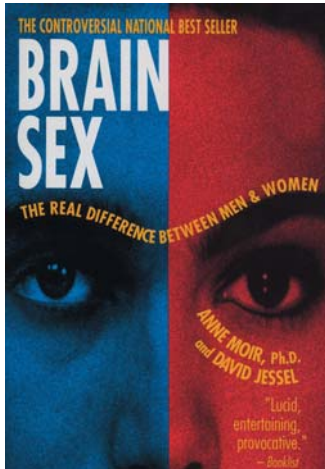
Пока не сформирован автоматизм, за каждое правильное действие вы должны получать вознаграждение. Система поощрений помогает выработать приятную ассоциацию с желаемым навыком и закрепить его. Да, обычно так поступают с детьми. Но ведь вы сейчас в ситуации обучения новому, а это делает вас немного ребенком! Отличие в том, что как взрослый человек вы можете не только придумать для себя вознаграждение, но и наградить себя.

не ограничено правилами, должно быть зоной свободы — пространством самовыражения и творчества.

Очень важным является внимание к эмоциональной сфере. Ваш партнер (как и вы) имеет право на любое чувство, которое у него возникло. Запрет на эмоции или их проявление — это тоже насилие. Кстати, можно договориться и о том, как в вашей семье выражается та или иная эмоция — словами, мимикой, жестом, определенным действием — ваша парадигма чувств. Например, в одной паре придумали, что во время конфликта, когда

зашкаливают эмоции, можно бросаться друг в друга салфетками. И теперь любой конфликт превращается в веселую игру!

И все же лучший способ общения — диалог. Больше говорите друг с другом о своих переживаниях! Во-первых, это укрепляет отношения, делает их эмоционально насыщенными, способствует развитию привязанности. Во-вторых, это дает возможность освободиться от негативных эмоций. И наконец, партнер, зная, что его выслушают и поймут, почувствует себя в безопасности и будет больше вам доверять.



ЭНН МОЙР И ДЭВИД ДЖЕССЕЛ «ПОЛ МОЗГА: РЕАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ»

«Наши исследования подтверждают то, о чем говорят поэты и во что верят обыватели: мужчины не только ведут себя иначе, но и думают не так, как женщины», — утверждение американского психолога доктора Векслера, автора знаменитого в 1950-х теста IQ. Напрасно Векслер искал для теста универсальные для обоих полов задания. Их не было. Пришлось уравновесить количество вопросов для женщин и для мужчин. Современное общество продолжает убеждать нас, что представители обоих полов одинаковы, а различия между нами создаются с помощью гендерных сте-

реотипов. Авторы книги — генетик и журналист — в корне не согласны с таким подходом. Они показывают глубокую биологическую разницу между полами.

Психологические несхожести между мужчинами и женщинами были подтверждены и разными исследователями на разных популяциях. Вывод: между представителями двух полов разница есть, и ее нельзя недооценивать. Авторы книги призывают нас согласиться с тем, что мозг может быть женским или мужским (но пол мозга не всегда соответствует полу тела!). Игнорируя это положение, мы игнорируем ценность, которую стоило бы культивировать.

Многочисленные опросы населения выделяют 3 основные причины разводов в мире:

финансовые
супружеская измена (встреча нового партнера)
сексуальные проблемы

ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР для БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

ТАЙНАЯ ОПОРА

ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:


- ▶ Как же быть счастливыми родителями и вырастить счастливых детей
- ▶ Зачем ребенку папа и мама
- ▶ Кто такой родитель


А ТАКЖЕ

- ▶ Увидеть аспекты эмоциональных отношений в паре
- ▶ Познакомиться с важными процессами, протекающими в период «вынашивания» и «донашивания» ребенка в семье
- ▶ Познать, что такое привязанность, и как она влияет на судьбу ребенка




Филиал
«ЗЕЛЕНОГРАД»
Березовая аллея,
корп. 418


«Тушинская»
«Речной вокзал»


Две субботы
по 3 часа
с 11.00 до 14.00

Справки по телефону:
+7 (499) 735 22 24





БЕСЕДОВАЛА
Ольга Синицына

Тайная опора

Молодая пара, готовясь к появлению долгожданного и запланированного ребенка, жила в ожидании чуда, но... Малыш появился на свет, а вместе с ним в семью пришли конфликты, трения, непонимание. Как же так? Ревность со стороны отца? — Вероятно. Нежелание мамы вникать в психологическое состояние мужа? — Как вариант. Слишком активное вмешательство родителей? — И такое бывает.



Ирина Назарова

руководитель
филиала «Зеленоград»
ГБУ МСППН

Семинар «Тайная опора», успешно стартовавший в 2016 году в филиале «Зеленоград», направлен на то, чтобы родители, разобравшись в причинах конфликтов, вновь стали счастливыми и подарили счастье ребенку.

На занятиях рассматриваются проблемы молодых родителей, трудности, с которыми мамы и папы неизбежно сталкиваются в первое время после рождения малыша. Рассказать о проекте мы попросили руководителя филиала И. Назарову.

— Ирина Николаевна, с чего все началось? Чем семинар привлек внимание молодых пар?

— *Мечта о проведении такого семинара жила давно. С момента зарождения Клуба будущих мам, то есть с декабря 2010 г. участницы тренингов часто недоумевали, как же так — мы ходим на важные занятия, готовимся к материнству, слушаем лекции. А наши мужья? Полезная информация проходит мимо них. Однако возможности*

(технические) филиала в то время были ограничены, и наши планы осуществились только в 2016-м.

— Какова суть занятий, их цели и задачи?

— *Молодые пары всесторонне консультируются по поводу будущего родительского опыта. К нам обращаются не только супруги, но и партнеры. Мы рассматриваем две стороны одной медали: счастливые родители и счастливые дети. Хотим показать, что одно и другое возможно при наличии определенных желаний, умений. Первая встреча посвящена формированию позиции «Мы». Важный вопрос, который нас интересует: с чем пара пришла в отношения? С какой историей, начиная от родительской семьи. Как работают психологические поведенческие автоматизмы — к примеру, дважды в день чистить зубы, желать друг другу спокойной ночи и так далее...*

— А если эти автоматизмы не совпадают?

— *И часто не совпадают. Зачем два раза в день чистить зубы – может спрашивать мужчина? И, правда, зачем, если в детстве его этому не учили. Задача пары – оставлять в поле временной отработки то полезное, что было приобретено в родительской семье, не встречать эти правила категорично: «Это глупость!», «Я так делать не собираюсь!». И второе – обязательно приобретать нечто новое, свое. Тогда комбинация из того, что было в прошлом, и то, что строится парой: правила, ритуалы, привычки, традиции — впоследствии станет доброй основой новой семьи. Складывающаяся система получится намного гибче.*

— Это в теории, а на деле? Столкновения непохожестей могут быть очень резкими. И с ними трудно бывает смириться. Что делать?

— Счастливчиками семинара обсуждается еще один момент — ловушки, которые часто поджидают нас в отношениях с людьми вообще, а не только в паре. Чем люди ближе, тем более заряжено их эмоциональное поле. Какие ловушки? Нельзя сразу давать оценку — «плохое» или «хорошее» это приобретение или явление. Пытаться не обобщать, особенно избегая таких коммуникаций, как: «Всегда ты так!», «Что еще можно ждать от тебя?». Пытаться избегать открытых обвинений, оскорблений. Изменить их, к примеру, на: «Хорошо, если бы мы...» или вопрос: «Мне кажется так, а тебе?». Или «Похоже, у нас появилась проблема. Можем обсудить?». Вопрос в таких случаях заставляет не обороняться, а попытаться обдумать. Мы предлагаем не волшебную «таблетку от боли», а возможность начать с другой эмоциональной позиции.

— Представим. Ночь. Плачет ребенок. Папа не подходит и не разрешает это сделать жене, считая, что тем самым балуют малыша. Мама нервничает, поскольку сын кричит уже 20 минут. В такие моменты очень трудно прийти к согласию...

— Важно о многих принципиальных вещах договариваться еще во время беременности: кто подходит к малышу ночью, кто станет ходить на молочную кухню, стоит ли прибегать к помощи бабушек и т.д. У нас есть специальные упражнения — семинар ведь носит практический характер. Мы просим задуматься над вопросом: «Что я хочу воспитать в ребенке?». Слева записать от самого значимого критерия до менее значимого (хотя бы 6–7 пунктов), справа — каким конкретным способом я этого достигну. Не подглядывая к партнеру — для чистоты эксперимента. Этот прием ведет к выявлению разности мнений, которые, в свою очередь, подлежат обсуждению: «У меня такой взгляд, а у тебя другой! Почему тебе именно это ценно?». В идеальном варианте — чтобы пара к моменту рождения ребенка перешла от стадии соперничества к стадии сотрудничества, диалога, компромисса. Так родителям гораздо легче адаптироваться к своим новым ролям — мамы и папы.

— Некоторые западные психологи призывают, наоборот, забыть о компромиссах. К примеру, если вы хотите поехать в отпуск на дачу, а ваш муж — на море, вы оба вряд ли будете счастливы на теплоходе. Нужно суметь сделать выбор, от которого выиграют все. А не только один...



