



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 1

2019

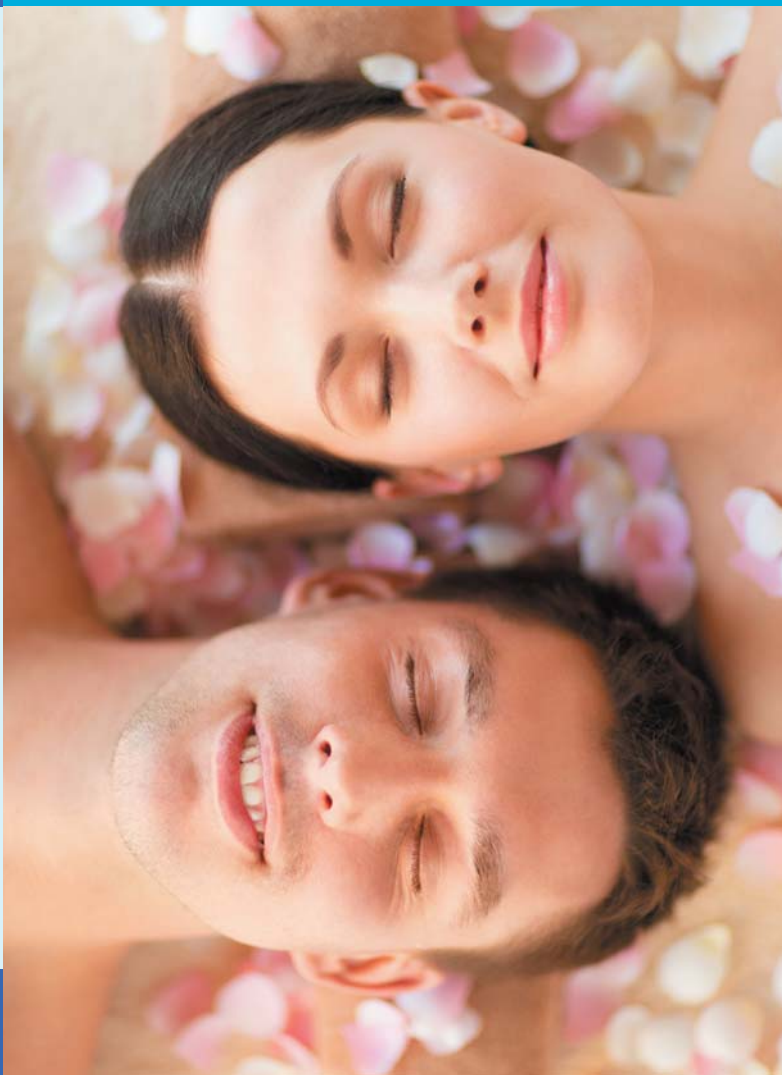
## Гендерная симметрия

Союз меча  
и губной  
помады

Синдром  
отличника

Мужчины  
не плачут?

Добытчик  
без добычи



# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Единая справочная:  
**8 (499) 173-09-09**

Телефон неотложной  
психологической  
помощи:

**051** с городского;  
**8 (495) 051**  
с мобильного

## КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО



## В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**

психологических  
консультаций



**2**

сеанса  
психологической  
диагностики



**2**

консультации  
психотерапевта



**3**

тренинговые  
программы



**8**

сеансов  
психологической  
реабилитации

# Содержание

## Блиц-интервью

- 3 Союз меча и губной помады
- 9 Синдром отличника
- 14 Мужчины не плачут?
- 18 Добытчик без добычи
- 22 Воспитать мужчиной
- 32 Эра женщин не за горами

## Вопрос-Ответ

- 36 Когда впереди развод
- 40 Мосты соединяют
- 41 Папа может!
- 42 Вредные советы
- 44 Зачем ребенку отец?

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.

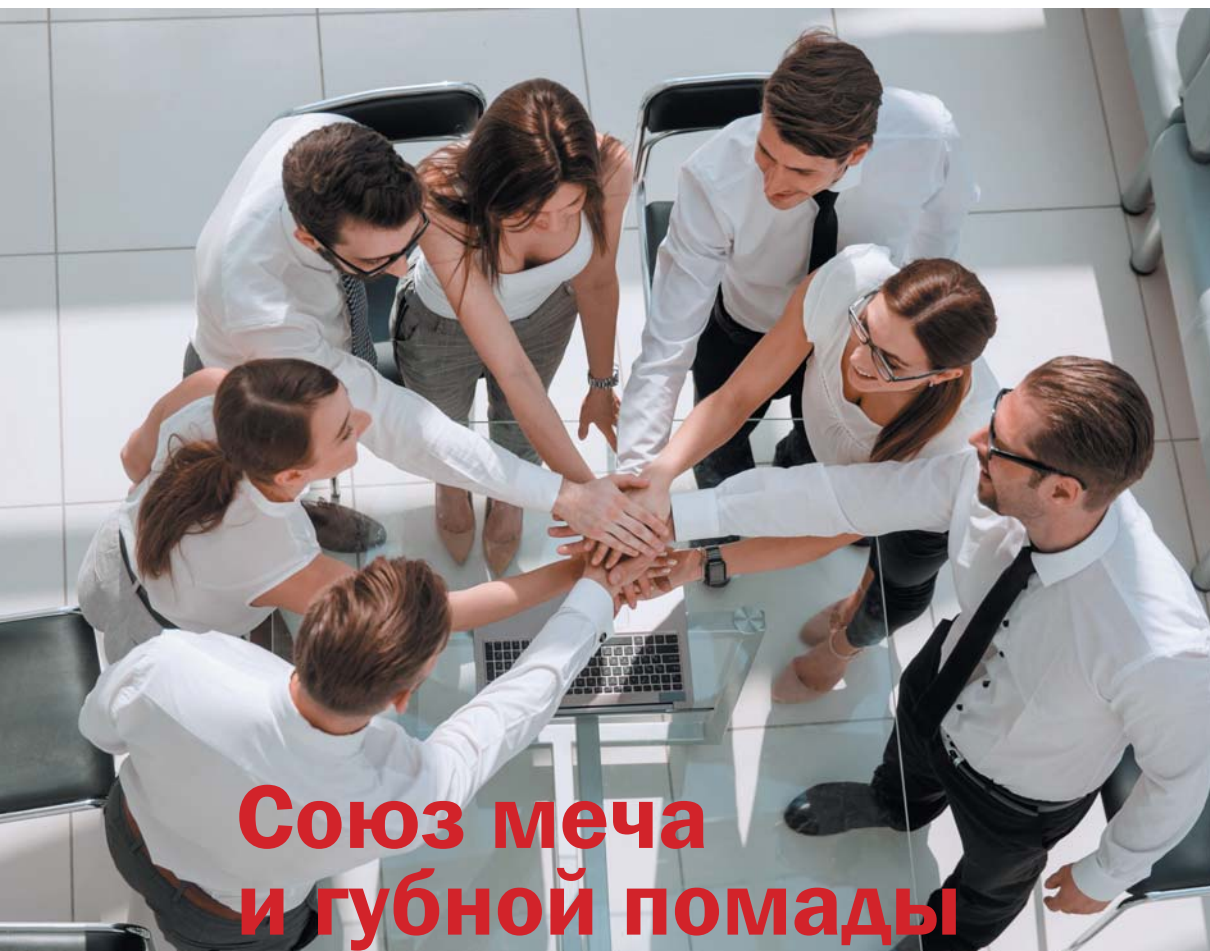
АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ  
109125, Москва,  
2-й Саратовский проезд, д. 8,  
корп. 2  
E-mail: info@msph.ru



## **Гендерная симметрия**

Первый номер этого года приурочен к двум широко отмечаемым дням: 23 февраля и 8 Марта. Два любимых праздника, два повода поговорить о нас, мужчинах и женщинах. Что связывает? Есть ли отличия? Каково наше влияние друг на друга, как взаимодействуем? Почему твердо установилось понятие мужской коллектив и женский? И так ли важно, в каком из них ты работаешь, если любишь и знаешь свое дело?

И все-таки номер назван «Гендерная симметрия!» еще и потому что у мужчин по сравнению с женщинами не меньше проблем, только вот сильный пол по сложившейся практике не склонен жаловаться и выносить сор из избы. В силу стереотипов или надуманных принципов. При этом многие вопросы остаются невыясненными, а проблемы – нерешенными.



## Союз меча и губной помады

Мужчины полагаются на ум, женщины – на эмоции и интуицию. Стереотип? Возможно. Однако женщины, как правило, тянутся работать в мужском коллективе: меньше зависти и больше внимания! Джентльмены категоричны и последовательны, слабой половине человечества свойственно менять решения то в ту, то в другую сторону. Однако иногда, представьте, именно это и нужно. Несмотря на то, что в мужском коллективе четкая иерархия, после работы сильный пол может обсуждать слабый, совместно проводить время, но в стенах офиса, только «Вы» и выражения в стиле: мы посоветовались, а теперь... сделаем по-моему. То, что в женском коллективе все подружки, тоже штамп, порой в нем кипят тааакие страсти! Но невозможно не отметить, что слабый пол предпочитает внедрять лояльность в конструкцию «начальник-подчиненный». А вот что касается экстремальных и стрессовых ситуаций... Впрочем, об этом и не только мы спросим гостей рубрики «Блиц-интервью».



**Каковы, на ваш взгляд, черты женского и мужского коллектива. Специфика работы в них**



*Качества, которые отличают только мужчин, и те, что присущи только женщинам. Как эти качества дополняют друг друга и проявляются в вашей профессии*



**Как проявляют себя мужчины и женщины в экстремальных ситуациях? Не могли бы вы назвать конкретные примеры из практики прошлых лет или сегодняшнего дня**



*Психологи МСПН проводят специально разработанные тренинги психологического выгорания для людей особых профессий, связанных с риском, экстримом или работой с людьми, попавшими в трудные ситуации. Оцените, пожалуйста, актуальность и необходимость таких тренингов*



**Михаил Александрович Попков**

*В Союзном НИИ приборостроения Госатома СССР прошел путь (1972 - 1990 гг.) от техника до директора производственно-технического отделения. До 2003 г. - на руководящих постах в структурах исполнительной власти и производственных учреждениях. С 2003 г. - глава муниципального округа Хорошево-Мневники, член Президиума Совета муниципальных образований города Москвы.*



**Кубанков Константин Александрович**

*Подводник, мичман, место службы: Северный флот, Главный штаб ВМФ*

**В** женском коллективе все более четко организовано, но, на мой взгляд, долго принимаются решения, зачастую их можно назвать неординарными, однако, пожалуй, правильными, верными в конкретной ситуации. Но... слишком много эмоций! И, конечно, большую роль играют личностные отношения.

**В** мужском коллективе при принятии срочных решений часто наблюдается впадение в ступор. Положение

**■** Работал в разных командах. В комсомоле – преимущественно с молодежью, в отделе снабжения – сложный коллектив, рабочий, впервые столкнулся с проблемой пьянства, когда приходилось применять драконовские методы, чтобы удерживать мужиков. В планово-производственном отделе НИИ трудились интеллектуалы, элитный уровень работников, в основном женщины-экономисты... Пришлось переходить на нормальный русский. Руководил большим коллективом опытного завода, порядка 800 человек. В исполкоме, префектуре, управе, муниципалитете – смешанные коллективы. Поэтому скажу так: никакой разницы между мужским и женским коллективами не вижу. Любого руководителя должен находить ключи к каждому сотруднику. Поскольку все люди разные, нужны и разные подходы.

**■** В органах муниципальной власти самое сложное – работа с населением. С одной стороны, нужно обладать «толстой кожей» – иначе от огромного количества обращений можно потерять равновесие. К примеру, веду прием. Ко мне врывается группа из 40 человек и с порога что называется «в бой».

Как работать? По известному анекдоту: ошарашить, озадачить, а потом – объяснить. Муниципальным служащим приходится совмещать негатив, который на тебя выливают, с позитивом, необходимым в подходе к любой проблеме.

**■** Экстремальный... Пожалуй, только в момент, когда не знаешь, что делать, ситуация воспринимается как экстремальная. Как только нашел решение, она перестает быть таковой.

**■** Что касается профессионального выгорания. Психологическая устойчивость должна закладываться еще в школе, этому надо учиться и учить. На призывной комиссии спрашиваю, к примеру, что произошло 22 июня 1941 года? – В ответ тишина. Тот же вопрос второму призывнику, третьему... Нет ответа. Начинаешь беситься – сегодняшняя молодежь не знает элементарных вещей?! Однако необходимо сдерживаться, убирать негатив поглубже... Увы, выливаю, как и многие, на ближнего. Поэтому отдыхаем с женой вдали от людей, люблю бродить по лесу. А к психологам вряд ли обращусь, привык решать свои проблемы сам. Так воспитан...

