



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 1

2017

Мы и дети
в современном мире

Интернет:
НОВЫЕ ВЫЗОВЫ

Когда помощь
неотложна

Я поведу тебя
в музей...

День
возвращения
с ВОЙНЫ





С Днем защитника
Отечества!

Содержание

- Колонка главного редактора**
- 2** А. И. ЛЯШЕНКО, канд. психол. наук, директор Московской службы психологической помощи населению
- Социум**
- 3** **Рожденные в сети**
Людмила ПОЛОНСКАЯ
- Советы психолога**
- 10** **Уметь слушаться**
Алла ЦВЕТКОВА, психолог филиала «Восточный»
- Гость номера**
- 17** **Радостный миг цветения**
Людмила ПИСЬМАН
- Школа психологического здоровья**
- 24** **И пропасть меж нами легла...**
Светлана ТИМОФЕЕВА,
психолог филиала «Юго-Западный»
- Внимание – проблема!**
- 28** **Когда приходит беда**
Лариса ВОРОНЦОВА, начальник отдела экстренной психологической помощи МСППН
- Нам пишут**
- 35** **Жизнь как меандр**
Елена ГОРОВАЯ
- Наш кино клуб**
- 39** **У штурвала жизни**
Дарья ЗЕМЛЯНАЯ,
студентка факультета психологии МГУ
- Литературная страница**
- 42** **Письмо счастья**
Юлия ЖУКОВА
- За тридцать земель**
- 45** **Снежная фантазия**
Галина ЛЕОНТЬЕВА

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.
Донцов А.И.
Дубровина И.В.
Енакаева Р.Р.
Залученова Е.А.
Иванников В.А.
Тарабрина Н.В.

ШЕФ-РЕДАКТОР
Чугунова Э.Е.

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР
Иноземцева В.Е.

РЕДАКТОР
Письман Л.М.

Здравствуйте, дорогие читатели!

А. И. ЛЯШЕНКО,
канд. психол. наук, директор
Московской службы
психологической помощи
населению



Закончилась череда новогодних праздников, жизнь входит в свою колею, увлекая нас в водоворот событий.

Предлагаемый номер напоминает калейдоскоп, внутри которого хаотично перемещаются разноцветные стеклышки. Но их беспорядочные композиции, многократно отраженные в зеркалах нашего восприятия, создают неповторимые узоры, завораживающие воображение.

Так и жизненные события и проблемы, имеющие особый смысл для нас и наших детей – радости и горести, находки и потери – сплетаются в картину жизни, наполненную воспоминаниями прошлого, устремлениями в будущее, острым переживанием мгновений настоящего.

Мы рассказали о трудном и благородном служении психологов в дни чрезвычайных испытаний. Дали слово специалисту, озабоченному степенью вовлеченности молодого поколения в интернет-пространство, и художнику, сумевшему перенести в музейные залы занятия арт-терапией. Предоставили свои страницы студентам и ветеранам.

Расширилась и география наших публикаций: сегодня в них и солнечная Греция, и заснеженная Армения.

Новый год набирает обороты!



Рожденные в сети

В течение тысячелетий история человечества претерпевала множество изменений: рождались и гибли империи, приходили и уходили общественные формации, исчезали целые народы. А сам человек оставался неизменным с первобытных времен.

И вот сегодня появилось поколение детей и подростков с обновленным сознанием, живущих в Интернете, или поколение «зет». Кто они такие? Что нам стоит ожидать от них? На наши вопросы отвечает директор Фонда развития Интернет, профессор кафедры психологии личности МГУ **Галина Солдатова**.

– Галина Владимировна, что послужило толчком для возникновения вашего Фонда?

– Еще в 80-е годы, когда высокие технологии у нас были в зачаточном состоянии и еще не было персональных компьютеров, я занималась исследованием влияния обучающих компьютерных программ на детей. Тогда впервые столкнулась с всемирной паутиной, которая еще не была всемирной, и то, что сейчас происходит, могло показаться фантастикой. Фонд развития Интернет был учрежден значительно позже – в 2000 году, его задачей была поддержка развития Интернета в России. Он стал администратором домена SU (Soviet Union) – первого домена, с которого начала строиться инфраструктура Интернета в нашей стране. Это сейчас есть всем известные ru, рф и так далее, а с того старого домена мы вошли в мировую сеть и стали ее частью.

Я пришла работать в Фонд в 2006 году, когда появился национальный проект, который ставил целью подключить к Интернету российские школы. За несколько лет было «интернетизировано» более 52 тысячи школ. Дети и учителя быстро осваивали сетевое пространство, и жизнь стала стремительно меняться.

И мы начали заниматься проблемой погружения детей в Интернет и влиянием на них этой новой виртуальной реальности. Сегодня мы проводим популяционные исследования, которые позволяют прогнозировать ситуацию в этом направлении среди детей, родителей и педагогов, ведем тренинги и семинары по темам, связанным с детьми в Интернете. У нас также работает горячая линия «Дети онлайн» (бесплатный номер 8-800-25-000-15), призванная защитить юных пользователей от всевозможных рисков мировой паутины: кибертравли, вредоносной и агрессивной информации, мошенничества и так далее.

– Наверняка в самом начале работы Фонда вы увидели множество плюсов и столько же минусов... Что особенно вызывало беспокойство? Возможно, необычное, странное поведение детей?

– Одно из первых исследований было посвящено тому, как дети воспринимают это новое для них интернет-пространство. Только 13% взрослых заметили подводные камни, а вот около 70% детей сказали, что Интернет может быть опасен. По степени опасности они поставили Интернет на второе место после улицы. Они столкнулись там с информацией, которая им не понравилась, их глазам представало то, что в реальной жизни они могли бы узнать только при определенном стечении обстоятельств. Шокирующие видео и сообщения, агрессивные высказывания, ненормативная лексика, литература, которую родители обычно прятали на самых дальних полках. Это был начальный, хаотический этап построения сети, с высокой степенью анонимности, без фильтров и блокировок. Было действительно тревожно – если привычная улица «полна неожиданностей», то что же тогда подстерегает неокрепшие души в необъятной мировой паутине?

– Клиповое мышление, трудности с восприятием текстов, общение с помощью гаджетов... Все это не единственные признаки того, что человек действительно меняется. Можно ли сейчас предположить, в какую сторону пойдет этот процесс дальше?

– Каждый третий ребенок сегодня проводит в Интернете в среднем по восемь часов и более. В целом практически треть года такие дети «живут» в сети. Причем,



за три последних года их число увеличилось более чем в два раза. Безусловно, мы должны понимать, что Интернет – мощнейший фактор влияния, инструмент социализации, кардинально меняющий образ жизни ребенка.

Виртуальное пространство трансформирует высшие психические функции: память, внимание, мышление, воображение. На данный момент пока недостаток их фактов, подтверждающих позитивное или негативное влияние компьютерных технологий на когнитивное развитие человека. Но все же кое-что бесспорное уже есть в русле исследований памяти. Например, такой ее формы, как транзактивная память, которая возникает при длительных отношениях в парах, когда люди начинают полагаться на память другого. В этом случае содержание памяти распределено, например, между членами семьи или участниками какой-то группы. Кто-то сохраняет в памяти все семейные даты и важные адреса, кто-то – финансовые обязательства по платежам. Таким образом, часть информации, необходимая для личной жизни или работы, хранится на «внешнем носителе» – в памяти другого человека. Сегодня таким немислимым ранее внешним носителем нашей памяти становится Интернет, а смартфоны, телефоны, компьютеры – теми инструментами, с помощью которых мы к ней подключаемся. Мы так привыкли к этому, что, сохраняя огромное количество информации, запоминаем не ее суть, а папку, где она лежит.

– Способы формирования личности сегодня тоже становятся совсем другими?

– Да, и особый интерес здесь представляют идентичность, накопление социального капитала, статусность, репутация, а также личностные и индивидуальные особенности детей – пользователей Интернета. Здесь также есть свои плюсы и свои минусы. Например, у детей появилась потрясающая площадка для экспериментирования и построения своей идентичности, осваивания различных ролей, для поиска своего социального «Я». Например, подростки, формируя идентичность, готовятся к взрослой жизни и копят социальный капитал в сетях. 40% подростков

имеют более 100 друзей в Интернете. В то же время доминирование слабых связей определяет их поверхностность и недолгосрочность, снижается уровень эмпатии. Дружба, которая всегда была связана с доверием и требовала ежедневных усилий и испытаний, теряет свою глубокую человеческую суть. Поэтому среди множества сетевых друзей можно оказаться совершенно одиноким человеком – остаться наедине со всеми.

– Как ученые оценивают эти процессы?

– Однозначного мнения пока нет. Но последние исследования показывают, что доминировавшая некоторое время негативная оценка влияния Интернета уступает место нейтральной. Раньше считалось, что концентрация внимания ухудшается, ребенок не может переключаться. Сегодня мы уже говорим – очень сложно судить, позитивны или негативны эти изменения, дать им адекватную оценку, поскольку не выработаны критерии. Возможно, что через некоторое время те изменения, которые сегодня нас тревожат, окажутся факторами перехода к новому качеству жизни и залогом успеха в близком уже мире интернета вещей.

– В одном из номеров журнала «Дети в информационном пространстве», издаваемого вашим Фондом, описывается термин «ювенойя», предложенный социологом Дэвидом Финкелхором. Это страх представителей старшего поколения перед молодежью. Явление хотя и не новое, но именно сегодня оно окрашено в особо тревожный цвет сигнала опасности...





– Противостояние отцов и детей – это нормальное явление для развития цивилизации. Молодые, устремленные вперед, прокладывают нам путь – без них бы не было ни технических новшеств, ни повышения качества жизни. Но можно понять и родителей, которые робеют перед незнакомыми рисками новой эпохи. Ювенойя – это не страх самого будущего, а беспокойство за развитие своего ребенка. Сегодня она сильно подпитывается коктейлем из разных фобий. Это, например, тропофобия (боязнь изменений), неофобия (боязнь всего нового и неизвестного), технофобия (страх перед неудержимым техническим прогрессом).

Ювенойя плоха тем, что она заставляет родителей идти по пути ограничения и контроля, а вовсе не кропотливой и ежедневной работы с ребенком по пути сохранения доверия, взаимопонимания и интереса друг к другу. Во многих семьях взрослые запрещают детям подходить к компьютеру, прячут кабели и планшеты. Им бы лучше сесть рядом с ребенком за монитор, вместе побродить по заманчивым лабиринтам сети, разобраться в ее хитросплетениях...