— Посмотрим на ситуацию внимательней — разве это не компромисс? И что такое компромисс? — взаимная уступка, т.е. уступая, я не проигрываю в своих интересах! Если ей хорошо на даче, а ему на море, может быть, так и поступить в этот раз. И еще один залог прочных отношений — постоянное познание мира любимого человека. В сложных ситуациях, при обострении отношений очень важно говорить друг с другом. Главное не забывать, что первоначально молодых людей было двое. И когда закончится период адаптации к появлению на свет малыша, важно проводить время вдвоем — посидеть на кухне за чаем, принять вместе душ, прогуляться. То есть принести дань уважения парным

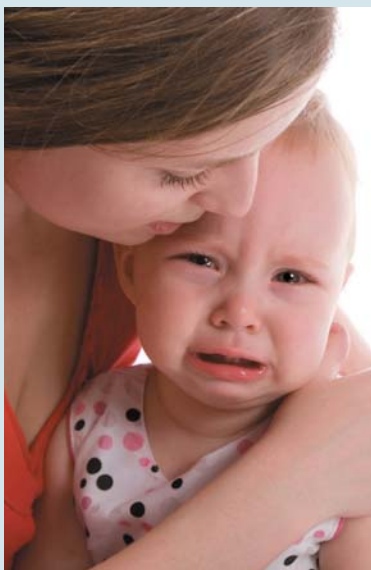
отношениям. Как будто говоря: «Мы продолжаем существовать как пара, хотя у нас появился ребенок». Пара — это не значит постоянно ходить за руку, хотя и такой вариант для кого-то неплох, пара — умение слышать своего партнера, отдавать своему спутнику чуть-чуть больше, чем брать.

— Семинару «Тайная опора» два года. Какие ситуации просят прокомментировать чаще всего папы?

— Папы — стратеги, поэтому ценят конкретику, чтобы ведущий пошагово, «прицельно» показал допустимые и уместные методы взаимодействия с ребенком, который

КОНТЕЙНИРОВАНИЕ ЧУВСТВ

Ситуация: маленький ребенок 1,5–2 лет ударился, упал, разбил коленку — в результате сильно переживает, плачет. Слова: «Да, ладно, пройдет», — только усугубляют ситуацию. Необходимо присесть, обнять, взять в «полость», «контейнер», погладить малыша, покачать, утешить. Показать, что защита есть. И она прочная, как плацента. И ребенок справляется со сложными чувствами, успокаивается. Это основа его здорового психического развития, любопытства, которое является, в свою очередь, отправной точкой освоения окружающего мира. Если ребенку небезопасно в окружающем его мире, то его психическое качество — любопытство — постепенно исчезает.



По книге Людмилы
Петрановской
«Тайная опора»

не слушается. Во второй части мы рассматриваем такие шаги, как проявление эмоционального отклика на малыша, отзеркаливание и контейнирование чувств ребенка, что служит основополагающей базой для создания привязанности. Говорим о способах взаимодействия родителей с детьми.

— Папы, конечно, могут возражать: ничего, пусть потерпит... Ведь растет мужчина!

— Это российский миф, что мужчины не плачут. К счастью, так думают не все. У нас на семинаре много продвинутых пап. Слезы и тому и другому полу даны природой с рождения. Человек плачет, когда ему больно (физически или психологически). Есть для малыша период контейнирования чувств, маминой юбки. Хватать маму за юбку, прятаться за нее в этом возрасте — норма, витальная (жизненно необходимая) потребность. Если не дать защиту в младенчестве, то можно видеть, как дети шести лет спрячутся за взрослого при незнакомом человеке (странная реакция для шестилетки) или бояться спросить о чем-то взрослого. Значит, не получили в полном объеме поддержку от значимого взрослого в младшем возрасте, не прожили эту стадию, не могут отлепиться от мамы. Прошу не путать с излишней опекой над ребенком, замещением его возможностей родительскими желаниями. Важен именно возрастной подход, т.к. каждому периоду развития ребенка соответствует адекватная реакция взрослого. Например, естественно переводить за руку через дорогу 4-летнего малыша, но не 12-летнего. Можно кормить с ложечки годовалого кроху, но не

5-летнего. Трехлетнего потрепать за щечку в присутствии других людей — нормально, но не 14-летнего.

— Буквально несколько слов о Клубе будущих мам...

— Клуб будущих мам «И каждый миг нам дорог» предназначен для женщин, решает вопросы, связанные с беременностью, вынашиванием и родами. Его построение — четкое поступательное движение от 1-го к 8-му занятию. Точка отсчета — ощущение женщиной беременности: какая я сейчас? как я это переживаю? Поиск ответа на вопрос: зачем мне нужен ребенок? Глубокое осмысление мотива рождения. Цель заседаний клуба – осознанное материнство, ощущение каждого мгновения, изменения, решения. А также разговор про личные качества, которые могут пригодиться при родах, и многое другое.

— И, наверное, о послеродовой депрессии?

— Модное слово. Однако лишь у 1% рожениц бывает депрессия. А вот материнская печаль, связанная с гормональным переустройством организма женщин, — у каждой второй. Правда, через 2 – 3 недели она бесследно проходит. Тем не менее, рассказываем, как на нее реагировать. И, наконец, итоговые занятия о развитии детей, уходе за ними. В формате занятий — просмотр документального фильма «Малыши» о мамах из США, Японии, Франции и Намибии. Сравниваются культуры вынашивания и воспитания от рождения до первых шагов малыша. Вывод очевиден: какая бы страна ни была, самое главное — это любовь мамы!

ПРИГЛАШАЕМ НА ЛЕКЦИЮ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ



ИЗ ЛЕКЦИИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ▶ В чем заключались нормы и правила традиционной семьи XIX века
- ▶ Какое влияние оказали социальные процессы, мировые тенденции XX века на семейные отношения
- ▶ Чем характеризуются особенности современного брака
- ▶ В чем заключается многообразие форм современного брака
- ▶ Какую роль играют домашние питомцы в современной семье в мегаполисе
- ▶ Какое значение имеют модели, установки родительских семей при создании брачного союза
- ▶ Как избежать ошибок в брачных отношениях
- ▶ Какие вопросы необходимо решить в семье



Участковый отдел
«Нагатино» ГБУ МСППН
2-й Саратовский
проезд, 8, корп. 2

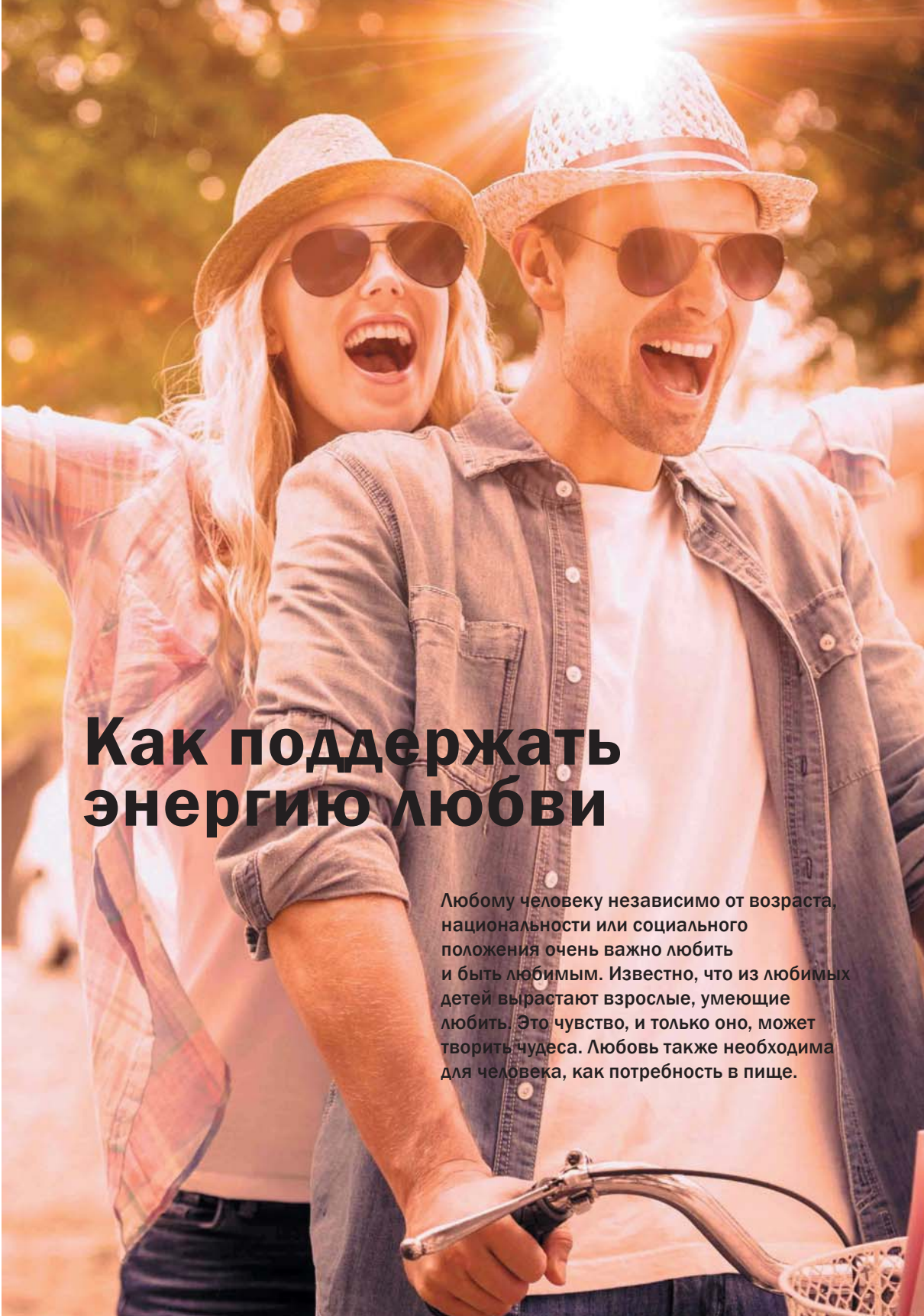


«Текстильщики»

**Лекция будет полезна родителям
и супругам, столкнувшимся
с ситуацией развода**

Предварительная запись обязательна.
Справки по телефону:

+7 (910) 435 66 41



Как поддержать энергию любви

Любому человеку независимо от возраста, национальности или социального положения очень важно любить и быть любимым. Известно, что из любимых детей вырастают взрослые, умеющие любить. Это чувство, и только оно, может творить чудеса. Любовь также необходима для человека, как потребность в пище.



