



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 5

2017

Дом, где согреваются
сердца

Поговорим
о семейных
традициях

Уют – дело
творческое

Подберу
музыку к душе

Простая наука –
услышать друг
друга



С Днем знаний!



Содержание

- Колонка главного редактора**
- 2** А. И. ЛЯШЕНКО, канд. психол. наук
Социум
- 3 Пусть будет дверь открыта?..**
Марина ЖИРОНКИНА, психолог филиала ЮЗАО
Советует психолог
- 9 Праздник выбивания ковров**
Марина ЖИРОНКИНА, психолог филиала ЮЗАО
Урок взаимопонимания
- 16 Я в тебя, конечно, верю...**
Ирина ГУРОВА, психолог ЦСПСиД «Измайлово»
Урок взаимопонимания
- 20 Мама, но не моя**
Елена КРАСОВСКАЯ,
психолог отдела «Ломоносовский»
Гость номера
- 23 Этюд на барабанах счастья**
Людмила ПОЛОНСКАЯ
Школа психологического здоровья
- 30 Дом – улыбка нашей души**
Ирина КАЛИНУШКИНА,
психолог филиала «Зеленоград»
Копилка опыта
- 33 Ну, ты, Ванька, и гусь!..**
Светлана КОГАН, нейропсихолог
ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА
- 36 Когда рыбки сыты**
Анастасия ГОРДЕЕВА
Есть мнение
- 41 Она теплая и живая...**
Наталья ГОРСКАЯ
- 46 Памяти Учителя**
Мария ГРОСИЦКАЯ, Владимир МИХАЙЛОВ

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни

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

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

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Знаков В.В.

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

ШЕФ-РЕДАКТОР
Чугунова Э.Е.

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР
Иноземцева В.Е.

РЕДАКТОР
Письман Л.М.

Дорогие читатели!



А. И. ЛЯШЕНКО,
канд. психол. наук

Дома как люди. Могут быть веселыми и угрюмыми, щедрыми и прижимистыми, затайливыми и аскетичными, гостеприимными и нелюдимыми. Люди привносят в свое жилище пристрастия и привычки, семейные обычаи и уклады, образ жизни. Дух дома, атмосфера, царящая в нем, зависят от каждого члена семьи, характера их взаимоотношений.

Образ собственного дома рассматривается как отражение представления человека о самом себе. Мы храним в памяти и сердце образ дома своего детства, милые подробности, напоминающие нам о том беззаботном времени. Поговорим о том, из чего складывается эта атмосфера, какие знаки дома мы и наши дети понесут по жизни.

Наши авторы рассматривают разные аспекты психологической жизни семейного очага. Обсудят, какой из них более «правильный», как семье и дому строить отношения с внешним миром – отгораживаться от него или растворяться в нем. Большое внимание уделяют тому, как родители помогают детям расти, справляться с трудностями и успехами.

Тепло дома – это корректность и доброжелательность отношений тех, кто в нем обитает на разных жизненных этапах: супругов, родителей и детей, невесток и свекровей.

Мы поговорим о том, как сделать так, чтобы в доме было комфортно и уютно хозяевам и гостям. Как в потоке рутинных ежедневных дел и забот найти крупницы, а может быть – и самородки тепла, доброты и любви. Как превратить быт, о который может разбиться «любовная лодка», в творческий процесс, как наполнить его созидательным смыслом. Поговорим о семейных библиотеках, о книгах не только как об источнике информации, знаний и впечатлений, но и как о носителях и хранителях семейной памяти.

Мир вашему дому! 🏡



Пусть будет дверь открыта?..

В последнее время тема открытости и закрытости семьи и каждого ее члена становится все более актуальной. С появлением социальных сетей наша жизнь постепенно выходит на публику, и порой мы можем спрятаться от мира только в своем доме, куда нет допуска посторонним.

Существуют семьи, где двери вообще не закрываются, там постоянно кто-то гостит или ночует. Это всегда удобно – для гостей. Но комфортно ли самой семье постоянно принимать на своей территории посторонних? Как расти в такой обстановке детям? Что такое «открытый» и «закрытый» дом, каковы плюсы и минусы каждого варианта? Какой путь избрать – ютиться за железным забором в своем доме или жить с распахнутыми дверьми?

Есть мнение, что в наш век жилища дрейфуют в сторону закрытости. Мы стали менее контактными, назначаем встречи в ресторанах или кафе и не очень любим приглашать гостей. Условная табличка «не беспокоить» все чаще висит на ручке двери. Родители не приветчают в своем доме друзей своих детей, а для детских праздников снимают кафе с безликими развлечениями. Нужны ли детские домашние посиделки в наши дни?

На эти темы мы побеседовали с коллегами – психологами из филиала «Юго-Западный». Все сошлись во мнении, что «открытый дом» – это дом с проницаемыми внешними границами, место, куда всегда можно прийти, порой даже без приглашения. А «закрытый» – это дом с жесткими внешними границами, куда не принято приглашать посторонних. Бесспорно, что во всем нужна золотая середина, когда в доме есть время и место для приема гостей – и когда на дверь вешается замок, и никто не имеет доступа в личное пространство.

И все-таки у каждого из специалистов нашелся и свой собственный взгляд на эту, небезразличную для любой семьи, проблему.





Светлана Успенская: *Прежде всего, сами семьи бывают «закрытыми» и «открытыми» – в зависимости от того, как прочерчены их границы с миром, формируется их дом. Я бы отдавала приоритет открытости.*

Мы живем в мегаполисе, у нас высокий темп жизни, мы постоянно контактируем с большим количеством людей: в транспорте, лифте, офисах, аудиториях. Придя домой, человеку нужно расслабиться, позволить себе быть естественным.

Ребенок как личность формируется в семье. Выходя в социум из закрытого дома, он будет чувствовать себя некомфортно и неуверенно. Дети должны видеть, как общаются взрослые, и перенимать у них навыки взаимодействия.

Конечно, вечером всем хочется побыть в кругу семьи, пообщаться и отдохнуть. Но есть каникулы, праздники – и в эти дни хорошо приглашать к себе гостей и открывать границы дома. Раньше люди чаще ходили в гости, а сейчас, с появлением телефона, мы ограничиваемся короткими звонками или электронными сообщениями.

Многим людям будет приятно, если кто-то неожиданно придет в гости, и поздравит их с днем рождения, вспомнит о празднике. Эта спонтанность должна присутствовать в нашей жизни, поскольку мы живем очень регламентировано. Но незваным гостям хорошо бы помнить о том, что они пришли без предупреждения, и долго не утомлять хозяев своим присутствием.

Что касается соцсетей, то они сами по себе ни в чем не виноваты. Зачастую компьютерную зависимость формируют сами родители, которые с раннего детства включают детям мультики, дают планшет, и ребенок привыкает существовать внутри виртуального пространства.

Будет дом открытым или закрытым, зависит от того, какой уровень энергии, какую самооценку имеет человек, и насколько он направлен на созидательную деятельность. Возможно, закрытый дом – это показатель нашей невротизации и стресса.

Светлана Тимофеева: *Когда молодая семья только рождается, юные супруги очень включены друг в друга, и им, казалось бы, никто не нужен. При этом, конечно, молодежь любит встречи и общение, и современный мир предлагает большие возможности для этого: парки, кафе, рестораны. И сначала дом может выглядеть как закрытый. А стоит появиться малышу, как наступает время смотрин, семейных праздников... И двери дома открываются. Это большая радость и гордость – показать ребенка и получить эмоциональное тепло и поддержку от близких людей. Правда, это не всегда может быть комфортно молодой маме, которая опасается за здоровье малыша и у которой просто может не быть сил на приготовление пышного застолья. Поэтому хорошо бы каждой семье прислушиваться к своим актуальным потребностям и действовать в соответствии с ними.*

Иногда родители стремятся ограничить влияние социума на детей и, не пуская друзей ребенка к себе домой, считают, что негатива извне будет меньше. Но, на мой взгляд, бесценным опытом для семьи может быть общение родителей с ребенком при подготовке домашнего праздника, когда они вместе придумывают игры, конкурсы, шарady, а потом проводят их для маленьких гостей. Ведь никакие приглашенные клоуны не заменят шумного живого веселья, которое запоминается надолго.

Проблема соцсетей действительно является важной, ведь когда человек выставляет свою жизнь напоказ, он в то же время может переживать глубокое одиночество, ему трудно вступать в живое общение с окружающими. И получается, что мы доверяем сети, но не доверяем людям.

Если подводить итог, то можно сказать, что на каждом этапе жизненного цикла семьи важны свои границы и отношения с социумом. В период адаптации



семьи и ребенка к чему-то новому семье важно иметь закрытые границы, а в период стабильности семья может стать более открытой.

Елена Корчажникова: Любой семье нужны люди, которые входят в дом – это родственники, близкие, друзья. А вот посторонние в него допускаются редко – это и есть золотая середина открытости дома.

Что касается детей, растущих в открытом доме, то они, с одной стороны, могут обладать развитыми коммуникативными навыками, быть гибкими и уметь подстраиваться под разных людей и ситуации. В то же время у них могут возникать трудности с формированием личных границ, теряется ощущение себя как отдельной личности.

Если люди, которые закрывают наглухо дом из-за страха оценки и осуждения: вдруг о них что-то «лишнее» узнают, не то подумают. Такой человек словно все время ходит в маске: его истинной сути узнать невозможно.

Некоторым родителям не нравится, что к детским домашним праздникам приходится много готовиться, а потом мыть, убирать. Поэтому организовать детский праздник вне дома для них удобнее и комфортнее. В соответствии с современной модой на респектабельность они как бы «соревнуются» – кто устроил лучшее шоу для ребенка, пригласил дорогих аниматоров. И здесь речь уже идет не о чадолубии, а о собственном престиже и имидже.

В мире сейчас наступила эра нарциссизма, когда важно, как вы выглядите в чужих глазах. Детей не учат общаться, с самого раннего возраста они много времени проводят за игрой в компьютере или планшете. А навыки коммуникации, взаимодействия не развиваются. Поэтому людям проще замкнуться, «спрятаться», уйти от этого взаимодействия.

Во всем важна мера, середина, и чтобы ее найти – нужно потрудиться. Плохо быть как полностью открытым для других, не имея своих границ, так и прятаться в свою скорлупу, защищаясь от всего мира.