– И все-таки проблема отцов и детей куда более серьезна, чем во времена Тургенева, например. Базаров, тоже, по определению автора, «человек будущего», не так уж сильно отличался от своих родителей – писал пером, читал бумажные книги...

– Каждое поколение уникально по сравнению с предыдущим. Но поколение «зет», или «миллениума», как его еще называют, все те дети, которые родились уже в 2000-х, на мой взгляд, по степени уникальности превзойдет все когда-либо жившие поколения на земле. Потому что у них в руках самые продвинутые технические средства, и возраст пользования ими неуклонно снижается. Дети тычут пальчиками в смартфоны и планшеты уже в год-два, то есть почти с пеленок. Согласно нашим данным, 70% детей до семи лет заходят в Интернет, даже не сознавая, что это Интернет, пользуются приложениями – для них это повседневная жизнь.



Наши исследования цифровой компетентности детей, подростков и учителей также показывают, что у родителей индекс цифровой грамотности даже ниже, чем у детей. Да и у детей он тоже где-то на троечку – всего лишь на несколько пунктов выше, чем у родителей. Это исследование развеяло миф о том, что дети – аборигены в этом пространстве, все знают и умеют. Но раз они так мало знают и умеют, им нужна поддержка и обучение, однако родители знают еще меньше! Они такие же, как и дети, примитивные пользователи, все делающие путем проб и ошибок.

– Выходит, ребенок – это лодка без руля и ветрил, дрейфующая в виртуальном океане, а родитель не поспевает за ним со своим спасательным кругом. Наверное, единственный шанс спастись – это научиться плавать, пользуясь лодкой и навигацией, то есть самому стать технически грамотным экспертом?

– Да, чтобы помочь ребенку, надо знать гораздо больше, чем он. Поколению сегодняшних молодых родителей будет легче и проще общаться с детьми, потому что они сами обладают цифровой грамотностью. И этот разрыв будет сокращаться со временем, но через некоторое время с приходом эпохи интернета вещей может снова произойти качественный скачок в развитии технологий. Началась эта эпоха в 2001 году, когда появился смартфон, но уже грядет «умный дом», где холодильник будет предупреждать, что яйца кончились и хлеба нет, «умный город» и «умная планета». Сегодняшний первоклассник будет в свои 35 лет жить в таком городе. А в 40-45 лет он, возможно, будет жить в эпоху «нейронета» и оцифровки сознания, – имплантация поисковых систем в организм человека будет всего лишь началом этого времени. Это новый мир, с высокой степенью неопределенности и с новыми очень серьезными рисками, но у него потрясающие возможности, и человечество уже не может сойти с этого пути и повернуть назад.

– И мы любим его, как говорила одна из дочерей шекспировского короля Лира, «так же, как язык любит соль» – то есть не замечаем, но жить без него не можем.

Единственное, что вызывает сожаление, – это потеря целых пластов культуры прошлого. Ведь современный ребенок уже не в состоянии одолеть целиком «Дон-Кихота» или «Историю Тома Джонса, найденыша»...

– Люди старшего поколения пытаются оцифровывать произведения искусства. Есть виртуальные галереи в Интернете, где можно рассмотреть фрагменты художественных произведений и не бегать с толпой по музеям и соборам. Это не заменит живого просмотра, зато даст возможность приобщиться к прекрасному тем, кто не сможет путешествовать. Но соглашусь, мы все меньше и меньше обращаемся к бумажным носителям. Печально видеть целые стеллажи книг, когда-то ценных и любимых, которые покрываются пылью, а мудрость, собранная на страницах, исчезает непознанной. Ученые говорят, что бумажные книги иначе воздействуют на человека, возбуждают симпатическую нервную систему, настраивая на сопереживания, эмпатию, более острое и глубокое восприятие слова. Но все-таки поколение, воспитанное среди гаджетов, будет все меньше и меньше читать в классическом понимании этого слова – и это данность.

Мы должны задуматься о том, что мы живем уже в новой реальности. Наиважнейший вызов для современных родителей – это ребенок, живущий в цифровой эпохе, практически рожденный в сети. Каким он вырастет, этот непознанный «земной инопланетянин»? Пока это одна из главных и интригующих тайн века.

Беседовала Людмила ПОЛОНСКАЯ



Уметь слушаться

Мир меняется – меняются и дети. Сегодня ребенку предоставлено много прав и свобод. Каждый родитель, погружаясь в воспитание любимого чада, жаждет сделать его жизнь лучше, чем свою, и, удовлетворяя желания и прихоти ребенка, иногда переходит границы дозволенного.



Психологи часто сталкиваются с тем, что ребенок не знает запретов, не имеет своих обязанностей, а слово «дисциплина» воспринимает как ругательное. Многие родители приходят в растерянность и бросаются в крайности – либо все запрещают (авторитарный стиль воспитания), либо все позволяют (попустительский стиль воспитания). Что же делать? Должен ли ребенок уметь слушаться? И должны ли мы уметь давать указания?

Рождаясь, младенец не понимает разницы между добром и злом, истиной и заблуждением. Он не способен руководствоваться моральными соображениями и инстинктивно стремится делать лишь то, что ему приятно. Обязанность родителей – направить его на верный путь, какой бы трудной ни показалась им эта задача. Безусловно, справиться с ней невозможно без удовлетворения базовых потребностей ребенка и истинной родительской любви. Чем спокойнее и надежнее чувствует себя ребенок в семье, тем легче направлять и дисциплинировать его, потому что он искренне желает радовать своих родителей. Там, где за строгостью и ограничениями не чувствуется любви, в ребенке растут враждебность и отчуждение.

В чем же заключаются трудности, связанные с дисциплинированием? Родителям нелегко переносить недовольство ребенка, видеть его слезы, выслушивать жалобы и капризы – все это малоприятно, особенно если ребенок наотрез отказывается подчиняться. Инстинктивно хочется, чтобы дети были постоянно довольны и счастливы. Нелегко вдруг стать явной причиной его огорчений – пусть даже и временных. Чувство, которое мешает родителю эффективно добиваться дисциплины, – это страх перед сопротивлением ребенка и нежелание вступать в конфликт с ним. Очень часто в такие ситуации попадают родители, чьи дети часто или тяжело болели, кому пришлось столкнуться с угрозой потери. Угроза позади, а ребенка до сих пор жалеют и считают, что «воспитание – не самое главное».

Мама и папа часто не принимают никаких мер, когда необходимо вмешаться, просто из желания избежать неприятных сцен. В результате в семье часты слезы, истерики, непослушание, а психологи на приеме слышат от родителей: «у меня паника», «не могу управлять ситуацией». Политика невмешательства несправедлива как по отношению к родителям, так и по отношению к ребенку. У родителей есть права и обязанности – оставаться хозяевами в собственном доме, не отдавать руководящую функцию ребенку.

Почему же навык послушания так необходим детям? Понятно, что родители только выигрывают от детского послушания, а какая же польза детям от того, что взрослые диктуют им правила поведения? Умение следовать правилам – ранняя часть социализации. Без навыков самодисциплины ребенок встретится с проблемами в детском саду, в школе. Способность подчиняться и следовать правилам также важна для развития отношений с детьми. Малышей без таких навыков сверстники могут не принимать в игры, отвергать, и потом это очень сложно изменить, даже если навык появится. Родители часто предпочитают быстро и качественно сделать что-то сами, чем выслушивать отговорки ребенка. В результате к детскому саду такие дети обладают некоторой задержкой развития навыков самообслуживания, формируется опыт неуспешности, у ребенка снижается самооценка. И гораздо легче, если правилам научают в любящей семье, а не в чужом коллективе.



На самом деле дети подсознательно хотят, чтобы им давали четкие инструкции. Полная свобода привлекательна, но вызывает тревогу у детей, ведь их безопасность и выживание зависят от их родителей. Маленькие дети должны следовать правилам и быстро реагировать на указания родителей по простым соображениям безопасности. Таким образом, родитель помогает видеть зоны опасности и безопасности, в результате чего ребенок чувствует себя спокойно, защищенно.

Как же вводить в жизнь ребенка требования и запреты? Как добиваться послушания?

Еще А. С. Макаренко советовал:

«Чтобы ребенок вас слушался, нужно следить за тем, чтобы ваше распоряжение удовлетворяло следующим требованиям:

- оно не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но не должно быть похоже на упрашивание,
- оно должно быть посильным для ребенка, не требовать от него слишком трудного напряжения,
- оно должно быть разумным, т.е. не должно противоречить здравому смыслу,
- если распоряжение отдано, то оно должно быть обязательно выполнено.

Там, где вы должны требовать, никаких теорий разводить не следует, необходимо добиваться выполнения ваших требований».

Действительно, родитель должен быть для ребенка предсказуем, последователен и постоянен. Уделим особое внимание первому шагу в дисциплинировании – **указаниям**. Конструктивные указания являются важнейшим элементом

функциональных детско-родительских отношений. Они позволяют донести до ребенка пожелание родителей в наиболее ясной и уважительной манере. В любой семье с нарушениями общения можно проследить большое количество неэффективных указаний, к которым относятся: неясные послания, многочисленные повторения и напоминания, предупреждения, вразумления, констатация факта, сделки, дебаты, подкуп, противоречия родителей, неэффективный личный пример и т.д.

Психологи рекомендуют строить предложение в такой последовательности: **причина – пожалуйста – указание**. Например: «Я накрыла на стол, пожалуйста, садись!», «Скоро спать, пожалуйста, убери игрушки на место», «Я боюсь, что ты можешь упасть, пожалуйста, слезь с полки».

Причина в начале предложения дает ясность и позволяет отсеять ряд вопросов: «А зачем? А можно потом?» и т.п. «Пожалуйста» – позволяет почувствовать к себе уважение родителя, а не «требование генерала под страхом расстрела». Правила построения третьей части предложения, а именно самого указания, представлены в таблице ниже. Важно, чтобы указания родителей содержали ясные и утвердительные сообщения, были конкретны и недвусмысленны, направлены на поведение, произносились обычным тоном, содержали в себе последствия непослушания и **озвучивались не более двух раз**, после которых родители переходят к конкретным действиям.