Анна Полестерова

психолог филиала
«Южный» ГБУ МСППН

Любовь начинается с чувства полета: время как-будто исчезает, ощущается прилив энергии, влюбленные очарованы своим избранником. В организме выделяется гормон дофамин, который вызывает состояние эйфории. Впервые любовь может посетить в любом возрасте, и это принято называть первой любовью. Как правило, эти чувства запоминаются на всю жизнь, а человек, которому адресована первая сильная влюбленность, становится особенным, его часто идеализируют и сравнивают с ним последующих партнеров. Во влюбленности много романтизма, возвышенных чувств, страсти. В начале отношений каждый из партнеров, стараясь понравиться, демонстрирует самые положительные стороны. Кроме того, встречая мужчину или женщину своей мечты, влюбленные непроизвольно проецируют на этого человека свои ожидания и видят преимущественно только его положительные стороны. Каждый бессознательно пытается найти в партнере отголоски детства или очертания своей первой любви. Вот только ожидания у каждого

свои... и далеко не всегда совпадают, становясь причиной первых размолвок.

ПРЯМО, А НЕ В ОБЪЕЗД

В отношениях каждый из партнеров пытается так или иначе удовлетворить свои потребности, поэтому не плохо бы осознавать их и стараться прямо выражать желания, а не «идти объездными путями». Например, одна из сторон при малейшей ссоре демонстрирует разрыв отношений, а на самом деле ей хочется подтверждения своей ценности и любви. Когда человек понимает, чего в действительности ждет, то не перекладывает ответственность на другого. Это позволяет близким людям лучше узнавать, понимать и принимать друг друга.

Частой причиной напряжения становится замалчивание чувств и своего отношения к поведению партнера. В «молчанке» мотив у каждого свой: кто-то боится обидеть, у кого-то обиды «стоят комом» в горле и не дают говорить. Как результат, накапливаются взаимные невысказанные претензии, несбывшиеся ожидания, неудовлетворенность, отчуждение, ощущение, что понимания нет.

РЕЦЕПТ ПРОЧНОСТИ

Не нужно бояться чувств и эмоций, важно говорить о своих потребностях, причинах обид и недовольств. Партнеры не могут знать, как бы им хотелось, чтобы их любили, и не могут предугадывать желания друг друга.

Ярким примером является ситуация, когда один из супругов искренне уверен, что проявляет заботу о партнере, когда избегает конфликтных ситуаций, закрывает глаза на негативное поведение, накапливая при этом огромное раздражение и обиду, которые могут стать причиной «гранд скандала» из-за пустяка.

Нередко партнер не получает знаков недовольства от второй половины

и ничего не меняет в поведении, так как ему кажется, что в отношениях все нормально. А разразившийся конфликт может расцениваться им как агрессия или даже отвержение.

В столкновениях опасность заключается в том, что партнеры начинают выплескивать накопившееся недовольство с такой интенсивностью, что зачастую усугубляют ситуацию и причиняют друг другу боль. Подобный способ «выяснения отношений» может быть разрушительным для пары. Конструктивно разрешить конфликт помогли бы «Я–высказывания», когда важно говорить от своего имени и о своих чувствах. Это помогает партнерам услышать друг друга без взаимных обвинений и не дать «любви лодке» разбиться о подводные камни.

В отношениях важно стремиться избегать попыток изменить партнера и подогнать его под ожидаемый идеализированный образ. Изменить можно только самого себя. Указывая партнеру на его недостатки и сравнивая его с другими, можно подорвать прочность отношений. Обращая же внимание на достоинства и сильные стороны, легко заметить, как волшебным образом меняется близкий человек.

Я — СВОБОДЕН!

Одной из важных ценностей для каждой личности является свобода. Как она сочетается с привязанностью в близких отношениях?

Часто партнеры пытаются ограничить свободу друг друга, контролируя каждый шаг. Эта модель поведения формирует зависимость, уходит ощущение свободы.

В действительности контроль – это попытка удовлетворить сильную потребность в любви и побороть страх одиночества. Только во взаимном доверии может родиться истинное партнерство. Доверие – основа счастливых

отношений, та хрупкая составляющая, без которой невозможны дружба, любовь и уважение. Отсутствие его заполняют разочарование и обида.

В зрелом партнерстве ответственность распределяется между супругами без перекоса в одну из сторон или полного отказа от нее и перекалывания на «вторую половину».

Важно, чтобы союз не выстраивался по схеме «ребенок – родитель», в которой «родитель» несет безраздельную ответственность и рано или поздно устает от этой роли, накопив недовольственность и раздражение.

Или «ребенок–ребенок», где оба партнера не способны принимать серьезных решений, полагаясь друг на друга. Такие отношения редко перерастают во что-то серьезное, длительное.

Таким образом, истинные чувства появляются тогда, когда есть готовность увидеть партнера таким, какой он есть и принять его вместе с его недостатками, когда есть желание учиться говорить и договариваться. А вырастающие из влюбленности и страсти привязанность, зрелая любовь и близость дают ощущение спокойствия и защиты.

Чтобы познать настоящую любовь, важно познать друг друга, подружиться, а потом уже полюбить. Однако далеко не все пары приходят к зрелой любви и расстаются в самые тяжелые, кризисные моменты отношений, думая, что любовь уже закончилась.

На самом деле, она даже не начиналась. Ведь до нее еще нужно дорасти! А возвращение отношений – тот созидательный труд, который каждого из участников процесса может сделать лучше!

ПРОЯСНЕНИЕ ПОЗИЦИЙ

Ссора или конфликт, «прояснение позиций» — это необходимая часть развития отношений, когда мы нарушаем равновесие, чтобы найти его на другом уровне. Поэтому важно не избегать их.

В конфликте:

- переходите от обвинений к **«Я-сообщениям»**
- сохраняйте взаимное уважение и не переходите на личности, говорите только о поведении партнера
- сосредоточьтесь на решении проблемы и не уходите от темы (одна причина — одна ссора)
- **«не бейте ниже пояса»** (в эмоционально слабые места партнера)
- выбирайте время для ссор
- конфликтуйте наедине
- не проводите аналогии
- запрещенные фразы **«Ты всегда»** и **«Ты никогда»** — выход за пределы локального конфликта
- доводите «дело» до конца и приходите к компромиссу, нерешенные конфликты и неудовлетворенность только усиливают напряжение.

Важно:

- осознавать и прямо выражать свои желания. Говорить о том, почему они важны для вас;
 - высказывать сразу, если что-то не нравится в форме **«Я-высказываний»**, а не обвинений, претензий и критики;
 - избегать попытки изменить партнера и подогнать под ожидаемый и идеализированный образ, предъявляя претензии и критические замечания;
 - учитывать взгляд и чувства партнера, ведь порой мы слушаем, чтобы ответить, а не чтобы понять. Согласитесь, приятно, когда тебя понимает близкий человек, более того, это сильно сближает;
 - уважать личное пространство партнера. Недаром символом брака

являются кольца, только отчасти перекрывающие друг друга, что символизирует наличие общего и индивидуального пространства в паре;

- благодарить друг друга. Это очень важный момент для сохранения баланса. Когда партнеры ценят усилия и вклад друг друга — это мотивирует на еще большую заботу;
 - признавать вину и просить прощения. Взаимные обиды вносят много напряжения в отношения. А накопленные за годы обиды могут стать «стеною», за которой зачастую не видно друг друга;
 - чаще вспоминать о том, как все началось, чем понравился партнер, на какие его качества обратили внимание тогда;
 - проводить вместе досуг: совместная деятельность, общие проекты и интересы сближают. Это может быть просмотр фильма, после которого хочется поделиться чувствами и мыслями, прогулки по вечерам, романтические встречи, которые можно вместе организовать: завтрак вдвоем, вечернее чаепитие, свидания — впоследствии могущие стать традициями;
 - не переставать интересоваться и узнавать друг друга. Достаточно спросить, как прошел день. Это позволит ощутить заботу и почувствовать собственную ценность для партнера;
 - быть честным и беречь доверие как фундамент для близких отношений и залог их стабильности. Более того, эта почва для искреннего самораскрытия и настоящей близости, возможности быть собой. Именно тогда пара открывает друг в друге теневые стороны и учится принимать их.



УЗИ души. Диагноз: Одиночество



**Анна
Матвеева**

психолог филиала
«Бауманский» ГБУ МСППН

*Спокойно мне, когда совсем одна.
Души переживание глубокое...
А все твердят, что я давно больна,
Поскольку закрываюсь, точно в коконе.*

...

*От них мне надоело принимать
Абсурдные страшилки и пророчества.
Обследовалась, чтобы точно знать...
УЗИ души. Диагноз: Одиночество...*

Злата Литвинова



«Почему я одна?» — частый вопрос на консультации с психологом. Ответов может быть много. Конечно, специалист будет работать индивидуально с каждым человеком, чтобы изменить ситуацию. Но как в любом вопросе здесь существуют общие тенденции, нюансы, повторяющиеся особенности.

