

Осторожно,  
лжепсихологи!

Феномен  
близнецов

Обмани  
меня

Знание –  
сила



Осторожно,  
лжепсихологи!

Феномен  
близнецов

Обмани  
меня

Знание –  
сила



ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В МОСКВЕ

**051**

С городского

**8 (495) 051**

С мобильного

Круглосуточно, включая  
выходные и праздничные дни

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА МОСКВИЧАМ  
БЕСПЛАТНО МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**

психологических  
консультаций



**8**

сеансов  
психологической  
реабилитации



круглосуточный чат  
психологической  
помощи



**2**

сеанса  
психологической  
диагностики



**3**

тренинговые  
программы



форум  
психологической  
поддержки

Единая справочная: **+7 (499) 173 09 09**

# Содержание

главная тема

## 4 Психология и другие науки

Социум

## 10 Осторожно, лжепсихологи!

Уроки практической психологии

## 12 Правда и мифы о работе мозга

Квадратура семейного круга

## 18 Феномен близнецов

## 26 Равновесие Обмани меня

Детский мир

## 32 Знание – сила

Экскурс в историю

## 36 Выдающиеся работы отечественных психологов

## 44 Вопрос-ответ

## ПСИХОЛОГИЯ для жизни

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

### УЧРЕДИТЕЛЬ

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

### главный редактор

Петроченко Н.А.

### заместитель главного редактора

Тенн О.Р.

### редакционный совет

#### председатель

Знаков В.В.

#### члены

#### редакционного совета

Абульханова-Славская К.А.

Барабанщикова В.В.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

#### дизайнер

Комарова О.В.

#### адрес издателя и редакции

109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru





В нашем обществе осталось еще множество предрассудков, связанных с психологией как наукой. Такое положение обосновано двумя разноплановыми традициями в этой отрасли. Первая ориентирована на ее стремление быть естественнонаучной дисциплиной, вторая же – на житейское, прикладное понимание. Биологическая же природа человека лежит бок о бок с его психическими и поведенческими реакциями, которые, в свою очередь, во многом социально обусловлены. Поэтому «наука о душе» переплетена как с естественными, так и с гуманитарными дисциплинами.

Психология – наука со своими методами, исследованиями и техниками. Это учение, помогающее людям улучшить свою жизнь. Но чтобы получить эту пользу, нужно уйти от мифов и заблуждений, связанных с ней. В этом выпуске журнала мы расскажем о реальных знаниях и умениях психологов.

Добро пожаловать в увлекательный мир психологии. Надеемся, что статьи, подготовленные нашими специалистами, помогут вам лучше понять, что это за научное течение и чем оно будет полезно лично вам.

The background features a dense crowd of people, rendered in a monochromatic blue color. Overlaid on this are several semi-transparent geometric shapes: a large white rectangle in the top-left corner, a white vertical bar on the left side, and several diagonal white lines crossing the scene. The overall aesthetic is modern and abstract.

# ПСИХОЛОГИЯ

И ДРУГИЕ НАУКИ



Мария  
ВИДИНЕЕВА,  
психолог МСППН

Прогресс психологии не в том, чтобы отделить сферу якобы «естественного» от сферы якобы «духовного» и сосредоточить внимание на первой, а в том, чтобы вернуться к великой традиции гуманистической этики, рассматривавшей человека в его телесно-духовной целостности, веря, что цель человека – быть самим собой, а условие достижения этой цели – быть человеком для себя.

Э. Фромм

**Б**ольшинство людей слышали о такой профессии, как психолог, и о науке психологии. В своей повседневной жизни люди всё чаще сталкиваются с этой дисциплиной, иногда, казалось бы, в совершенно не связанных с ней сферах. Экспертное сообщество все чаще говорит о том, что психология так или иначе связана практически с любой нашей деятельностью. Но действительно ли это так, в чем заключается подобная связь и приносит ли она пользу?

### Зарождение научного направления

Официальной датой появления психологии признается 1879 год – год открытия **Вильгельмом Вундтом** в городе Лейпциг первой в мире экспериментальной психологической лаборатории. В связи с этим психология считается одной из самых молодых наук. Но так ли это на самом деле?

Ответ кроется в самом названии этой дисциплины, которое произошло от греческих слов **psyche** – душа и **logos** – учение, наука. Человек с античных времен интересовался устройством своей «души» и ее связью с телом.

Задаваясь вопросами устройства мира, мы исследуем окружающие нас явления. Находясь в процессе познания, люди неизбежно анализируют и свое восприятие, реакцию и отношение к откры-



## Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности

ваемым феноменам. Как видим, человечество получало и продолжает получать психологические знания посредством изучения различных наук.