в команде зависит от того, насколько сильной является твоя позиция по тем или иным вопросам. Много завистников и много подстав, что редко встретишь у женщин – там все эмоции наружу. Но если уж обидел женщину по-настоящему – жди выверенной и продуманной мести. В то же время, при сложившихся хороших, добрых отношениях в женском коллективе тебя опекают, помогают во всем. В мужском – каждый за себя. При этом очень много разговоров об истинной мужской дружбе и взаимовыручке.

**■** Однажды экипаж подводной лодки получил приказ всплыть в районе острова Шпицберген. В течение трех часов лодка не могла пробить толстый слой льда. Но о невыполнении боевой задачи не могло быть и речи.

И тогда командир дал приказ разбить толщу льда, проведя торпедную атаку. Неожиданное, неординарное решение, но оно было выполнено. Лодка всплыла.

Было и такое. Однажды произошло непредвиденное: в третьем отсеке образовалась пробойна. Пошла течь. Всех, кто находился на месте аварии, как будто заступорило: смотрят в каком-то оцепенении и не знают, что предпринять. И тут один матрос снял бушлат и заткнул пробойну. Ну а дальше команду словно «разморозило», включились и начали действовать по обстановке. Поэтому сказать, что в мужском коллективе всегда рождаются быстрые решения и действия, как видите, нельзя. Бывают ситуации «мужского ступора». Но и смекалка также срабатывает.



### **Королев Павел Владимирович**

*К.м.н., врач-уролог Городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова, председатель Молодежного Совета при Департаменте здравоохранения г. Москвы*



### **Кагарманов Радик Гафганович**

*Подполковник ВВС России, ветеран боевых действий в Республике Афганистан, старший преподаватель Московского энергетического института (Технический университет). Награжден медалью «За боевые заслуги», Знаком «Воин-интернационалист».*

**Л**ично я не встречался с коллективами чисто мужскими, и чисто женскими. В медицине мы живем большой семьей. Есть незначительная разница между женщинами-врачами и мужчинами-врачами, но она наступает разве что только тогда, когда подходит к концу дежурство, и случается еще один вызов, еще одна операция. Тогда мужчина, пожалев коллегу, может взять на себя эту обязанность. Но большинство женщин-хирургов стоят на одной планке с мужчинами и не любят, когда такие поблажки делают, и не признают гендерных различий. На нашей работе все равны. И только уйдя с работы, женщины становятся супругами, матерями, хранительницами очага.

**С**реди преподавателей, вспоминая студенческие годы, можно привести примеры женщин, которые самозабвенно посвятили себя хирургии, анатомии, гистологии и другим фундаментальным медицинским наукам. Им можно памятки поставить. С расхожим мнением, что женщина-хирург не должна иметь семью, я категорически не согласен.

**М**ужской коллектив в армии – жесткий, строгий, каждый стремится к лидерству, быть успешным в карьере. Но трусость в сложных ситуациях не прощается. Иногда возникают и дружеские отношения, которые поддерживаются и вне работы, но главное, чтобы у этих людей не пересекались карьерные или иные интересы.

**В**женском коллективе, как мне кажется, основной успех в работе, наоборот, достигается в зависимости от того, насколько близкие отношения сложились между членами команды – люди чаще встречаются вне работы, знают членов семей, отмечают значимые даты. Здесь нет мотивации «подсидеть» кого-то, главное, чтобы негативно не затрагивались внешность и личная жизнь.



В обычной жизни эту разницу легче объяснить, приведя пример с дорожной ситуацией. Если подъезжая к светофору, водитель видит его переключение – мужчина – скорее всего, нажмет на газ, а женщина – на тормоз. При этом леди может остановиться непосредственно перед светофором, приняв решение в последний момент и тем самым создав аварийную ситуацию. Отличительная черта мужчины – рискнуть, женщины – наоборот, остановиться и обдумать.

**С**порная ситуация на операционном столе, спрашиваете? Есть различные операционные тактики, и какая именно будет применена, обсуждается заранее, тут работает одна команда и ее успех не зависит от гендерной принадлежности.

Экстренная ситуация... Такой пример. На проспекте Мира, подъезжая к перекрестку, стал свидетелем только что произошедшего серьезного ДТП, пассажирам явно была нужна помощь, машину буквально вынесло на обочину. Бросился к месту происшествия. Здесь уже начала собираться толпа. Среди

прохожих оказалась женщина, которая сказала: «Я – врач». Правда, позже выяснилось, что она не врач, а медсестра из поликлиники. Опыта и знаний ей явно не хватило, чтобы действовать решительно и четко. Пришлось взять ситуацию в свои руки. К счастью, серьезных поврежденных с участниками аварии не произошло. Вскоре подъехала «скорая», и мы передали ей пострадавших.

У меня есть коллега, женщина, врач-уролог, во время операции либо я ассистирую ей, либо она мне. Тактика, оперативные приемы совершенно не отличаются. Может быть, женщины лучше выполняют более тонкую работу. Говорят же: сразу видно, женская рука делала шов.

**М**ое отношение к тренингам по профилактике профессионального выгорания? Однозначно, да! Психологи – незаменимы в условиях мегаполиса. Не думаю, что они могут найти такое же применение в поселке городского типа, к примеру, или в маленьком населенном пункте. А в большом городе и руководителям, и домохозяйкам, всем рекомендую обращаться к психологам.

Наиболее полноценная работа бывает в смешанных коллективах, т.к. строгость и жесткость мужчин, креативность и эмоциональность женщин могут дать очень хороший результат.

**Р**асскажу об одной ситуации. Случилось это во время боевых действий в Афганистане. Большинство служивших тогда в авиационном полку были люди опытные, гораздо старше нас по возрасту и званию. А мы – молодые лейтенанты – выпускники авиационных училищ, только-только прилетевшие в горячую точку, не знали еще тонкостей жизни здесь, до конца не понимали, что все, что нас окружает, не игра в «войнушку», а самая настоящая война со всеми вытекающими... Однажды мы с другом, таким же молодым лейтенантом,

шли из авиационного городка, где жили, на аэродром. С одной стороны дороги была небольшая «зеленка» – редкие деревья и какие-то кустарники, с другой – несколько небольших жилищ. Вдруг мы услышали свист пуль и поняли, что нас начали обстреливать. Сразу и не сообразили, с какой стороны. Не сговариваясь, заняли круговую оборону, стали отстреливаться. Понимали мы друг друга в этот момент даже не с помощью слов и жестов – а мысленно.

Когда все стихло, обошли, как оказалось, совершенно пустые хижины, только в одной увидели древнего старика, который, конечно, не мог устроить эту стрельбу. Так и прошло наше боевое крещение, и с тех пор, пока служили там, чувствовали себя очень близкими людьми, доверяли друг другу.



### **Легков Александр Геннадьевич**

Знаменитый лыжник, Олимпийский чемпион, победитель многодневной лыжной гонки Тур-де-Ски-2013, обладатель Малого хрустального глобуса в дистанционном зачете Кубка мира и других наград международных соревнований, заслуженный мастер спорта. Коллеги по команде зовут Александра Кошкой, норвежцы – Красной машиной. В нем сочетаются кошачья пластика и железный напор.

Александр Легков прошел через многое, путь к главному трофею любого спортсмена – Олимпийской медали – был долгим и сложным. Ему не везло: в ответственный момент ломалась палка, постигали другие неудачи. Зимняя Олимпиада в Сочи принесла долгожданную золотую медаль на 50-километровой дистанции и серебряную в составе сборной. Однако в декабре 2016-го МОК отстранил спортсмена от соревнований, обвинив в употреблении допинга. Медали Олимпиады были аннулированы. Спортсмену пришлось бороться за свои награды второй раз – теперь в судах и кабинетах международных спортивных чиновников. Год назад он одержал победу в Арбитражном спортивном суде в Лозанне, вернув честно завоеванные медали. Международный Олимпийский комитет подал апелляцию, но, спустя много месяцев, она была отклонена... У спортсмена отняли два года спортивной карьеры и еще одну Олимпиаду, где он мог бы достичь побед...

Мне сложно судить об особенностях мужской и женской команды. Скажу так: скорее всего, их нет. Девушки также напористы, также рвутся к победе. Я с детства это наблюдал. Родом я из подмосковного Красноармейска, небольшого городка. В нашей семье всегда очень любили спорт. Папа увлекался футболом и хоккеем с мячом, а мама одерживала победы на соревнованиях по легкой атлетике, став позже преподавателем физкультуры. Старший брат, Виктор, биатлонист.

Помню в классе 9-м из-за хоккейных сборов запустил учебу. Пришлось оставить тренировки. Родители тогда – и отец, и мама – посоветовали перейти в биатлон, потом определился, что все-таки лыжи.

Самая серьезная проблема в жизни произошла в 2017-м: дисквалификация и пожизненный запрет выступать на играх. За последние 3-4 года я проверялся на допинг полторы сотни раз, и пробы были чистыми. Обвинения МОК в употреблении «коктейля Родченкова» были абсурдными.

Через год мне удалось доказать невиновность в Европейском суде, который полностью снял с меня обвинения. Апелляция МОК, что особенно порадовало, была снята Швейцарским судом.

Эта была самая дорогая для меня победа. В подобной ситуации оказались и спортсмены, и спортсменки из сборной. Девушки также отстаивали свои честные имена. Поэтому и в критических ситуациях мы равны. Главное не гендерная принадлежность – а умение держать удар.

Что касается практической психологии, то ее значимость уже не приходится доказывать. Психологи не только помогают в трудных жизненных ситуациях выстоять, сконцентрироваться, разобратся в ошибках, но и являются для многих людей настоящей опорой.



# Синдром отличника



**Елена Славнова**  
психолог филиала  
«Юго-Восточный» ГБУ МСППН

Ему постоянно кажется, что последний проект выполнен не так идеально, как могло быть. Все-таки недотягиваем... Мучается сам, изводит подчиненных. Ох, уж это постоянное желание быть лучше всех! Навязчивая идея? Зависимость? Постоянный страх сделать что-то не так, недовольство собой, низкая самооценка...

Лишь со временем понимаешь, что стремление быть значимым не всегда совпадает с реакцией окружения, где каждый в принципе занят самим собой... А в голове, словно это было вчера, строгий голос отца: «Учись на «отлично!».

### PERFECTUM MOBILE...

В обществе ценятся люди с высокой мотивацией к успеху, стремлением к совершенству, делающие для этого все возможное. Настоящие профессионалы!

Обратная сторона «отличников» – завышенная требовательность, непримиримость к собственным и чужим недостаткам. Человек ругает себя за малейший промах, считает, что он вообще не может ошибаться. Успехи он воспринимает как должное и, завершив работу над одной задачей, сразу же ставит перед собой новую. В школе – медаль, в институте – красный диплом, в коллективе – лучший работник. Его ценят, ставят в пример. Казалось бы, все хорошо.

Не доволен лишь он сам. Ведь совершенство требует большого труда. Много работает, но никогда не бывает удовлетворен результатами. Сам себе самый строгий критик. Налицо комплекс отличника и перфекциониста.

Рано или поздно начинает беспокоить чувство усталости, тревоги, безнадёжности. Самооценка основана на результатах, а высокие результаты все время требуют внешнего подтверждения. На фоне постоянного стресса могут возникнуть проблемы со здоровьем, ведь девиз «Быть во всем идеальным» не так-то просто поддерживать.

Эффективность деятельности часто падает. Ведь перфекционист склонен излишне углубляться в детали.

### ПРОВЕРИТЬ И ПЕРЕПРОВЕРИТЬ!

На это нужны время и силы. В результате часто вместо идеальной появляется работа, несделанная или выполненная не вовремя. А потом и ставшая... неактуальной.

И если определенная доля перфекционизма помогает преуспеть в жизни, то его избыток ни к чему хорошему не приводит. Если такой человек является руководителем и требует того же качества от



подчиненных, постоянно перепроверяя результаты работы и концентрируясь на мельчайших недочетах, то получит не только напряжение и стресс в коллективе, но и проблемы в межличностных отношениях с сотрудниками.

### ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Чтобы ответить на данный вопрос, нужно, прежде всего, разобраться в чем причина столь жестокой требовательности к себе и окружающим. «Будь лучшим!» – такое сценарное послание впервые описал Тайби Кэлер в статье «Мини-сценарий». В его модели драйверов это одно из самых сильных предписаний, которое влияет на жизненный путь ребенка.

«Учись на отлично! Ты мог бы написать эти строчки гораздо аккуратнее!» – слышали многие от родителей. Но не все дети, которым говорили эти слова, становятся перфекционистами.

*Для формирования комплекса отличника важно одно условие, чтобы родители дарили ребенку тепло и любовь не просто потому, что он есть, а лишь за хорошее поведение, отличные оценки в школе и т.д.*

В итоге человек стремится заслужить любовь и признание близких и к этому ведет только один путь – достижение высоких результатов. Поэтому и любую ошибку воспринимает как трагедию, она серьезно портит настроение, снижает самооценку.

### СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

– *Карьера вроде складывается: начальник юридического отдела, хорошая компания. А был обычным домашним мальчиком, любил читать. Мне повезло: школа – с золотой медалью, юрфак МГУ, стажировка во Франции... Можно, я не буду выключать телефон? Серьезные контракты – нужно быть все время на связи.*

Стильный деловой костюм. Вдумчивые глаза. Наверное, ему нет и тридцати... Что же привело к психологу?

– **Дело только в везении?**

– *Не только, конечно. Всегда стремился достичь большего. Был требователен к себе. Если мои*

*сокурсники сдавали экзамены, прочитав учебник за одну ночь, я всегда был подготовлен на 5 с плюсом. Иначе не мог себя уважать. И к работе отношусь также: должен сделать все, что от меня зависит. И делаю. Зачем пришел? Не поверите, я хочу все бросить и уехать. Куда? Да хоть в Надым, нет, не юристом, – библиотекарем, например. Почему в Надым? Не знаю... Думаю, там другая жизнь. Спокойно и тихо. Мне кажется, сейчас не живу, а постоянно бегу, бегу и преодолеваю трамплины. Причем они вырастают снова и снова. А я прыгаю и прыгаю, из последних сил, замирая перед очередной планкой. И не могу не бежать.*



Что делать, если вы узнали в этом описании себя? Для начала рассмотрите, в какой мере стремление к совершенству помогает в жизни. Подумайте, что вам удалось достичь благодаря этому качеству, в каких сферах оно позитивно повлияло на вашу жизнь. Затем обратите внимание на другую сторону медали. Вспомните, когда желание все сделать идеально вам мешало, задерживало работу, не давало расслабиться, вело к ухудшению отношений с окружающими.

#### ОТДЕЛ «КОНТРОЛЯ И КАЧЕСТВА»

*• В каких областях вы перфекционист и работаете на результат, а в каких готовы действовать более расслабленно и не контролировать все и вся?*

*• Учеба или работа больше всего подходят для реализации стремления к качеству, а сфера семьи, хобби – это области для других моделей поведения.*

*• В работе определите задачи, где необходимо высокое качество, а где есть другие приоритеты.*

*• Выделите значимые цели, те 20% от которых по принципу Парето зависит 80% успеха. (Дайте возможность своему внутреннему отделу качества немного расслабиться при работе над менее важными направлениями).*

*• Оцените, насколько вы способны достигать новые цели при существующих ресурсах. (Возможно, вы склонны переоценивать свои возможности и планируете в течение рабочего дня выполнить дела, на которые требуется неделя).*

*• Достигнув результата, похвалите себя. Вспомните, что вы сделали ради него. Отметьте вклад других участников команды. Поздравьте друг друга. Возьмите паузу, прежде чем начать работать над новой задачей.*

#### ДЕЛУ – ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ...

Выделяйте время на отдых. Для эффективности в работе просто необходим полноценный сон, физическая активность, положительные эмоции. Погонять на футбольном поле мяч с друзьями совсем не праздное времяпрепровождение, а зарядка энергетических батареек, поддержка важных социальных связей.

Откажитесь от желания нравиться всем. Не относитесь к критике, как к трагедии. Среди миллиона позитивных откликов вы, как правило, замечаете только негатив. Научитесь обращать внимание и на другую сторону.

И что самое важное, почаще вспоминайте, что вы достойны внимания, уважения, любви не только за то, что делаете все, чтобы стать олимпийским чемпионом в своей области. Вы – уникальны сами по себе, независимо от ваших достижений, несмотря на все ваши ошибки.

#### САМ СЕБЕ БОСС

А если наоборот – есть насущная необходимость поднять уровень качества? А что если привычка работать по принципу «и так сойдет», стала частью натуры? Стоит задуматься, в каких областях профессионального процесса важно стремление к совершенству. Например, начальник подразделения устал проверять ваш отчет и находить ошибки и уже несколько раз говорил вам об этом. Тогда обратите внимание на финальную проверку отчета перед отправкой боссу. Может быть, и не один раз, чтобы заметить все допущенные ошибки и опечатки.

Продумайте и при возможности обсудите с руководством критерии качества выполнения работы. В вашем окружении наверняка есть настоящий профессионал, у которого требования и критерии выше? Попросите его проверить. И постарайтесь увидеть свою


работу его глазами. Учитесь у таких людей! Пусть они будут ролевой моделью. Радуйтесь результату, которого вы добились по-настоящему качественно.

Ставьте перед собой амбициозные цели. Будьте проактивны в этом. Чем сложнее цель, тем выше достижения. Тем приятнее смотреть на результат и слышать положительные оценки окружающих.

Здоровый перфекционизм действительно зачастую помогает добиваться успеха, ведет к самосовершенствованию.

Главное, понимать, где он уместен, а где, наоборот, вредит делу и отношениям с окружающими.

**Принцип Парето** – это способ, позволяющий оценить, насколько эффективна та или иная деятельность. Он гласит, что 20% усилий, затрачиваемых на достижение результата, приносят 80% эффективности, а 80% усилий дают всего 20% результата



**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**051** — с городского;  
**8 (495) 051-**  
с мобильного

## Мужчины не плачут?



**Татьяна  
Плунгян**

психолог участкового  
отдела «Медведково» ГБУ МСППН

По моим ощущениям, сегодня только ленивый не рассуждает о гендерных несхожестях. В ходе споров используются самые разные доказательства – как «за», так и «против» существования различий и стереотипов. Некоторые под гнетом подобных инновационных взглядов начинают менять свою точку зрения, и идея признается обществом устаревшей. Но есть более устойчивые к переменам, почти бессмертные высказывания, которые каждому из нас знакомы с детства.

«Мужчины не плачут». Проходила как-то мимо меня по улице бабушка с внуком. Ребенок лет пяти отчаянно заливался слезами – уж не знаю, по какому поводу. И я услышала спокойный и строгий голос бабушки, выговаривающей внуку за его поведение. Как, мол, ему не стыдно: взрослые мальчишки – видимо, такие, как он – никогда не плачут, а наоборот, проявляют силу и мужество.

Что было дальше, не знаю. Могу только предположить: силу и мужество бабушка видела в известном лозунге «владей собой и укрепляй волю» в сочетании с полным отсутствием слез и эмоций на лице у ребенка. Так у меня родились вопросы – откуда пошло это выражение и плачут ли на самом деле так называемые настоящие мужчины? Ведь, к примеру, в Спарте мужские слезы признавались знаком силы и мужества. Видимо, времена меняются...

### ЗАЧЕМ ЭТА «СЫРОСТЬ»?

Ученые говорят, что когда мы плачем – происходит мощное насыщение легких кислородом, что позволяет слегка ослабить уровень стресса и снизить болевой порог психики. Многие получают от слез облегчение, так как происходит освобождение от невыраженных чувств.

*Слезы – защитная реакция организма: они выводят из организма часть гормонов стресса, выделяемых при психическом напряжении или сильных переживаниях. Как только концентрация этих веществ падает – мы приходим в себя.*

Конечно же, изрядная их часть остается в крови.

Исследователь В. Х. Фрей когда-то доказал, что слезы имеют богатый химический состав, в том числе лейцин-энкафалин, который действует как легкое обезболивающее.

Таким образом, плач – часть эмоциональной компетентности и умения справляться с тем, что нас волнует и трогает буквально до слез.

### МУЖЧИНЫ ТОЖЕ ЭТОМУ ПОДВЕРЖЕНЫ...

И таких моментов немало. Когда победила любимая команда в спортивных соревнованиях. Когда умирает



## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

*Раздражает, когда меня кто-то о чем-то просит! Как будто каждый раз специально указывают, что мне надо делать. Понимаю, что это просто просьба, но мне почти автоматически кажется, что мной командуют...*



*Вы хотите понять источник этого раздражения и по возможности научиться с ним обходиться? Расскажите, пожалуйста, в каких случаях и как это происходит?*

*У меня такая работа, что по многу раз за день одна дама просит меня поднять что-то тяжелое. Это, в конце концов, начинает раздражать, когда так происходит в пятый, шестой, седьмой раз... Даже думаю про себя – что она других не могла попросить? Ведь на предприятии много мужчин.*



*Если это не входит в ваши обязанности, то раздражение – вполне объяснимое чувство. Вам удавалось сказать этой женщине «нет»?*

*Всегда сложно отказывать. И если это сделать – она может и шефу пожаловаться.*



*Уверены, что шеф это воспримет именно как проступок? Можно же сказать, к примеру, что врач категорически запретил вам поднимать тяжелое. Как думаете, почему тяжело говорить «нет»? Это началось с какого-то момента или так было всегда?*

*У нас отец был строгий... Если совершал хоть маленькую ошибку, он начинал унижать, называть словами всякими. Всегда боялся его и боялся ему не понравиться, поэтому не перечил.*



*До сих пор так или только в детские годы?*

*По факту в детстве. Но по сей день сложно подобное перебороть. Когда от меня чего-то требовали, чаще всего не хотел выполнять и испытывал стыд, словно я не такой какой-то. Родители злились, когда у меня не выходило. Они все время ссорились... Теперь, когда решаюсь что-то предпринять, вторая мысль – «а что скажет, условно, сосед с пятого этажа».*



*Что бы вы ни делали – все равно найдется человек, выражающий протест. Если людям что-то не понравилось в вашем поведении – их проблемы, а не ваши. Не надо оправдывать ничьи ожидания. Возможно, на многое вы не решаетесь именно из-за этих мыслей...*

кто-то близкий и родной. Когда рождается ребенок. Когда ломается любимая машина, да еще в самый неподходящий момент... Да вы и сами можете привести еще с десяток примеров. Ведь в жизни, и правда, бывают ситуации – вполне реальные, когда мужчины (и женщины тоже) – теряются, расстраиваются и не знают, что делать.

Итак, мужчины – как выяснилось – тоже плачут. И бывают растеряны, напуганы и беспомощны. Справедливости ради, некоторым девочкам тоже объясняют, что плакать стыдно и неэтично для «хорошего ребенка». Почему? Потому что не все родители – и это нормально – умеют контейнировать (*подробнее в №5, 2018 – ред.*) детское горе или другие чувства. Нас не учат ни в одном образовательном учреждении, как помочь ребенку, который плачет. И поэтому проще и быстрее – что? – застыдить. Рассказать, как затолкать свои переживания со слезами подальше внутрь – чтобы никого не травмировать и чтобы было удобнее общаться с ребенком.

Что происходит, когда из таких мальчиков вырастают сильные и невозмутимые мужчины? В какой-то момент они вступают в брак... и тут выясняется, что их жены хотят, чтобы муж был способен на разные чувства и мог о них говорить! Мало того – чтобы он их понимал, сопереживал и умел посочувствовать и поддержать. А откуда этому взяться, если с самого детства мальчиков приучают не плакать – то есть не чувствовать?

Ребенок учится понимать эмоции и чувства в детстве и младенчестве, от папы и мамы. Когда мама рядом, она называет словами непонятные чувства, незнакомые ощущения, пугающие переживания. Когда их называют – они становятся ясными и разделенными с кем-то. Ребенок осваивает навыки узнавать и овладевать ими, выражать их.



Или НЕ осваивает. Став взрослым, такому человеку очень трудно сказать, что с ним сейчас происходит. А уж тем более – контейнировать чужие чувства.

Статистика и жизненные истории говорят о том, что у тех мужчин, которые часто сдерживают эмоции – высокий риск возникновения депрессий – выше, чем у тех, кто их открыто выражает. Женщинам неспроста легче переносить трудности и невзгоды – стереотипы разрешают им плакать, открыто выражать себя. Мальчику же часто говорят – «чего плачешь, как девочка». Как будто быть девочкой только и значит, что плакать или вообще – зазорно.

Мы предлагаем плакать всем: и мальчикам и девочкам, и мужчинам и женщинам. Потому что мы живые люди. И если запрещать себе испытывать горечь, страх, гнев и иные так называемые негативные чувства – уйдут в тень и другие: радость, счастье, свобода, покой, легкость... «В нагрузку» к понимающему, трепетному и чувствующему человеку прилагается и возможность плакать, и испытывать неловкость, замешательство, гнев, стыд... Не бывает света без тени. Все взаимосвязано.

Современные мужчины, как и современные женщины, тоже плачут. И мне кажется – это нормально.