Лариса Тимошина: Раньше людям было важно больше разговаривать друг с другом, делиться своими трудностями, а сейчас они закрылись. Но мне кажется, что все-таки скорее победит стремление к живому общению. И когда ребенок приглашает в дом друзей, это жест доверия с его стороны, подтверждение того, что он не стесняется своего дома и может «предъявить» своих друзей взрослым и взрослых – друзьям. Если кто-то покажется явно неподходящим другом, то, знакомясь с кругом общения своего чада, родители могут при случае вмешаться – но деликатно и ненавязчиво.

Эвелина Китай-Гора: Каждому члену семьи нужно уделять очень много внимания, а при открытом доме оно рассеивается, отдается гостям, и порой его просто не хватает самым близким.

Сегодня, когда большую часть времени мы проводим на работе, в кругу коллег, нет такой настоящей необходимости в дополнительном общении. Но со временем мы все чаще будем работать дома – это удобно, комфортно, и именно это востребовано в нынешнем веке. И открытым или закрытым станет наш дом-офис в этих реалиях – приходится только предполагать.

Владимир Гончуков: Я думаю, что степень открытости или закрытости дома зависит от личностных особенностей людей, проживающих в нем. Экстравертам комфортно в открытом доме, а интроверт в такой ситуации чувствовал бы сильный дискомфорт, и наоборот.



Бывает, что у одних людей нет возможности пригласить большое количество людей на свою территорию, поэтому им удобнее сделать это вовне. А у других нет денег на дорогой ресторан, и им проще собрать дома небольшую компанию за чашкой чая.

Крайняя закрытость и открытость не является хорошим решением, во всем должен быть баланс: временами распахивать двери и звать к себе людей, а в другие моменты – закрыться ото всех и побыть наедине с собой или с самыми близкими.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что крайняя закрытость или открытость дома не принесут комфорта своим обитателям. Порой мы ощущаем дом как нашу пристань, гавань, где мы набираемся сил и отдыхаем. А в какой-то момент дом может стать открытым, чтобы мы могли получить удовольствие от общения с миром. Дети перенимают у родителей стили поведения, то, как они взаимодействуют и решают вопросы, находят компромиссы.

Иногда слишком открытый дом может приводить к тому, что у ребенка не формируются представления о границах семьи, – и на консультации в ответ на просьбу нарисовать свою семью ребенок изображает на картинке большое количество посторонних, не имеющих прямого отношения к семье людей.

Порой за открытым домом могут стоять серьезные проблемы в отношениях и взаимодействии между членами семьи. Постоянные гости отвлекают внимание от них, становятся буфером, дают возможность не решать и не прояснять конфликтную ситуацию. А слишком закрытый дом может также скрывать внутренние или внешние конфликты между членами семьи, когда сор не выносятся из избы, и никто не знает, что же там происходит на самом деле.

В хорошем доме должны быть разные варианты – давайте искать золотую середину! 🏡

Марина ЖИРОНКИНА,
психолог филиала ЮЗАО

Праздник выбивания ковров

На каждом этапе жизни семьи есть свои правила, обычаи и традиции. Одни коренятся в глубоком прошлом целого рода, передаются из поколения в поколение, другие рождаются на заре существования молодой пары. Так или иначе, они влияют на семейные взаимоотношения.



В раннем детстве мы с сестрой гостили у бабушки в деревне. Была у нас традиция собирать малину в саду – обязательно с песнями. Помните, у Пушкина – «Чтоб барской ягоды тайком уста лукавые не ели...» Вряд ли бабушка запретила бы нам лакомиться ягодами с куста. Просто с пением получалось веселее. И я на всю жизнь запомнила и стройное звучание наших голосов, и умопомрачительный запах розовой пенки от только что сваренного варенья...

Семья как система

Прежде чем говорить о традициях в семье, давайте рассмотрим ее как совокупность взаимодействующих элементов, постоянно находящихся в живом движении. Жизнь семейной системы подчиняется двум основным законам: **гомеостаза и развития**. Эти законы действуют одновременно и во взаимосвязи друг с другом. По закону гомеостаза семья стремится сохранить статус-кво, текущее состояние стабильности. И в то же время она проходит разные стадии развития, причем старается сделать это максимально гармонично и комфортно. На каждом этапе тот или иной закон действует сильнее.

Существует классический (европейский или американский) жизненный цикл семьи. Первый его этап называется **монада** – когда взрослый юноша (девушка) вылетает из гнезда, снимает жилье отдельно от родителей, зарабатывает. В этот момент у него формируется некоторое представление о самостоятельной жизни, и он пересматривает для себя традиции, принятые в родительской семье. Если там было принято, к примеру, разводить комнатные цветы или печь по утрам блинчики, то на этом этапе может выбрать блинчики – потому что любит их, а вот цветы – нет, потому что просто некогда возиться с растениями.

Позднее молодые люди встречают своих избранников, и с момента совместного проживания они составляют следующий этап – **диаду**. Две вселенных, два космоса с двух разных семей-планет... Начинается переработка старых и создание новых правил уже для молодой семьи. Нередко происходит столкновение семейных традиций и интересов, и в этот момент важно договориться между собой: ездить по выходным на дачу к родителям или нет, должен ли муж помогать жене по дому, кто будет зарабатывать деньги, сидеть дома с ребенком, заниматься хозяйством и т.д. Это касается всех сфер жизни.

Кто-то бьется чуть ли не насмерть, отстаивая родительские традиции, но они, увы, никак «не приклеиваются» к новому партнеру! Нередко случаются конфликты, и молодая пара обращается к психологу. Одна молодая женщина рассказала мне такой случай: «Я испекла оладьи по мамину рецепту, и муж закапризничал: а моя мама не так готовила... Мне стало так обидно! Я выкинула все в мусорное ведро и говорю – теперь тут нет твоей мамы, зато есть я, твоя жена. Одного раза хватило: муж меня больше не критиковал». Хотя я считаю, что жена могла бы заранее спросить у свекрови: а как вы готовите, какой у вас секрет? И обошлось бы тогда без порчи продуктов и без ссоры.

За столом переговоров

Третий этап – это **триада**, когда появляется ребенок. На стадии диады можно было валяться в постели до полудня или смотреть телевизор до ночи – теперь уже нельзя. Вся жизнь семьи перестраивается. И снова надо договариваться, делить зоны ответственности: кто встает ночью к ребенку, покупает продукты, гуляет с коляской. Если переговоры не пройдены – удобряется почва для конфликтов.

Вот пример. Как-то я навестила подругу, сидевшую дома в декретном отпуске с годовалым ребенком. Ее муж пришел с работы, помыл руки и, не успев поесть, сразу стал играть с сыном, потом покормил его и уложил спать. Подруга объяснила мне: такой у нас уговор. Целый день ребенок на мне, а вечером у меня свободное время, и папа занимается с малышом. Конечно, он рад был бы полежать на диване, но понимает, что жене тоже нужно отдыхать, общаться с подругами, ходить в фитнес-клуб.

Эта пара нашла выход из ситуации, но очень часто в молодых семьях можно наблюдать обратную картину: жена целый день крутится между домашним хозяйством и ребенком, и муж, придя с работы, требует своей доли внимания, не обращая внимания на ее усталость. И тут снова нужно садиться за стол переговоров, выработать правила и условия, перелицовывать старую сказку на новый лад. На этой стадии закон гомеостаза вступает в противоречие с законом развития, и если последний не выигрывает, то это может стать причиной затяжного конфликта или даже распада семьи. И я как семейный психолог, и мои коллеги учим супругов договариваться, обсуждать ситуацию, слышать друг друга.

Следующий этап – рождение второго ребенка – проходит мягче, потому что некий опыт уже наработан. Но и здесь подстерегают трудности: старший ребенок привык к безоговорочной родительской любви, и ему кажется, что происходит его «свержение с престола». Еще один этап, поход первенца в школу, может



рассматриваться как некое предъявление семьи социуму. От того, насколько он впишется в систему, адаптируется, сможет нормально учиться и хорошо себя вести, зависит оценка семьи. Это непростой период, вызывающий много переживаний: а вдруг у него возникнут проблемы в учебе, в коллективе, значит, родители в чем-то не справились с воспитанием...

Еще более сложный этап – подростковый возраст детей, и здесь снова наблюдается противоречие закона развития с законом гомеостаза. Подросток стоит на пороге сепарации, ищет свою идентичность – нарождается новая монада. Зачастую этот период характеризуется бунтом и «зелеными волосами», хотя встречается и более спокойное его прохождение.

Подростковый взрыв иногда совпадает с кризисом среднего возраста у родителей. Они желают, чтобы все оставалось по-старому, как прежде: мирно ходить на работу, воспитывать детей, вести хозяйство... Но подросток жаждет перемен и обновленных отношений с окружающим миром. Бывает так, что закон гомеостаза по каким-то причинам перевешивает: семья, эмоционально и физически, не отпускает его, считая еще ребенком. Отсюда – разбитые стекла, правонарушения. Он как бы протестует: «Я уже взрослый, а меня вводят за ручку!» И снова стол переговоров, только теперь уже за ним вырабатывается билль о правах и обязанностях. Например – раз ты уже взрослый, значит, будь добр, тоже ходи за продуктами, следи за порядком в своей комнате, зато можешь выбирать





себе одежду и приходите с прогулки позже, чем обычно. И главное – где бы ты ни был, пожалуйста, звони!

Юный бунтарь отбунтует свое и выйдет, за редким исключением, в стадию монады. Гнездо пустеет, супруги остаются вдвоем. Как ни странно, на этом этапе много разводов. Почему? Будучи на протяжении многих лет только родителями, некоторые забывают, что в первую очередь они супруги. Дети – это склейка, фундамент, скрепляющий отношения, без них семья – это зачастую союз чужих людей. Нечем заняться вместе, не о чем говорить. А ведь у двоих в семье две функции – супружеская и родительская. И первая должна быть там, где ей положено – на первом месте.

Семеро по лавкам

Кроме традиционного западного типа семьи, есть другой тип – российский, который еще широко распространен, несмотря на то, что уклад жизни в наших больших городах приближается к европейскому. В нашем обществе всегда бытовала большая семья, со стариками на печи, а в советские времена это явление процветало из-за скученности городов и пресловутого «квартирного вопроса». Молодым семьям приходилось отгораживать свой угол занавеской и бояться каждого скрипа кровати. И сегодня на одной территории могут проживать несколько поколений, и тут кроются опасности.