### Психология и другие дисциплины

Рассмотрим связь психологии с **философией**. Некоторые вопросы, ответы на которые призвана найти психология, можно разрешить, только обратившись к философии. К таковым, например, относятся вопросы морали и нормы, смысла и предназначения жизни человека. Целый ряд научных трудов, написанных до официального появления психологии, считается значимым для этой науки и изучается студентами-психологами.

Любая наука неразрывно связана с **историей**. Изучение прошлого дает представление о том, как развивалось человеческое общество и формировалась его культура. Эта информация помогает выявить связь значимых событий и образа жизни того времени с различными психологическими аспектами. Такие исследования могут способствовать анализу настоящего и прогнозированию будущего.

Изучение человека в психологии проходит как с социальной, так и с биологической стороны.

Общественные аспекты формирования нашей личности рассматривает социальная психология. Ее предмет пересека-

ется с **социологией**. В рамках этой науки была сформулирована теория о влиянии социума на формирование поведения человека. Кроме того, для развития психологии неоценимо полезными оказались социологические методы изучения общественных отношений – анкетирование и опрос.

**Биология** образует связь психологии с естественнонаучными направлениями. Исследования эволюции заложили ос-



нову знаний о формировании человека и общества, дали начало появлению **эволюционной психологии**. Это направление рассматривает психологические особенности человека как биологического вида и пересекается с такими науками, как **генетика, антропология, социобиология**.

Естествознание, биология, медицина плавно перетекают друг в друга и неразрывно связаны не только между собой, но и с психологией. Ученые из этих областей зачастую в своей работе обращаются к результатам исследований смежных дисциплин. Это действительно полезное сотрудничество, так как наше поведение и настроение тесно связаны с протекающими в нашем организме физиологическими процессами.

**Медицина** сопряжена с психологией с начала появления второй как науки. Изначально большинство психологов были медиками: неврологами и психиатрами.

Исследование ментального состояния человека начиналось с изучения психических патологий (душевных расстройств и заболеваний). Именно посредством анализа нарушений такого типа удалось выделить «психологическую норму».

Соматические болезни (болезни тела) воздействуют на психологическое состояние человека. Сложно пребывать в хорошем расположении духа, когда болен. Но существует и обратный процесс. Бывают случаи, когда мы испытываем боль в какой-то части тела, а врачи не могут обнаружить причину: физически пациент здоров. Тогда специалисты находят возможные проблемы в психологическом поле. Круг решения этих вопросов находится в сфере **психосоматики**, в рамках которой изучают связь ментального состояния и появления заболеваний определенного рода.



Пересечения медицины и психологии находятся в таких областях, как **клиническая психология, психофизиология, специальная психология, психиатрия, неврология, нейропсихология** и другие.

Существует специальный раздел психологии, изучающий особенности образовательного процесса. Называется он **педагогическая психология** или **психология образования**. Правила обучения и воспитания детей в рамках педагогики подкрепляются информацией о психологических аспектах развития ребенка. Это направление делает акцент на условиях обучения детей, их социальном взаимодействии и поиске закономерностей усвоения знаний в соотношении с личностью ребенка.

Особенности трудовой деятельности людей рассматривает **психология труда**. Данное направление психологии связано с техническими науками и очень полезно в таких профессиональных сферах, как авиация, транспорт, военное дело, промышленность, а также менеджмент и управление. Оно позволяет рассчитать благоприятные условия для эффективной

работы человека в автоматизированных векторах занятости.

**Экономическая психология**, тесно связанная с экономикой, рассматривает человека как участника производства, распределения, обмена товаров и услуг. Изучение данных процессов в рамках этой ветви психологии показало, что, совершая покупки, люди подчас склонны принимать иррациональные решения. Такое открытие дало экономистам повод пересмотреть некоторые свои теории.

### Связь наук

Мы рассмотрели лишь малую, но важную часть симбиоза психологии и других наук. Существует большое количество других, не менее интересных ее направлений, связанных с различными дисциплинами. Например, психология личности, военная психология, юридическая, политическая, инженерная, гендерная и другие. Благодаря стремительному развитию различных отраслей деятельности человека расширяется и поле исследований психологии, что, в свою очередь, увеличивает объем наших знаний о себе.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

## **КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

---

Раздел психологии (на стыке с медициной), изучающий психические явления с точки зрения их взаимосвязи с болезнями. Сфера клинической психологии включает в себя диагностику психического здоровья, организацию и проведение научных исследований для понимания психофизиологических проблем и разработку, проведение и оценку психологической коррекции (психотерапия).