Тренинг направлен на развитие  
эффективности в поиске подходящей работы

## ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ «ИЩУ РАБОТУ»

**ВЕДУЩИЕ**

**ОЛЬГА АКИМОВА,  
МАРИНА КОЛОСКОВА,  
АННА СЕРЕГИНА**


**ИСПЫТЫВАЮЩИЕ ТРУДНОСТИ  
В ПОИСКЕ РАБОТЫ, ИЛИ  
ЖЕЛАЮЩИЕ ПОМЕНИТЬ РАБОТУ,  
ПОЛУЧАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ:**

Развить свои представления  
об идеальной работе

Расширить возможные  
направления поиска работы

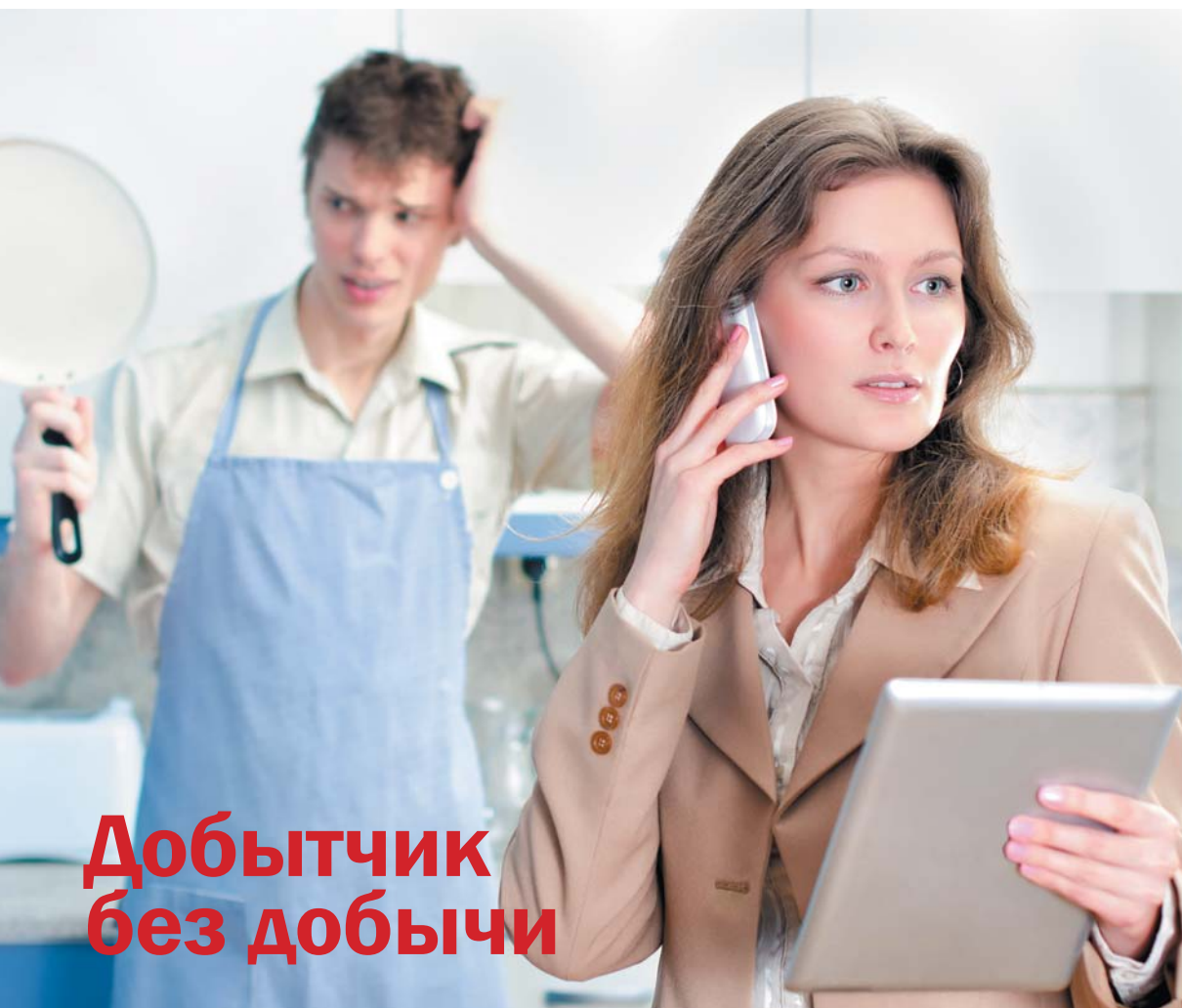
Улучшить навыки составления  
резюме и прохождения  
собеседования

Усовершенствовать навыки  
самопрезентации

  
ул. Вилиса Лациса,  
д.1, корп. 1, филиал  
«Северо-Западный»  
ГБУ МСППН

Справки по телефону:  
**+7 (499) 944-45-04**





## Добытчик без добычи



**Акимова Ольга**  
заместитель руководителя  
филиала «Северо-Западный»  
ГБУ МСППН

Чтобы ни говорили женщины, мужчина по-прежнему остается главным добытчиком. И дело даже не в традициях или установках, а в самой логике жизни. Жена может уйти в декрет и быть с малышом хотя бы до года, а то и больше.

И сильную половину человечества, не всех, оговорюсь сразу, начинает одолевать тревога... Совсем не просто отвечать за все в одиночку! В современных условиях стресс и так преследует людей на каждом шагу, а уж когда муж, являясь единственным добытчиком, теряет работу – семейный корабль дает течь...

Как правило, мы остаемся без работы не по своей воле, а по велению обстоятельств. Если принято решение сменить поле деятельности, то обычно стараются найти новое место до того, как прощаются с предыдущим, или рассчитывают на другой источник дохода, который позволит семье оставаться на плаву какое-то время.

В том случае, когда обстоятельства вынуждают срочно искать доход, потеряв работу, человек оказывается подвержен еще большему стрессу. Из-за предыдущей усталости быть эффективным в поиске становится еще сложнее. Тем более мужчине, на котором и так все держится! Социум не дает права на ошибку или проявление слабости.

**В нашей культуре заложено: мужчина «должен справляться сам, не жаловаться и не просить поддержки»**

И эта установка прививается мальчикам с раннего детства, поэтому от нее очень сложно уйти взрослым мужчинам. Современные родители следят за тем, чтобы ребенок не получил такой инструкции по жизни. Однако в детстве нынешних взрослых мужей, как правило, на такие вещи не обращали внимания.

Представители сильной половины человечества вообще склонны игнорировать свое состояние и пропускать психологические сигналы неблагоприятия: усталость, раздражительность, вспыльчивость, чувство вины, тревожность, потерю сна и покоя, частую смену настроений, преобладание мрачных мыслей, трудности в выборе и принятии решений, забывчивость, снижение способности к концентрации внимания. А эти сигналы – повод обратиться к психологу для анализа причин и профилактики дальнейшего усугубления ситуации.

В крайнем случае, главы семейств поддаются уговорам пойти к врачу, когда психологические сигналы уже перешли в физиологические: проблемы со сном, давлением, пищеварением, боли в различных частях тела, головокружение, слабость, снижение иммунитета. Немногие мужчины признаются в том, что не умеют расслабляться без алкоголя, поэтому живут в постоянном напряжении от выходных к выходным. В таком состоянии, конечно, сложно оставаться успешным на работе, а тем более – искать новую.

Австрийская исследовательница Л. Пельцман провела интервью с множеством людей, потерявших работу или находящихся под угрозой ее потери. И в результате выделила четыре фазы развития специфических стрессовых состояний.

### СОСТОЯНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ШОКА

**Фаза первая.** Человек, как правило, не верит в произошедшее, пребывает в растерянности, испытывает страх. Это очень тяжелый период: подверженность различным неприятностям: болезни, несчастные случаи, потери вещей, недопонимание, ссоры с близкими.

На этой стадии важно помнить, что поиск работы – дело житейское, все периодически этим занимаются. И это нормально. Поэтому лучше постараться без суеты и резких движений достать свое резюме и начать изучать рынок труда. А также уделить внимание здоровью и восстановлению сил (сходить к врачу, пройти обследование, выспаться, позволить себе то, на что давно не хватало времени).

На этой стадии полезно обращение к психологу, который поможет пережить возникшие чувства, указать на сильные стороны для поиска работы, проанализировать резюме



и предыдущий опыт работы, найти больше положительных качеств, которые могут быть полезны работодателю и о которых нужно обязательно упомянуть в самопрезентации, понять собственные желания и соотносить их с возможностями. А на групповых занятиях с психологом можно еще и обмениваться опытом, обсуждать способы поиска работы, выбирать максимально подходящие и эффективные для себя, готовиться к собеседованию, учиться обращать внимание на детали и, что очень важно, получить поддержку группы.

### СУБЪЕКТИВНОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ И КОНСТРУКТИВНОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К СИТУАЦИИ

**Фаза вторая.** Многие люди начинают испытывать радость от появления свободного времени, отмечается улучшение состояния здоровья, появление сил и удовлетворенность жизнью. На этой стадии возобновляются активные поиски работы. Важно помнить, что этот процесс может занять какое-то время, и неизбежно будут встречаться отказы работодателей, а это всегда и у всех негативно влияет на самооценку.

Чтобы хорошо себя чувствовать и продолжать верить в свои силы, нужно знать, что отказ работодателя – это

нормальная практика. И, как правило, на подъеме сил и энергии человек находит работу!

Порой это даже приводит к карьерному росту, к новым высотам в плане удовлетворенности работой и заработной платой.

Но бывает и наоборот, когда подходящая вакансия никак не появляется, выход на работу затягивается на полгода и более. И тогда начинается...

### УТЯЖЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ

**Фаза третья.** Человек перестает воспринимать вынужденное бездействие как отдых, снижается активность, теряются интересы, цели, меняются привычки. Негативное влияние оказывают колебания, связанные с появлением надежды найти работу и потерей этой надежды. Такие неоправданные ожидания могут привести к прекращению поисков.

В такой ситуации важно помнить, что работа не отражает реальных возможностей и знаний человека, поэтому соглашаться можно на деятельность, которая по престижу, зарплате, комфорту и другим параметрам уступает и даже сильно уступает предыдущей. И, если человек в третьей фазе не сможет отказаться от своих амбиций, то начинается...

### БЕСПОМОЩНОСТЬ И ПРИМИРЕНИЕ СО СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИЕЙ

**Фаза четвертая.** Л. Пельцман сообщает, что тяжелое психологическое состояние наблюдается даже при отсутствии материальных трудностей и в том случае, когда человек удовлетворен пособием по безработице. Состояние апатии возрастает с каждым месяцем. Отсутствие даже минимальных успехов в поиске работы ведет к потере надежды. Соискатель прекращает попытки изменить свое положение и привыкает к состоянию бездеятельности.

А при отвыкании от постоянного ритма трудового дня человек может

начать искать отговорки и причины, почему не хочет позвонить потенциальному работодателю или забыл пойти на собеседование. Даже бывает и так, человек теряет номер телефона или не может найти нужный адрес и возвращается, так и не доехав до офиса.

В этой фазе очень важно не оставаться один на один со своими переживаниями и проблемами. Однако, к сожалению, в четвертой фазе люди избегают тех, кто им может помочь. Замыкаются, отгораживаются от социума, убеждают себя в том, что сами справятся со сложившейся ситуацией и все дальше погружаются в бездействие. Поэтому очень важно соглашаться на любую помощь социального окружения, однозначно идти к психологу, чтобы иметь возможность понять собственное состояние, реальные нужды, найти способы, как вернуть прежний боевой настрой, вспомнить свои положительные качества и поверить в себя.

### **ВЫХОД ЕСТЬ!**

Выбраться из такого положения можно, согласившись хоть на какую-нибудь работу, пусть непрестижную или случайную, сезонную, малоквалифицированную, пусть даже не-нра-вя-щу-ю-ся! Но этот шаг, самый сложный, приведет к преодолению социальной изоляции, даст новый круг общения, ощущение востребованности, хоть какую-то финансовую безопасность даже при минимальном доходе. Люди, которые смогли преодолеть свою изоляцию, сделать первый шаг и хотя бы просто прийти к психологу, уже достойны самого большого поощрения и уважения! Это действительно не просто!

Ну, а чтобы мужчинам не оказаться в состоянии сильного стресса при потере работы, стоит постоянно заботиться о своем благополучии как главы семейства.

Н. Пезешкиан, основатель позитивной психотерапии, выделяет четыре сферы жизни человека, соблюдение баланса в которых повышает устойчивость к жизненным неурядицам. Автор предлагает стремиться распределить свою энергию так:

по **25%**

► *посвятить физическим потребностям: режим сна, питание, секс, спорт, отношение к своему телу, ощущения, гигиена, здоровье;*

*направить на обучение, достижения,*  
► *профессиональную деятельность, финансы, карьеру, домашние дела;*

*общение: семья, друзья, коллеги,*  
► *родственники, взаимодействие с природой и животными;*

*духовные поиски: мечты, фантазии,*  
► *вопросы о будущем, о смысле жизни, вере, целях, ценностях.*

Для мужчин особенно важно сохранять внутренний настрой и быть в хорошем состоянии, ведь, как ни крути, на них все держится! Поэтому сильной половине человечества надо обязательно заботиться о себе. И если есть семья, то все только выиграют от его комфортного состояния. Потому что он сможет заботиться не только о себе, но и о благополучии всех членов семьи: поощрять интересы детей, супруги, позволять ей развивать профессиональные навыки, иметь свои источники дохода. Важно помнить о том, что те возможности, которые есть в данный момент у мужчины, можно использовать максимально.