Например, в комнате молодой семьи стоит шкаф с вещами тещи. Нередко она по привычке заходит без стука, чтобы их взять – тут не расслабишься, и интимная близость под угрозой. А если они закрывают двери, то уже обижается мама жены – ведь это ее дом, она в нем хозяйка! Или – отец мужа привык расхаживать по дому в, мягко говоря, непрезентабельном виде и продолжает это делать даже в присутствии юной и стеснительной избранницы сына. В таких случаях уже обе



семьи вынуждены вырабатывать иные правила семейного быта и даже менять внешний вид.

Как уже говорилось, в классической семье традиции вырабатываются на стадии диады. Когда вновь сложившаяся пара живет на территории другой семьи, то, конечно, для этого меньше возможностей, и жить приходится по правилам родительской семьи, где традиции передаются по наследству. Если младшие не хотят соблюдать правила старших, то назревает конфликт. Двум семьям приходится долго выстраивать отношения и подлаживаться друг под друга. Конечно, это крайности, я знаю множество примеров гармоничных многопоколенных семей, где комфортно всем – и старым, и малым.

Река жизни течет дальше

Для чего же так нужны семейные традиции? Они скрепляют семью, раскрашивают рутину будней, дарят яркие впечатления, теплые воспоминания. Если в отношениях нет игры, совместного юмора, романтики, то людям нечем занять пустоту. Одна моя мудрая знакомая говорила: мой муж – человек, с которым я хочу встретить свою старость. Дети уйдут, а мы останемся вдвоем, так что всегда надо находить время, чтобы пожить друг для друга.

Вечерние чаепития с совместным приготовлением лакомств, настольные игры, юмористические газеты и стихи ко дню рождения, наконец, привычные разговоры о самом важном и сокровенном – все это испытанные способы времяпрепровождения в кругу семьи. Но их можно и нужно совершенствовать. Почему бы супругам, уложив спать ребенка, не устроить на кухне ужин при свечах? Почему бы не разлить чай из дедушкиного самовара, который много лет скучал в пыльном чулане? Или хотя бы раз в месяц не доставать из серванта роскошный бабушкин сервиз, на который обычно принято только любоваться?

Приведу два примера. У моей коллеги было железное, незыблемое правило: в пятницу вечером они с мужем обязательно куда-то шли вдвоем – в кино, театр или кафе. Они даже могли поссориться и играть в молчанку несколько дней, но в пятницу посылали друг другу эсмэски и встречались. У этой пары было двое маленьких детей, которые оставались в этот день с няней. «Наверное, даже если разведемся, то все равно продолжим встречаться по пятницам, потому что вошло в привычку», – говорила жена.

Другая женщина вместе с мужем придумала забавный праздник – День выбивания ковров. Таким вот остроумным способом они отмечали дату своего знакомства. Выносили во двор ковры, чистили их снегом, потом пили горячий глинтвейн из фляжки, зажигали бенгальские огни и шли домой, где их ждал заранее приготовленный ужин. Так скучная домашняя обязанность превращалась в запоминающееся романтическое событие – главное, к любому делу нужно подходить творчески!

Многим парам я давала домашнее задание – при встрече и прощании обязательно целуйте и обнимайте друг друга, и ваши отношения будут улучшаться, стремиться к гармонии. На мой взгляд, это лучшее, что можно положить в копилку семейных традиций... 🍀

Марина ЖИРОНКИНА,
психолог филиала ЮЗАО





Я в тебя, конечно, верю...

Не все в жизни получается так, как хочется, порой обстоятельства оказываются сильнее нас. В минуты неудач так важно, чтобы близкие поняли, поддержали, не дали упасть духом. Так почему же ошибки и промахи ребенка вызывают порой досаду и раздражение? И почему так важны доброжелательные отношения между взрослыми и детьми?

Какие же взаимоотношения можно считать правильными?

Это те, в которых взрослый:

- *сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;*
- *помогает ему поверить в себя и собственные способности;*
- *поддерживает ребенка при неудачах, ошибках, тем самым формируя у него стремление к достижению успеха.*

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Взрослый не только рассматривает события (поступки) в целом, но и старается выделить позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в его способность преодолевать жизненные трудности при помощи значимых для него взрослых.

Взрослый, сам того не ведая, может обидеть ребенка, сказав ему: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!» Как правило, негативные замечания родителей не имеют действия или вызывают прямо противоположный эффект. Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь».

Для нормального развития иногда нужна коррекция семейных взаимоотношений, таких как:

- *завышенные требования родителей,*
- *соперничество братьев и сестер,*
- *чрезмерные амбиции ребенка.*

Завышенные требования родителей к ребенку делают успех труднодостижимым. Например, если родители прежде ожидали, что их малыш будет в детском саду «самым способным», а ребенка, умеющего хорошо кувыркаться, хотят в будущем видеть чемпионом по гимнастике.

Что касается братьев и сестер, то родители иногда непреднамеренно противопоставляют детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого. Такое соперничество может привести к сильным переживаниям и разрушить хорошие взаимоотношения. На поведение детей влияют чрезмерные амбиции, «взращенные» в семьях. Это проявляется, например, в тех случаях, когда ребенок, который плохо играет в какую-то игру, вообще отказывается принимать в ней участие. Часто тот, кто не может выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно или превращается в «камень на шее» всего класса.

Как поддерживать ребенка?

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для многих родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к излишним переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности и требуют педагогической коррекции со стороны воспитателя и учителя.

Еще раз повторим: подлинная поддержка взрослыми ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, положительных сторон. Случается, что его поведение не нравится взрослому. Именно в такие моменты взрослый должен предельно четко показать ребенку, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность».

Важно, чтобы ребенок понял: его неудача – из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ему, что она ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения.

Для того чтобы оказать психологическую поддержку, взрослому желательно пользоваться теми словами, которые работают на развитие положительной самооценки, чувства собственной значимости и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить его справляться с различными задачами, создав установку: «Ты можешь это сделать».

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослому нужно дать ему понять, что его чувства к нему не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- *Мне было очень приятно наблюдать за происходящим!*
- *Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это послужит хорошим уроком.*
- *Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.*

Учимся и мы, взрослые – прежде всего помогать маленьким в достижении уверенности в себе. По выражению одного из родителей, это подобно прививке от неудачи и несчастья.





Центральную роль в этом играет вера родителей и педагогов в ребенка. Родитель должен показать малышу, что тот является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Педагог – что каждый ученик нужный и уважаемый член группы, класса.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить ее, когда ты занималась музыкой, то бросила уроки через месяц. Так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами». Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования, и он решит: «Нет никакой возможности изменить репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Как взрослому показать свою веру в ребенка?

- *Забывать о прошлых неудачах ребенка.*
- *Помочь обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.*
- *Позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха.*
- *Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.*

Очень важно создать ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от взрослого некоторого изменения требований, но дело того стоит. Например, позволить школьнику выбрать задания, с которыми он, с точки зрения учителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свои знания классу и родителям.

Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих возможностях, как у ребенка, так и у взрослого. 🧠

Ирина ГУРОВА,
психолог ЦСПСид «Измайлово»

Мама, но не моя

Она не хочет примириться с тем, что ее сын уже взрослый. Устраивает бурные скандалы или просто молча хлопает дверью, но смысл один и тот же: «Жен может быть много, а мать одна». Она всегда находит поводы, чтобы показать, кто тут главный и что вы точно не та женщина, с которой ее сыну будет хорошо...



Причины непростых отношений свекрови и невестки могут находиться на двух разных уровнях – индивидуальном и семейном.

На индивидуальном уровне конфликт «невестка – свекровь» (как впрочем, любой межличностный конфликт) можно объяснить желанием одного человека «подгонять» поведение других людей под свои субъективные представления. Другими словами, это называется строить ожидания и верить, что другие люди должны им соответствовать. Например, невестка хочет, чтобы свекровь сидела с детьми, когда это необходимо, не оказывая при этом влияния на ребенка, не задавая лишних вопросов о своем сыне или внуках, чтобы ходила «по струнке» в собственном доме. А свекровь хочет, чтобы невестка всегда учитывала ее мнение как старшей и опытной женщины, воспитывала внуков по ее советам, а борщ для мужа варила по ее рецептам.

Скорее, это идеалистические картинки, живущие в головах людей, и, каждый раз сталкиваясь с тем, что реальность им не соответствует, человек испытывает стресс. В конечном итоге возникают раздражение, обида, нежелание общаться.

Необязательно любить свою свекровь, но важно не иметь к ней претензий. Вы ей не дочь, а она вам не мать. И между вами совершенно другие отношения. **Залог хороших отношений со свекровью – уважение.** Задумайтесь: какая бы свекровь ни была – именно она мама вашего мужа, и если бы не она, то вы с ним никогда бы не встретились. Ну а если для вас это не аргумент, то дело вовсе не в отношениях со свекровью. Скорее, речь идет о неудовлетворенности браком вообще, и это совершенно отдельная тема. И порой только специалист поможет разобраться, в чем истинное недовольство поведением свекрови.

Но продолжим про уважение. Оно не означает слепого послушания и позволения нарушать границы. И конечно, процесс этот двусторонний: не только вы, но и она должны делать какие-то шаги навстречу. Мало кто заставит себя уважать женщину, бесцеремонно вторгающуюся на вашу территорию или «устраивающую» скачки давления всякий раз, когда вы с мужем пытаетесь поступать самостоятельно. Но стоит запомнить: свекровь не обязана быть такой, какой вы хотите ее видеть, – равно как и вы не обязаны бесконечно подстраиваться.

Начните с того, чтобы просто **прислушиваться к мнению свекрови**, не считая его руководством к действию. Уделяйте ей внимание, но сохраняйте дистанцию. И самое главное, помните, что вы со свекровью состоите в родстве достаточно условно.

Выдерживайте роли. Как только вы говорите (или только задумываетесь): «Как она могла так воспитать сына (обижать, избаловать и прочее)?», – вы тут же вступаете в неосознанную конкуренцию со свекровью. Потому что скрытый подтекст здесь таков: «Уж я-то точно знаю, как воспитывать мужчину и заботиться о нем!» И в этот момент вы из жены превращаетесь в маму своему мужу, что ставит под серьезную угрозу ваши супружеские отношения.