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ**

---

Наука, изучающая физиологические механизмы субъективных психических явлений, состояний и индивидуальных различий. Основателем научной психофизиологии является русский учёный Сеченов И.М. Ему принадлежат фундаментальные открытия в области изучения центральной нервной системы, составляющие основу всех форм мозговой деятельности.

## **НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ**

---

Научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацеленное на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ. Нейропсихология применяет научный метод и рассматривает отдельные психические процессы как способы обработки информации. Эта концепция пришла из когнитивной психологии и науки. Она является одной из самых эклектичных дисциплин психологии, пересекается с исследованиями в области философии (особенно философии сознания), нейробиологии, психиатрии и информатики (особенно в создании и изучении искусственных нейронных сетей).

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

---

Раздел психологии, изучающий методы обучения и воспитания, повышающие эффективность выполнения образовательных задач, улучшающие психологические аспекты преподавания. По предмету и методу тесно примыкает к социальной психологии с одной стороны и когнитивной психологии – с другой.



Денис  
ХАКИМОВ,  
психолог МСППН

## ОСТОРОЖНО, ЛЖЕПСИХОЛОГИ!

Психология – очень широкая область академического знания и практической реализации опыта специалистов данной науки. В ней есть как уже устоявшиеся десятилетиями теории, так и новые направления, только набирающие популярность. Однако существуют в ней и откровенно сомнительные течения, которые иначе как профанацией не назвать. Что из себя представляет лжепсихология?

### ⚡ ПАРПСИХОЛОГИЯ

Самый обширный пласт, суть которого сводится к попыткам обосновать сверхъестественные феномены типа чтения мыслей на расстоянии, ясновидения, выхода в астрал и прочее. Всевозможные гадалки, колдуны и маги в десятом поколении стали гордо именовать себя парапсихологами, чтобы для человека, не сведущего ничего в вопросе, такой горе-специалист выглядел солиднее.

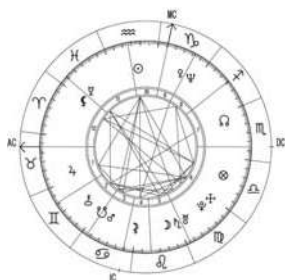
На самом же деле он предлагает заманчивую альтернативу решить проблемы, помахав руками, призвав на помощь силы природы или каких-то духов. Суть сводится к снятию ответственности с самого клиента (а это всегда притягательно, когда не надо ничего делать) за счет вмешательства магической силы. Далеко не бесплатно, конечно.



Мы несем в себе груз переживаний – как положительных, так и отрицательных. Работа с телом помогает снять неприятные эмоции, не позволять им становиться причиной физических, психосоматических и психических заболеваний.

## ⚡ АСТРОПСИХОЛОГИЯ

Само представление предопределенности особенностей и черт личности в зависимости от расположения небесных тел во время рождения не выдерживает никакой критики. Данный подход сплетает воедино взгляды из астрологии и какую-никакую интерпретацию содержания через призму психологии. Поможет ли это решить глубинные проблемы или наладить отношения с партнером? Только если случится парад планет, не иначе.



## ⚡ ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Очень популярное направление, на котором учат, что для успеха в жизни и бизнесе достаточно просто копировать поведение и привычки людей, достигших высот в своей области. И хоть на короткой дистанции эти знания могут показать эффективность, но директивный подход и упрощение внутреннего мира человека до примитивной схемы явно не способствуют глубинным позитивным изменениям. Однако броская реклама и громогласные обещания помогают продавать подобные мероприятия, эффективность (а зачастую и безопасность для участников) которых очень сомнительна.



## ⚡ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Мешанина из религиозных и оккультных учений, духовных практик и философии, занимающаяся измененными состояниями сознания, выходом за пределы «Я» и развитием личности. В таком русле реализуется множество странных активностей, ведь проверке они не подлежат, а звучат красиво и загадочно.



## ⚡ РАЗЛИЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ САМОПОМОЩИ

«Пожелай, и все получится» – самая простая формула, которой можно описать подход. Без учета личных особенностей человека, его переживаний и истории, актуального состояния и т.д. В наиболее ярком варианте доходит до утверждений, что мысль может легко изменять реальность под свои нужды и, таким образом, легко стать, к примеру, миллионером. А если ничего не происходит, то вы, видимо, просто как-то не так хотите.