Инвестиции в здоровье, образование, расширение кругозора и мировоззрения свои и своих близких не обесценятся никогда!

# Воспитать мужчиной



## Литвинова Елена

психолог участкового отдела  
"Выхино-Жулебино"  
ГБУ МСППН

Каждая женщина точно знает, каким должен быть настоящий мужчина. Однако когда речь заходит о воспитании мальчиков, и маме, и папе, и бабушкам, и дедушкам – сложно прийти к согласию. Считается, что сыновья нуждаются в «твердой, но доброй» авторитетной руке. Но где ее взять? Матери апеллируют к мужчинам. Отцы испытывают растерянность. Понятно лишь одно: лучше воспитывать, чем «перевоспитывать», тем более, если «конструкция» уже сложилась в неуправляемого подростка или взрослого человека.





# НАЙТИ ОТЛИЧИЯ

Парадный портрет беломожи XVIII века. Пышный изрик, матовые светлые чулки, высокие каблуки, изысканные туфли, расшитый золотом костюм, шелковое белое и тонкие перчатки. Во все времена мужчины, надевшие властью, старались нарадиться пышно, даже забывали. Взять хотя бы американских индейцев с перьями в волосах или махарадж Индии - с головами до ног в драгоценных камнях. С ними могут поспорить разве что русские изредборцы - в мехах и алмазах







А сегодня? Стротий без единой лишней детали костюм, скромный галстук и в торжественных случаях – белая рубашка. Мужчинам больше не нужно демонстрировать, кто в доме хозяин? В патриархальном обществе, начиная со времен аграрной революции, предпочтение отдается мужскому началу. В чем оно, это предпочтение, человечество не знает – теорий множество, но ни одна из них не кажется достаточно убедительной...



В структуре мозга мальчиков и девочек выявлены значимые различия, влекущие за собой и различия в протекании высших мозговых функций. Память, воображение, контроль над телом, то, как мальчики и девочки думают, чувствуют, действуют и воспринимают окружающее – во всем они не похожи. Но биология – не единственный фактор, влияющий на формирование и развитие пола. Многие качества, и в первую очередь – поведенческие, формируются в будущем мужчине в процессе воспитания и социализации.

### МУЖСКОЙ ГОРМОН

Все человеческие эмбрионы начинают жизнь как создания женского пола. Но в течение пяти недель после оплодотворения Y-хромосома подает сигналы в мозг для выработки тестостерона – гормона, который изменит биологический шаблон с женского на мужской. С этого момента эмбрион биологически становится мальчиком.

Именно тестостерон сначала присваивает плоду мужской пол, затем развивает тело мальчика и добавляет

вторичные половые признаки. Результат – зрелая мужская физиология. Но не менее мощное влияние этот гормон оказывает на мужское поведение. Хотя каждый ребенок развивается по-своему, три основных момента наблюдаются у всех мальчиков: склонность к доминированию и агрессии, импульсивное желание рисковать и повторяющиеся кратковременные периоды напряжения и расслабления.

Больше всего нареканий вызывает первая характерная для мальчиков черта – агрессивность, которая может проявляться уже в детском саду: попытка командовать, быть «главным», громко выражать свои мнения и настроения, отнимать у других игрушки. Терпение – не самая сильная мужская черта. Соперничество, непризнание авторитетов – это следы тестостерона, который заставляет действовать «прямо и вперед». Если «задавленный» воспитанием индивид не бежит по улице и не дерется, еще не значит, что его миновало влияние «мужского гормона». На это есть распространенный в наше время

способ проявлять агрессию – компьютерные игры, всевозможные «стрелялки» и «квесты». Агрессия может найти выход в занятиях с конструкторами, трансформерами, через ролевые игры, изображение различных персонажей, фильмы и музыку.

Бесконечным источником проблем и переживаний родителей является стремление к риску. Трудно бывает порой защитить сына от... самого себя. Тестостерон понуждает его постоянно испытывать пределы возможного, подвергать непосредственным проверкам то, что девочки чаще всего принимают на веру. Иногда, слушая рассказы взрослого сына о том, в какие передрыги он попадал в детстве, родители бывают благодарны судьбе за

то, что тогда об этом не знали. Часто «мальчишки» так и остаются «мальчишками»: превышают скорость за рулем, увлекаются опасными хобби, берут кредиты или совершают рискованные сделки. Именно мужской гормон располагает носителей к тому, чтобы идти наперекор системам, нарушать правила, исследовать свои возможности, бросать вызов традициям и расширять границы освоенного мира.

### НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ

Третья мужская особенность, это цикл «напряжение – расслабление», который ярче всего проявляется в сексуальном поведении. Эта биологическая потребность возведена, можно сказать, в культ. Что делает мама, придя с работы? Готовит ужин, убирается, запускает стиральную машину, гладит... А папа? Глава семьи возлежит на диване в ожидании того самого ужина. Не потому что он сильнее устал и не потому, что он ленив или безответствен. Просто мужчины так устроены: за подъемом следует спад энергии, а после передышки наступает потребность начать сначала.

Природа задумала мужчину охотником и завоевателем. В наше время, свободное от необходимости ежедневно применять физическую силу и отвагу, как можно превратить биологические особенности мальчиков в их силу? Единственный социально приемлемый и безобидный способ – найти применение качествам, порождаемым мужским гормоном, – спорт. Никакая другая деятельность не дает выход всем трем мужским особенностям. Агрессивность может быть реализована в честном соперничестве во время спортивных состязаний, импульсивная



склонность к риску – в смелых вызовах и опасных видах спорта, напряжение–расслабление полностью соответствует чередованию напряженных тренировок и короткого периода отдыха после соревнований.

Итак, делаем первый вывод: взрослеющий мужчина обязательно должен заниматься спортом.

### ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

В отношениях с родителями мальчики проходят три больших этапа. Эти этапы совпадают с теми, что происходят и с девочками, но есть и различия.

От рождения до 6 лет – этап формирования привязанности: ребенок, прежде всего, учится любить свою семью, других людей, мир в целом и самого себя. Взрослые окружают малыша заботой, создают безопасные условия для его развития. Как и девочки, в этом возрасте мальчики больше привязаны к маме. В первую

очередь, этому способствует забота и эмоциональная близость матери.

Второй этап – возраст от 6-7 до 14 лет. Ребенок поворачивается от круга самых близких к социальному окружению, к отношениям между людьми вне семьи. Для мальчика в этот период становятся более значимыми отношения с отцом. Он наблюдает за отцом, за его поведением с мамой, в семье и вне семьи. Папа знакомит сына с мужским миром – своими интересами, занятиями, прививает интерес к знаниям и получению новых навыков. От отца зависит, испытает ли ребенок радость от того, что родился мальчиком. Мать в этом возрасте является хранителем гармонии, тишины, спокойствия.

Окончательное становление происходит в возрасте от 14 до 18-23 лет. Как и для любого подростка, отец и мать отходят на второй план. Вектор внимания направлен на сверстников, юноша становится зависим от общества.

#### От 0 до 6 лет:

*формирование привязанностей*

#### 7 – 14 лет:

*поворот от близкого круга к социуму*

#### 14 – 18-23 года:

*отход от семьи, зависимость от сверстников*



Хорошо, если в этот период найдется «проводник» в мире взрослых, который станет для мальчика авторитетом на тот период, пока значимость родительских фигур снижена. Таким авторитетом может стать старший товарищ (брат), спортивный тренер, дедушка или дядя, любимый учитель... Часто подростки выбирают авторитет не среди знакомых, а обращаются к значимым в их субкультуре людям (музыкантам, блогерам и т.д.). Родителям в этот непростой период нужно постепенно отпускать сына. Позволить ему идти своим путем, совершать ошибки, делать открытия. Только так он сможет стать взрослым мужчиной.

Если говорить о влиянии матери и отца на сына, то, конечно, их роли в его воспитании различны. Роль отца необычайно высока, но не все папы в полной мере ощущают это, особенно когда сын еще маленький. Хорошо, если мужчина проникается «отцовством» еще во время беременности жены или подруги. Близость отца с ребенком формируется во время ухода за младенцем, в котором папа обязательно должен участвовать: помогать жене во время купания, держать малыша на руках, иногда – пеленать и кормить его, совершать с ним прогулки и т.д. Посвящая время работе, карьере, материальному обеспечению семьи, отец не должен забывать, что ребенку, особенно в раннем возрасте, необходимо его внимание, и обязательно ежедневно находить хотя бы 15–20 минут для игр и общения с сыном. Папа не должен стесняться показывать малышу свою любовь, в том числе через ласковые слова и прикосновения. Сынишку любого возраста можно брать с собой в мужскую компанию и приобщать к мужским занятиям. Это может быть гараж, строительство, рыбалка, походы и т.п. Именно роль отца является ведущей в приучении мальчика к дисциплине

и порядку. И именно отец своим обращением с его мамой показывает сыну, как вести себя с девочками, а в будущем – с женщинами.

Мама, окружающая ребенка любовью и заботой, должна понимать, что с мальчиками не стоит сюсюкаться так же, как с девочками. В каком-то возрасте (обычно – уже в младшей школе) мальчик сам попросит маму отказаться от проявлений нежности. А вот поддурчиться, повозиться, поиграть с мамой сын готов в любом возрасте! Какой бы «слепой» ни была любовь сына к матери, для мальчика важно, как выглядит его мама. Она, конечно же, должна быть «самой красивой»!

***Если женщина воспитывает мальчика без отца, прежде всего, она должна не давать почувствовать ребенку, что неполная семья – «неполноценная»***

Если в доме живет любовь – становится не так важно, сколько в ней человек и сколько родителей живут с малышом. Женщине не стоит пытаться стать для сына и мамой, и папой, – все равно не получится. Не проявляйте чрезмерной жесткости, то, что со стороны мужчины выглядит естественно, со стороны матери может быть воспринято как несвойственное женщинам поведение. Ни в коем случае не нужно препятствовать общению сына с отцом – вы не живете с этим мужчиной, но родителем вашего ребенка он быть не перестал. Чем позитивнее образ отца для ребенка, тем более благополучным и естественным произойдет формирование его мужской идентичности. С другой стороны, женщине не стоит ставить своей целью «любимым способом найти отца для своего сына». Замуж она может выйти за того, кто будет подходить ей и ребенку.



# ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ!

Проводится набор участников  
в детско-родительскую группу по развитию  
эмоционального интеллекта –

## ПРОГРАММА «ПЛАНЕТА ЧУВСТВ»

Ведущая тренинга  
**ВАЛЕНТИНА  
ГЕЙВАНДОВА**

### ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

Развитие эмоциональной сферы  
участников

Развитие памяти, внимания,  
творческих способностей ребенка

Получение ребенком опыта  
взаимодействия в группе

Профилактика отклоняющегося  
поведения ребенка и семейных  
конфликтов на его фоне

Приобретение новых паттернов  
поведения детей и родителей  
в семейных отношениях

Улучшение контакта между ребенком  
и родителем

Повышение у родителей  
способности управлять своими  
чувствами.

**ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ:**  
дети 4-6 лет и их родители.

**ВНИМАНИЕ!**  
Необходимо  
предварительное  
собеседование  
с одним из родителей

Участковый отдел  
"Крюковский"  
Зеленоград, корп.  
2028



Эмоциональный интеллект  
является частью эмоциональной  
сферы личности  
и объединяет в себе умение:

- различать и понимать эмоции
- безопасно (для себя и других)  
выражать свои чувства.

(Исследователями установлено,  
что около 80 % успеха  
в социальной и личной сферах  
жизни определяет именно  
эмоциональный интеллект (EQ)  
и только 20 % –  
известный всем IQ)

Записаться на тренинг  
можно по телефону:  
**+7 (499) 210-26-29**





# Эра женщин не за горами



**Бурлак Елена**  
психолог филиала  
«Юго-Восточный» ГБУ МСППН

Для выживания человечества женщины призваны играть (и играют) все более значительную роль. Мир так стремительно к этому движется, что рано или поздно он станет гендерно симметричным. Хотя, надо признать эту дорогу тернистой и долгой. Ведь слабый пол все еще живет в условиях упорной конкуренции с сильными мира сего...

Русская женщина уже много десятилетий чувствует себя самодостаточной, а сейчас она зачастую и реализованнее, и успешнее многих мужчин. Почему? Если вернуться на 80–100 лет назад, можно понять: Октябрьская революция 1917 года, репрессии 1937-го, Великая Отечественная война забрали такое количество мужчин, что они стали буквально на вес золота. Огромное количество семей осталось без кормильца. Мать-одиночка никого не удивляла. В итоге женщина училась делать все: зарабатывать, растить детей, содержать дом, становясь сильнее не столько физически, сколько морально.