Вторая причина конфликтов между свекровью и невесткой кроется в семейном уровне, а именно **в той позиции, которую занимает во всей этой истории мужчина.** Эта позиция зависит от отношений мужчины с собственной матерью. Если он так и не научился открыто высказывать ей претензии, то он может неосознанно использовать для этого свою жену – уходя от прямого разговора на острую тему или, наоборот, подливая масло в огонь конфликта. Например, он может отказываться от объективно необходимой помощи своей матери под предлогом, что жене не очень нравятся его отлучки в родительский дом. Или вообще не желает слышать о том, что происходит между двумя женщинами.

И то и другое говорит о том, что мужчина сам не вполне понимает свои роли, не чувствует внутренней границы между понятиями «сын» и «муж». Из-за эмоциональной неотделенности от матери у него сохраняется внутренняя потребность быть хорошим сыном, но и следовать ее желаниям он не может, так как это как будто бы входит в противоречие с ролью мужа. Конечно, помогло бы выражение взрослой позиции: объяснить маме, что с вступлением в брак он не перестает любить ее, но в приоритете теперь супружество. Но сделать это, как правило, очень тяжело: в семьях часто нет привычки обсуждать сложные темы, детско-родительские отношения имеют в нашей культуре большую ценность, чем супружеские, да и разобраться, в чем истинная причина конфликта, находясь внутри него, практически невозможно.

В любом случае, если мужчина активно противостоит своей матери или занимает полный нейтралитет, невестка оказывается втянутой в детско-родительский конфликт мужа и свекрови и занимается скорее его эмоциональным обслуживанием, чем построением своей собственной жизни с супругом. Увидеть изнутри, находитесь ли вы в таком конфликте или нет, и тем более выйти из него затруднительно. Провести границы в семейной системе таким образом, чтобы это соответствовало жизненным реалиям, скорее всего, может помочь специалист. 🧑‍🎓

Елена КРАСОВСКАЯ,
психолог отдела «Ломоносовский»

Рисунок А. Скотаренко





Этюд на барабане счастья

В детстве я мечтала научиться танцевать. Но преподаватель кружка танцев вернул меня с небес на землю, категорично поставив неутешительный диагноз – нет чувства ритма и «на ухо целый зоопарк наступил». С тех пор я танцую только дома. А уж чтобы самой сочинять музыку – такого и нарочно не придумаешь!

Музыкальный терапевт **Антон Черепанов** ловким движением фокусника снимает цветной платок – а под ним целое богатство: пастушьи свирели и индейские флейты, ксилофон с радужно-разноцветными клавишами, шаманский космический варган, длинный оранжевый «посох дождя»... Я беру в руки неведомый стальной цветок – глюкофон. Неумело вылупливаются застенчивые, робкие звуки – и вот уже они выстраиваются в нечто вроде мелодии, в которой слышатся крики чаек, плеск волны, шуршание песка, звон колокольчика... Антон считает, что создать свою мелодию может каждый – нужно только прислушаться к состоянию души.

– **Антон, где вы обучались, чтобы стать музыкальным терапевтом?**

– Прежде всего, я клинический психолог. Сейчас в России нет специального музыкально-терапевтического образования, но есть ряд учебных экспериментальных программ. Например, в Институте практической психологии «Иматон» в Санкт-Петербурге я прошел курс музыкальной терапии у Сергея Михайловича Бабина и других известных специалистов, закончил несколько краткосрочных учебных программ, читал учебники.

Некоторые мои коллеги придерживаются точки зрения, что музыкальный терапевт должен иметь музыкальное образование. Но я учился самостоятельно всему, что знаю и умею в музыке, будь то гитара, барабаны, флейта, перкуссия, голос. Этот творческий опыт саморазвития плюс базовое образование я считаю основанием для профессии, правда, иногда не хватает знаний классики, сольфеджио или чтения нот с листа.

Сейчас работаю в Психиатрической больнице № 22. При поддержке Союза охраны психического здоровья (СОПЗ) там создали психолого-реабилитационное отделение и специально для него искали музыкального терапевта. В Интернете есть открытый образовательный ресурс *МузТерапевт.Ру*, вокруг которого сформировалось сообщество специалистов, добровольцев и людей, заинтересованных в развитии нашей профессии. Уже три года мы организуем майскую конференцию и празднование Дня музыкальной терапии в ноябре с участием коллег и единомышленников из разных городов. На наш сайт периодически поступают запросы на работу музыкального терапевта, так же пришла заявка от СОПЗ.

А еще я работаю в организации «Семья и психическое здоровье» и мастерской социально-творческой инклюзии «Сундук», провожу занятия, веду волонтерские проекты. Накопился обширный опыт волонтерства в разных учреждениях: школах, больницах, хосписах, детско-родительских центрах и даже местах лишения свободы.

– **У меня есть подруга, которая считает, что, слушая песни Фредди Меркьюри, излечивается от головной боли... Возможно ли это – «прописывать» музыку вместо таблеток?**

– Любой музыкотерапевт знает, какие произведения благотворно влияют на человека, каким состояниям и терапевтическим целям они соответствуют. Я это изучал на факультативном уровне. Но если вы меня спросите – какая музыка помогает от мигрени или депрессии, то я спрошу у вас – а какая музыка вам нравится? Вы можете любить Баха, Шостаковича или «Битлз», слушать их в минуты недомогания, и вам станет легче. Универсальной музыкальной «аптечки» быть не может, и все-таки я придерживаюсь активной музыкотерапии, когда человек сам включается в музыкальный процесс. Он не просто слушает музыку, а сочиняет ее вместе с музыкальным терапевтом на инструментах, предложенных им.

Желаемого исцеления или духовного развития можно достичь в творческом процессе. Для кого-то это развитие коммуникативных навыков или самореализация, для кого-то раскрытие творческих способностей. Человек может работать в группе или индивидуально, но всегда рядом должен быть музыкотерапевт, с которым уже сложился контакт.

– То есть кто-то приходит замкнутый, застегнутый на все пуговицы – и вдруг, взяв в руки инструмент, раскрепощается?..

– Именно так. У меня был очень интересный опыт семейной музыкотерапии с родителями, имеющими «особых» детей. Родители сами становились активными инициаторами и участниками музыкально-терапевтического процесса, предлагали сыграть любимые ими песни. Как-то раз мальчика с аутизмом привела ко мне мама – большая любительница русского рока, она говорила, что ее сын вырос на этих песнях. Ребенок взял «посох дождя» и, мерно раскачиваясь, чистым и звонким голосом спел «Дождь» Шевчука – причем правильно произнес все слова. Мама даже заплакала, ведь мальчик дома толком не разговаривал. Я полгода занимался с ним, организовал групповое занятие. Все это в сотрудничестве с врачом, нейропсихологом и логопедом помогло мальчику поступить в обычную школу.

Мы можем обращаться во время занятий и к другим формам творчества. Например, рисовать то, что мы пережили в музыке, делать поделки, лепить. Часто



возникают спонтанные самовыражения, когда пациенты танцуют или разыгрывают театральное действие, играют роли. И я иногда в групповых занятиях шел за пациентами - в танцевально-двигательное пространство или в пространство релаксации, медитации. Релаксация всегда бывает одним из любимых моментов тренинга – под музыку мы погружаемся в воспоминания о приятных местах, визуализируем свои желания и мечты, совершаем внутреннее путешествие, погружаемся в себя, свои ощущения и чувства.

– Что происходит с человеком, когда он играет и слушает?

– Я бы назвал это «двойной фидбек», или отклик, эффект обратной связи. Свое состояние он выражает в музыке, а музыка, материализуясь в пространстве, воздействует на его организм и психику, меняя их состояние. Углубляется дыхание, понижается частота сердечных сокращений, повышается концентрация внимания. В таком состоянии становится легче, человек отвлекается от проблем... С занятия выходит обновленный. Мы играем всегда про что-то - про свою физическую, душевную боль или сокровенное, личное. Это не просто музыка, под которую отдыхают и танцуют, а выражение чувств.

– И все-таки – что можно облегчить, исцелить музыкой?

– Огромный спектр – от тревожно-депрессивных симптомов, социальных страхов, фобических расстройств до тяжелых психопатических нарушений. Конечно, это не один сеанс. Мы работаем в команде с врачом-психиатром и видим, как





музыка дает больному новые грани осмысления своей личности. Используем музыку в психотерапии и психиатрии, детской, семейной, взрослой. Более того, в больнице мы создали группу профилактики эмоционального выгорания для психиатров и социальных работников. Играя, они получают ресурс для отдыха и заботы о себе.

А еще музыкальная терапия дает мощную психологическую поддержку в онкологии, паллиативной медицине. В разных странах в хосписах работают такие специалисты. Я видел, как человек уходил под музыку просветленный. Была одна пациентка после операции, с сильными болями и довольно тревожная: она только слушала, как я играю. И вот однажды мы втроем – я, она и медсестра – сыграли импровизацию, после которой она глубоко вздохнула и умиротворенно сказала – «Как прекрасно, почему я раньше не знала, что можно вот так «сообразить на троих!»». Это было последнее занятие. Она ушла с миром, потому что смогла прожить свои страдания в музыке.

– Нужно ли для терапевтического музицирования обладать музыкальным слухом? Или оно подвластно любому?

– Я придерживаюсь точки зрения, что у каждого есть чувство ритма и музыкальный слух. Импровизацию может сыграть каждый, так же как и для занятия арт-терапией не требуется умение рисовать в академическом стиле. Вы рассказали, как участник психологической конференции пожаловался на проблему «утилизации результатов арт-терапии»: клиенты много рисуют, а выбросить жалко. Музыка тем и хороша, что не имеет материального выражения, она существует здесь и сейчас, и ее не надо утилизировать. Эфир все проглотит, абсорбирует и нам вернет в виде положительного воздействия.

Защищая дипломную работу под названием «Музыкотерапия тревожно-депрессивного синдрома», я записывал эффект обратной связи этих пациентов после



прослушивания их же записей. Они все удивлялись и восхищались – неужели это я сыграл так классно?! Музыка дает шанс услышать себя. Встречаются агрессивные люди, которые никого не слушают. У меня был на тренинге очень самоуверенный мужчина, до которого никто, даже родственники, не могли достучаться. Он лупил в барабан, не слыша остальных участников, и просьбы играть тише до него не доходили. А потом он прослушал запись и раздраженно спросил – кто это так громко барабанит, почему других не слышно? И понял, что это он сам так мешает всем и самому себе, и что нужно снизить громкость, чтобы воспринять чувства и впечатления окружающих. Этот пример дал мне понять, как важно делать совместные записи и потом прослушивать их.