Правило	Объяснение	Примеры
<p>Давайте прямые, ясные указания. Не давайте косвенных, уклончивых указаний.</p>	<p>Снимает любую неясность относительно того, ожидает ли родитель послушания от ребенка. Делает ясным, что задачу должен выполнить ребенок, а не родитель</p>	<p>Прямое: сядь здесь Непрямое: ты бы не хотел присесть? Прямое: собери свои игрушки Непрямое: давай соберем твои игрушки, хорошо?</p>
<p>Давайте отдельные и короткие указания. Не давайте составных, сложных указаний.</p>	<p>Ребенку проще следовать коротким указаниям, а не огромным, которые могут казаться невыполнимыми. Некоторые дети не могут запомнить указания, состоящие из нескольких частей. У ребенка появляется больше возможностей заработать похвалу.</p>	<p>Положи свою футболку в шкаф (а не – убери в своей комнате) Надень пижаму, почисти зубы, сходи в туалет (а не – приготовься ко сну)</p>
<p>Давайте позитивные указания. Говорите ребенку, что ему (ей) делать, а не что не делать.</p>	<p>Дети с негативизмом, настроенные оппозиционно по отношению к родителям, противостоят указаниям, начинающимся с «прекрати» и «не».</p>	<p>Ребенок: (сидит на кухонном столе) Родитель: слезь, пожалуйста (а не – не залезай на кухонный стол!) Ребенок: (шумно играет в мяч дома) Родитель: пожалуйста, возьми книжку и почитай (а не – прекрати стучать этим мячом!) Ребенок: (убегает от родителя) Родитель: возьми меня за руку (а не – не убегай от меня!)</p>
<p>Давайте конкретные указания. Не давайте смутных, неясных указаний.</p>	<p>Позволяет ребенку знать, что от него в точности ожидают. Убирает замешательство и путаницу. Позволяет проще определить, слушается ли ребенок.</p>	<p>Говори обычным голосом, тише (а не – веди себя прилично) Пожалуйста, иди медленней (а не – давай ты будешь хорошим мальчиком) Подожди своей очереди (а не – играй как положено)</p>

Правило	Объяснение	Примеры
<p>Используйте нейтральный тон голоса. Не умоляйте и не кричите.</p>	<p>Детям необходимо научиться реагировать на указания, даваемые обычным разговорным тоном. Делает коммуникацию более приятной как для родителя, так и для ребенка.</p>	<p>Подойди и сядь рядом со мной (а не – сядь здесь сейчас же! Или – ну Васенька, ну пожалуйста, давай сделаем маме приятное, и ты сядешь воот туут?)</p>
<p>Будьте вежливы и проявляйте уважение, продолжая при этом давать ясные и последовательные указания.</p>	<p>Делает взаимодействие более приятным. Моделирует хорошие социальные навыки. С меньшей вероятностью вызывает непослушание у ребенка, настроенного оппозиционно по отношению к родителям.</p>	<p>Передай мне мелок, пожалуйста</p> <p>Пожалуйста, сядь рядом со мной</p>
<p>Используйте директивные указания в случае, если вы уверены, что ребенок может выполнить вашу просьбу.</p>	<p>Нечестно наказывать за непослушание, если ребенок был не способен повиноваться. Чтобы вдохновить ребенка на пробы и эксперименты, используйте не директивные указания или просто предложите сделать что-либо.</p>	<p>Нарисуй картинку (а не – нарисуй знак «стоп»)</p> <p>Ты бы хотел(а) попробовать подписаться под этой картинкой (а не – напиши свое имя)</p>
<p>Не давайте слишком много директивных указаний.</p>	<p>Ни взрослые, ни дети не любят, когда им постоянно говорят, что делать, в приказном тоне. Если родители дают много указаний, детям сложно следовать всем указаниям, а родителям – каждый раз выполнять всю последовательность действий, связанных с наказанием или поощрением.</p>	

Правило	Объяснение	Примеры
Используйте указания, связанные с выбором, со старшими дошкольниками.	Способствует развитию автономии и способности принимать решения. Не отнимает «власть» у детей, которые склонны бороться за «власть».	Пожалуйста, или смотри телевизор, или рисуй тихо Пожалуйста, надень свои белые или голубые носки Говори тише или иди играть во двор

Итак, чтобы родительские требования и запреты были услышаны и приняты к действию, родителю необходимо: правильно построить указание, сообщить ребенку о последствиях и дать возможность ему выбрать. Если ребенок выбирает послушание, важно отметить его выбор одобрением, похвалой. В случае же непослушания, ребенок тем самым выбирает и последствия. Очень важно, чтобы послушание и непослушание всегда приводили к одним и тем же последствиям. И это задача родителей – обеспечить последствия плохого поведения ребенка. Оно всегда должно вызывать одни и те же ваши действия. Помните – родитель последователен, предсказуем и постоянен.

Рассмотрев алгоритм действий родителя, формирующего навык послушания у своих детей, напомним, что знания не гарантируют результат. Автоматическим умением этот алгоритм станет лишь при вашем желании и тренировке. И как в любой науке – сначала будет непривычно и непросто, потом легче и легче, пока не превратится в привычку. Помните, что и требований не должно быть много, пусть они соотносятся с возрастом, индивидуальными особенностями ребенка и с вашими воспитательскими ценностями.

Для расширенного изучения темы вы можете обратиться к литературе – вот список, который мы рекомендуем каждому родителю:

- «Маленький тиран» (И. Прекоп)
- «Как любить ребенка» (Я. Корчак)
- «Как на самом деле любить детей» (Р. Кэмпбелл)
- «Общаться с ребенком. Как?» (Ю. Гиппенрейтер)
- «Не только любовь» (М. Максимов)
- «В каждом ребенке – солнце? Родителям о детской психологии» (О. Хухлаева)
- «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (И. Млодик)

И не забывайте, что у вас есть возможность записаться на прием в нашу Службу психологической помощи населению и задать вопросы психологу лично.

Алла ЦВЕТКОВА,
психолог филиала «Восточный»



Радостный миг цветения

Есть такое понятие – «человек Возрождения». При этих словах сразу вспоминается **Мария Дрезнина**, художник, арт-педагог, старший научный сотрудник Центра эстетического воспитания детей и юношества «Мусейон» ГМИИ им. А. С. Пушкина.

Она может все: превратить простую бумажную тарелку в сказочную Фата-Моргану, смастерить из гаек и сломанных часов восхитительные серьги, увидеть в беспорядочных пятнах краски на детском рисунке «Звездную ночь», как у Ван Гога... И вызвать у каждого, кто был на ее уроках, нестерпимое желание схватить кисточку и бумагу и немедленно что-нибудь нарисовать. Сегодня наш разговор с Марией Дрезниной – о ее авторской методике арт-терапии, о том, как открыть в себе творца, и о многом другом.

– Мария Григорьевна, я знаю, что вы – потомственный художник, ведь ваша мама, Вера Дрезнина, была известным портретистом?

– Да, мне посчастливилось родиться в замечательной московской семье, где были художники и архитекторы, и всегда в нашем доме собиралась творческая интеллигенция. Я с младенчества знала имена Бакста и Бенуа, рассматривала подшивки журнала «Аполлон», которые были дома. Работы моего двоюродного деда, архитектора и графика Сергея Грузенберга, хранятся в фондах ГМИИ им. А.С.Пушкина. У нас в семье очень любили театр, у бабушки с дедом даже была своя ложа в Большом театре. Но дед рано умер, бабушка с маленькой мамой на руках осталась без средств к существованию и начала ретушировать фотографии, а мама ей помогала – так и стала портретистом.

У нас был музыкальный дом, папа, будучи инженером-механиком, писал стихи и играл на двух музыкальных инструментах. Меня даже укачивали под музыку Гершвина. У меня был хороший слух, но музыкантом стала не я, а мой младший брат Сергей, теперь известный пианист и композитор. А я поступила в Московскую среднюю художественную школу при Суриковском институте в Лаврушинском переулке. Таких школ было всего две – в Москве и Ленинграде.

– Наверное, благодаря наследственному таланту к живописи, вам было легко там учиться?

– Что вы, туда и поступить было невероятно трудно! Там учились одаренные дети со всей страны, и те, кто окончил эту школу, – совершенно особые люди. За время учебы нужно было сдать огромное количество академических рисунков. Когда все отдыхали, мы корпели над рисунками – надо было сделать примерно сто штук, потому что учебный год начинался с серьезного просмотра – что ты нарисовал за лето. Сколько помню, я постоянно сдавала экзамены. Это подстегивало, но не всякая психика выдержит такие испытания. Зато те, кто выдержал, состоялись, нашли себя. Кстати, там же учился и мой будущий муж Владас Паршин, его родители тоже были художниками. Педагоги в нас заложили академическую базу, но в то же время считали, что мы должны все время пробовать, идти вперед, искать новое, свое.

– Я знаю, что у вас был домашний музей, и ваша мама даже водила по нему экскурсии...

– Да, я расписывала двери и стены и даже писала иконы – на досках деревянного стола у меня был образ Святого Лота. Эталонами в искусстве были японская гравюра и древнерусская иконопись, эти чистые, глубокие, насыщенные краски, совершенство линий, идеальная композиция.

Но все же мне казалось, что настоящее волшебство – это театр. На практике в Суриковском институте нас послали в мастерские Большого театра, и мы увидели, как работал замечательный театральный художник Валерий Левенталь. Он создавал декорации для «Отелло» в Большом, и ему требовались помощники. И мы, трое

студентов, пошли к нему, чтобы делать рисунки для декораций, и видели, как рождается большая опера. У него был потрясающий организаторский дар, и мы любили его и с радостью выполняли любое его задание. Одна из моих дипломных работ – опера «Фауст» Гуно, 20 разных сцен в черных ящиках, нечто таинственное, мистическое. Потом были выставки дипломных работ и эскизов, поступление в молодежную секцию МОСХ – таким было мое начало, трудное, но безумно интересное.

– И ваша мечта о театре сбылась?

– Да, я делала спектакли для театра ГИТИСа, для Пензенского драмтеатра. И поняла, что работа театрального художника – не столько волшебство, сколько чертежи, макеты, технологии, подбор материалов. Все детали спектакля должны быть увязаны в единое целое, иначе он распадется. И еще, тебе постоянно говорят – ты сначала сделай «Кота в сапогах», а потом «замахнемся на Шекспира». «Кота в сапогах» я все же сделала – у меня и макет сохранился. А вот Шекспира так и не дождалась.

– От театра – к арт-педагогике и арт-терапии... Довольно крутой маршрут! А как родилась идея вашей авторской методики?