### СЫНОК, ЕДИНСТВЕННЫЙ!

Если родился мальчик, единственный мужчина в семье, его баловали, опекали, не перегружали. В матерях был генетический страх потерять мужчину. Да и в современном обществе каждая вторая семья без папы – сына растят мама и бабушка. Результаты нам хорошо известны...

Мужчина с раннего возраста видит и впитывает: женщина сильная, она все знает и сама способна принимать решения.

Благодаря техническому прогрессу бытовая сторона жизни значительно упростилась, уже далеко не всем необходимо колоть дрова, пахать, сеять и таскать ведрами воду из колодца. Мужские обязанности по дому может сделать женщина и электронные помощники: пылесос, посудомоечная машина, автомобиль – многие проблемы, таким образом, решены.

У женщины освободилось больше времени на развитие, образование и карьеру. Она в состоянии заработать и на квартиру, и на машину, поэтому уже привычной стала фраза «Я сама». Она и вправду сама: руководит, в одиночку растит потомство и не жалуется на трудности.

### ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ

Так как Он – «вечный ребенок», то требует немедленного исполнения всех желаний: при этом не строит карьеру (затратно!, лишает многих удовольствий!), не переживает по поводу увольнений и не спешит рассылать резюме.

Зависим от мнения окружающих: когда его хвалят – «отлично!», критикуют – обливает оппонента ненавистью.

Отношения с родителями обычно непростые, особенно с матерью, но та с радостью готова ухаживать за ним: обстирывать, наводить порядок в его доме, не говоря уже о финансовой поддержке «большого мальчика».

Даже если у инфантильного мужчины образовалась своя семья, он по первому требованию бежит в родительский дом, где всегда старается получить «политическое убежище», особенно когда появляются неразрешимые проблемы, требующие срочного участия. Такой мужчина внешне довольно привлекателен, даже красив, ухожен, но... не спортивен. Нагрузки в зале не для него, там ведь нужно напрягаться. Как у любого «ребенка», у него есть свои, особые, «увлечения»: алкоголь, наркотики, женщины, игры...

### ПОЧЕМУ ОНИ ВМЕСТЕ?

Рядом с психологически незрелым мужчиной сильная женщина повышает самооценку, имеет возможность контролировать всё и вся, приобретает смысл жизни, бежит от одиночества и самоутверждается.

«Несозревший» муж – еще один ребенок, которому рядом с сильной женщиной совершенно не хочется расти, при этом сознательно или бессознательно она подерживает его, не позволяя это делать.

Как правило, большой капризный «инфант» оказывается не готов стать отцом и в 30 лет, и в 50. Ожидать от него ответственности за детей – бесполезно. Более того, такой «глава семьи» будет



постоянно конкурировать за любовь и заботу со стороны жены. Он искренне считает, что самый важный человек в доме – Он, а не грудной младенец.

Любое напряжение вызывает страшную скуку, поэтому малейшие просьбы о помощи он будет воспринимать крайне негативно. «Я же устал», «плохо себя чувствую», «много работаю» – капризы становятся второй натурой. В ответ на просьбу помочь по дому или в воспитании ребенка можно услышать длинную тираду о мужских и женских обязанностях. Если жена будет много уделять внимания детям, глава семьи способен даже покинуть домашний очаг. Он всегда стремится к постоянному отдыху и развлечениям, потребительскому отношению к окружающим, и это, конечно, вызывает своего рода остановку во взрослении, ведь так хочется, чтобы детство длилось вечно, именно тогда он жил безмятежно и не надо было прилагать особых усилий.

Довольно часто усугубляют ситуацию мамы. Скорее всего, женщина растила сына в одиночку и он стал не только ее единственной отрадой, но и в какой-то степени эмоционально заменил мужа. Обычно мать и сын в таких тандемах долго проживают вместе, зачастую сын,

давно взрослый, работает, но мама все равно платит за квартиру, покупает одежду, готовит обеды, а «мальчик»... вечно не доволен. На самом деле и тот и другая держатся вместе, чтобы заглушить одиночество. И даже если сын женится, при первом же стрессе в семье, бежит к маме – за эмоциональной и даже материальной поддержкой.

Можно ли перевоспитать инфантильного супруга? Так как его характер формировался долгие годы, то и жене придется запастись терпением и временем. Прежде всего, все требования заменить на просьбы, уловив хорошее настроение. Давать небольшие поручения, всячески хвалить и благодарить за помощь, подчеркивать его значимость. Какие-то вопросы семьи могут стать мужской обязанностью, за которую он будет нести ответственность. Совместное хобби также увлекает главу семейства. Если жена найдет мужу интересную работу и будет постоянно проявлять к ней интерес, то это может стать для него стимулом двигаться вперед. Не стоит ждать быстрых изменений в поведении и привычках в таком случае, но шанс сделать его более ответственным есть!

**Аутогенная тренировка** Улучшает психические функции человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, повышает остроту восприятия. Усиливает творческий потенциал человека. Позволяет улучшить самочувствие, стать менее раздражительным и более уравновешенным

## ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** эмоциональных состояний – это методика самовнушения, которая позволяет посредством психических процессов влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой. К таким процессам, прежде всего, относят внимание и эмоциональные состояния. Она является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний). Это мощное средство релаксации, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность

Занятия аутогенной тренировкой эмоциональных состояний будут проходить в центральном офисе **МСППН по вторникам с 19:00 до 20:30**

Ведущий тренинга

**ВИТАЛИЙ  
СМОЛКОВ**

**КОЛИЧЕСТВО  
УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ:**  
от 6 до 10 человек

**«Текстильщики»**  
2-й Саратовский  
проезд, д. 8, корп. 2

Записаться на тренинг может любой желающий (от 18 и старше)  
**+7 (499) 173 09 09**





## Иголина Екатерина

психолог ГБУ МСППН

### КОГДА ВПЕРЕДИ РАЗВОД

*Решил развестись. И хотя пока не объявил об этом жене, уверен, что против не будет – сама несколько раз предлагала расстаться. Проблема в том, как объяснить ребенку. Сыну 5 лет. Несмотря на давние разногласия, в его присутствии мы всегда сдерживались: было важно, чтобы он был спокоен. Когда возникали конфликты, сын вставал на сторону жены. Мальчик у нас очень «домашний», немного нервный, может переживать из-за любого пустяка. Надо ли говорить, что я разлюбил маму? А если спросит, как объяснить, почему будем жить раздельно? Как вообще стоит отвечать на его вопросы по этому поводу?*

*Виктор, 35 лет*

Самое главное – забота о сыне, беспокойство за его состояние, стремление максимально оградить от переживаний и последствий развода. Увы, бывает так, что погруженные в собственные проблемы и неприятности взрослые забывают о том, каково их малышу. Вы очень мудро

поступаете, что задаетесь этим вопросом до того, как в супружеских отношениях будет поставлена точка.

Вы, безусловно, правы: характер и душевное состояние ребенка имеет прямое отношение к тому, в какой форме ему лучше сообщить о разводе родителей. Все дети разные, и реакции на такую новость тоже будут разными. Прежде всего, нужно понимать, что семейные истории, отношения, которые складываются у супругов в кризисный период, обстоятельства, ведущие или уже приведшие к разводу, и даже намерения взрослых, их взгляды на дальнейшее существование, у каждой семьи свои. А ведь именно они, пожалуй, играют наиболее важную роль в том, какие слова нужно будет найти для объяснений, влияют на то, что будет чувствовать сын, как увидит и поймет происходящее. Более того, если отношения с женой разладились давно, то у мальчика уже сложилось собственное мнение насчет происходящего между папой и мамой. И это тоже обязательно надо учитывать.

Вы написали, что решение принято, но еще не озвучено. А почему вы этого до сих пор не сделали? Как думаете, какова будет реакция жены? Считаете ли возможным сохранить брак и почему? Если нет, то каким представляется расставание, на каких оно будет условиях? Получится ли мирно договориться о дальнейшем взаимодействии друг с другом? Если предвидите сложности, то чего, в первую очередь, они будут касаться – условий воспитания дошкольника, материальных или жилищных вопросов? Это лишь часть тем, которые предстоит рассмотреть взрослым прежде, чем определить, как же отвечать ребенку на его «Почему?». Действительно, заданные вопросы могут быть разными, готовы ли родители к разъяснениям? Насколько способны ответить сами себе, почему разлюбили

друг друга, почему будете жить раздельно, что перестало устраивать, если раньше все было хорошо?

Виктор, замечательно, что для вас спокойствие сына превыше всего. А для него самое важное – любовь и забота родителей и то, что они продолжают просто быть рядом. Постарайтесь избегать посвящения в подробности «взрослых» отношений. Даже если вы с женой перестанете быть близкими людьми, все равно останетесь самыми близкими и

самыми нужными для сына. И для его благополучия вы должны максимально бесконфликтно договориться о том, как остаться в роли любящих родителей, перестав быть любящими супругами. Если получится это сделать, объяснение с ребенком пройдет легче. Чувствуете, что мирно разобраться в собственных отношениях не получается? Тогда обратитесь к семейному консультанту, который поможет вам, жене и сыну пережить этот сложный период наименее травматично.

## **А ЕСЛИ ЖЕНА ЗАРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШЕ?**

*Меня угнетает, расстраивает, а иногда и сильно злит то, что я зарабатываю значительно меньше супруги. Сразу скажу, что она относится к этому совершенно спокойно: не «пилит», не упрекает, а от разговоров на эту тему отмахивается, говоря, что любит меня вне зависимости от заработка. Живем мы хорошо, почти не ссоримся, внешне все в порядке. А мне противно, будто я не настоящий мужик. При этом работаю, стараюсь – и зарплата повышается, вот недавно нашел подработку. Да и вредных привычек нет, не трачу деньги впустую. Но все равно мне до доходов жены как до Луны.*

*Олег, 44 года*

Насколько понятно из письма, никаких серьезных семейных конфликтов у вас с женой нет, в семье все благополучно. Так что же волнует больше всего? Несоответствие «общепринятому» образу добытчика? Или чувство не полностью раскрытого потенциала? Или досада за то, что жена может обеспечивать семью, а вы – нет? Но ведь все люди разные, и каждый имеет разные способности и возможности, а также свои представления

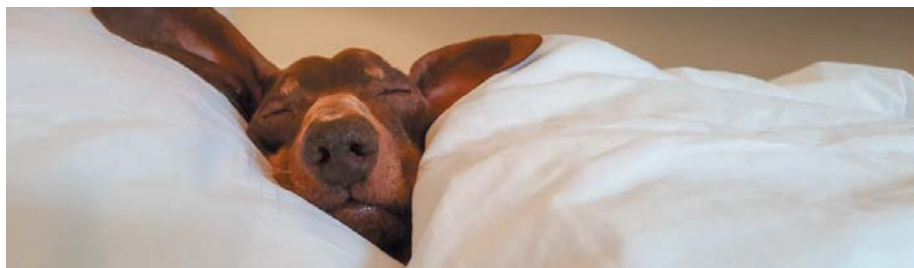
о них. Очень многое зависит от семьи, черпается из образов родителей. Возможно, ваш отец отвечает за финансовое благополучие, а мама занимается воспитанием детей и хозяйством. Кстати, бывает и иначе: мальчик с детства мечтает о единственно приемлемом варианте: стать «настоящим мужиком», полностью обеспечивающим семью, именно потому, что мама в силу разных обстоятельств зарабатывает больше отца. Также на мнение о распределении супружеских ролей влияют социальные установки, взгляды друзей и т. д.

Но, пожалуй, самыми главными обстоятельствами в формировании своего образа являются не примеры поведения других, не какие-то социальные нормы, а наши истинные желания и потребности. Поэтому в случае рассмотрения уклада собственной семьи нужно учитывать, насколько в выстроенных отношениях комфортно обоим супругам. Жену все устраивает, а вы чувствуете себя не в своей тарелке. Тогда в чем же дело? Цель четко определена, просто начинайте ее достигать! И, в общем, понятно, что нужно делать – например, освоить более высокооплачиваемую и востребованную профессию, «крутиться» на нескольких работах, изменить какие-то личностные черты, мешающие значительному росту доходов. Правда, это все достаточно сложно, да и

неизвестно, к чему приведет достижение цели. Не повлекут ли желанные перемены за собой другие, нежелательные, а то и вовсе непредсказуемые последствия?

Знаете, есть такое известное выражение: «Если у тебя проблема, попробуй ее решить. Не можешь ее решить – не делай из этого проблемы». Вы уже продвинулись в решении своей – стали зарабатывать больше, чем прежде. Самое

время определить, идете ли дальше. Возможно, это интуиция каким-то образом сигнализирует о том, что нужно взять тайм-аут, и поэтому нет решительных действий? Попробуйте разобраться в том, является ли стремление зарабатывать больше вашей личной потребностью, а не следствием чужих действий и убеждений. И если нет – тогда что же мешает это делать?