Давайте начнем с **ожиданий**. Типичный пример: одинокая женщина чувствует себя не очень счастливой. Жизнь не особенно ее устраивает. Работа — так себе, подруги... — но как-то уже не о чем говорить, среди интересных занятий тоже небольшой выбор, спорт — нужен, конечно, но сил нет. И действительно, энергии становится все меньше и меньше. Хочется вечером прийти домой, поесть чего-нибудь «неправильного», а возможно, и выпить, и посмотреть какой-нибудь сериальчик. Повздыхать над чужими переживаниями — в своей-то жизни положительных моментов не так чтобы очень. Безвыходность какая-то, к тому же затягивающая. И все чаще посещают скука, тоска и тревога. Эти состояния становятся привычными, постоянными.

Хочется, чтобы повстречался мужчина, который развеет печаль. И, кажется, появишься он — и жизнь чудесным образом наладится, станет веселее и интереснее. Какие же ожидания возлагаются на долгожданного рыцаря?

Во-первых, чтобы удовлетворял эмоциональные потребности, то есть утешал, поддерживал, веселил, любил и т.д., но обязательно в тот момент, когда даме это будет нужно.

Во-вторых, чтобы решал материальные проблемы, потому как «должен быть добытчиком» — с акцентом на слове «должен». Если у дамы есть ребенок, пусть избранник станет хорошим папой. А также возьмет на себя бытовые обязанности из серии «забить гвоздь» — «он же мужик!».

Список должествований можно продолжать еще долго. Если посмотреть на него внимательно, становится ясно, что женщина ищет не мужчину, а родителя, идеальных папу и маму в одном лице. Не согласны? А кто обычно утешает, помогает справиться с невзгодами, неудачами? Кто кормит, одевает, решает бытовые вопросы? Ответ — родители.

Представим себе жизнерадостного мачо, способного справляться с эмоциональными состояниями, с хорошо оплачиваемой работой, сочувствием ближнему (не эгоиста!), имеющего разнообразные интересы, хорошо выглядящего, любящего спорт. Что женщина, ищущая родителя, может реально ему дать? Зачем этому взрослому человеку женщина-ребенок? Дама ответит: «Дам ему заботу, поддержку и любовь». В чем будет заключаться эта забота? Если мужчина сам умеет удовлетворять свои бытовые вопросы лучше, чем избранница? Иногда женщины отвечают: «Я буду его поддерживать, он будет со мной советоваться, например, по работе». То есть мужчина, сумевший заработать, гораздо более зрелый эмоционально, вдруг начнет искать у нее поддержку, и она поможет ему бесценным, мудрым советом. Еще один распространенный ответ: «Я могу дать ему любовь!». Но любовь неудовлетворенного человека очень незрелая. Такая женщина, скорее, будет постоянно прислушиваться к себе, насколько выполняются ее потребности, или тревожиться, что ее могут бросить. Опять-таки сконцентрируется на себе и собственных переживаниях вдали от мужчины и его чувств.

Получается, такому мужчине с такой женщиной мало радости. Возможно, конечно, он влюбится в нее, но... очень скоро начнет уставать от этих отношений — донором быть кому хочется? А, скорее всего, отношения вообще не начнутся. Если девушка юная, ее беспомощность еще может казаться очаровательной, но у взрослых

женщин это выглядит не так привлекательно, разве что... в мелочах. Какой же выход? Он очевиден. Сделать свою жизнь интересной, насыщенной. Научиться управлять эмоциональным состоянием. Стать более уверенной, самодостаточной и не ждать, что тебя кто-то осчастливит. Психологи в этом случае говорят: «Вырастить хорошего родителя самой себе».

Я УЖЕ ВЗРОСЛАЯ!

Давайте поговорим о том, как стать более удовлетворенной — эмоционально и материально, то есть, по сути, взрослой.

Существует множество теорий в разных психологических школах. Коротко об одной из них. Рассмотрим структуру личности, которую описал в книге «Игры, в которые играют люди» известный психолог Эрик Берн, автор так называемого «транзактного анализа». Структуру личности Э. Берн представляет в виде «светофора», в котором присутствуют три части, называемые: ребенок, взрослый и родитель.

«Ребенок» — это та часть, с которой мы рождаемся. Из нее берутся энергия, желания, спонтанность. Помните, дети без устали бегают, им интересен каждый муравей! Сколько в них энергии и жизни! Хотя эта часть и называется «ребенок», она в нас присутствует всю жизнь.

Следующая ступень — «родитель». Эта часть, содержащая в себе свод правил и представлений о жизни и о нас самих, берущихся из тех установок, которые мы усвоили от значимых взрослых (родителей, бабушек и дедушек, социума). Наш внутренний «родитель» может быть любящим по отношению к внутреннему «ребенку», а может быть и критикующим. И если внутренний «родитель» во взрослом человеке слишком требователен, не поддерживает, не защищает «ребенка», то у такого человека могут наступить депрессия, апатия, отсутствие желаний или непонимание, чего он хочет. И, наоборот, если внутренний «родитель» излишне



попустительствует, не заставляет держаться установленных правил, а «ребенок» не чувствует границ, то такой человек может остаться инфантильным, с единственной установкой, чтобы его импульсивные желания выполнялись всегда и быстро, не считаясь с чувствами близких.

«Взрослый» – это личный опыт, честно зарабатываемый нами. Функция «взрослого» быть буфером между «внутренним ребенком» и «внутренним родителем». То есть очень любить своего «ребенка» и фильтровать послания от «родителя».

Например, живет девушка с родительским посланием: «Все от природы красивые и обаятельные, а я нет». Как станет вести себя такая леди в обществе мужчин? Скорее всего, будет зажиматься, сутулиться, стесняться, не уделяя внимания своему внешнему виду («а зачем, все равно непривлекательная — судьба такая!»). И подобным поведением отталкивать от себя. А если она поменяет имидж, займется спортом, станет внимательной к другим людям, их потребностям и, соответственно, научится общаться, популярность ее заметно возрастет. Это означает, девушка подрастила своего «взрослого», отменила негативное «родительское» послание и переработала его в позитивное. Этому посвящен замечательный фильм с Барбарой Стрейзанд «У зеркала два лица».

Остается одно: начинать меняться — с любовью и терпением, как хорошие любящие родители. А вот, что точно не надо делать, — это предъявлять

претензии реальным родителям, что недодали, недолюбили. Даже в душе. Все, что нам нужно, — мы даем себе сами, опираясь на свои силы, создавая свои опоры. Хотя в фильме героиня Стрейзанд и высказывает матери обиду и та поддерживает дочь (оказывается ресурсной). Однако это можно рассматривать как неожиданный подарок судьбы, а не обязательную программу.

Теперь об отношениях. Если ваш «внутренний ребенок» вечно голодный до внимания и любви, всего боится, а вы не можете его успокоить, удовлетворить, полюбить, то вы будете искать себе хорошего родителя во внешнем мире. Начнете ждать от мужчины отеческих функций, но... Не всем мужчинам хочется быть папой взрослой женщине. А если и так, то ваш партнер может попросить высокую цену за это, например, подчинения и контроля с постепенным подавлением воли. О любви, как понимаете, речь уже не идет. Тяжело любить безвольную куклу.

ГОВОРЯТ, ОДИНОЧЕСТВО ЛЕЧИТСЯ...

Как начать растить «внутреннего родителя» и «взрослого»?

Предлагаем следующее упражнение. Напишите список желаний, которые для вас могут сделать мужчины, родители или кто-то еще. Сюда могут входить как эмоциональные, так и материальные потребности.

Далее проанализируйте каждую позицию и напишите, что вы можете сделать, скажем, в ближайший месяц, чтобы хоть немного, а может быть и полностью ее удовлетворить. Полезно написать цели и задачи на ближайшие полгода, на год. Например: хочу, чтобы мужчина меня развлекал. — Что я могу сделать в ближайший месяц, чтобы развлечь себя? Или чтобы обеспечивал. — Что могу сделать, чтобы повысить свой доход? Пусть это будут маленькие шаги. Пока... Главное — двигаться.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЛЕКЦИЮ

РОДИТЕЛИ В РАЗВОДЕ



ИЗ ЛЕКЦИИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ▶ Чем объясняется большое количество разводов в наши дни
- ▶ Почему одним супругам удается расстаться «мирно», договориться по поводу воспитания общих детей, а другим – нет
- ▶ Что делать, если один супруг хочет развестись, а другой – нет
- ▶ Стоит ли сохранять отношения «ради детей»
- ▶ Когда и как сообщить ребенку о разводе родителей
- ▶ Как дети разного возраста реагируют на развод родителей
- ▶ Можно ли помочь ребенку легче пережить развод родителей
- ▶ Что меняется в детско-родительских отношениях после развода
- ▶ Как развод родителей влияет на жизнь детей
- ▶ Конструктивные и неконструктивные способы поведения членов семьи в процессе и после развода



По мере набора групп
не менее 5 челове



Участковый отдел
«Нагатино» ГБУ МСППН
2-й Саратовский
проезд, 8, корп. 2



«Текстильщики»

Лекция будет полезна родителям
и супругам, столкнувшимся
с ситуацией развода

Предварительная запись обязательна.
Справки по телефону:

+7 (910) 435 66 41



Развод: последствия для детей



Людмила Правдивцева

психолог, кандидат
психологических наук

Разводятся родители — страдают дети. Если развод неизбежен, необходимо знать, как грамотно вести себя в этой ситуации, чтобы максимально смягчить психологическую травму, нанесенную ребенку.

ЧТО ЧУВСТВУЮТ ДЕТИ?

Ребенок испытывает *боль, отчаяние, стыд, грусть, чувство вины, страх потери любви и гнев* одновременно. Все эти реакции нормальны и даже необходимы, но, к сожалению, очень болезненны. Что мы можем чувствовать, если нас внезапно покинет человек, которого мы любим больше всех на свете? Эти эмоции сродни переживанию смерти одного из родителей. Более того, установлено, что нет ни одного критерия, по которому можно было бы отличить эти два вида страдания. Особенно для детей 5–8 лет. В этом возрасте они еще не осознают,

что такое смерть. Для них это означает «уйти навсегда».