– В середине 90-х фонд «Экология детства» открыл в Экспоцентре выставку «Мир детства» с площадкой для социальных проектов. Меня пригласили вести занятия с посетителями, и я задумала социально-художественную акцию под названием «Берегите детей и зверей». Девять кусков камуфляжной ткани мы трансформировали в огромное дерево жизни, наклеили на них растения, животных,





птиц. У нас на глазах война превращалась в мир, в райский сад. Это было самое «камуфляжное» время: еще бушевали локальные войны, цвет хаки входил в моду, и о безопасности еще только начали задумываться. И эта акция решала важную задачу – чтобы люди задумывались, как не раздавить «малых сих», прежде чем ступить на землю, как спасти экологию планеты, уменьшить агрессию.

Потом я придумывала множество таких акций, проводила их на выставках, в школах, в Музее: «Земля, на которой мы живем», «Я взрослый, ты ребенок», «Семейное гнездо» и другие. Участники рисовали инопланетные корабли, воздушных змеев, веера, карнавальные маски, а затем наклеивали все это на синее картонное небо. И эта огромная работа вылилась в новую форму арт-педагогике, в книги, в программу семинаров для педагогов и психологов.

– Я участвовала в этих акциях и помню удивительный душевный подъем. Рука об руку с другими людьми ты рисуешь свое «самое главное», свои ценности. И эта частичка твоей личности становится частью гигантского панно – общей картины мира. . . Мне кажется, это сближает детей и взрослых, сглаживает семейные «острые углы».

– Я преподавала изобразительное искусство в школе для детей с нарушениями речи, которые молчали, замыкались в себе. Но они дали мне колоссальный импульс. Занятия с ними стали основой для моей первой книги «Игры на листе бумаги. Открой в себе художника». Хотелось донести мысль, что арт-терапия – это не пассивное потребление искусства, а возможность самому человеку стать творцом, создателем. Творчество исцеляет только тогда, когда вы сами берете в руки кисть, краски, смешиваете разноцветные пятна на палитре, и каждая линия, каждый мазок ложатся в фундамент художественного произведения.

– Но психологи возражат: разве арт-терапия может существовать отдельно от психологии?



– В последнее время в арт-терапию приходят люди из мира искусства. Таким специалистам необходимо работать в творческом союзе с психологами, обогащать друг друга знаниями. 10 лет я была методистом в двух медико-психолого-социальных центрах – «Мир» и «Пресненский». За эти годы у нас сложилась дружная команда психологов, с ними вместе мы выезжали в школы, детские сады – они сопровождали мои творческие занятия, наблюдали за поведением ребят, вели анкетирование, консультировали родителей – делали полезную и нужную работу. Мы до сих пор дружим, и Екатерина Маскинская, Екатерина Перепелицына, Наталья Лабазина, Ольга Царева и другие продолжают сопровождать мои занятия в Музее Изобразительного искусства им. Пушкина. Недавно я стала вести обучение на курсах повышения квалификации в МГППУ по арт-терапии – обучаю психологов своей авторской методике, и они легко усваивают и тиражируют мои идеи.

– Ваши занятия с детьми нередко проходят в залах Музея, и даже самые шумные непоседы заворуженно умолкают, когда вы водите их по залам, рассказываете о голландских натюрмортах или африканских масках. Как вы нащупываете невидимую тропу к их сознанию?

– Замечу, что ко мне в «Мусейон» приходят очень сложные дети. Это воспитанники коррекционных школ, детских домов, Института возрастной физиологии, с расстройствами аутистического спектра и синдромом Дауна, дети с инвалидностью, проживающие в приемных семьях, взрослые с психическими заболеваниями. У всех свои проблемы и потребности: например, детдомовцам важна тема их будущего, а детям, которые обрели семью, – сближение с приемными родителями, поэтому я назвала свою программу «Новая жизнь вместе с Музеем».

На моих глазах происходит чудо рождения личности. Арт-терапия в корне отличается от обычного хождения на выставки и копирования музейных артефактов. Дети с различными нарушениями и особенностями развития не часто выбираются из дома,



иногда не имеют жизненных ориентиров, не знают простых вещей – например, что такое целое и половина, им трудно описать то, что они видят перед собой. Они боятся раскрыться, довериться кому-то, осознать себя и окружающий мир. В огромном пространстве Музея, где можно проявить себя с любой стороны, мы говорим о том, что за человек на портрете, какого он возраста, века и культуры, что такое линия, форма, цвет, свет. Для меня как арт-терапевта Музей – кладовая неисчислимых чудес.

Но мне еще важно, чтобы ребенок относился к своему произведению всерьез. Сначала он пробует простые формы, изучает цвет, а позднее уже смело рисует распахнутое окно с морским пейзажем или мускулистых марафонцев с греческих амфор – и это духовная дистанция огромного размера. Увидев на выставке абстракционистов полотна Сони Делоне, ребята пытались «оживить» плоские композиции, сделать их трехмерными – и вот у меня на полках выстроились яркие фантастические механизмы из цветной бумаги разного назначения в стиле русского авангарда. Один мальчик, например, собрал сложную модель «машины для производства конфет».

– Вы создаете такую атмосферу тепла, доверия, уважения к каждому ребенку, что самые скованные дети оттаивают, прячут «колючки» страха. Пробуждается и фантазия, и чувство юмора, и восприятие красоты...

– Помните, среди школьников была пятиклассница Даша, которая только-только пришла из коррекционной школы в массовую? Дети не принимали ее, насмехались, а она все глубже уходила в себя. А мы рисовали снежинки и складывали из них одну общую гирлянду. Я спросила ребят: «Какие бывают снежинки?» И Даша вдруг выпалила: «Сообразительные!» Я обратилась к ребятам: «Смотрите, какая Даша умница!» Девочка просто светилась от счастья, это был ее звездный час. А другая девочка, из Киргизии, плохо говорившая по-русски, вдруг нарисовала необыкновенной красоты восточный узор и внятно и правильно рассказала о нем.

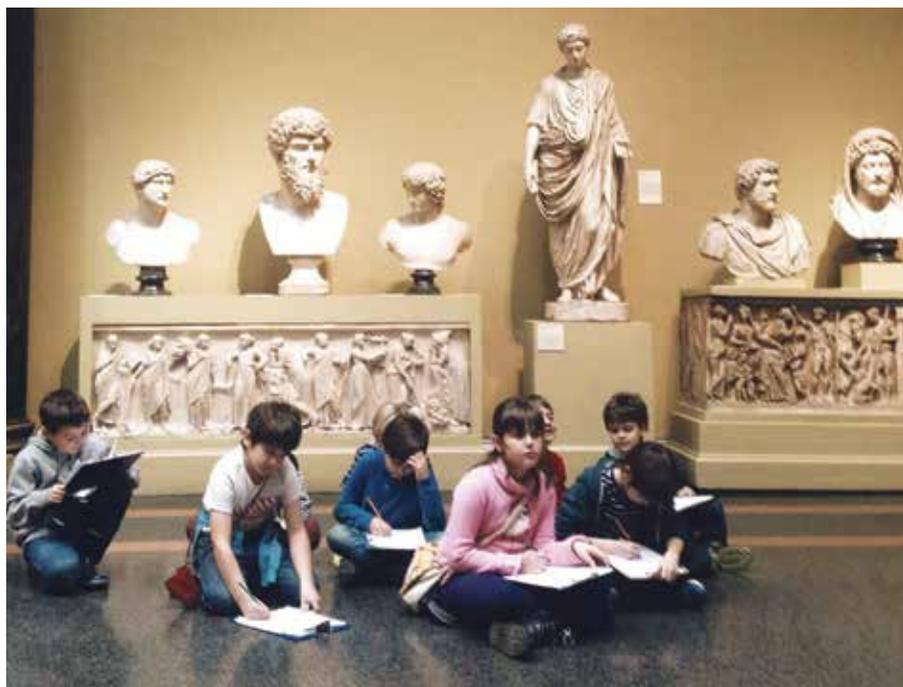
Я стараюсь дать каждому ребенку проявить себя, помогаю сделать маленькое открытие и поделиться им с окружающими.

– Откуда вы черпаете силы для такой работы? Ведь вы еще и художник, и нужно рисовать самой, чтобы методика была живой, развивающейся...

– Творчество для меня – лучший отдых. Каждый год ранней весной я еду на пленэр в Гурзуф, чтобы писать пейзажи. В это время море холодное, отдыхающих нет. Я беру с собой тяжелый груз – этюдник и краски, и в одиночестве иду в горы – наблюдать за фруктовыми деревьями и рисовать их «портреты». Да-да, я отношусь к ним, как к старинным друзьям со своим характером и судьбой. Вот слива – ее цветы похожи на белые брызги или на пламя белого костра. Груша стоит, будто засыпанная снежными сугробами, а глицинии свисают синими светильниками. И я стараюсь передать их неповторимую энергию и свое выражение чувств – счастья, ликования, восторга. А в Тарусе, где у меня есть дом, тоже бывают свои чудеса: например, обыкновенная капуста вдруг покажется такой роскошной, пышной, словно сказочный цветок, и так и попросится на холст.

В этом буйном танце красок сквозит печаль: ведь промелькнет день-два – и осыплются лепестки, растает эфемерная красота... Не зря у японских поэтов цветущее дерево всегда было метафорой стремительного времени. И я рисую очень быстро, чтобы успеть запечатлеть радостный и мимолетный миг цветения. Пройдет время, и появятся другие, новые цветы и плоды. А вот эти, давно забытые и ставшие землей, травой, – останутся на холсте мерцающим сиянием, облаком, вспышкой цвета...

Беседовала Людмила ПИСЬМАН





И пропасть меж нами легла...

Развод – событие тяжелое и разрушительное. Жили себе люди – не тужили, строили дом, заводили детей и вдруг – раз! – и перестали существовать друг для друга как муж и жена. То ли отношения исчерпали себя, то ли другая любовь замаячила на горизонте...

Развод легче проходит, если решение принято совместно. А если решение о разрыве принимает только одна сторона, второй ничего не остается, как подчиниться ему и принять расставание. Тот, кого оставили, переживает утрату со всеми ее стадиями.

Первая стадия – **оцепенение, замирание**. Человек не может поверить в происходящее. Оно кажется дурным сном: стоит только проснуться, и все будет, как прежде, – и любовь, и благополучие. Невозможность поверить в происходящее – древний защитный механизм, который наш организм использует, чтобы не сойти с ума от боли и не разрушиться.