– Знаю, что вы организовали оркестр музыкальных терапевтов специально для волонтерской работы – расскажите о нем.

– Проект музыкальной терапии «Импровиз» возник в 2014 году в Барнауле, откуда я родом, как продолжение моей индивидуальной волонтерской работы в медицинских и социальных учреждениях. Одному трудно охватить все заявки, да и группы бывали большие, до 30 человек, это было слишком энергозатратно. А когда нас несколько, то внимание участников группы распределяется равномерно. И я предложил в соцсетях всем, кто хочет заниматься музыкой и делать добрые дела, присоединиться к проекту. Пришли несколько десятков студентов, людей разных профессий, искавших новые формы служения, людей с ментальной и физической инвалидностью. Приходили подростки, обожающие шутить и дурачиться, люди старшего возраста, любящие петь хором, что молодым сегодня непонятно. Они могли создавать пространство погружения в музыку для пациентов с разными

душевными состояниями, построенное на импровизации с ее шероховатой, непричесанной свободой, без заданных рамок.

Потом я поступил в аспирантуру в Москве, а «Импровиз» успешно существует и переродился в Школу музыкального волонтерства. Он получил грант от Росмолодежи на годовое обучение, которое окончили 11 музыкальных волонтеров. А с нового года мы запускаем подобную Школу в Москве, со специальной подготовкой волонтеров для учреждений психического здоровья. Эта категория пациентов мне наиболее интересна в данный момент.

– А еще слышала, что вы вручную делаете глюкофоны, которые называют «барабанами счастья»...

– Сегодня их делают во всех странах мира, это музыкальный инструмент XXI века. «Глюк» – по-немецки счастье. Как-то увидел глюкофон в Интернете и понял, что он прекрасно подойдет для музыкотерапии. Главное – его простота и многофункциональность, любой, кто возьмет его в руки, сыграет без всякой подготовки. Он сделан из стальных полусфер, полый внутри, а весь секрет в его особых прорезях на поверхности – «лепестках» разной формы и тональности. Я их настраиваю в пентатонике, это древний гармоничный китайский строй, который развивает слух у детей. И в то же время есть целые оркестры из одних глюкофонов, в Индии один музыкант делает гигантские инструменты с множеством лепестков, дающие необыкновенный «звук Вселенной»... Глюкофон действительно имеет космическое звучание, а если положить его на колени, то чувствуется легкая вибрация – как мурлыканье кошки.

Первый мой инструмент был создан из... красного газового баллона. Мы с папой нашли такой баллон в доме у бабушки, разрезали его, потом сварили, настроили, и пошел волшебный звук. Теперь я их делаю в мастерской «Сундук», мне помогают мои «особые» воспитанники.

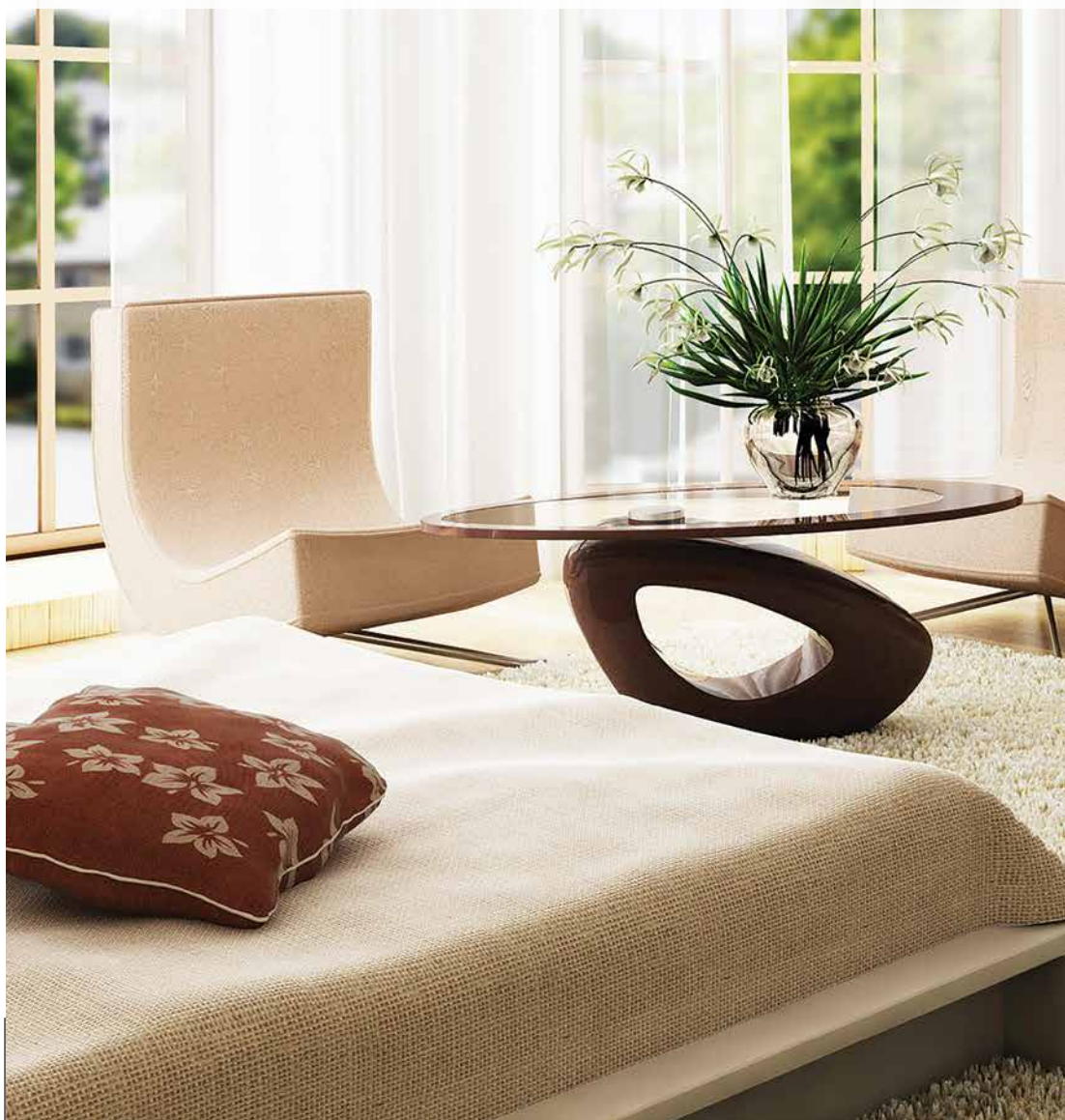
– А если купить различные инструменты и играть дома – будет ли это музыкотерапия?

– Если домашнее музицирование помогает, то это терапевтическое использование музыки, но не терапия в чистом виде. Нужен специалист, который в контакте с вами поможет осознать, зачем вы играете: например, чтобы прожить свою утрату от расставания с близкими или выразить чувство любви. Наша психика – мудрая и саморегулирующаяся субстанция, и если человек уходит в какое-то глубокое переживание, значит, это ему нужно. Одна девочка-подросток говорила, что, когда ей тяжело на сердце, она слушает грустные песни, чтобы испытать свою грусть до конца. Однако музыка иногда опасна, она усиливает чувства и не всегда выталкивает нас наверх, к свету. Есть жесткий металл, слушая который, немудрено скатиться на позицию экзистенциальной сартровской тоски. Поэтому сказать – слушайте и играйте дома любую музыку в терапевтических целях – это непростительная халатность.

Меня радует, когда люди преображаются, открывая в себе новые способности. Я верю в то, что в каждой душе есть источник вдохновения – он, словно родник, может заилиться, засориться чужими словами и собственными ложными установками. Но этот источник можно освободить от ила и грязи – и очистить русло для свободного творческого потока. 🧘

Дом – улыбка нашей души

«Перед тем, как начать улучшать мир, три раза посмотри на собственный дом», – гласит китайская пословица. Есть дома, побывав в которых, хочется вернуться снова. Есть и такие, из которых хочется поскорее уйти. Почему так происходит? Какие составляющие жилого пространства создают атмосферу комфорта для человека, а какие, наоборот, влияют негативно?



Создание уютной атмосферы в доме — очень тонкий процесс. Помещение может быть небольшим, без дорогостоящей обстановки, но вызывать теплые и добрые эмоции. Обустроить свой дом так, чтобы он стал уютным, возможно при любом доходе. Есть несколько составляющих, которые помогают сделать его приятным для жизни.

Чистота и порядок. Чистота и свежесть – важный атрибут уюта, залог хорошего самочувствия и настроения. В доме порядок, вещи на своем месте, пространство не заставлено лишней мебелью, не завалено ненужным хламом. Обитатели дома берегут свое время и нервы, не тратя их на долгие поиски. Создание уюта в доме можно начать с банальной генеральной уборки и выбрасывания лишнего, годами хранящегося под девизом «а вдруг пригодится». Для членов семьи уборка дома может стать полезной традицией, сплачивающей семью.

Домашняя еда. «Не красна изба углами, а красна пирогами», – говорит поговорка. Запах свежей выпечки, вкусные и красиво оформленные блюда радуют и членов семьи, и гостей. Не зря же говорят про хорошую еду – «вкусно, как дома». Семейные трапезы сближают, дают возможность членам семьи непринужденно общаться и тоже становятся семейными традициями.

Свет. Значение света и цвета в окружающем пространстве трудно переоценить. Наверняка многие люди замечают, как повышается настроение с появлением солнечного света после долгой зимы. В помещении важно создать условия как для отдыха, так и для активного времяпровождения. При отсутствии солнечного света можно наладить искусственное освещение, комфортное для зрения. Недостаточное количество света может провоцировать плохое настроение, способствовать развитию депрессивных состояний. Но и чрезмерно яркий свет может вызывать раздражение и вредить зрению.

Цвет. Для оформления комфортного и уютного помещения цвет имеет большое значение. Для стен, потолка и пола чаще всего выбирают нейтральные цвета, полутона. Они комфортны для зрения, служат фоном для мебели и других предметов интерьера. Яркость можно добавить в интерьер с помощью картин, текстиля, живых цветов. При этом нужно помнить, что цвет также влияет на эмоциональное состояние. Например, синий помогает расслабиться, красный возбуждает, зеленый успокаивает и освежает, желтый заряжает энергией и побуждает к действию.