**Находясь в поисках психолога, будьте аккуратны. Обращайте внимание на подобные странности, когда магическое мышление облекается во что-то наукообразное. Наблюдения показывают, что это не сулит ничего хорошего обратившемуся к такого рода «специалисту». Стоит отдать предпочтение проверенным годами и опытом направлениям, а также учитывать стаж и образование психолога.**

# ПРАВДА И МИФЫ О РАБОТЕ МОЗГА





Владимир  
ГОНЧУКОВ,  
психолог МСППН

Как работает мозг человека? Если говорить совсем упрощенно, то головной мозг состоит из нервных клеток (серое вещество) и связей между ними (белое вещество). Мозг выполняет различные функции, которые необходимы нам для жизни, в частности, этот орган отвечает за память, эмоции, мышление. Помимо этого, он наделен определенными структурами, которые в большей или меньшей степени обеспечивают слаженность в функционале всего организма. Рождаясь, мы уже имеем мозг, в котором заложены необходимые инстинкты и рефлексы для выживания, однако, чтобы стать индивидуальностью, нам еще предстоит многому научиться.



---

**Чтобы поддерживать мозг в хорошей рабочей форме, рекомендуют учить стихи, много читать, решать кроссворды, отгадывать головоломки, играть в интеллектуальные игры. Мозг можно и нужно тренировать, и, последовав этому утверждению, вы непременно заметите преобразование. Что вы «загрузите» в свою голову – таков и будет результат. Развивайте себя, потому что вы – это ваш мозг**

---

Рассмотрим особенности работы мозга и самые распространенные заблуждения по поводу его функционала и возможностей.

### **Нервные клетки не восстанавливаются**

Один из тех мифов, который долго существовал в умах людей. На самом деле это не так, дело здесь в другом. Необходимо упомянуть, что нервных клеток (нейронов) много, и каждый день их погибает большое количество, однако эта утрата не так значительна, чтобы критически отражаться на человеке.

Нейроны работают совместно и объединяются своими связями в **кластеры**<sup>1</sup>, и если даже происходит потеря некоторых из них, то совокупность клеток продолжает продуктивно работать. Вместо утраченных клеток их функции берут на себя другие. Так человек, у которого была повреждена область головного мозга, от-

вечающая за речь (например, после инсульта), может заново научиться говорить, ведь эту функцию возьмут на себя другие клетки.

### **Используем мозг только на 10%**

Умственные процессы устроены так, что все нейроны сразу не могут быть задействованы – такое всеобъемлющее возбуждение происходит только при эпилептическом припадке. Сколько процентов нервных клеток функционирует в определенное время? Мы точно знаем, что мозг работает не сразу весь, а областями, и поэтому можем говорить только о процентном соотношении его работы.

Если рассматривать математически факт, на сколько процентов мы используем свой потенциал, то этот показатель зависит только от наших волевых качеств, от того, как мы развили те или иные спо-

---

<sup>1</sup> Кластер – совокупность клеток.

способности. Говорить о пределах развития можно будет только тогда, когда человечество их достигнет.

### Интуиция — это что-то мистическое

Когда в нашем сознании появляется ощущение, подсказывающее ответ на вопрос, мы чувствуем инстинктивно, но не можем понять, сформулировать, откуда взялся ответ, не можем объяснить рациональности решения. **Интуиция** — это наше неосознанное мышление, которое уже все за нас взвесило, продумало и выдало ответ. Процесс мышления был нами всего лишь не осознан. Известно, что мозг складывает пазл, даже когда мы ни о чем не думаем, скажем, во время сна. Засыпая с проблемой, мы «ставим» задачу мозгу, а наутро приходит решение, как гласит народная мудрость — «Утро вечера мудренее».

### Человек управляет своим мозгом

Скорее, мозг не управляет человеком, а лишь осознает, что с ним происходит, и может в той или иной степени регулиро-

вать или фиксировать этот процесс. Мы многое делаем на автомате, без осознанности действий. Однако при этом произвольно управляем собой и при желании можем сделать то, что захотим. Эта «произвольность» также связана с силой воли, которую можно тренировать, например «заставлять» себя делать зарядку или бороться с вредными привычками.

### Левое и правое полушария работают по-разному

Еще одно не совсем верное утверждение. Считается, что правое полушарие отвечает за творчество, а левое — за рациональность. В этом есть правдивость, но не в полной мере. Некорректно говорить, что полушария управляют разными процессами, потому что мозг всегда работает синхронно. Есть задачи, в решении которых задействовано одно из полушарий в большей степени: например, при решении заданий, связанных с пространственным мышлением, преобладает правое полушарие, но и левое в этот момент не спит. Если вы пишете изложение, то его





содержание изначально необходимо понять. В этом случае будут задействованы оба полушария. При написании же самого текста бóльшая нагрузка ляжет на левое полушарие.