Многие не понимают, что отец покидает не только жену, но и ребенка, который переживает не просто развод родителей, а также и свой собственный «развод» с отцом (или матерью). Это травма может оставить глубокие раны в его душе.

Важно понимать, что дети вообще не подготовлены к тому, что их отношения к обоим родителям, оказывается, зависят от чего-то другого, а не только от обоюдной любви. Они видят, что мама и папа часто ругаются, может быть, даже то, что они больше не любят друг друга. Но при этом ребенок может спросить: «Почему папа уходит от меня? Он ведь может жить в другой комнате. У него же есть я!».

Дети всегда воспринимают распад семьи как нечто сугубо личное. В большинстве случаев у ребенка развивается чувство *вины* за то, что родители разошлись. Причина в недостатке информации. Ребенок не знает, почему так произошло, и начинает додумывать сам: «Я был плохой, поэтому папа ушел от меня».

Не менее распространено чувство *растерянности* и *страха* – дети начинают бояться потерять любовь, особенно родителя, который ушел. Часто ребенок проявляет *озлобленность* на того, с кем он остался. Испытывает гнев: «Как вы могли так поступить со мной?!». Такие дети становятся капризными, требуя повышенного внимания. Из-за надломленной психики может ухудшиться и общее состояние: ребенок начинает чаще болеть.

В 10–11 лет дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей, *стыдятся* семейных проблем. Только в 13–18, испытывая чувство потери, обиды, подростки оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей.

КАК СКАЗАТЬ О СЛУЧИВШЕМСЯ?

Сообщать чад о разводе надо тогда, когда принято окончательное решение. И сделать это необходимо только вместе с супругом. Ребенок должен быть уверен в своей ценности для обоих родителей. При этом обязательно соблюсти три правила:

1. **никого не обвинять;**
2. **заверить, что ушедший из семьи родитель любит его;**
3. **показать, что так бывает с очень многими людьми.**

Прежде всего, стоит сказать, что вы оба по-прежнему любите своего сына (дочку) и что его вины в происходящем нет.

Озвучить можно так: «Мы с папой (мамой) перестали понимать друг друга, такое иногда случается. Поэтому решили жить отдельно, но уверены, что это не отразится на твоих отношениях с каждым из нас, ведь мы остаемся твоими родителями. Мы оба очень любим тебя и будем продолжать любить, как раньше».

Последняя фраза является особенно важной, поскольку отношения с родителями, их любовь к нему являются очень значимыми.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ ТРАВМУ ПОСЛЕ РАЗВОДА?

1. Не скрывайте факт развода от ребенка, думая, что тем самым вы ограждаете его от излишних волнений. Даже малыши чувствуют, что в семье что-то не так, и... домысливают происходящее, придавая ему более устрашающие черты.

2. Помогите ребенку пережить свою печаль. Если же родители не оказывают «первой помощи», дети остаются один на один со своими страхами.

3. Постарайтесь контролировать поведение и эмоции, так как дети воспринимают события, ориентируясь на реакцию взрослых. Если вы будете спокойны, то и ребенок не будет переживать. Дети — наше зеркало.

4. Не осыпайте друг друга взаимными обвинениями, не настраивайте ребенка друг против друга.

5. Необходимо, чтобы ребенок открыто и свободно обсуждал проблему развода с каждым из родителей, пока у него существует потребность в этом.

6. Не превращайте своего наследника в предмет торговли, в средство манипулирования супругом («попроси папу, чтобы он нас не бросал»).

7. Нельзя ставить перед ребенком вопрос, с кем он будет жить вплоть до старшего подросткового возраста.

8. Приложите все усилия, чтобы у ребенка сохранились максимально хорошие отношения как с отцом, так и с матерью. Доказано, что возможность в любое время поговорить с отцом более значимо для ребенка, чем его регулярные звонки.

9. Если в семье не один ребенок и дети сильно привязаны друг к другу, их нельзя разделять, т.к. это может оказать еще более травмирующее воздействие.

10. Желательно не изменять образ жизни детей после развода. Например, лучше ребенка оставить в том же детском саду или школе. Если это невозможно, надо четко рассказать ему, как в дальнейшем будет строиться ваша жизнь.

11. Старайтесь расширять круг общения ребенка.

12. Принимайте поддержку близких людей. После развода большинство родственников перестают играть заметную роль в жизни детей, сосредотачиваясь на самом конфликте. При этом чувство ненужности у отпрыска только усиливается.

13. Не спешите настаивать на общении ребенка со своей «новой половиной». Это может вызвать чувство вины и ощущение предательства по отношению ко второму родителю. Необходимо время, чтобы ребенок осознал происходящее и адаптировался.



ПОСЛЕДСТВИЯ...

В большинстве случаев ситуация развода в семье наносит вред психическому здоровью ребенка. Даже в грудном возрасте ребенок способен чувствовать психологическую травму, которую переживает мама в результате развода, т.к. новорожденные пребывают в симбиозе с матерью и остаются частью ее организма.

Считается, что дети в возрасте 5–10 лет наиболее остро переживают расставание родителей. В лучшей ситуации по сравнению с малышами оказываются подростки, которые уже начали процесс сепарации (отделения) и предпочитают дистанцироваться от «проблемных» предков.

«Битва» в послеразводный период приводит к тому, что для многих несовершеннолетних становятся характерными плохое поведение и отсутствие послушания. Это неосознанный протест. Ребенок «отбивается от рук», стараясь не подчиняться общепринятым правилам. Часто возникают проблемы в школе: снижается успеваемость, страдает дисциплина, могут проявляться приступы агрессии в общении с учителями или одноклассниками.

Обращает на себя внимание заниженная самооценка несовершеннолетних, выросших без отца, возможны отклонения в половой и ролевой идентификации, высокая тревожность, трудности в создании собственной семьи.

Кроме того, к долгосрочным нарушениям относится чувство собственной неполноценности, которое возникает, если:

- дети чувствуют себя брошенными и недостаточно любимыми;
- вместе с ушедшим родителем они потеряли важную часть своей личности;
- чувствуют себя никчемными и неполноценными, потому что не могут для матери (отца) заменить недостающего партнера;
- чувство вины заставляет бояться совершения новых ошибок.

Поскольку большинство этих представлений является подсознательным, то «дети развода» на протяжении всей жизни будут ощущать себя недостойными любви и испытывать страх снова потерпеть неудачу.

К счастью, подобный прогноз далеко не всегда оправдан. При правильном поведении родителей в пятидесяти процентах

случаев дети после развода не испытывают заметного психологического урона.

Кроме того, иногда (например, когда в семье алкоголик, наркоман, домашний тиран) ребенку лучше жить с одним из родителей в спокойной и доброжелательной атмосфере.

В НЕПОЛНОЙ СЕМЬЕ

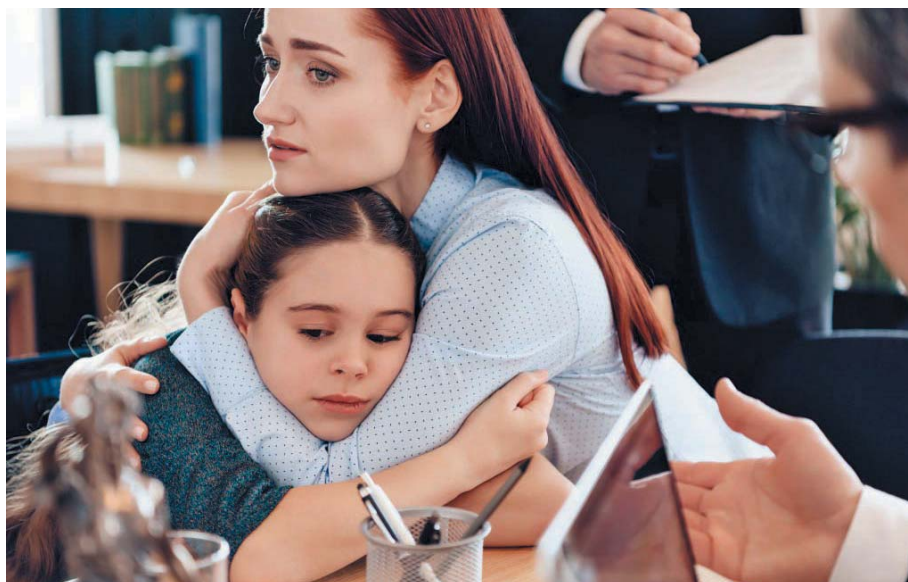
Разведенные супруги перестают быть мужем и женой, но всегда остаются родителями. Семья должна сохранять одну важнейшую функцию – воспитание детей. Чтобы последствия развода отрицательно не сказывались на последующей жизни ребенка, ему необходимо ощущение психологической устойчивости и стабильности.

Не надо отказываться от привычной системы воспитания ребенка из-за того, что он оказался лишенным полноценного внимания одного из родителей. Часто общение отца с ребенком становится качественно лучше, чем до развода. Хотя бывает и так, что мужчины больше заботятся о детях, с которыми живут (дети новой супруги от предыдущего брака).

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

Во-первых, не стоит опекать ребенка излишне (гиперопека), стараясь компенсировать последствия. Тот факт, что некоторые матери после развода полагают большим временем для детей, имеет и теневую сторону. Больше времени и большая интимность в отношениях разведенной матери с ребенком означают, что мама теперь целиком предоставлена ему, а у него всегда есть повод для манипуляций. Да и сами женщины стремятся освободить ребенка от малейших трудностей, потакают его желаниям, чрезмерно балуют.