Запахи. Наполнение помещения приятными ароматами – это целое искусство, называемое ароматерапией. Есть ароматы, которые бодрят – лимон, гвоздика, эвкалипт. Есть те, которые расслабляют – лаванда, шалфей, ладан. Наполнять ими пространство можно с помощью аромаламп или ароматических свечей, саше из цветов. Можно использовать срезанные цветы, обладающие выраженным запахом. Важно, чтобы аромат был приятен для всех членов семьи и не вызывал аллергической реакции.

Текстиль. Красивые подушки, мягкие пледы, струящиеся шторы – незаменимые компоненты уютного домашнего пространства. Они приглушают звуки, создают ощущение мягкости и тепла в доме.

Живые цветы. Комнатные растения – то, что нужно для создания дома «живой», природной атмосферы. К тому же растения помогают заботиться о здоровье, наполняют воздух кислородом и дарят энергию человеческому организму.

Домашние животные. «А теперь я сразу добрень начну. И какую-нибудь зверюшку заведу. Чтоб жить веселее. Ты домой приходишь, она тебе радуется...» – говорил

почтальон Печкин из мультфильма «Трое из Простоквашино». Во многих домах есть животные, которые приносят много радости своим хозяевам. Мурлыкающая на диване кошка, встречающая с работы хозяина собака умиляют, помогая оставить за дверью проблемы прошедшего дня. Известно, что общение с домашними животными оздоравливает человека. Взаимодействие с кошкой помогает снизить кровяное давление. В период реабилитации после инфаркта необходимы прогулки, поэтому врачи рекомендуют завести собаку, чтобы прогулки были регулярными и продолжительными.

Звуки. Известно, что грамотные маркетологи успешно используют музыку для увеличения продаж. Приятная музыка, звучащая в торговом центре, побуждает человека к тому, чтобы остаться здесь подольше. Дома каждый может стать таким маркетологом для себя и своих близких. Звучащая в доме фоновая негромкая мелодия может создавать хорошее настроение, успокаивать или бодрить.

Создание уюта в доме – это творческий процесс. Когда все вместе и каждый по отдельности вкладывают душу и не жалеют усилий для того, чтобы сделать свой дом комфортным и удобным, – у них будет дом, где согреваются сердца. С любовью созданное, красивое, приятно пахнущее жилое пространство всегда привлекательно и для домочадцев, и для желанных гостей. 🏡

Ирина КАЛИНУШКИНА,
психолог филиала «Зеленоград»





Ну, ты, Ванька, и гусь!..

(Записки детского нейропсихолога)

Речь – самая высокочатратная функция психики. И в последнюю очередь нужна организму. Поэтому энергией обеспечивается в последнюю очередь. И чтобы добиться от ребенка с задержкой психического и речевого развития первых внятных слов, надо укрепить его психику, пробудить неведомые ему чувства радости общения и познания.

Худенький, бледный до синевы мальчик двух с половиной лет бегал по комнате с бессмысленным «ба-ба-ба».

– Это вся речь, – сказала мама, милая молодая женщина с бутузиком на руках.

– Астенизация, – про себя прокомментировала я. – Питается плохо, фрукты не ест, глазик правый косит, нижняя челюсть холодная, малоподвижная – задержка психического развития. Сил кое-как на жизнь хватает. Какая уж тут речь...

Смотрю на Ваньку задумчиво. А мать на меня – с тревогой и надеждой. Мать, отец Ваньки если не крепыши, то ну точно нормальной комплекции. Димка вообще упитанный жизнерадостный бутуз. Почему Ванька такой родился?

Катя в начале и конце беременности соблюдала строгий пост. Зачем? Кто надоумил девчонку? Знаний мало. В голове каша. Ну что, Иван, будем заниматься. Родителям нужна надежда. Говорю: «Будем работать, смотреть динамику. Думаю, с Новым годом вас сам поздравлять будет».

Я привыкла еще с детства в спорте добиваться желаемого результата. Вот и проблему очередного маленького пацаненка воспринимаю как вызов себе. Вытащу с божьей помощью.

Работаем. Динамика речевая слабая. Интонирования (звукоподражания взрослой речи) нет. И вдруг где-то на третьем месяце работы волной пошло мышление. Катя Ваньке буквы на кубиках показывала. Хотела, чтоб повторял за ней звуки. Звуков пока нет, а алфавит весь выучил. К нему цифры. За ними шахматные фигуры... Начали мы с Ванькой годам к трем осваивать глобальное



чтение (методика зрительного запоминания слова целиком). Играть в шахматные игры. Слышу, интонирование пошло. Глухое, слабое, но идет.

Говорю маме со странной уверенностью, что точно заговорит. Она печально так головой кивает. Повела Ваньку на диспансеризацию в районную поликлинику, а там психиатр с логопедом в один голос уговаривать начали сдать Ваньку в Дом ребенка. Там ему, типа, хорошо будет, а что вы тут с ним будете мучиться... Артиллерия эта мощно по Кате ударила. Звонит мне, рассказывает глухим голосом, даже не плачет.

Тут я просто взвилась на дыбы. Кричу ей в трубку: «А ты им сказала, что он алфавит знает весь? Цифры до 20? Шахматы? И читать начинает?»

У меня любимая песня – «Дотяну до буйка, даже если в тумане, даже если в тумане, все равно дотяну». Значит – продолжаем.

Катя просто молодец. Домашние задания выполняет. Каждый день часами занимается с сыном. Молодец и папа Миша. Молодой парень работу нашел высокооплачиваемую, и спортом серьезно занимается, и возит их ко мне на занятия три-пять раз в неделю. Злоязычным родственникам и советчикам хвосты поприжал.

Ванька считает, вычитает, читает, шахматы осваивает, рисует, интонирует, и слоги идут. Тело теплое стало. Челюсть тоже. Ест лучше. Делает разные мелкие пакости. При этом хитро так смотрит. Льет воду из лейки на ковер и на меня прищуривается. Говорю ему – сейчас ата-та по попе получишь. Это его первое слово и вышло. Подходит ко мне и говорит – ать-ать – и ручкой по попе шлеп-шлеп.

А уж совсем растормозилась речь у Ваньки, когда мы с ним кофе пили. Точнее, пила я. А Ванька стал просить одну ложечку. Мчался за мной со смехом и повторял звуки как мог. Так что слово вышло-вылезло-выдавилось «К-О-Ф-Е». Вскоре читали уже короткие предложения – подписи к семейным фотографиям...

Да у него же интеллект на МГУ тянет!

Пошла речь – реченькой полилась. И было видно, что речевая программа у мальчишки сохранный.

Катя спрашивает про логопеда. Говорю, речь выходит сама. Чем сильнее тело укрепляется и психика, тем лучше речь выходит.

Речь в норме идет по подражанию речи взрослых. При задержке психического развития (зпр) – коррекция нужна. А Ваньке хватало одно-двух разовых исправлений, например, окончаний слова, и он запоминал уже полностью, как надо слово или фразу произносить.

И закончили мы с Ванькой работу через три года. Чистая речь, хорошее соображение. Веселый, хитрый – ходячий юмор в коротких штанишках...

Рисуем. Сперва разрисовывает лист бумаги. Теперь на стене начал рисовать, и на меня хитро так посматривает. Говорю: «Ванька, перестань!»

– Нет. Я так хочу.

– Ну, ты и гусь, Ванька.

– Сам ты, Света, гусь.

– Не сам, а сама.

– Сама ты, Света, гусь, – поправляется Ванька мгновенно.

Я смеюсь. Все, СВОБОДЕН, работа закончена... 🙏

Когда рыбки сыты

(Иронические заметки)

Когда дети затихают – беги скорее смотреть, что они натворили. Я много читала на эту тему, и меня это, честно говоря, веселило. Дети мои озорством не отличались. Они могли капризничать, вредничать, хулиганить, но я никогда не заставляла кухню, засыпанную мукой, раскрашенных красками стен или мебели. Но – никогда не говори никогда...



Каквариумным рыбкам я относилась спокойно, хотя папа был ихтиологом, и рыбы в нашей семье были чем-то святым. Помню всегда зеркально-чистые аквариумы, множество хитроумных приспособлений для ухода за ними, загадочные баночки с кормами. Уезжая, папа оставлял на меня обязанность кормить рыб. Причем инструкция по кормлению была длиной в печатную страницу. Как выключить кислород, где свет, сколько зернышек корма кидать каждому семейству рыб, как крошить тонкие пластины и прочее. Запомнить весь этот механизм было достаточно сложно, поэтому всегда одной рукой я держала бумажку, другой – осуществляла хитроумные манипуляции.

После смерти папы два прекрасных аквариума остались без хозяина. Один мама отдала по объявлению, второй оставила на память. Все эти годы она старательно заботилась о нем, каждый раз очень переживая, если погибала какая-то рыбка. Честно прикупала новых, вызывала службу для чистки аквариума, экспериментировала с кормами.

В моем доме живности не было. Как бы сын ни просил собачку или кошечку, к сожалению, мы себе это позволить не могли. Заставлять бедолагу грустить в пустой квартире, пока мы соизволим вернуться домой с работы или из школы – это откровенный садизм, кроме того, аллергия на шерсть расставила все точки над «и».

Но как-то под Новый год в комнате сына поселился Он – собственный аквариум. С каким вдохновением сынок его устанавливал и украшал, с какой гордостью заселял wybranными рыбками, как часами смотрел на их игру и как заботливо каждое утро кормил их! Несколько зернышек для сомиков, щепотку пластинок для меченосцев, четверть чайной ложечки мелкого корма для барбусят...

По вечерам, при волшебном свете аквариума, мы обсуждали прошедший день, фантазировали о будущем нашего тинейджера, и он засыпал под монотонный звук работающего фильтра.

Ответственность у ребенка возникает не сразу. Она воспитывается годами. Но если появляется кто-то, кто только твой и о ком надо заботиться ежедневно, то эта самая ответственность приходит раньше.

– Мама, не забудь кормить моих рыбок, – говорил сын, уезжая с художниками в очередную поездку.

И вот у меня снова листок с инструкциями в одной руке, а другой я священнодействую с кормом...