## ГЛАВНОЕ – ВИДЕТЬ ЦЕЛЬ!

### Подскажите, пожалуйста, как можно побороть собственную лень?

*Юра*

Зачем нужно это делать? Что это даст? К сожалению, вы не указали свой возраст и не уточнили, что именно трудно делать. Поэтому возможно лишь предположить, о чем может идти речь.

Например, не хочется учиться. Тогда задайте вопрос – зачем вам образование? Чего планируете достичь, для чего необходимы те знания, которые получаете, что будет, когда их получите? Или иначе – какой станет ваша жизнь после диплома? Можно рассмотреть другой пример – речь идет о занятиях физкультурой или спортом. Сначала стоит выяснить, зачем нужны конкретному человеку эти занятия. Что он получит, если будет тренироваться? Улучшение здоровья, изменение фигуры в лучшую сторону, а может быть – членство в модном фитнес-клубе? Так ведь тоже бывает.

Чтобы побороть лень, нужно иметь определенную мотивацию. Другими словами, важно сильно захотеть достичь того, к чему стремитесь. Если понимаете, что ленитесь совершать какие-то поступки, – возможно, просто не считаете их обязательными к исполнению? Можно не заниматься учебой, потому что неинтересно получать знания, полагая, что они лишние. Или пропускать тренировки, если желание лежать на диване сильнее, чем стремление улучшить фигуру и здоровье, которые по сути устраивают. Вспомните ситуации, когда достигали намеченного результата, справляясь с любыми трудностями.

Вот и получается, что лень пропадает незаметно, сама, как только появляется сильное желание добиться чего-то или интерес к деятельности, дающей что-то важное. Разумеется, порой необходимо проявить волю, чтобы начать, а затем и доделать задуманное. Но продолжать легче: ведь уже первые результаты работы – серьезная помеха возврата к бездействию.





**С.А МОРОЗОВА. НЕМЫЕ СЛЕЗЫ:**  
книга для тех, кто хочет избавиться  
от давления и напряжения в семье

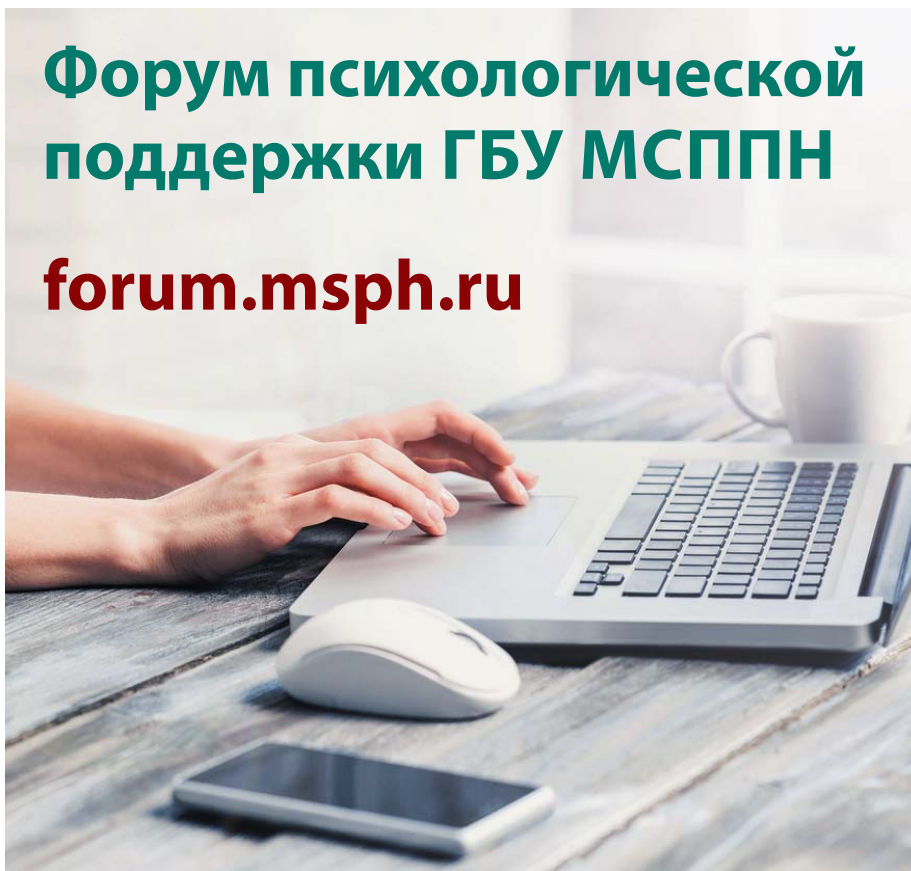
Номинант конкурса «Золотая психея»-2017.

*В семейных отношениях время от времени вспыхивают конфликты. Возникают ситуации, когда просто необходимо сверить мнения. Это нормально. Тем более что супруги находятся в этом споре на равных. А вот если одна сторона пытается подчинить волю другой, сломать ее – компромисс уступает место насилию. За редким исключением домашним тираном становится мужчина. Вокруг домашней тираннии развилось много мифов*

*и досужих мнений. Автор книги попыталась развенчать многие из них, с тем, чтобы потенциальные жертвы смогли распознать и предотвратить надвигающуюся на них беду. Тем более, что опасности подвержены не только асоциальные семьи, но и вполне благополучные и даже знаменитые. О последних нам хорошо известно из многочисленных теле- и интернет-публикаций.*

## Форум психологической поддержки ГБУ МСППН

[forum.msph.ru](http://forum.msph.ru)



## Мосты соединяют



**Максим  
Наумов**

заместитель начальника отдела  
организации закупок и договорной  
работы ГБУ МСППН

Ура! Через пару недель получу диплом. Всю жизнь мечтал строить мосты! Дед в войну восстанавливал, потом отец возводил, теперь – моя очередь...

Мосты соединяют. А что или как – каждый решает сам. Осталось пару расчетных коэффициентов подобрать. Весь инет обшарил – нет. Препад говорит, давай, дескать, сам ищи. Вот, пропадая теперь в библиотеке. Тихо, пыльно, пожилая библиотекарша вязальными спицами сверкает. Кот рыжий шастает. Музыка слушать нельзя. Чипсы, колу – тоже. Скучно. Сижу, считаю. Так, осталось еще одну функцию в справочнике найти...

С опаской подхожу к картотеке. XXI век, компьютеризация, а здесь – бумажный каталог... Даже не знаю, как с ним работать. Начинаю выдвигать ящики. Одно резкое движение – и множество

карточек разлетаются веером, как игральная колода, и рассыпаются по полу. Вот растяпа! Так, пока не увидела это безобразие тетка в мохеровом шарфе, надо срочно подобрать.

Начинаю судорожно расставлять их по местам.

Литера «П» – психология. Это наука мне знакома. Тоже помогает мосты строить. Между людьми. Родственные, стало быть, профессии.

Литера «М» – о, что это, интересно? Читаю: Московская служба психологической помощи населению, Докучаев переулок, дом 12, филиалы и отделы во всех округах, а также в Новой Москве, Зеленограде. Хорошо, что есть и рядом с домом.

Литера «О» – очная психологическая помощь. Индивидуальное и семейное консультирование. Профессиональная помощь в разрешении проблем личностного и межличностного характера и трудностей повседневной жизни. Ясно. Я, хоть пока и не семейный человек, но схожу обязательно. Учеба мне так нервы вымотала, что помощь психолога не помешает!

Литера «Э» – экстренная психологическая помощь. Вот это бы точно пригодилось неделю назад: старый ноутбук так надолго завис, что я сгоряча выкинул его в окно, а новый... пока купить не успел.

Литера «Т» – телефон неотложной психологической помощи 051 (теперь понятно, что такое ТНПП). Звонить в любое время и даже с мобильного? И по скайпу можно? О, как! Выйду из библиотеки – наберу.

Вроде собрал каталог, появилась новая идея: получу диплом и пойду новой профессией овладевать – психолога, чтобы уже другие мосты строить.

Мосты соединяют...

## Папа может!



### Владимир Волков

психолог филиала  
«Центральный»  
ГБУ МСППН

Когда мне предложили написать статью в номер, передо мной довольно естественно, но и немного непривычно стал оживать рекламный ролик с фразой, которую учительница говорит своей ученице: "Папа может!" На первый взгляд, она просто смешная, ну и... немного ироничная.

В ней отражено всем известное и распространенное отношение к некоторым особенностям мужчин. Учительница, она же – женщина, понимающе говорит о своем отношении к мужчинам. И она по-своему знакомит ученицу, будущую женщину, с «правильным» отношением к этой половине человечества. В этой фразе есть и юмор, и защитно-успокоительная ирония, которая необходима для восприятия отдельных мужских «выходок».

Но самое главное, в ней много доброты и принятия. Того самого, которое и есть основа мирной и гармоничной семьи и женско-мужских отношений.

Ведь причина многих наших ссор – это НЕпринятие различий, НЕпонимание и НЕпозволение близким представителям противоположного пола думать и действовать не так, как мы.

И мы пускаемся в осуждение, критику, жестокую насмешку, когда сталкиваемся с необъяснимыми действиями и непонятной логикой. Начинаем протестовать, бунтовать, а порой и воевать, как с врагом, покосившимся на наши святые ценности.

Нам недосуг остановиться, присмотреться, почувствовать человека, стоящего за этими действиями. Мы в эту минуту забываем самого человека, и несколько теряем базовое чувство общности и совместности, и вместе с обесцениванием его действий разрушаем его самого.

Нам не нужен ни такой бутерброд, ни такой папа, делающий такие бутерброды!!!

В отличие от нас, «омраченных», учительница из ролика демонстрирует очень мудрую позицию безусловленного принятия. Она своим принятием дает место действиям папы, его бутерброду, она принимает и его, и его бутерброд. И она все это передает ученице, его дочке, поддерживая, таким образом, ее любовь к папе, и та, вдохновившись этой поддержкой, уписывает бутерброд за обе щеки.

В этом маленьком ролике на наших глазах происходит научение человеческой и женской мудрости, которая, на самом деле, не ограничивается сферой женско-мужских отношений, а касается более общей темы – позволения и принятия различий между людьми.

# Вредные советы для настоящих мужчин



**Мария  
Яганина**

психолог участкового отдела  
«Крюковский» ГБУ МСППН

**1**.....  
Быть мужчиной в этой жизни –  
Трудоемкая задача,  
Ведь обычным этот статус  
Уж никак не назовешь.  
Если вы мужчина в доме,  
Ставьте женщину на место.  
А то иж – прикрикнешь только,  
И уж щетинится, как ёж.

**2**.....  
Для начала важно помнить,  
Что негоже для мужчины  
Заниматься женским делом:  
Окна, полки, чашки мыть,  
Класть на место свои вещи,  
В магазин пошлют – ходить!  
В общем, все дела по дому –  
Это женская забава,  
А мужчина должен помнить,  
Что он главный! Мог устать!

*по мотивам  
"Вредных советов"  
Григория Остера*

**3**.....  
Также стоит обозначить,  
Что «для статуса» мужчине  
Громким и серьезным тоном  
Нужно много обещать:  
Например, златые горы,  
Романтичные прогулки,  
Забирать детей из сада...  
Мне еще перечислять?..  
Ключевым моментом в этом  
Будет то, что для мужчины  
Абсолютно не придется  
Обещаньям ход давать!

4.....  
Если ты супруг законный,  
Взять за правило спеши:  
Комплименты и букеты  
Теперь в прошлом! Запиши:  
Ни признаний! Ни заботы!  
Это тоже ерунда!  
Избавляй жену скорее  
От иллюзий навсегда!  
И запомни вещь простую:  
Как давно сказал поэт,  
Чем меньше женщину  
мы любим,  
Тем больше говорим ей «нет»!

5.....  
И пару слов о наблевшем:  
Пора и про носки сказать.  
Ведь у солидного мужчины  
Они должны в углу стоять.  
Чтоб территорию пометить,  
Их нужно всюду разложить,  
Жене в ответ на возмущенье:  
«Тебе что, трудно их сложить?!»

6.....  
И немного о манерах...  
Кто придумал эти бредни? –  
Про любезного мужчину,  
Что в поэзии воспет.  
Быть галантным – это просто:  
Запиши скорей совет.  
Жаль жену, что каждый вечер  
Сумки полные таскает?  
Ну и пусть! Не лучше ль сбоку  
За ней молча наблюдать.  
Не бросайтесь вы, ей Богу  
С жаром женам помогать!  
Пусть сама пальто наденет,  
Да и дверь сама откроет,  
В темноту шагает смело –  
Дамам надо ж уступать!

7.....  
А если вдруг вы папой стали,  
Чтоб сохранять мужицкий пыл,  
Заплакал сын, –  
ругайте, громче  
Да так, чтоб нюни распустил!


8.....  
А если вы папуля дочки,  
Тут, полагаю, всё сложнеей.  
Вы на жену ее сплавляйте! –  
И на рыбалку поскорей!  
А если все ж не отвертеться,  
Бери с собой – ведро нести,  
Иль рыбу чистить!  
Иль, к примеру,  
Пошлите снасти поднести.