Когда оцепенение проходит, человек осознает, что его супруг(а) уходит, начинается **стадия торга**. На этой стадии люди нередко используют имущество и/или детей в качестве оружия, для того, чтобы удержать отношения от распада. Идет сражение за то, с кем будет проживать ребенок, как часто станет он видеться с другим родителем, кому достанутся машина и квартира. Нередко бывшая жена категорически запрещает бывшему мужу забирать ребенка, зная, что там будет его новая возлюбленная. Эта «свистопляска» может тянуться годами. Не одна сотня семей после развода попала в ловушку стадии торга. Когда люди не в состоянии терпеливо и с достоинством прожить ее, страдают все: и сами бывшие супруги, и их дети.

Дети часто используются бывшими супругами как инструмент для манипуляции. Когда ребенок вовлечен в конфликтные отношения родителей, его мир рушится. Для него развод – это всегда травма, потому что он любит и папу, и маму. Эти два человека слишком значимы для него. Он переживает конфликт лояльности, когда, проживая с одним родителем, чувствует себя предателем по отношению к другому. Долго находясь в такой ситуации, он перестает жить своей жизнью. Всю свою энергию и силы он тратит на то, чтобы угодить родителям, испытывает мучительное чувство вины, которое разрушает его психику.

Наиболее уязвимый период, когда ребенок может быть травмирован разводом родителей, – от трех до семи лет. В это время у него есть ощущение всемогущества. То, что происходит в семье, он не может воспринимать в отрыве от себя самого. В его сознании могут появиться идеи, что родители ссорятся из-за него, что он вновь соединит их, если будет себя хорошо вести. Или – они разведутся, потому что он плохой. Часто возникают ситуации, когда дети невольно становятся психотерапевтами своей семьи: ведут себя вызывающе, чтобы отвлечь родителей от выяснения отношений. Нередко дети начинают много болеть, у них появляются невротические реакции.

Как же в этой непростой ситуации сохранить психику ребенка? Если ему правильно сообщить о разводе, то удастся снизить степень травмы и избежать многих из вышеописанных детских проблем. Лучше, чтобы при таком сообщении присутствовали оба родителя. Говорить нужно прямо, недвусмысленно.

«Мы с твоим папой больше не можем жить вместе. Мы решили, что так будет лучше для всех нас». Это правда, потому что жить в неудовлетворительных отношениях разрушительно для всех членов семьи. Не стоит сохранять распавшийся брак «ради детей». При удачном завершении развода из одной несчастной семьи могут появиться две счастливых.

Еще стоит сообщить ребенку следующее: «Ты здесь ни при чем. Мы решаем наши взрослые дела, и ты никак не можешь повлиять на наше решение. Папа будет жить у бабушки. Ты и братик остае­тесь со мной. Когда ты хотел бы видеться с папой?» Дайте ребенку отреагировать на сказанное, ответьте на его вопросы. Важно убедить его, что мама и папа навсегда останутся его родителями и так же, как раньше, будут любить его.

Если ребенку исполнилось 11 лет, он имеет право самостоятельно принять решение, с кем из родителей ему оставаться.



Возраст с семи до 11 лет также не прост для ребенка, когда родители разводятся. В это время он формирует собственный имидж в глазах друзей и одноклассников. Отсутствие или недостаток общения с одним из родителей, факт, что он растет в неполной семье, могут негативно сказаться на этом процессе.

Подростковый возраст – 12-14 лет – время, когда у ребенка меняются авторитеты, но он по-прежнему нуждается в обоих родителях: и в матери, и в отце. Метафорически, подростка можно сравнить с лодкой, которая должна оттолкнуться от крепкого берега, чтобы начать самостоятельное плавание. Если этот берег зыбкий, неустойчивый, то отделиться ребенку бывает гораздо сложнее.

Предположим, супругам удалось договориться о детях и имуществе. Наступает следующая стадия проживания утраты – **стадия гнева**. Как правило, на этой стадии сильно страдает оставленная сторона. У бывшего супруга могут в это же время развиваться новые отношения, он чувствует влюбленность и эйфорию. А у оставленной стороны – боль, гнев, ненависть к бывшему и его «новой пассии», обида за то, что изменился жизненный уклад и материальное положение, и теперь необходимо решать новые задачи, думать, как обеспечить себя и детей.

Ошибка бывших супругов на этой стадии – начать изливать душу ребенку. Ведь для него и мама и папа – дорогие и близкие люди, и если очернять одного из них, то внутренний конфликт у ребенка может усугубиться.

Парадоксально, но на этой стадии накапливается много энергии. И для нормального проживания развода ее необходимо направить в мирное русло: получить еще одно образование, найти другую работу, а возможно, и новую привязанность, сделать ремонт, заняться фитнесом и т.п.

После того, как оставленный супруг перестает думать о бывшем с проклятиями и пожеланиями всего наихудшего, приходит следующая стадия – **опустошения и депрессии**. На этой стадии не хочется ничего. Нет сил работать и учиться; нет сил заниматься

с ребенком; не хочется видеть ни друзей, ни подруг. У человека, проживающего эту стадию, есть только одно желание: лежать в позе эмбриона, накрывшись с головой. Кажется, что будущего нет или оно окрашено только в негативные тона. И если это происходит с вами, то знайте, что свет в конце тоннеля уже близок. Лучшее, что можно сделать, – погрузиться на дно страдания и оттолкнуться от него.

И поверьте, однажды, уже после развода, человек встает с ясной головой и осознанием произошедшего. Да, теперь он/она разведен, но это еще не конец жизни. Теперь он свободен! И благодарен бывшему супругу за опыт, за совместные переживания радости, за детей. Приходит желание простить, отпустить и жить дальше. Это и есть стадия **принятия**.

От заявления «мы разводимся» до стадии принятия человек проходит путь, который может длиться сколь угодно долго. Стадии переживания развода могут повторяться по нескольку раз и в разном порядке. Но если у бывших супругов, помимо идеи насолить или отомстить друг другу, появляется новый смысл (например, вырастить и воспитать ребенка, достойно справиться с вызовом, который послала судьба, и двигаться дальше), то путь от развода до стадии принятия может стать быстрее и короче. Это дорога, которую можно пройти самостоятельно или в сопровождении психолога. В каждом подразделении нашей Службы психологической помощи населению такие специалисты есть.

Светлана ТИМОФЕЕВА,
психолог филиала «Юго-Западный»



Когда приходит беда

Как личную драму восприняли некоторые люди катастрофу военного самолета ТУ-154, которая произошла за неделю до новогодних праздников – что же говорить о тех, кто потерял в этот момент своих родных и близких. Как пережить ужас и боль внезапной утраты? К кому обратиться за помощью? Каким образом можно поддержать людей, на которых внезапно обрушивается подобное испытание?



В эпицентре боли

Отдел экстренной психологической помощи Московской службы психологической помощи населению ведет работу сразу по нескольким направлениям, два из которых являются ведущими: экстренная помощь человеку в связи с чрезвычайными ситуациями и неотложная помощь в острых кризисных ситуациях (постсуицида, насилия над личностью, тяжело переживаемой утраты, разрыва значимых отношений; существенной потери здоровья и т.п.).

Психологи Службы работают с пострадавшими в больницах и в пунктах временного размещения, в гостиницах с близкими и родственниками пострадавших, в отделениях судебно-медицинской экспертизы при сопровождении процедур опознания, в отделениях полиции при выдаче вещей погибших; на сопровождении выплат и компенсаций; в Следственном Комитете РФ, обеспечивая психологическое сопровождение допросов несовершеннолетних пострадавших. Межведомственное взаимодействие при чрезвычайных ситуациях осуществляется по каналам, которые мы сами же и создаем. Психологи связываются с другими специалистами, участвующими в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, записывают имена и контактные телефоны. Так они эффективнее решают свои профессиональные задачи.

В настоящее время приоритет в оказании экстренной психологической помощи в ЧС в острый период имеет Центр экстренной психологической помощи Министерства по чрезвычайным ситуациям Российской Федерации. Московская служба психологической помощи входит в список организаций, специалисты которых могут быть привлечены к ликвидации последствий ЧС, но преимущественно психологи Службы оказывают пролонгированную психологическую помощь в кризисных ситуациях и проблемных ситуациях, не носящих кризисного характера. Помощь предоставляется в многочисленных отделах МСППН, на дому у клиентов с ограничением в самостоятельном передвижении или в дистанционной форме (по телефону).

С 2011 года специалисты отдела экстренной помощи начали оказывать неотложную психологическую помощь на территории Центрального офиса Службы. И если вначале было около сотни кризисных приемов в год, то за прошедший 2016 год их насчитывается более тысячи. Это не значит, что количество кризисных событий и ситуаций у москвичей выросло в 10 раз. Скорее всего, это можно объяснить тем, что Служба приобрела авторитет, известность в городе. Кроме того, в последние годы трагические события и криминальные происшествия озвучиваются регулярно – это может повышать психическое напряжение у жителей мегаполиса и стимулировать обращение их за психологической помощью.

Сегодня любой человек, находящийся в острой кризисной ситуации, имеет право на получение в Службе трех срочных бесплатных консультаций в отделе экстренной помощи вне зависимости от наличия гражданства РФ и регистрации в Москве. В дальнейшем (москвич или постоянно работающий в Москве) может продолжить работу с психологом в любом подразделении Службы (ближайшем к месту жительства или месту работы) в объеме десяти бесплатных консультаций в течение календарного года, а также пройти психологическую диагностику или психологическую реабилитацию.



Случается, что люди возвращаются после длительного перерыва к специалистам в отдел экстренной помощи – им помнится, что с первой, пронзительной болью утраты они справились именно здесь.

Выслушать и понять

Основными причинами, по которым переживания утраты при ЧС могут проявляться более остро, являются неожиданность и трагичность гибели близкого человека, а также нарушение обычных траурных традиций. Родственникам приходится проходить через тяжелые процедуры опознания тела или фрагментов тела по фотографиям на ПК, получать вещи погибшего в отделении полиции, в ряде случаев это необходимость сдачи крови для проведения генетической экспертизы, а иногда – срочного выезда в другой город или страну.