Младшая моя дочка росла спокойной и очень веселой девочкой. Она прыгала с песнями и засыпала с ними. Смешная, забавная и горячо любимая, она всегда была верной сестрой и надежным защитником рыб от излишнего солнечного света. Но случился кризис трех лет. И в чудесного ребенка вселился чертенок, желающий свести с ума всех окружающих и нашкодить везде, где только можно.

– Что-то мне не спится, – говорила она томным голосом, пулей вылетала из кровати и в течении часа отплясывала «ча-ча-ча». Прогулки с ее прежде горячо любимыми друзьями и подружками превратились в сражения за качели, карусели и вообще за место под солнцем.

Мои испытания на прочность продолжались уже недели две. Вернувшись с утренней прогулки и накормив наконец чертенка, я присела поесть сама, предоставив почти трехлетнему воину из племени Умба-Юмба возможность поиграть в комнате брата. Борщ был горячим и вкусным, в квартире тихо и спокойно. Вдруг

я услышала подозрительные звуки. Ложка застыла в воздухе и с громким стуком упала на стол. Расстояние до детской я преодолела меньше, чем за секунду.

Первое, что увидела – сдвинутая крышка аквариума. На стуле, с сияющей физиономией, стояла моя прекрасная дочура, в руках у нее была абсолютно пустая банка с кормом. Вторая, такая же пустая, валялась на полу...

– Мама! Я покаймила ыб!!!

Плотная стена корма медленно стекала по стенкам аквариума. Обезумевшие от количества еды рыбы судорожно хватали куски, падавшие тяжелыми валунами в их ненасытные рты. Корм все полз и полз, и ему не было конца. За одну секунду в моем мозгу предстала картина раздувшихся шариков-рыб, умирающих в муках на дне аквариума... Привычка молниеносно принимать решения в авральной ситуации была парализована. Я НЕ ЗНАЛА, ЧТО ДЕЛАТЬ! Что делать? Что делать? Ура! Звонок другу! Мужу!

– Алло!! SOS!

– Ну что ты нервничаешь, – в трубке как всегда спокойный голос мужа, – возьми ситечко для чая и процеди...

– Что процеди??? Аквариум??? – я начала задыхаться.

– Ну, спокойно, спокойно – ты справишься.

«Я справлюсь, я справлюсь...», – повторяя, как мантру, я побежала было за ситечком, но вовремя остановилась и снова вцепилась в телефон.





– МАМА!!!!...Все!.. Аквариуму конец!.. Кирка высыпала туда две банки корма, они все умруууут!!!!

Надо заметить, что мама моя, лежавшая дома с диким кашлем, мечтала спокойно выздороветь и явно не была готова к внештатным ситуациям.

– Тебе жалко рыбок? Ну, бог с ними, купим других, не переживай.

– Мне жалко не рыбок!!! Мне жалко мальчика, который знает их всех по именам, который растил их чуть ли не с икринок, он просто получит дикий стресс от того, что его младшая сестра угробила его живность, которую он завел первый раз в жизни...

– Вызывай мне такси! – отрезала мама.

Служба спасения в виде мамы прибыла через 15 минут с огромной сумкой. В сумке было ведро, насос для чистки дна и сачки разной величины. Рыбы были отловлены и переселены в ведро, где они жадно продолжали поглощать остатки корма, плавающего в воде, раздувая животы до нереальных размеров.

Радостный чертенок скакал вокруг и получал явное удовольствие от нашей кипучей деятельности.

– Ыбки, пѣастите, – наклонившись над ведром, ворковала она, – я больше никогда не буду вас камить...

Все кастрюли, которые были в доме, собрались возле аквариума, и мы малыми порциями все процеживали и процеживали воду, все перемывали и перемывали песок. Мама, изнемогая от слабости, работала насосом. Я таскала кастрюли из ванной в комнату и обратно.

Через пару часов безостановочной работы мне стало казаться, что рыбы меняют свой цвет или даже форму. Где-то в стороне я уже начала видеть картинку, что мне это все приснилось, что я сейчас проснусь, а ничего и не было... Ломило спину, Кира, оставшись без дневного сна, неистово скакала вокруг, пытаюсь параллельно

залезть на меня и требуя взять ее на ручки. Наконец вся вода была процежена, рыбы в изумлении от количества еды и смены обстановки носились по кастрюле, песок был промыт.

– Пахнет чем-то странным, – сказала мама, пригнувшись. – Как будто что-то горит...

Оказалось, включенный прибор для поддержания температуры в аквариуме был вынут из воды и забыт, как сон, в связи с возникшими обстоятельствами. Лежа на крышке аквариума, он плавно истек пластиком и вонял мерзко и сладко.

В общем, мы и с этим справились. Рыбы немного успокоились и мирно плавали в аквариуме, прибор, хоть и оплавленный, продолжал работать, вода, еще мутная, но с тенденцией к просветлению, зеленела сквозь стеклянные стенки... Корма рыбам теперь не будет дней пять! И спрятан он на самой верхней, недоступной, полке...

Щелкнула входная дверь.

– Что это вы все здесь собрались? – даже не переобувшись, сын ринулся в свою комнату. – Что-то с рыбками?..

– Все в порядке. – сказала я, лучезарно улыбаясь, – просто бабушка решила почистить твой аквариум... 🐾

Анастасия ГОРДЕЕВА





Она теплая и живая...

Чтобы войти в павильон ВДНХ, где разместилась Московская Международная книжная выставка-ярмарка, пришлось простоять минут десять. Посетителей разных возрастов, желающих побродить среди заманчивых книжных стенов, было множество. И это несмотря на неутешительные свидетельства социологов – производство и продажа печатной книжной продукции неуклонно снижаются.

... Герой романа братьев Стругацких «Хищные вещи века» попадает в фантастический город, где вместе с изобилием наступили скука и пресыщение. Прекрасные книги прошлого там раздают бесплатно, а если не нужны – просто бросают на тротуар. Кончается все плачевно – эпидемией наркомании и полным духовным разложением. О времена, о нравы!

А что сегодня?.. Каково нам видеть истинные ценности, валяющиеся у мусорных контейнеров? Ведь мы росли книгочеями. Читали запоем, обменивались новинками, подолгу ждали своей очереди в библиотеке, собирали заветные килограммы макулатуры, чтобы присоединить к семейной библиотеке еще один вкусно пахнущий типографской краской томик. Книги были на вес золота, за них даже дрались...

Количество продаваемых книг снижается на 5–8% в год (так, в 2015-м — на 7%). Но эти цифры не говорят о том, что интерес к чтению угас. Просто с появлением Интернета выросло количество альтернатив и соблазнов, а дорогая печатная продукция проигрывает электронным версиям.

Читателей сегодня становится все меньше, а вот писатели и их продукция множатся. По статистике, на бумажном рынке характерна устойчивая тенденция к росту количества наименований выпущенных изданий: за 15 лет — в полтора раза, до 130 тысяч. При этом в последние годы наблюдается невероятный вал самиздата. Огромное число людей ощутили в себе желание одарить человечество





своей «нетленкой». Именно для них возникли специальные сервисы в Интернете: можно оформить макет, сделать обложку и иллюстрации и даже за определенную плату издать свое творение на бумаге.

Руководитель одного из таких проектов, организовавшего на ярмарке мастер-класс для детей «Как издать свою книгу», утверждает, что число людей, публикующих свои тексты на разных ресурсах, достигло уже нескольких миллионов. Вот только сами эти тексты оставляют желать лучшего. Что люди пишут? Стихи, прозу, реже семейные истории для потомков. Конечно, читать их будут лишь родственники и знакомые автора, но разве этот бесконтрольный поток – не девальвация читательского вкуса, не размывание культурного слоя настоящей литературы?

Мои мрачные раздумья оспаривают, с одной стороны, дети и взрослые, с интересом рассматривающие яркие обложки, с другой – издатели.

– Мы приобщали сына к книге с раннего возраста, – говорит Валентина, мама 8-летнего Антона. – Каждый день на ночь что-то читали, часто обсуждали прочитанное. Все-таки стараемся разделять гаджеты и чтение. Конечно, я понимаю, что семейные библиотеки важны, но дома нет для этого места. Покупаем только то, что сын особенно любит – познавательные издания, про природу, животных. Важно, чтобы родители донесли до ребенка мысль – чтение интересно, это не повинность и не обязательство.

– А я специально приехал из Пензы, чтобы найти для моей 12-летней племянницы книги по художественной гимнастике, – рассказал Дмитрий, учитель географии и инструктор по туризму. – Она серьезно занимается спортом, времени не хватает, но книги любит. Своих учеников я прошу, чтобы они выполняли задания, основываясь на книгах, а не качали бездушную информацию из Интернета. Вообще я за то, чтобы пропагандировать бумажную книгу, чтобы молодые поэты печатались в толстых журналах, – это забытая, но полезная практика...



– Мы не можем видеть, как книги выбрасывают! – восклицает еще одна мама. – Подбираем их и присоединяем к нашей домашней библиотеке. Вот недавно приютили «Оливера Твиста» Диккенса... Сын обязательно прочтет, когда наступит время. Диккенс сложный писатель, не всем по зубам, увы, современные дети любят больше рассматривать картинки, чем грызть гранит длинных многозначительных текстов.

– Утверждение, что дети не читают – это миф взрослых, которые хотят, чтобы дети жили так же, как они, – считает Ирина Акаева, сотрудник коммерческого отдела одного из московских издательств, специализирующихся на российской и зарубежной литературе для подростков. – Они читают не меньше, просто поменялся формат: многие находят электронные версии в Интернете. Но если родители приучили, кто-то предпочитает бумажные носители. У нас есть подростки, выросшие на наших книгах. Ведь наши авторы рассказывают истории, основанные на реальных событиях, о самих подростках, их непростых отношениях и проблемах, психологических состояниях, комплексах, открыто говорят о сложных переживаниях – например, появились книги о девочках, стесняющихся лишнего веса.

И еще, по моему наблюдению, художественная литература переходит в разряд дорогих удовольствий. Люди более избирательно относятся к покупкам и берут то, что на самом деле необходимо. А вот деловая, учебная литература постепенно уходит в цифровую сферу.