Ребенок, становясь единственным партнером, обижается, если мама не проводит с ним все свободное время, а предпочитает почитать книгу, посмотреть телевизор, встретиться с подругой. Маленькие дети постоянно контролируют присутствие матери, пытаются восстановить доверие к взрослым, которое пострадало из-за развода. Такая тесная связь отнимает у ребенка важный опыт радостного одиночества: возможность заниматься чем-либо самостоятельно, проявлять инициативу и нести ответственность.



Во-вторых, не следует впадать в другую крайность — попустительское отношение к маленькому ребенку (гипоопека), когда ребенку уделяется мало внимания, заботы, отсутствует интерес к его делам и потребностям. Иногда случается так, что родители, увлеченные устройством личной жизни, откладывают процесс воспитания на потом, передавая ребенка полностью бабушке или няне. Или мама проецирует, переносит негативное отношение к мужу на ребенка, «узнавая» в нем отца (особенно если он на него похож). Ребенок может чувствовать отвержение и страдать.

При любом из этих вариантов ребенку будет сложно привыкнуть к новым условиям, у него может появиться ощущение нестабильности, часты и невротические расстройства. Так что важно продолжать выбранную линию воспитания, ориентируясь на «золотую середину».

Позиция отца и матери, их умение сотрудничать после развода в значительной степени определяют благополучие ребенка в неполной семье. Забота и внимание, возможность беспрепятственных встреч и общения с отцом, уверенность в его любви и расположении являются важными условиями стабилизации эмоционального состояния ребенка.

Нельзя точно сказать, в каком возрасте ребенку особенно трудно привыкать к новой ситуации, сложившейся в семье. Много зависит от его характера, а также отношений родителей до и после развода. Бывает, что дети после распада семьи воспринимают жизнь вполне позитивно. Но в этом, безусловно, им помогают взрослые. Ребенок, не достигший подросткового возраста, разобраться со всеми сложностями жизни не способен. Времени и терпения родителям может потребоваться довольно много. Но хорошие отношения в семье и счастье маленького человека стоят таких усилий.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Мария, 32 года, обратилась с запросом:

«Помогите разобраться, что происходит с сыном, и подскажите, как правильно себя вести с ним, что отвечать на его расспросы об отце, который нас бросил месяц назад. Меня беспокоит его душевное состояние, да и мое тоже. Как правильно пережить ситуацию после развода?»

Вот ее история: «Я испытала настоящий шок, когда узнала, что муж встречается с другой женщиной. Вскоре он ушел, оставив меня с четырехлетним Дениской. От обиды на глаза постоянно наворачивались слезы. Чтобы возместить недостаток внимания отца, я начала задаривать ребенка игрушками, но самой от этого лучше не становилось. Напряжение нарастало с каждым днем. Сын стал очень тревожным. Тогда я попыталась объяснить ему, почему от нас ушел папа. Но, честно говоря, во мне «говорила» обида, и ничего хорошего сказать не смогла. Четырехлетний ребенок ничего не понимал и постоянно плакал.»

Ситуация нормализовалась только после того, как Мария научилась контролировать эмоции, перестала воспринимать развод как трагедию. В присутствии малыша она теперь спокойна, доброжелательна, заботлива и улыбчива. Больше не критикует отца. Денис уже не видит маминых слез, да и сам успокоился. Мама объяснила сыну, что с папой они перестали быть мужем и женой, живут теперь врозь, но навсегда останутся его родителями, будут любить и заботиться о нем. А еще, Денис может в любое время звонить папе, встречаться и проводить с ним время.

Способность детей к адаптации гораздо выше, чем у взрослых. Они привыкают к любой новой жизненной ситуации. Но только при условии, что все хорошо, жизнь идет своим чередом.

ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА


Какого бы возраста ни был ребенок, ему, как правило, непросто принять развод родителей и справиться со своими чувствами. Бывает, дети часто винят себя в произошедшем, сердятся на родителей, не расстаются с надеждой вернуть все, «как было раньше».



Практически у всех детей в той или иной степени меняется поведение: кто-то замыкается в себе, становится тревожнее, кто-то начинает вести себя намеренно «плохо», как бы протестуя против случившегося.

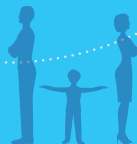
Ведущая
ДАРЬЯ
ТУРЛЫГИНА
семейный
психолог


- ▶ Что происходит с детьми в ситуации развода родителей?
- ▶ Как и почему может меняться их поведение?
- ▶ Как реагировать на него с тем, чтобы не терять контакт с ребенком и помочь ему справиться с его чувствами, переживаниями?
- ▶ Как эмоциональное состояние самого родителя может влиять на состояние ребенка и его поведение?


филиал «Южный»
ГБУ МСППН
Чонгарский б-р,
д. 15


«Варшавская»

Справки по телефону:
+7 (499) 794 20 09



A photograph of a woman lying on her back with a man's torso and arms over her, and another woman lying in front of her looking thoughtful.

На грани. Нужен специалист!

Ситуация в семье кажется безнадежной? Вокруг сплошные «руины» и «пробоины»? – тем не менее, вы решили попробовать еще раз. И это правильно. Правда, в таком случае вам, скорее всего, без профессионалов не обойтись... Однако нужно разобраться, чего же вы ждете от этого визита?



Надежда Баскакова

психолог участкового
отдела "Крюковский"
ГБУ МСППН

Несмотря на то, что психология занимает достойную нишу среди различных наук, смысл профессии так и остается загадкой. Одни думают, что психолог должен слушать и сопереживать, и в этом есть доля правды. Другие ждут «правильного» совета. Третьи — исправления поведения жены или мужа. Или отношения к ним окружающих людей. И все это должно произойти каким-то чудесным образом, быстро и просто, без их непосредственного участия.

Человек приходит со своими ожиданиями к специалисту и вдруг понимает, что все не так, как он думал. Оказывается, «совет» психолог не дает, а предлагает проанализировать ситуацию и принять самостоятельное решение. А еще оказывается, что на другое лицо повлиять невозможно, что можно изменить только себя. Возмущается, когда слышит предложение изучить себя или приобрести необходимые навыки с целью улучшения той или иной ситуации: «Зачем это? Я в порядке!».

К ПСИХОЛОГУ? — НИ ЗА ЧТО!

В обществе крепко засел стереотип, что к психологам ходят «больные на голову». Как тогда люди справляются со стрессами, разрешают конфликты, решают проблемы с детьми? — Идут к другу (соседу, коллеге, родственнику...) или запивают горе, а еще «лучше» совмещают два в одном.

Сетовать товарищу на свои «проблемы» на работе, в семье, учебе или на здоровье никто не считает зазорным! Да и выпить не грех...

Что же получает наш герой в теплой беседе? Во-первых, возможность выговориться. Во-вторых, сопереживание. В третьих, «правильный» совет. Наконец, моральную поддержку («ты молодец», «все правильно»). А еще переключает внимание на других: «Я тебя понимаю — у меня тоже скандалы» или «Посмотри, что вокруг делается...».

В теплом общении снимается некоторая тяжесть: «выговорился, и на душе легче», «выпил — забылся», т.е. взял тайм-аут для отдыха.

Время идет, а душа как болела, так и болит, встреча с близкими больше не приносит радости. Иногда, правда, приходит осознание, что друг помочь ничем не может, но... привычка остается. И человек не замечает, как попадает в замкнутый круг, который в недалеком будущем оборачивается против него. Почему? — Сначала возникает потребность в сопереживании, потом вырабатывается навык жаловаться. Пройдет немало времени, прежде чем придет понимание, что проблема как была, так и осталась. Только вот с приятелем отношения почему-то испортились, с родственником общение прекратилось, а соседка двери не открывает — ей все время «некогда».

Окружающие, пусть даже очень любящие вас, кроме как «пожалеть», ничем не помогут! У них своих нерешенных проблем туча, а тут еще и вы жалуетесь.

Устали они от вас, и нет у них той «таблетки», которая поможет стать счастливым. Необходимо спросить: «Вы точно хотите получить очередную порцию жалости?».

В этой статье хотелось бы ответить на вопрос, когда нужна психологическая помощь? И еще раз объяснить, что посещение психолога — это нормально, а консультация психиатра не означает, что вас поставят на учет.

СКАЗКА – МУДРОСТЬ

Очень много мудрости заложено в сказках. И все они говорят об одном: у каждого из нас всегда есть выбор и зависит он от мотивов, установок и ценностей. И когда сказочный персонаж встречается с трудностями на пути, как правило, находит и тот, кто ему помогает.

Помните, скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Много царств исходил Иван Царевич, пока ни пришел к избушке на курьих ножках с надписью «Психологическая помощь».

Баба-Яга спрашивает: «Зачем пожаловал, добрый молодец?». Он в ответ: «Напои, накорми, баньку истопи...». Что это? — Нужен отдых после долгого пути, восстановление затраченных сил.

«...А потом допрос учиняй» — запрос на консультативную работу, исследование проблемы.

Тщательно изучив ситуацию, Баба-Яга поведала Царевичу о том, какие ему необходимо преодолеть препятствия, получить навыки, чтобы добиться цели, т.е. раскрыла необходимую стратегию его поведения и... отпустила с миром. Заметьте, сама «палец о палец не ударила» и с ним не пошла, просто дала инструменты, которые ему помогут приобрести новый опыт.

Инструменты Баба-Яга в разных сказках предоставляет по ситуации: клубок ниток, меч-«кладенец», ковер-самолет, волшебная карта и т.п. и благоговение в путь-дорогу. Потрудился

Царевич хорошо – получил желаемое, поленился — значит с носом остался.