Горе утраты – понятие психологическое. Реакция может проявляться в виде эмоционального шока, оцепенения либо беспокойства, плача, нарушения сна (бессонница или, наоборот, впадение «в спячку»), расстройства аппетита, душевной боли и тоске, фиксации на психотравмирующих переживаниях, воспоминаниях. Может наблюдаться повышенная утомляемость, раздражительность, потеря интереса к другим людям, снижение активности в повседневной жизни.

Горе носит индивидуальный и изменчивый характер (выделяются многообразные варианты течения, переменчивость переживаний, различающихся по интенсивности и продолжительности у разных людей). Поэтому мы ориентируемся не на стадии и этапы, а на задачи, которые должны быть решены утратившим близкого или пострадавшим. Человек, переживающий горе, нуждается в психологической поддержке друзей и родных. Не надо ни соглашаться с самообвинениями, ни в чем-то переубеждать. Надо слушать. Просто факт того, что человека внимательно слушают, не перебивая, приносит облегчение.

Цель работы психолога – помочь человеку в понимании происходящего в его жизненном пространстве. Специалист, который хорошо представляет себе диапазон симптомов горя (и отличает неосложненное горе от аномального), не вмешивается в нормальный процесс его течения. Интегрированное горе уже не занимает мысли человека каждую минуту, не нарушает другие его виды деятельности. Однако могут быть периоды, когда острое горе вновь актуализируется (особенно в дни рождения, в годовщину даты, связанной с утратой).

Самые тяжелые состояния бывают у родственников в моменты вывешивания списков погибших при ЧС, до, во время или после проведения процедуры опознания, при заказе и проведении ритуальных услуг, во время кремации, во время погребения.

Для самих психологов сопровождение при чрезвычайных ситуациях – непростая работа. Иногда у них происходит нарушение механизма временной диссоциации: либо возникает чрезмерная вовлеченность, либо избегание данного вида работ. Излишняя ассоциированность психолога чаще всего происходит из-за недостаточной проработанности собственных травм, нехватки опыта и профессиональной подготовленности.

Острые реакции на стресс

В случае острой стрессовой реакции (или их смеси) основная задача – невербальная поддержка: надо просто молча быть рядом, не выпуская человека из поля внимания. Допустим тактильный контакт: можно коснуться плеча, предложить свою руку, в самом крайнем случае – приобнять человека.

Истерический плач и нервная дрожь – естественные реакции на стресс. Из спектра острых реакций можно ожидать рациональную агрессию в адрес виновников произошедшего или самого погибшего, самообвинения. Не может остаться незамеченной для специалиста и апатия (человек вялый, говорит очень медленно и незмоционально), однако данная реакция не является патологической. Человеку необходимо создать условия для отдыха, узнать, принимал ли он седативные средства (часто подобная реакция – прямое следствие их передозировки).

При двигательном возбуждении (когда человек начинает активно совершать бесцельные хаотические движения) необходимо физически остановить человека, крепко прижав его к себе, вызвать врача. При истерически-агрессивной реакции (когда громогласные выкрики сопровождаются швырянием вещей, крушением мебели) психолог, прежде всего, обеспечивает безопасность окружающих, может прибегнуть к помощи сотрудников полиции или врача-психиатра. Редкая и опасная реакция – ступор (человек сидит в оцепенении, не реагирует на внешние раздражители) требует вмешательства медиков.

В справочниках можно встретить устаревшие практические рекомендации: «брызните водой», «можно дать пощечину». Мы убеждены, что в этих ситуациях необходимо соблюдать дистанцию и проявлять уважение к личности и к психологическому пространству пострадавших и горюющих.

И словом, и делом

Иногда слова не главное: человеку важно, кто, как и в какой обстановке их произносит. Мы часто не придаем значения тому, что нам говорят наши близкие (быть может, оттого, что в их интонациях иногда сквозит поучение, раздражение).

Психолог может придать иной смысл высказыванию, произнося почти те же слова, но проявляя при этом теплоту, уважение, вдыхая в человека силу.

Вот пример: мать обращается за помощью в связи с суицидальными высказываниями взрослой дочери. Эмоциональное состояние девушки после серии консультаций улучшается, казалось бы, все разрешается благополучно, но мать недоумевает: «Почти все, что вы говорили моей дочери, совпадает с тем, что сто раз твердила ей я!..»

Как-то в подъезде одного из домов случился пожар, жители разрушенного подъезда успели выскочить в чем были, держа только паспорта в руках. Утрачены ценности, автомобили погребены под обрушившимися стенами дома, нет крыши над головой. Сотрудники МЧС организовали штаб, решали вопросы госпитализации пострадавших. А психологическое сопровождение потерпевших в тот день взяли на себя специалисты нашей Службы: в палатке МЧС объясняли жильцам алгоритм дальнейших действий, добывали и предоставляли необходимую информацию (имена официальных лиц, ответственных за питание и размещение на ночлег, их контактные телефоны), помогали с переводом на английский (на первом этаже дома располагались квартиры, арендованные дипмиссиями), сопровождали пострадавших на обед в соседнее здание ТЦСО, оказывали эмоциональную поддержку, приободряли.





Собрать разрушенный мир

Массированные негативные информационные потоки, конечно, развивают иммунитет: трагические новости могут поступать ежечасно, но воспринимаются отстраненно, как бы «издалека». Пока они не касаются нас, нашей семьи. Вот если это случается с нами – мы реагируем на них бурно и страдаем (как и во все времена).

Психологи порой восхищаются сопричастностью людей к чужой беде (не только родственников и близких, но и друзей, коллег, одноклассников). Социальные сети сегодня сокращают до минимума психологическую дистанцию между людьми: они легко обмениваются самыми сокровенными мыслями в чатах, их внутренние миры практически открыты друг другу. И когда внезапно случается беда, большинство переживает психологический шок (как это так: вчера только переписывались с приятелем – а сегодня его нет). Когда в одной школе случилась трагедия, за помощью обратилось руководство образовательного учреждения (учащиеся испытывали настоящие страдания – невозможно было проводить занятия). Для работы с ними наши психологи использовали кризисный дебрифинг (групповую методику психологической помощи). Подросткам было предложено в письменной форме проанализировать ситуацию, структурировать мысли и чувства по поводу случившегося. Это были столь искренние и эмоциональные изложения, что даже опытные специалисты читали эти работы с трепетом.

В последнее время вообще много рассуждений о том, что подростки стали более агрессивными. Однако мы в процессе своей работы обнаруживаем среди молодежи много чутких ребят с высокоразвитым эмоциональным интеллектом.

Случается, что люди теряют близких, а страна празднует Новый год. Но мы должны знать, что на фоне всеобщего ликования собственная трагедия воспринимается людьми острее: именно в праздничные периоды возрастает число

суицидальных попыток и завершенных суицидов. Житейские советы знакомых, жалость друзей могут ранить еще глубже (но будем снисходительны: друзья не психотерапевты – сочувствуют, как умеют). Иногда в лечебных целях необходимо на какое-то время сократить количество межличностных контактов, но продолжать работу с психологом. По мере отдаления от трагического события душевная боль перестает быть всеобъемлющей, она становится печалью. Способность самоконтроля – признак психического здоровья.

Что бы ни происходило во внешнем мире, внутренний мир человека тем и хорош, что он относительно независим от происходящего вовне. При любом раскладе человек всегда был, есть и останется хозяином своего внутреннего мира (даже если внешний мир вокруг рухнет, жить можно, хотя первоначально человеку в это верится с трудом). Однако после потрясений и во внутреннем мире необходима реконструкция – в этом процессе может быть полезной помощь профессионального «архитектора» – психолога. А если человек соберется с силами, то далее сможет самостоятельно по кирпичикам отстроить заново и внешнее, разрушенное и сметенное трагедией.

Лариса ВОРОНЦОВА,
начальник отдела экстренной
психологической помощи МСППН



Жизнь как меандр

Одна из наших постоянных читательниц рассказала нам, как, будучи на отдыхе в Греции, на одной экскурсии познакомилась с удивительной соотечественницей. Мы сумели связаться с Еленой Горовой по Интернету и предлагаем вам ее рассказ.



Кто из нас, перешагнувших рубеж 50 лет, не удивлялся этим странным цифрам в паспорте? Неужели это про меня? Присматриваюсь. Да вот же мой день рождения – помню, сколько раз отмечали с друзьями... Фотография странная, конечно, неудачная (в жизни я лучше!). Ох уж эти фотографии! А возраст? Не печатка ли? И как-то трудно поверить, что эти цифры действительно о тебе...

И еще, замечали? При регистрации онлайн, там, где надо колесиком мышки прокрутить и найти свой год рождения, теперь слишком много годков приходится «пролистывать». Твой год рождения задвигают все дальше и дальше. А как только закроешь паспорт – опять молода, полна сил и желаний.

Вот так и получилось, что в свои «за 50» я – студентка университета. И где – в Афинах!

Когда меня спрашивают, почему я переехала, мечтала ли я жить в Греции, я только улыбаюсь в ответ. Какое там – мечтала! Мы – дети своего времени. И не были особо уверены в том, что сможем когда-нибудь побывать в тех местах, о которых могли только читать в книжках.

А все начиналось у меня так же, как и у большинства моих ровесников: окончила школу, поступила в университет во Владивостоке. Тогда это звучало: Дальневосточный государственный университет – единственный на весь край. Шел 1980-й год. Жизнь казалась стабильной и предсказуемой. Только вышел фильм «Москва слезам не верит», где одна из героинь все жизненные вехи советских семей разложила по полочкам – купить холодильник, потом – телевизор. Ну, вы помните.

А пока – учиться, учиться и учиться. Выезды на картошку, в стройотряд, остальное – «от сессии до сессии». Я училась на историческом. После университета мы все дружно повыходили замуж.

Потом грянула перестройка. Детей заводили уже в новую эпоху. Другие мамы с колясками надо мной смеялись, когда мы знакомились на прогулках. Они – продавцы, например, а я – историк. Обхохочешься! От советской версии истории тогда, казалось, не осталось и следа, а новую мы еще не написали.

Это сейчас я уверена, что нашему поколению повезло. А тогда мы мало соображали, что происходит, как реагировать на происходящее. Наивные комсомолки, активистки... Приватизация, инвестиции, попытки «бизнеса»... Все познавали опытным путем, на собственной шкуре. Знания политэкономии социализма в новой жизни были неприменимы.