9.....  
Быть мужчиной в наше время –  
Не для слабонервных бремя.  
Настоящим быть мужчиной –  
Очень важное умение.  
Восемь важных советов  
Надо точно соблюдать.  
И тогда вам будет счастье,  
Радость, мир и благодать.


**ВРЕМЯ** – наш невозполнимый ресурс,  
его легче всего потерять.  
Главная идея тренинга – осознанное  
и уважительное отношение ко времени


## ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ **УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ**


### ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ:

жизненные сферы,  
роли и цели 

способы   
планирования времени

методы борьбы   
с прокрастинацией

ценность настоящего момента 

сила времени   
и здоровый режим дня


Ведущая тренинга

**ЕЛЕНА  
ЧУДИНА**

### РЕЖИМ РАБОТЫ ГРУППЫ:

5 занятий  
по понедельникам

Принять участие в тренинге  
можно по направлению ведущего  
психолога или после прохождения  
собеседования  
с ведущим

  
Филиал "Центральный".  
Улица Большая  
Якиманка, 38

Подробности  
по телефону:  
**+7 (499) 238-02-04**



## Зачем ребенку... отец?



### Людмила Правдивцева

практикующий психолог,  
кандидат психологических наук

Что чувствует, как развивается ребенок, который вырастет без отца? Известно, дети – наше зеркало, а в зеркале отражается только... мама. Вот и вырастают женоподобные мальчики, которые лишены возможности полноценного формирования стереотипа поведения своего пола. С детства они привыкают к тому, что главная «добычица» в семье и за все «ответчица» – женщина.

У девочек возможны проблемы в будущем с противоположным полом, в семейных отношениях, потому как нет навыков общения с мужчиной и принятия его образа жизни, нет представления о распределении семейных ролей. Кроме того, установлено, что большинство лиц нетрадиционной сексуальной ориентации выросли в неполных семьях...

Многочисленные исследования доказывают, что неполная семья сама по себе порождает нарушения психологической гармонии личности. Для полноценного развития ребенка отец необходим: как модель мужского поведения, рациональный взгляд, нужна его физическая доступность. Причем, для девочки он не менее значим, чем для мальчика. В среднем у детей из неполных семей ниже уровень образования, они менее успешны. Могут испытывать трудности при создании собственной семьи, у них чаще других развивается патологическая ревность. И все это – ответственность женщины перед будущим своего ребенка.

У девочки без отца не может сформироваться правильное отношение к юноше. Став взрослой, она либо предъявляет мужчине особые претензии и по этой причине не может с ним жить, либо просто боится его. Не знает, что ответить и что сказать своему избраннику. Для некоторых выросших без отца девушек первый любовный опыт становится тяжелым испытанием. Чтобы преодолеть неприятные чувства, исходящие от их внутренней скованности, они нередко строят отношения с мужчинами определенного сорта. Приобретенный негативный, безнравственный опыт общения потом проще переносить на других мужчин.

Если же выросшая без отца девушка выходит замуж и муж становится близким человеком, боязнь мужчины проходит, но настоящие чувства к мужу могут и не проснуться. Многие женщины до конца дней не способны узнать глубинных черт характера своего мужа.

То же самое, но в противоположном плане происходит и с мальчиками. У них может быть занижена самооценка, они меньше доверяют людям, чаще совершают преступления. Повзрослев, он не сможет быть полноценным защитником, главой семьи и не станет заботиться о ней.

## ДВЕ ДУШИ – ОТЦА И МАТЕРИ

Нередко думают, что только мать желает ребенка и от ее отношения еще в утробе формируется его характер, нервная система и т.д. Однако влияние отца – даже на внутриутробное развитие ребенка – ничуть не меньше. Две души, отца и матери, таинственно и незримо влияют на формирование маленького человека.

Минимум, что может сделать отец для будущего малыша, пока он еще не родился, – сердечно относиться к беременной супруге и с любовью заботиться о ней и ожидаемом новорожденном, размышлять о будущем сыне или дочери. И неважно, где находится отец, далеко или близко, с друзьями или на работе. С ребенком, о котором он думает, его связывает крепкая нить.

От матери дитя получает все необходимые ему жизненные силы и запас жизнелюбия на всю дальнейшую судьбу. Но только от отца ребенок может перенять способность к участливому, заботливому отношению к людям.

Муж и отец в доме – защитник и в телесном, и в духовном смысле. Он должен быть кормильцем, приносить продукты и деньги, а жена готовить, превращая результаты его заботы в плоды своей любви. Духовная же обязанность отца – хранить свою семью в мире, спасать детей и супругу от душевных слабостей, острых переживаний, капризов, упрямства, истерик.

Очень жаль, что большинство вступающих в брак людей не могут понять и почувствовать в полной мере свою истинную природу: мужчины – мужскую, женщины – женскую. В результате тайна мужской и женской «половинок» остается закрытой и для будущего ребенка. Мальчик не принимает покровительства и великодушия отцовства, а девочка – благодарности, кротости и, в конечном итоге, счастья материнства.

## ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ МУЖЧИН

Еще лет 20–30 назад многие мужчины не видели ничего необычного в том, чтобы переложить всю ответственность на плечи забеременевшей подруги. А вот современные мужчины, даже в случае невозможности принимать решение о рождении ребенка, все чаще готовы отвечать за судьбу своих детей. Они опасаются, что в противном случае будут полностью отстранены, станут никем детям.



На самом деле, мужчин, которые принципиально не желают продолжать свой род, – очень немного. И конечно, родительский статус для сильной половины человечества не менее важен, чем для женщин. Превращение в отца – одна из центральных задач развития личности взрослого мужчины и одновременно критерий зрелости, да и успешности. Чем больше у тебя детей, тем ты успешнее и счастливее. Значит, ты настолько крут, что можешь воспитать, дать образование, прокормить и обеспечить своих многочисленных чад.

И не только детям нужны любящие, заинтересованные, близкие им отцы, но и мужчинам нужны дети: чтобы придать смысл собственной жизни, удивляться и радоваться, видя, как они растут. Но все-таки хорошо, когда дети появляются на свет по обоюдному желанию.



## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

### Союз так и не сложился

*Руслан, 26 лет, обратился за психологической помощью и поддержкой, чтобы справиться с тяжелым эмоциональным состоянием. «Чувствую себя виноватым перед всеми. Такое ощущение, что меня просто обманули и использовали против моего желания, испытываю унижение и душевную боль, собственное бессилие. Не знаю, как с этим грузом вины буду дальше жить, думаю, что это на долгие годы».*

Вырос в благополучной, добропорядочной семье. После учебы поехал работать в Абхазию, где купил собственное жилье. Жил один, вечерами после работы «от нечего делать» переписывался с несколькими девушками в интернете.

Одна из них, Инна 28-ми лет из Курска, сама проявила инициативу в виртуальном общении с Русланом. В очередном письме сообщила, что отдыхает неподалеку в Сочи и предложила встретиться в ближайшие выходные на его территории. Молодой человек согласился и дал адрес, рассчитывая на воскресное романтическое свидание. Но Инна приехала... с чемоданом, явно не на один день. Уже с первого взгляда девушка как-то не слишком приглянулась Руслану, однако отказать ей в крове и близости не решился: не мог обмануть ожидания, считая такой поступок недостойным мужчины. Инна словно ничего не замечала, ее все устраивало, она даже решила задержаться здесь до конца отпуска. Руслана это несколько озадачило, но прекратить отношения он опять не решился: было неудобно. За десять дней, которые они провели

вместе, молодой человек окончательно понял, что ни чувств, ни даже симпатии не случилось, о чем он и сообщил Инне. Выбора у девушки не было – пришлось уезжать домой. А через два месяца из Курска пришло сообщение, что она беременна и собирается рожать, хотя никаких условий в родном городе нет – ни материальных, ни жилищных.

Руслан от неожиданного совершенно растерялся и рассказал обо всем родителям. Родители уговорили сына ради ребенка узаконить после родов их отношения, предварительно сделав генетическую экспертизу. До и после родов будущая жена жила у родителей Руслана в Краснодаре. Родилась девочка, экспертиза подтвердила отцовство. Но отношения между молодыми людьми так и не сложились.

Сейчас Инна с дочерью живут в Курске, а Руслан платит алименты, на время отпуска забирает дочку к своим родителям и общается с нею один раз в год.



Программа предназначена для родителей,  
воспитывающих ребенка в возрасте от 3 до 9 лет,  
и опирается на принципы игровой терапии,  
центрированной на ребенке

## ПРИГЛАШАЕМ НА ПРОГРАММУ «ИГРА – ПРОСТРАНСТВО РОСТА»

### В ХОДЕ ПРОГРАММЫ ВЫ:

Познакомитесь с принципами игровой терапии, центрированной на ребенке



Получите информацию о психологическом содержании стадий детского развития и отражения этих стадий в детской игре



Исследуете контакт со своим «внутренним» ребенком



Получите опыт наблюдения за творческой игрой



Ведущая и автор программы  
**ЛЮБОВЬ  
БУДНИКОВА**

### В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВЫ:

- Научитесь взаимодействовать с ребенком на новом уровне, используя принципы творческой игры
- Сможете способствовать развитию творческого мышления и внутренней свободы у вашего ребенка
- Станете лучше понимать и чувствовать и ребенка, и себя самого
- Продвинетесь в сторону более глубоких и доверительных отношений с вашим ребенком.



Участковый отдел  
"Крюковский"  
Зеленоград,  
корп. 2028

Записаться на тренинг  
можно по телефону:  
**+7 (499) 210-26-29**



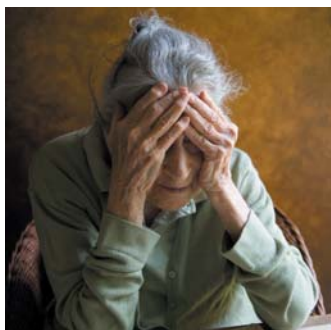
## Читайте в следующем номере:



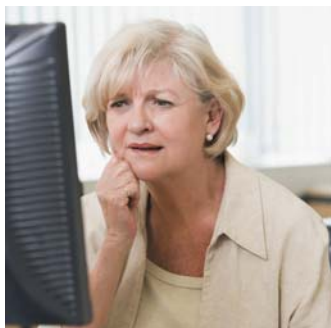
### Поколение сэндвич



### Личность в эпоху перемен



### Свобода от тревоги



### Как составить резюме

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 1[80] 2019

РЕГИСТРАЦИОННОЕ  
СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77–51665  
от 23 ноября 2012 г.  
выдано Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ  
М. Капралова, Е. Славнова,  
О. Акимова, Е. Литвинова, Е. Бурлак,  
Е. Игнина, М. Наумов, В. Волков,  
М. Яганина, О. Комарова (дизайн)

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

Отпечатано  
ООО «ПОЛИГРАФ-ПЛЮС».  
Адрес: 117209, г. Москва,  
ул. Керченская, 6.  
E-mail: rostest-iv@inbox.ru  
Тел.: +7 (903) 511 04 26

Тираж 30 000 экз.

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

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал  
распространяется  
бесплатно



Телефон неотложной  
психологической помощи

051

+ 7 (495)-051 (с мобильного)

- Центральный офис  
ГБУ МСППН**  
М «Комсомольская»,  
Докучаев пер., д.12  
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д.38  
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
Прием населения осуществляется  
по двум адресам:  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д.7/9, стр.1  
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41  
М «Римская»,  
ул. Новорогожская, д.4, стр.1  
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д.11  
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д.3, корп.2  
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Летчика Бабушкина, д.38, корп.2  
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп.3  
+7 (499) 477 30 67 +7 (916) 106 43 01
- Участковый сектор «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Алтуфьево», «Селигерская»  
Челобитьевское шоссе, д.12, корп.3  
+7 (499) 975 65 61
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д.23, корп.3  
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи  
молодой семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино», «Новокосино»,  
ул. Лухмановская, д.1  
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Текстильщики»,  
2-ой Саратовский проезд, д.8, корп.2  
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**  
М Выхино,  
Волгоградский проспект, д.197  
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
М «Варшавская», М «Каховская»  
Чонгарский б-р, д.15  
+7 (499) 794 20 09
- Участковый отдел «НАГАТИНО»**  
Прием населения временно осуществляется  
на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»  
М «Текстильщики», 2-й Саратовский проезд,  
д.8, корп.2  
+7 (910) 435 66 41
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М Скобелевская,  
ул. Изюмская, д.46  
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремушкинская, д.9  
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Кунцевская»,  
проезд Загорского, д.3  
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилиса Лациса, д.1, корп.1  
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М «Сходненская»,  
ул. Подмосковная, д.7  
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп.418  
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**  
От М «Тушинская», М «Сходненская»  
г. Зеленоград, корп.2028  
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**  
М «Бульвар Дмитрия Донского»,  
ул. Брусилова, д.13  
+7 (499) 234 12 20