Правда, некоторые говорят «мы сами себе психологи». И я с вами соглашусь: конечно, все мы имеем жизненный опыт и часто он успешный. Одно «но»: «все течет, все изменяется», жизнь не стоит на месте. Получив успешный опыт в одной ситуации, человек может применить его еще раз и в другой, схожей, однако результат будет совершенно неожиданным. Ожидаешь победу, а на деле — неудача. Почему?

Поскольку опыт усвоен, человек повторяет его от случая к случаю, продолжая закреплять, и не замечает, что тот уже не приносит пользы, а, наоборот, доставляет одни неприятности. Продолжая наступать «на одни и те же грабли», набивает себе «шишки» и недоумевает, почему опять больно. Есть среди получателей психологических услуг и те, которые сетуют: «Ощущение, что я хожу по замкнутому кругу, но выбраться из него не могу».

Открою секрет, который и не секрет вовсе, а «сюрприз». Наша психика руководствуется системой восприятия окружающего мира и усвоением информации из полученного ранее опыта. Эта система очень сложная и по своей структуре достаточно ригидная. Чтобы сделать ее гибкой, важно не только воспринимать информацию, но и сформировать к ней правильное отношение, сделать необходимые выводы. Увы, времени не хватает, чтобы остановиться и подумать.

Так вот, психолог — это специалист, который научит «заботиться о себе»! Сразу хочу предупредить, что «забота о себе» не значит, что надо баловать себя, скорее, наоборот, это работа над собой и в некоторых случаях довольно сложная! Коэффициент полезного действия рассчитать сложно, но польза ощущается только через самосознание и самопознание, и это довольно сложно сделать в закрытой системе «сам себе психолог» — нужны помощник и желание.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВКЛЮЧАЕТ:

- Психологическая консультация:** оказание помощи здоровым людям (не имеющим клинических нарушений), испытывающим трудности в повседневной жизни, желающим улучшить качество жизни. Совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и помощи в принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений
- Психологическая диагностика:** необходима для более точного определения проблемы клиента и ее природы. Помогает психологу подобрать реальные по времени и наиболее эффективные приемы психологической помощи с учетом особенностей клиента. Диагностические методы: наблюдение, анкетирование, интервью, личностные опросники и тестовые методики
- Психологическая профилактика:** минимизация негативных последствий при воздействии стресс-факторов, другими словами, поддержка сопротивляемости организма стрессам, стрессоустойчивость
- Психологическое просвещение:** информирование о разных областях психологических знаний, помогающих ориентироваться, предвидеть последствия, «видеть чуть дальше своего носа», быть внимательным к себе и при необходимости к другим, понимать, а не бояться
- Психологическая подготовка:** получение необходимых теоретических знаний и непосредственное обучение необходимым полезным навыкам и методам в практическом применении к определенной области жизни и деятельности
- Психологическая реабилитация:** в основном требуется в период переживания кризисных ситуаций или после них с целью восстановления ресурсов, потраченных на преодоление возникших препятствий

ПРИГЛАШАЕМ НА ВЕБИНАРЫ НОЯБРЯ

19-00

КАКИЕ МЫ РАЗНЫЕ, НО ВСЕ-ТАКИ ВМЕСТЕ

БРАК ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ?!

СОВРЕМЕННАЯ ЛЕДИ,

И ПОЧЕМУ ОН НЕ ХОЧЕТ «РАСТИ»!

Ведущая

ЕЛЕНА БУРЛАК

психолог, член Международной ассоциации транзактных аналитиков



Регистрация по электронной почте:

psy_inn@msph.ru

или телефону:

+7 (499) 177 73 65

Для того чтобы получать информационную рассылку о вебинарах МСППН, заполните форму записи на вебинары на сайте <http://msph.ru/> (в центре правой колонки)

Преодолеваем стереотипы



Светлана Тимофеева

психолог филиала
«Юго-Западный» ГБУ МСППН

Зачастую инициатором обращения к семейному психологу выступает один из партнеров. Как уговорить супруга прийти на прием, если этот визит кажется вам необходимым?

СТЕРЕОТИПЫ И СТРАХИ, О КОТОРЫХ НЕ ГОВОРЯТ:

- *«психолог присоединится к мнению партнера, и тогда я буду обвинен во всех бедах»*
- быть плохим никому не хочется;
- *«если мы пойдем, все станет еще хуже»* — опасение, что психолог даст не тот совет;
- убеждение, что проблема не требует вмешательства специалиста. Обычно говорят: *«Сами разберемся!»* или *«Не стоит выносить сор из избы»*.

КАК ПОСТРОИТЬ РАЗГОВОР С ПАРТНЕРОМ, ЧТОБЫ ШАНСЫ ПРИЙТИ К ПСИХОЛОГУ ВМЕСТЕ ВОЗРОСЛИ:

- **выбрать подходящее время** – скажите, что есть важный разговор, который нужно сделать сегодня в удобное для двоих время.
- **начать с «Я-позиции»:** выделить, что для вас ценно в отношениях. Затем перейти к проблемам, которые мешают семейному счастью;
- **сообщить, что вы не собираетесь обвинять** его во всем, что происходит, ведь в отношениях участвуют оба. Например: *«Знаю, что когда повышаю голос, тебе это не нравится, и ты отвечаешь тем же»*.

ПЕРЕХОДИМ К ГЛАВНОМУ – ОБРАЩЕНИЮ ВМЕСТЕ К СЕМЕЙНОМУ ПСИХОЛОГУ:

- если уже нашли психолога, можно сказать несколько слов о нем или отделении помощи;
- убедить пойти хотя бы на одну встречу, на которой консультант выслушает обе точки зрения — это полезнее, чем взгляд одного человека;
- сообщить, что после консультации вместе решите, стоит ли продолжать визиты или можно найти другого психолога, если этот не подходит одному из вас.

Теперь дайте партнеру отреагировать. Отрицательный ответ постарайтесь выслушать молча. Затем попросите поприсутствовать на приеме психолога для себя лично.

Если партнер остался непреклонен — не катастрофа. Можно работать над отношениями индивидуально. Изменения в душе одного супруга способны изменить и второго.



Я тебя не узнаю



Наталья Леговцева

психолог отдела Психологической помощи
молодой семье «Кожухово» ГБУ МСППН

Эйфория влюбленности прошла очень быстро, начался быт. Я только и слышу: «Ответственность! Не только за себя... За семью!». Бесконечные ссоры и конфликты! До свадьбы все было по-другому! Не вижу выхода — придется разводиться!

Опираясь на опыт психологической практики и работы кандидата психологических наук Ю.Е. Алешинной, можно составить список часто встречающихся проблем в семьях, которые являются поводом для дисгармонии супружеских отношений.

НЕДОВОЛЬСТВО РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ РОЛЕЙ

До вступления в брак у молодых людей есть определенное представление о том, кто в семье зарабатывает деньги, кто занимается домашним хозяйством, кто принимает основные решения и т.д. Оно формируется еще в детстве,

исходя из правил родительской семьи. Далее этот сценарий транслируется во взрослые отношения.

Рассмотрим пример молодой семьи: Егора и Анны, которые обратились за помощью к психологу.

В семье Анны было принято: мужчина — основной добытчик, ее мама всю жизнь занималась воспитанием детей и не работала. Девочка переняла модель поведения матери и ожидает от своего супруга, что он так же, как ее отец, возьмет все финансовые заботы на себя. После свадьбы молодая женщина объявила мужу, что собирается увольняться с работы и хочет полностью посвятить себя дому.

Отец Егора ушел из семьи, когда ему было 3 года, и мать воспитывала сына одна. Работала на двух работах. Мальчик привык видеть рядом с собой сильного, независимого лидера, который в состоянии обеспечить себя и семью. Поэтому неожиданное заявление жены об уходе с работы его, мягко говоря, озадачило. В его планы не входило, что супруга будет «сидеть на его шее». Начались конфликты.

Что же произошло? В начале отношений мужчина видел в жене сильную и независимую, увлеченную работой женщину, а Анна в Егоре — благородного рыцаря. Когда человек влюблен, он не замечает многих особенностей возлюбленного, идеализирует объект страсти. Но когда пара вступает в новую фазу отношений — быт, обоюдные обязанности раскрывают личность партнера в новом, истинном свете.

Таким образом, после свадьбы Егор столкнулся с тем, что его половина не такая уж и независимая, а Анна осознала, что не может положиться на мужа и перестала видеть в нем надежного мужчину. Брак оказался на грани развода.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Ирине секс нужен раз в неделю, Андрею несколько раз в день. Это так

называемая разная половая конституция. И если в начале отношений на волне страсти Ирина могла подстроиться под темперамент Андрея, то после свадьбы, когда отношения вошли в более спокойную фазу, подобный темп стал приносить ей дискомфорт. Это послужило серьезной основой для обоюдного разочарования и отчуждения.

ВМЕШАТЕЛЬСТВО РОДИТЕЛЕЙ

Многие пары после свадьбы, не имея собственного жилья, вынуждены делить его с родителями. Молодые супруги сталкиваются с тем, что необходимо учитывать их правила и порядки. Далеко не все готовы это принять. Кроме того, вопрос о том, кто в доме хозяин стоит не менее остро.

Классический пример. Супружеская пара живет в одной квартире с матерью мужа. Свекровь регулярно делает замечания невестке: не так суп сварила, не туда чашку поставила, неправильными кружочками огурец порезала.

Пока молодые встречались или жили на съемной квартире, такой проблемы не возникало, отношения с будущими родственниками были поверхностными, деликатными. Но как только появилась необходимость делить общее пространство, начались чрезмерное вмешательство, давление, демонстрация превосходства или даже пренебрежение со стороны старшего поколения. Все это подталкивало молодоженов к раздражению, взаимным упрекам, явным или скрытым конфликтам.