Как раз пошла волна получать «второе высшее». Многие ровесники переучивались на «рыночные» профессии и вливались в новую жизнь, которая набирала обороты, и угнаться за ней было непросто, как и за ростом тогдашних цен. Моя карьера в то время сложилась как раз на втором образовании – психологическом. Интерес был огромный! Я доросла до заведующей кафедрой педагогики и психологии. Учебников и программ нет, а студентов учить надо. Столько идей, куража – мы создавали новую реальность. Как мы это делали в эпоху «до Интернета» – сегодня представить невозможно.

И если с работой еще как-то складывалось – студенты любили, начальство поддерживало, коллеги уважали, – то в личной жизни кризис становился все острее. Наверное, в этом была и моя ошибка, я ушла вперед, муж не смог меня «перерасти»... Женщины приноровились к эпохе выживания, мужчины – не все. Разрыв был почти предопределен. Жить в одном городе, неизбежно встречаться то тут, то там – тяжело. Я сбежала в Ленинград, который к тому времени стал Санкт-Петербургом.



Как назвать переезд из Владивостока в Петербург с двумя подростками на руках? У меня на языке крутится только одно слово – «авантюра». Новая жизнь, с чистого листа: поиск работы, устройство детей в школу. Опять – выживание. Где там мой диплом историка? Отряхнули от пыли – и в дело его. Так я и стала работать гидом. Вошла в рабочую комиссию по аккредитации гидов Санкт-Петербурга. Потом начала преподавать – благо, это я умею и люблю. Работала в СПбГУ. Жизнь наладилась: я – уважаемый специалист и мама двух уже взрослых детей.

И опять неожиданный поворот судьбы – мне предложили поработать сезон в Греции. Заманчиво? Очень! Страшно? Еще бы! Смогу ли я? Без знания иностранного языка? Ведь так и не удосужилась выучить хотя бы английский. Но – интерес пересилил страх. Греция! Море, солнце, древняя история, высочайшая культура, доброжелательные люди, отличная кухня... Работа была в радость, позитивное общение залечивало душевные раны. Я вернулась окрыленная и сразу начала ждать следующего сезона. Греция – это как сильнейший наркотик, привыкание развивается стремительно. Устоять просто невозможно!

Как стала выглядеть моя жизнь? Лето – в Греции, зима – в Петербурге: холодная, слякотная, ветреная. И Греция перетянула. Но чтобы жить там, нужно либо выйти замуж, либо поступить в местный университет. Размышления были недолгими – я поступила в университет. Хороший человек, живущий в Греции, помог с оформлением документов (языка же я почти не знала). Так из преподавателя снова стала студенткой. Опять все сначала! Ужас-ужас-ужас! Сессии, курсовые, лекции на греческом... «Добрые» люди мне советовали: «В твоём возрасте ты не сможешь учиться, уезжай, не теряй того, что накоплено там». Но не зря говорят – глаза боятся, а руки делают. Я уже на третьем курсе.

Я сотрудничаю с муниципалитетом города Афины. У них есть интересный волонтерский проект, и я провожу экскурсии по городу на английском языке.

Знаете ли вы, что такое меандр? Да-да, хорошо знакомый орнамент, та самая извилистая линия, которая своими неожиданными поворотами символизирует жизненный путь человека. У греков – еще и бесконечность... Вот и на долю моего поколения выпали столь неожиданные повороты, что я иногда думаю – как же нам повезло! У нас есть такая возможность – делать мечты реальностью. Восточная мудрость напоминает нам: не важно, сколько раз ты в жизни упал, важно, сколько раз сумел подняться. Оглядываясь назад, что вижу? Я училась и добивалась. Использовала возможности, которые мне давала жизнь. Я сегодня легко отношусь к вещам и деньгам, – дорожу людьми. Главное – в любой ситуации оставаться человеком, уважать себя.

А моя жизнь сделала новый виток: я опять извлекаю из небытия свой диплом психолога, работаю консультантом – помогаю людям найти выход из сложных ситуаций и, по большому счету, найти себя.

Для себя я вдруг поняла, что теперь не прочь выйти замуж и жить в радости с хорошим человеком. В какой стране? В той, где решим. Я думаю, что вдвоем лучше: вместе люди чаще смеются, становятся сильнее и счастливее. У меня есть новые планы и мечты. Я верю, что лимит успешных авантур в моей жизни еще не исчерпан!..

Елена ГОРОВАЯ

У штурвала жизни

Фильм – это своего рода метафора, отражающая определенную жизненную ситуацию. Внутренние конфликты и глубинные переживания легче воспринимаются через зрительные образы. Эмоциональное сопереживание и сопричастность к чужой истории делает представления о собственной жизненной ситуации полнее и богаче.

SCENE

FILM

Когда мне представилась возможность принять участие в одном из заседаний киноклуба в УС «Алексеевский» Московской службы психологической помощи населению, я с радостью согласилась. В этой встрече участвовали и другие молодые люди, поэтому обмен мнениями позволил взглянуть на многие вещи с иной точки зрения.

Поводом для наших рассуждений и размышлений послужил фильм австралийского режиссера Питера Уира «Общество мертвых поэтов». Этот фильм вызвал неподдельный и искренний отклик, дал несколько незабываемых уроков.

Урок 1. «Лови мгновение!»

В возрасте, обозначенном в психологии как период «вступления во взрослость», то есть в условном промежутке между 20 и 30 годами, большинство молодых людей сталкиваются с вопросами самоопределения в самом широком понимании. Что подразумевает не только выбор профессии, который обычно с тем или иным успехом решается при поступлении в вуз, но включает также планирование перспективы своего будущего жизненного пути. Особенно остро эта тема встает, когда мы пытаемся определить свои приоритеты и жизненные принципы, оценить, принять правила, которые диктует общество. Возникают вопросы и сомнения в своей готовности нести ответственность за собственную жизнь.

Впервые сталкиваясь с задачей самоопределения в юности, многие из нас оказывались застигнутыми врасплох.

Престижная закрытая школа сводит вместе абсолютно непохожих друг на друга ребят. Некоторые из них знакомы уже не первый год, кому-то только предстоит влиться в компанию совершенно новых людей. Ни один из них не имеет возможности проявить себя в полной мере. Ученики ограничены строгими традициями школы, родительскими наставлениями, социальными правилами. Но судьба посылает им нового учителя литературы – Джона Китинга.

С первого занятия новый наставник нарушает общепринятые правила поведения в школе и общается с учениками на равных. Рассказывая о судьбах выпускников этой школы, в числе которых был он сам, Китинг говорит о том, насколько важно жить сегодняшним днем и не терять ни одной минуты впустую.

Он стремится научить юных ребят самостоятельно мыслить, чтобы каждый из них смог понять, чего же он на самом деле хочет от жизни. Главный завет, который он вкладывает в сердца своих учеников, – «Ловите момент, мальчики. Пусть ваша жизнь будет необыкновенной!» – отзывается невольной улыбкой согласия и у нас, находящихся по другую сторону экрана.

Урок 2. «Обрети собственный голос!»

На каждом занятии Китингу удается удивлять своих учеников. Когда речь идет о творчестве, он не признает формализма, призывая ребят в буквальном смысле «рубить на корню» правила, которые ограничивают свободу мысли и индивидуальность, даже если речь идет об учебнике литературы. Он идет против системы, противопоставляя строгим правилам преподавания живой ум и непосредственность, общаясь с учениками в простой и дружелюбной манере.

Его методы обучения могут показаться эксцентричными, но на самом деле они призваны пробудить живой интерес ребят к пониманию природы литературы и поэзии, которая исходит из человеческих эмоций и чувств, и благодаря которой

появляется на свет любое искусство. Нельзя «оценить поэзию мерками телевизионного шоу», говорит Китинг, показывая, как перед одной свободной, честной поэтической строкой рушатся отжившие правила, как расплзается по швам мир шаблонов. «Слова и идеи могут изменить мир!» – манифестирует он.

Даже строки стихотворения Уитмена, прочтенные классу, будто вторят его «капитанской» роли: «... пьеса жизни еще не кончилась, и ты, быть может, впишешь свою строку», – побуждая ребят задаться вопросом поиска своего жизненного пути: «Какую строку впишете вы?»

Урок 3. «Плыви против течения!»

Система образования в закрытом интернате с приходом Джона Китинга начинает разрушаться. Коллеги пытаются предостеречь Китинга: «Вы очень рискуете, подбивая их на творчество, Джон. Когда они поймут, что они не Рембрандты, не Шекспиров и не Моцарты, они вас за это возненавидят». Но учитель не собирается отступать, постулируя свою главную цель: «Мы говорим не о том, чтобы стать творцами...», а «...о том, чтобы стать свободомыслящими людьми».

Этот диалог предваряет самый трудный урок, который предстоит усвоить ребятам: необходимо отстаивать право на собственный голос! Как на это отважиться? И кто гарантирует, что при этом ты обязательно будешь услышан?

Китинг пытается помочь ребятам преодолеть момент страха и сомнений, найти в себе внутреннюю опору. Его вера в каждого ученика действительно помогает им справляться с трудностями. В фильме мы видим, какой ценой обходится выбор каждого из них, как через принятие ответственности за собственные решения формируется личность, происходит внутренний рост героев.

Этот фильм повествует о поэзии жизни: о свободе, уникальности и красоте, о том, как сложен путь к их обретению, который пролегает через самые важные выборы.

Дарья ЗЕМЛЯНАЯ,
студентка факультета психологии МГУ, практикант МСППН



Письмо счастья

Наш постоянный читатель, наверное, знаком с рассказами и воспоминаниями ветерана Великой Отечественной войны, Почетного педагога **Юлии Константиновны Жуковой**. Юной девушкой ушла она на фронт, и воспоминания о том славном и страшном времени не оставляют ее и по сей день.



По телевизору не первый год идет передача «Правила жизни», и я с интересом смотрю ее. Темы самые разнообразные – наука и искусство, религия и здоровье, обычаи и традиции народов мира, этикет, мода, проблемы русского языка, особенности общения в современном мире. А ее участники – люди интересные, увлеченные, великолепные рассказчики и, конечно, прекрасные специалисты.

Я стараюсь не пропускать эти передачи. И всегда с особым нетерпением жду, когда появится журналист и телеведущий Алекс Дубас со своей темой – «Письма счастья». Он заходит в студию, садится в кресло, ставит на стол магнитофон, включает его, и мы слушаем очередное «письмо счастья». Или достает из своего пухлого портфеля конверт и сам читает письмо. И по тому, как он слушает, читает или комментирует каждое письмо, как улыбается, видно, что все это ему очень нравится, и он искренне рад за своих счастливых корреспондентов.