Оксана Василиади, редактор другого московского издательства, переиздающего детские книги советских писателей, убеждена, что они так же пользуются спросом, как в прежние времена. Это тренд, который продолжается много лет. Родители хотят купить ребенку проверенную книгу, которую читали в детстве сами. Конечно, ребята любят современные книжки, особенно популярна детская фантастика. Но и сказки и романы В. Каверина, рассказы Ю. Яковлева и повести

В. Осеевой, книги А.Гайдара, военных писателей тоже читают – существует даже серия «Любимая мамина книжка».

Почему? Во-первых, эти книги талантливо написаны. А во-вторых, в них поднимаются вечные проблемы. Бытовые условия совсем другие, а психология человека не изменилась оттого, что появились мобильные телефоны. Как говорят психологи, умная книга дает читателю ресурс, подсказку, как нужно двигаться по жизни, общаться с родителями и друзьями. Такая книга-друг, в какие бы времена она ни была написана, всегда займет место на полке в семейной библиотеке – если, конечно, эта библиотека существует.

Писатель Дмитрий Емец, автор серии фантастических повестей о девочке-волшебнице Тане Гроттер, шуточно заметил: электронная версия существует для того, чтобы взять в отпуск шесть романов вместо одной, зато бумажную книжку можно погладить, положить под подушку. Но лучше всего выразился 11-летний любитель чтения: «Когда читаю на бумаге, то чувствую саму книгу. Она теплая и живая. А экран мне кажется холодным и равнодушным...» 📖

Наталья ГОРСКАЯ





Памяти Учителя

17 сентября 2017 года ушел в вечность **Федор Ефимович Василюк**, один из создателей современной психологии и психотерапии в России, профессор, доктор психологических наук.

Ф. Е. Василюк родился в 1953 году в городе Донецке, в семье геологов. Его отец изучал структуру и свойства земных пород, а Федор Ефимович – пласты и устройство психики. После окончания факультета психологии МГУ жил и работал в Крыму – оттачивая клинические навыки, практиковал в психиатрической больнице. Начали появляться первые ученики. В конце 80-х психолог возвращается в Москву, где начинает работу в Институте человека. К этому времени уже написана его знаменитая монография «Психология переживания» – именно она легла в основу его психотерапевтических разработок.

Неоценим вклад Ф.Е. Василюка в организацию психологического образования. Он создает Центр психологии и психотерапии, организует и запускает работу первого в стране факультета Психологического консультирования.

На протяжении всей жизни Федор Ефимович творит новые миры, открывает неизведанные земли и говорит: «Городу быть!» Ф.Е. Василюк не только создал инновационный факультет, на котором готовили лучших практиков от психологии, но и первое в России специализированное периодическое издание – «Московский психотерапевтический журнал».

Пока в России бурно развивались околпсихологические практики, которые на первое место ставили различные эксперименты и манипуляции сознанием, Федор Ефимович создал научно обоснованный подход психотерапии. Он утверждал, что для психолога человек – личность. И если эта личность на своем жизненном пути встречает критические ситуации, в которых происходит утрата смысла жизни, – то у нее есть способ справиться с кризисом – пережить его. На поддержку переживания и обретение нового смысла направлен подход Ф.Е. Василюка – понимающая психотерапия. Сегодня в Москве активно работают, помогают людям ученики Ф.Е. Василюка – есть они и среди специалистов МСППН.

Вопросы смысла всегда были для Федора Ефимовича ключевыми. Важную роль в его мировоззрении играла вера, но Федор Ефимович никогда не терял трезвости научного мышления. Его разработки последних лет касались методологии христианской психотерапии. На базе МСППН действовало методическое объединение, посвященное работе с верующими людьми.

Ф.Е. Василюк вырастил несколько поколений психологов, объединенных общими идеалами и ценностями. Федор Ефимович организовывал и проводил семинары, супервизии и участвовал в конференциях, был одним из создателей Телефона неотложной психологической помощи – 051.

Для многих сотрудников МСППН Федор Ефимович оказался тем Учителем, благодаря которому выбираешь профессию и остаешься в ней. Именно поэтому посеянные им семена на почве помощи людям будут прорастать и приносить плоды еще долго. Память об Учителе останется легкой и светлой, как написанное им стихотворение – еще одна грань яркого таланта Ф.Е. Василюка:

*Век одуванчика краток, но долгодень.
Цвет растворился, но воцарился свет.
Легкое небо. Сборы в полет не спеша.
Душа невесома. Попутного ждет ветерка.*

Городская школа психологических знаний для москвичей

Цикл семинаров «Психология для жизни» июль–декабрь 2017 года

Филиал «Центральный»

- Любит – не любит
- Все болезни от нервов

Участковый отдел психологической помощи «Таганский»

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

Участковый отдел психологической помощи «Бауманский»

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

Филиал «Западный»

- Конструктивное взаимодействие с подростками

Филиал «Зеленоград»

- Стресс в повседневной жизни.
- Профилактика стрессовых состояний
- Психологические границы в общении

Участковый отдел психологической помощи «Крюковский»

- Профилактика стрессовых расстройств
- Семья в развитии: успешное преодоление семейных кризисов

Филиал «Южный»

- Как повысить самооценку
- Ресурсы нашего душевного здоровья

Участковый отдел психологической помощи «Нагатино»

- Загадочный мир ребенка
- Творческое самовыражение

Участковый отдел психологической помощи «Выхино-Жулебино»

- Мы ждем второго
- Если ребенок агрессивен

Филиал «Северо-Западный»

- Как помочь ребенку стать самостоятельным и ответственным
- Эффективное общение

Филиал «Восточный»

- Психологические особенности современных семейных отношений
- Психологические границы в общении

Отдел психологической помощи молодой семье «Кожухово»

- Путешествие в беременность

Филиал «Северо-Восточный»

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

Участковый отдел психологической помощи «Медведково»

- Бесконфликтное общение
- Наши чувства и эмоции

Филиал «Юго-Западный»

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

Участковый отдел психологической помощи «Ломоносовский»

- Возрастные кризисы – возможности для личностного роста
- Психология игры. Как помочь ребенку быть самим собой

Участковый отдел психологической помощи «Головинский»

- Возможности психодрамы как метода самопознания
- Как играть с ребенком

Центральный офис Службы

- Конфликтные ситуации и пути их разрешения
- Психологические границы в общении

Запись на семинары по телефонам отделов,
указанным на последней странице обложки журнала.

В Московской службе психологической помощи населению проводятся и другие семинары.
С ними можно ознакомиться на сайте Службы www.msph.ru



Праздники осени

1 Октября — Международный день пожилых людей

5 Октября — День учителя

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№ 5 [76] 2017

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

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ
Т. Соколов, Н. Ли, М. Кудряшева,
М. Кузнецова, Е. Ильин, М. Белякова,
А. Незнамов, Е. Залученова,
Е. Григорьева
<http://tripsmile.ru>,
<http://hbr-russia.ru>

ИЛЛЮСТРАЦИИ
ПРЕДОСТАВИЛИ
Л. Письман, А. Скотаренко

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

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

ПРЕДПЕЧАТНАЯ ПОДГОТОВКА
ООО «Тамбовский
полиграфический союз»
392000, г. Тамбов,
Моршанское шоссе, 14А
Тел. 8 (4752) 53-26-27
E-mail: info@tps68.ru
www.tps68.ru

ОТПЕЧАТАНО
ООО «Тамбовский
полиграфический союз»
Тираж 10 000 экз.

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

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС СЛУЖБЫ

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

Филиал «Центральный»

Ст. метро Октябрьская,
ул. Большая Якиманка, д. 38
Телефон: 8-499-238-0204
Участковый отдел «Бауманский»
Ст. метро Бауманская,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
Телефон: 8-916-106-4441
Ст. метро Римская,
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1.
Телефон: 8-916-106-5068

Филиал «Северный»

Ст. метро Аэропорт, проезд Аэропорта, д. 11
Телефон: 8-499-157-9667
Участковый отдел «Головинский»
3-й Лихачевский пер., д.3, корп. 2
Телефон: 8-495-454-4094, 8-915-121-6670

Филиал «Северо-Восточный»

Ст. метро Бабушкинская,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
Телефон: 8-499-184-4344
Участковый отдел «Медведково»
ул. Полярная, д. 15, корп. 3
Телефон: 8-916-106-4301
Участковый сектор «Северный»
Челобитьевское шоссе, д. 12, корп. 3
Телефон: 8-499-975-6561; 8-499-975-6945

Филиал «Восточный»

Ст. метро Перово, ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
Телефон: 8-495-309-5128
Отдел психологической помощи
молодой семье «Кожухово»
Ст. метро Выхино, ул. Лушмановская, д. 1
Телефон 8-499-721-0002

Отделы в ЮВАО

Отдел психологической помощи населению в ЮВАО
Ст. метро Текстильщики, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
Телефон: 8-499-742-9181
Участковый отдел «Выхино-Жулебино»
Волгоградский проспект, д. 197
Телефон: 8-495-377-3148

Филиал «Южный»

Ст. метро Варшавская, Чонгарский б-р, д. 15
Телефон: 8-499-794-2009
Участковый отдел «Нагатино»
временно принимает население
на территории филиала ЮВАО
(2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2)
Тел. для записи прежний,
поменялся только адрес

Филиал «Юго-Западный»

Ст. метро Улица Скобелевская,
ул. Изюмская, д. 46
Телефон: 8-499-743-5190
Участковый отдел «Ломоносовский»
ул. Гарибальди, д. 6
Телефон: 8-499-134-8191
Участковый отдел «Академический»
ул. Большая Черемушkinsкая, д. 6, стр. 2
Телефон: 8-499-126-6360

Филиал «Западный»

Ст. метро Кунцевская,
проезд Загорского, д. 3
Телефон: 8-499-726-5396

Филиал «Северо-Западный»

Ст. метро Планерная,
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1
Телефон: 8-495-944-4504
Участковый отдел «Тушино»
ул. Подмосковная, д. 7
Телефон: 8-495-491-2012, 8-495-491-6062

Филиал «Зеленоград»

Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
Телефон: 8-499-735-2224
Участковый отдел «Крюково»
Зеленоград, корп. 2028
Телефон: 8-499-210-2629

Филиал «ТиНАО»

ул. Брусилова, д.13. Метро Бульвар Дмитрия
Донского, последний вагон из центра,
налево по переходу до конца, выйти налево.
Автобусы: 848, 858, 737, 753
до ост. «Ул.Брусилова».
Телефон: 8-499-234-1220