ПРОБЛЕМЫ ВЛАСТИ И ВЛИЯНИЯ

В начале отношений Светлана, желая привязать к себе Артема, демонстрировала несвойственное для нее поведение: была покладистой, милой и уступчивой. Артем очень радовался,

ведь он по натуре лидер и привык все решать сам. Однако после свадьбы неожиданно жена стала проявлять характер, навязывать мужу свое мнение, претендовать на решающее слово. Артем почувствовал себя обманутым и разочарованным: «Не на этой женщине женился!» — с досадой восклицал он на консультации у психолога.

Произошло следующее: два человека не смогли поделить место на троне, другими словами, «два медведя в одной берлоге не ужились».

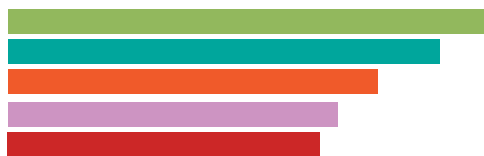
КУЛЬТ ДЕТЕЙ

В нашем менталитете господствует культ детей. «Правильные» мамы часто восклицают: «Мое чадо для меня — все!». Ставя ребенка на пьедестал, женщина отодвигает на задний план мужа. Такое поведение оправдано в первые месяцы после рождения малыша, но часто такая тенденция сохраняется до глубокой зрелости ребенка. Что, к сожалению, нередко приводит к разладу в супружеских отношениях:

«Мы стали как чужие, для нее существует только ребенок, а на меня нет ни сил, ни времени. Раньше она была другой! Мы больше времени проводили вместе, я был для нее самым важным, близким человеком, даже ближе, чем родители! А теперь куда что девалось?!» — это распространенная жалоба многих разочарованных мужей. А дальше? — обида, поиск утешения на стороне...

Порой женщины в погоне за статусом «хорошей» матери упускают самое главное — заботу о супружеских отношениях. Если муж и жена уважают, любят, принимают друг друга, то и в отношениях с детьми, более чем вероятно, будет все хорошо. Счастливые дети могут быть только у счастливых родителей. И именно поэтому ребенок в гармоничной семье находится не на первом, не на втором, а лишь на третьем месте.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ СЕМЬИ:



Я
Муж/жена
Дети
Работа
Родственники/друзья

Почему же «Я» на первом месте? Бывает, что родители не прививают ребенку любовь к себе, считая это проявлением эгоизма. Однако психологи утверждают, что человек не способен искренне и глубоко любить другого, если он не умеет любить себя. Все просто: как можно делиться тем, чем не наполнен сам?

«Чем больше уверенность, с которой человек способен себя принимать, чем определеннее его представление о себе, тем уверенней и эффективней он будет выражать и предлагать свою любовь, не испытывая чрезмерного страха оказаться отверженным и униженным».

Хайнц Кохут, психоаналитик

Любовь к себе, умение заботиться о себе, понимать и реализовывать свои потребности — не роскошь, а необходимое условие для построения гармоничных взаимоотношений в паре.

На втором месте в списке приоритетов успешной семьи должен быть супруг или супруга, человек, союз с которым — основа благополучия всей семейной системы. Осознание и принятие того, что каждый — это отдельная личность, со своими взглядами, установками, правилами — поможет укрепить отношения. Важно уважать традиции, которые были приняты в родительской семье партнера, при этом очертив внутренние и внешние границы всех подсистем и семейной системы в целом.

Супруги должны всегда оставаться в открытом диалоге, сохранять

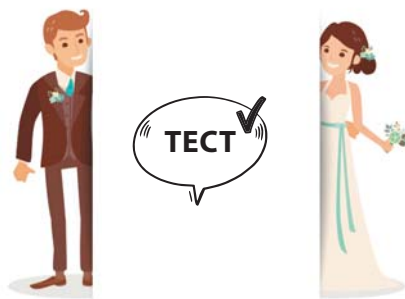
душевную близость и доверие друг к другу. И тогда появятся ресурсы справляться с теми сложностями, которые подбрасывает жизнь.

Очень важно понимание, что отношения в паре — это динамичный процесс, который проходит множество фаз от влюбленности до любви. Некоторые стадии весьма болезненны, и проживание их совсем не похоже на праздник. Каждый из супругов должен стремиться к духовной зрелости, для того чтобы суметь управлять семейной лодкой в неминуемый шторм. Обсуждайте свои ожидания еще «на берегу». Каждый из вас имеет право знать, с чем ему предстоит столкнуться.

Если вы одна команда и работаете веслами в одном направлении, обязательно обойдете все опасные рифы под названием «неоправданные ожидания».



СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ДО И ПОСЛЕ СВАДЬБЫ



1 ЭТАП

Выпишите в столбик по степени значимости следующие понятия: работа, друзья, родственники, дети, муж/жена (партнер), я. 1-е место — самое важное, 6-е — наименее важное.

2 ЭТАП

Постарайтесь вспомнить ваши отношения с супругом/ой до свадьбы, самые приятные моменты. И точно также выпишите понятия: работа, друзья, родственники, дети, муж/жена по степени значимости от 1 до 6. Если на тот момент у вас еще не было детей, все равно отведите для этого пункта какое-то место.

Итак, вы расставили приоритеты. Пройти данный тест нам поможет пример женщины, которая обратилась за помощью к психологу с проблемой плохого поведения ребенка и супружескими конфликтами.

КАК В ЭТОМ СЛУЧАЕ РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ ЕЕ ПРИОРИТЕТЫ:

1 ЭТАП

1. Дети
2. Родственники
3. Работа
4. Я
5. Муж
6. Друзья

А теперь то, как они распределялись до свадьбы:

2 ЭТАП

1. Я
2. Партнер
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ ОТВЕТОВ.

На первом месте: ДЕТИ.

Я и МУЖ — ближе к концу списка.

Напутствия супругам



**Мария
Яганина**

психолог участкового отдела
«Крюковский» ГБУ МСППН

1.....
Вы хотите пожениться?
Что ж, хорошее решение.
Только постарайтесь сразу
Взять быка — и за рога!
И немедля после ЗАГСа
Обязательно наметьте,
Как обязан ваш избранник
После свадьбы поменяться,
Стать таким, как вы решили.
И при этом, не забудьте,
Что вы сами — идеальны,
И поэтому не гоже,
Вам стараться для него!

*по мотивам
"Вредных советов"
Григория Остера*

2.....
Есть хороший способ мужа
Навсегда прибрать к рукам:
Приучайте к дисциплине,
Подмечайте все промашки,
Все провалы, неудачи.
За девиз себе возьмите:
«Все ты делаешь не так!».
Упрекайте посильнее,
Важно, чтобы ваш любимый,
Никогда не сомневался,
Что он худший из мужчин.

3.....
Если муж пришел с работы
И уставший, и голодный,
Вы с порога его встретите
В рваном фартуке. Угрюмо.
Руки в боки, взгляд построже.
Сразу в лоб ему: «Где деньги?»,
Чтоб не думал расслабляться,
Ведь сначала он добытчик,
А потом уж «человек»!

4.....

Начиная ссору с мужем,
Запаситесь аргументом,
Только так, чтоб помахровой,
Чтоб унизить и кольнуть.
А то, как это! — Ваш милый
Третий день такой счастливый
Хочет тихо и спокойно
В уголочке отдохнуть?
Но потом не удивляйтесь!
Отойдет - пойдет на кухню,
Тут настанет его время...
Вас расстроит и «боднуть».

5.....

Вкусно, сытно пообедав,
Не спеша, и все три блюда,
Обязательно он скажет
С чувством полного презренья,
Что готовить в этом доме
Не умели никогда!
И добавит, чтобы знала,
Что у мамы все вкуснее!
И напомним: «Между прочим,
Место женщины — на кухне!».
Веселее на душе.

6.....

И еще два слова мужу:
Никогда не замечайте,
Что жена с прической новой,
Все помыла, все успела,
Может очень постройнела...
Обязательно смолчите!
Или лучше отвернитесь,
Как же — с женами ведь только:
«Что поесть?» и «Где носки?».

7.....

А когда жена затеет
Генеральную уборку,
Вы наметьте план глобальный:
Что и как ей убирать.
Обязательно устройтесь
Поудобней на диване,
И оттуда громогласно
Ей извольте «помогать».

8.....

Пригласите вашу маму
К вам на месяц погостить.
Не беда, что места мало —
Лишь бы маме угодить.
Важно, чтоб о каждой ссоре,
Мама знала все детали.
Надо их раскрыть, поверьте, —
Мать забудет про печали.

9.....

Вот теперь семейным драмам
Открывайте дверь пошире,
Ведь отныне только ссоры
Будут дома поджидать.
И конечно, не забудьте,
Что для стойкого эффекта,
Полный список, девять пунктов,
Нужно строго выполнять.

Читайте в следующем номере:

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№ 5 [80] 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, А. Калинушкина,
Ц. Кузьминых, Е. Литвинова,
И. Назарова, А. Полестерова,
А. Матвеева, Д. Герасимова,
Н. Баскакова, М. Яганина,
О. Комарова (дизайн)

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
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



2018 – год
юбилейный



Мир через
объектив



Мелодии-
целители



Мой
ребенок –
вундеркинд?!



Фестиваль практической
ПСИХОЛОГИИ

msp.h.ru
ПСИХОЛОГ

24 октября

FEST

В рамках
15-летия
МСППН



Все мероприятия фестиваля
на сайте: **FEST.MSPH.RU**

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС
ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ!**



Телефон неотложной психологической помощи 051

+ 7 (495)-051 (с мобильного)
Телефон для справок: **+7 (499) 173 09 09**