А пишут ему со всех концов страны, мужчины и женщины, молодые и старые, работающие и те, кто давно на пенсии, студенты и школьники. Это удивительные письма – искренние, радостные, оптимистичные. Иногда в них рассказывается о чем-то большом и важном, а иногда о маленьком, незначительном эпизоде, но всегда о том, что затронуло душу, осталось в памяти на всю жизнь. Я порой поражаюсь душевной щедрости авторов этих писем, их способности трепетно и с любовью относиться к окружающему миру, умению ценить и радоваться тому, что рядом с ними. И мне кажется, что такие светлые письма могут писать только хорошие, добрые люди.

Как-то раз после очередной такой передачи я подумала: «А почему бы и мне не написать свое письмо счастья?» И написала...

«Здравствуйте, уважаемый Алекс!

Я всегда с большим вниманием и интересом слушаю Ваши передачи. И тоже решила написать о самом счастливом дне в моей жизни.

Это было 6 августа 1945 года. В тот день я вернулась с войны в мой любимый город Уральск, где родилась, выросла и откуда ушла на фронт. Помню, как торопливо шла по знакомым улицам, и сердце мое от радости билось часто-часто.

Легко нашла частный дом, в котором незадолго до моего приезда родители сняли две комнаты. Входная дверь оказалась незапертой. Я вошла, бросила у порога вещмешок с нехитрым солдатским скарбом, повывавшую виды шинель с обгоревшей полкой, потом осмотрела себя. Да, недельное путешествие в теплушке не могло не отразиться на моем внешнем виде: гимнастерка и юбка мятые, кое-где на них грязные пятна, кирзовые сапоги давно не чищены, да и самой не мешало бы хоть умыться. Но мне так хотелось скорее увидеть маму, что я на все махнула рукой. Только венуком, стоявшим у порога, смела пыль с сапог, потуже затянула солдатский ремень, расправила складки гимнастёрки, поправила пилотку и выскочила на улицу.

До маминой работы было недалеко, минут пятнадцать ходьбы, но уже через несколько десятков метров мне показалось, что иду очень медленно. Я пошла быстрее, а потом не выдержала и побежала. Добежав до здания, где работала мама, рывком открыла дверь, влетела в вестибюль и увидела, что сверху по лестнице, навстречу мне бегом спускается мама. Она улыбалась, а по лицу ее текли слезы...

Только позже я узнала, что дочка хозяйки дома, увидев, что во двор входит девушка в военной форме, поняла, что вернулась долгожданная дочь квартирантов, и, больная, с высокой температурой, кинулась сообщить моей маме радостную весть. Но это потом, а в тот момент я даже не удивилась, что мама бежит мне навстречу, будто так и должно было случиться. Бросилась к ней, перепрыгивая



через ступеньки: «Мама...» И вот встретились на середине лестницы, обнялись. Обе плакали, смеялись, говорили какие-то слова, перебивая друг друга. Мимо проходили мамы сослуживцы, кто-то останавливался, что-то говорил нам, но мы никого не слышали, наслаждаясь тем, что наконец-то вместе. Ведь мы так мечтали об этой встрече и так долго ждали ее!

Наконец, мама шепнула: «Я успела позвонить папе, он наверное уже дома». И мы пошли. Я не шла, а словно летела, радуясь, что страшная война позади, что рядом со мной мама, а дома ждет папа, что мне всего девятнадцать с половиной лет, и впереди целая жизнь. И мне казалось, что на свете нет человека, более счастливого, чем я.

С того дня прошло более 70 лет, но я и сегодня помню все так хорошо, будто это было только вчера».

Закончив писать, достала конверт, вложила в него письмо, запечатала. И в этот момент меня вдруг пронзила мысль: а ведь сотни тысяч моих ровесников не дожили до победного дня, не испытали радости возвращения домой и счастья от возможности обнять самого дорогого человека – свою маму. За годы после войны заросли травой могилы и погibших моих ровесников, и их матерей, но еще живы многие из тех, кто видел и помнит, как преждевременно поседевшие матери вместо того, чтобы обнять возмужавшего сына или повзрослевшую дочь, сжимали в руках мокрые от горьких слез похоронки.

«А не станет ли для них мое письмо напоминанием о том страшном времени, о горестных событиях, свидетелями которых им довелось быть? – подумала я. – Возможно, это не случайность, что я не слышала ни одного письма счастья, в котором так или иначе упоминалась бы война? Или понятие «счастье» просто не сочетается со словом «война»? Но ведь даже на войне бывали счастливые моменты».

Долго я сидела, держа в руках конверт с письмом, смотрела на него, размышляла и не знала, как поступить. Что-то во всем этом смущало меня. Не понимала, что именно, но подумала: раз появились сомнения, не надо посылать письмо. И не послала. Может быть, я была права, напрасно испугалась, но так тогда решила. Однако я сохранила его. Теперь оно, мое «письмо счастья», перед вами...

Снежная фантазия

Солнечная Армения утопала в снегу. Осматривая с балкона нашего горного отеля Ереван, мы не сумели разглядеть силуэты и очертания древней столицы. Больше того, когда, по щиколотку в снегу, мы путешествовали по городу, только разъяснения гида помогли идентифицировать городские памятники и монументы. А то поди догадайся, что этот вот сугроб – влюбленная пара, а тот и вовсе – поэт Михаил Лермонтов...





Однако основная цель нашего новогоднего путешествия – древние монастыри Армении. И там, высоко в горах, снежная феерия просто ошеломила нас. Пусть мы в первые дни не сумели разглядеть горные кряжи и вершины, и пусть порой, увязнув в снегу, отказывался следовать по маршруту туристический автобус, наше путешествие напоминало зимнюю сказку.

Сначала – экскурсия в Цехкадзор – главный горнолыжный центр Армении с лыжными трассами и современной канатной дорогой. Здесь невозмутимо строго стоит аскетичный монастырь XI-XII веков Цехкадзор.

Монастырь Хор Вирап находится в непосредственной близости от горы Арарат. И мы были счастливы, что, несмотря на происки метелей и туманов, сумели, наконец, разглядеть хрестоматийную красоту этой библейской горы с ее ослепительно-белоснежной вершиной. В монастыре самые отчаянные из нас взобрались по крутой и немислимо узкой лестнице в темницу, где 13 лет пребывал в заточении Святой Григорий Просветитель, ставший впоследствии Католикосом Армянской Церкви.

Дальше – путешествие по живописнейшей Араратской долине, и мы в Вайц Дзоре – краю эпических скал и труднодоступных ущелий. В самом сердце его – монастырь XIII века Норваик.

Пожалуй, самое яркое впечатление от поездки – скальный монастырь Гегард, включенный в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО. Часть храмов монастырского комплекса полностью выдолблена внутри скал, другие являются сложными сооружениями, состоящими из обнесенных стенами помещений

и пещер, выдолбленных глубоко внутри утеса. Удивительна архитектура этих рукотворных колонн и капителей, удивительны вырезанные на каменных стенах и отдельно стоящие хачкары – традиционные армянские каменные памятные стелы с крестами.

Здесь царит потрясающая атмосфера христианской вечности. «Я христианства пью холодный горный воздух...» – писал Осип Мандельштам, бывавший в этих местах и любивший Армению. Да и само название монастыря – Гегард – происходит от слова «копье» (имеется в виду копье Лонгина, которым пронзили на кресте тело Иисуса Христа).

Наш автобус движется по горному серпантину, занесенным снегом ущельям, и вдруг – словно плывущее по небу виденье: классический эллинский храм Гарни!.. Чудом сохранившийся языческий храм I века, посвященный богу Солнца Митре. Храм находится на территории крепости, окруженной с трех сторон ущельем реки Азат.

Именно отсюда мы любовались совершенно необычными базальтовыми скалами, напоминающими трубы органа. «Симфония камня» – так зовется это дивное природное явление. Достойный заключительный аккорд нашего незабываемого новогоднего путешествия!

Галина ЛЕОНТЬЕВА,
начальник отдела психологической помощи



Городская школа психологических знаний для москвичей

Цикл семинаров «Психология для жизни» январь–июнь 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 «Нагатинский»

- 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

- Конфликты и пути их разрешения

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 зимы

14 Февраля – День всех влюбленных
23 Февраля – День защитника Отечества
8 Марта – Международный женский день

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№ 1 [72] 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, М. Дрезнина, Г. Леонтьева

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»
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
Телефон: 8 - 916-106-4441

Участковый отдел «Таганский»
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1
Телефон: 8-916-106-5068

Филиал «Северный»

Ст. метро Аэропорт, проезд Аэропорта, д. 11
Телефон: 8-495-454-4408; 8-916-106-5668

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 «Алексеевский»
ул. Павла Корчагина, д. 14
Телефон: 8-495-682-4093

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

Участковый отдел «Измайлово»
ул. Никитинская, д. 31, корп. 2
Телефон: 8-916-105-8100

Отдел психологической помощи
молодой семье «Кожухово»

Ст. метро Выхино, ул. Лухмановская, д. 1
Телефон 8-499-721-0002

Отделы в ЮВАО

Участковый отдел «Текстильщики»

Ст. метро Текстильщики, 2-й Саратовский проезд, д. 8,
корп. 2

Телефон: 8-499-742-9181

Участковый отдел «Печатники»

ул. Шоссейная, д. 39, корп.1

Телефон: 8-499-786-0531

Участковый отдел «Выхино-Жулебино»

Волгоградский проспект, д. 197

Телефон: 8-910-435-7361

Филиал «Южный»

Ст. метро Варшавская,
Чонгарский б-р, д. 15

Телефон: 8-499-794-2009

Участковый отдел «Нагатинский»

Ст. метро Коломенская,

ул. Нагатинская, д. 27, корп. 3

Телефон: 8-910-435-66-41

Участковый сектор «Чертаново Южное»
ул. Чертановская, д. 60

Телефон: 8-910-435-7098

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 сектор «Академический»

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

Телефон: 8-499-126-6360

Филиал «Западный»

Ст. метро Кунцевская,
проезд Загорского, д. 3

Телефон: 8-499-726-5396

Участковый отдел «Можайский»

ул. Гвардейская, д. 3, корп.1

Телефон: 8-495-444-0787, 8-915-121-6071

Участковый сектор «Очаково»

ул. Наташи Ковшовой, д. 29

Телефон: 8-499-730-1256

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.