### **Левое полушарие мозга отвечает за логику, а правое — за креативность**

Этот тезис утрирован. Исследования школьников, победивших на математических олимпиадах, показали, что среди них есть левши, правши и амбидекстры<sup>2</sup>, то есть способности детей не зависят от развитости какого-то одного из полушарий – это общее правило для всех. Работа высших психических функций – всегда взаимодействие обеих долей мозга.

Мозг не статичен, он развивается в процессе жизни человека. Его необходимо тренировать. Разумеется, существуют генетические предрасположенности, скажем, к математике, литературе или лингвистике. Но любую другую его функцию можно усовершенствовать. Выполняя регулярно определенные действия, через некоторое время можно достигнуть колоссальных результатов.

Чтобы поддерживать мозг в хорошей рабочей форме, рекомендуют учить стихи, много читать, решать кроссворды, отгадывать головоломки, играть в интеллектуальные игры. Мозг можно и нужно тренировать, и, последовав этому утверждению, вы непременно заметите преобразование. Что вы «загрузите» в свою голову – таков и будет результат. Развивайте себя, потому что вы – это ваш мозг.

### **Эксперимент «Обманите свой мозг»**

Чтобы убедиться, насколько по-разному мы воспринимаем действительность в зависимости от обстоятельств, проведем небольшой опыт.

Нам потребуются три стакана с водой. В один из них нальем воду комнатной температуры, в другой – воду со льдом, в третий – горячую (примерно 55°С, чтобы не обжечься). Окунаем один палец в холодную воду и палец на другой руке в горячую, держим их там около минуты, потом окунаем оба пальца в стакан, в котором вода комнатной температуры. Палец из холодного стакана будет ощущать, что вода горячая (теплая), а палец из горячего стакана – что вода холодная.

<sup>2</sup> Амбидекстр – человек, которому не присуще выделение ведущей руки для выполнения деятельности, функционирование обеих рук развито одинаково, действия выполняются с одинаковой силой.

# КИНО СО СМЫСЛОМ

Режиссер

**ФЕЛИКС**

**СОБОЛЕВ**



# Я И ДРУГИЕ

Научно-популярный фильм, в котором зрители наблюдают 6 психологических экспериментов, раскрывающих особенности поведения людей в группе.

Голос диктора за кадром комментирует ход экспериментов и реакцию участников. Такая конструкция позволяет со стороны наблюдать за ошибками человеческого сознания. Эксперименты показывают то, как человек может додумывать, что не смог запомнить, и как люди способны поддаваться мнению окружающих. Наибольшую известность приобрел эксперимент на внушаемость, или на конформность, поставленный с детьми дошкольного возраста. Научным консультантом режиссера был академик АПН СССР А. Петровский. Фильм потребует глубокого психологического анализа происходящего в нем.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1971  
СТРАНА: СССР

Эксперименты были подготовлены и проведены кандидатом психологических наук Валерией Мухиной.



# ФЕНОМЕН БЛИЗНЕЦОВ



Богдана  
ПАВЛИАШВИЛИ,  
психолог МСППН

По данным Росстата, в 2022 году более 18 тысяч россиянок стали мамами двойняшек, а рекордсменом по числу появления на свет близнецов стала Москва. Двойняшки на свет появляются чаще. Попробуем немного разобраться в этом удивительном феномене, а для начала определимся, чем близнецы отличаются от двойняшек.

**Близнецы** развиваются из одной яйцеклетки, оплодотворенной одним сперматозоидом, и называются **гомозиготными близнецами**. В данном случае на свет появляются малыши одного пола.

**Двойняшки** или **дизиготные близнецы** развиваются из двух разных яйцеклеток, у каждого из них своя плацента, и на свет появляются малыши одного или разного пола.

## Близнецы имеют идентичный геном, одну группу крови, одинаковые черты лица, цвет волос, глаз и являются практически полными копиями друг друга. У двойняшек, напротив, гены, в среднем, совпадают лишь на 40–60%

Близнецы имеют идентичный геном, одну группу крови, одинаковые черты лица, цвет волос, глаз и являются практически полными копиями друг друга. У двойняшек же, напротив, гены в среднем совпадают лишь на 40–60%.

Примерно в 25% случаев на свет появляются так называемые **зеркальные близнецы**. Это близнецы, которые действительно являются зеркальным отражением друг друга. Это значит, что их определяющие характеристики, такие как структура зубов, родимые пятна, доминирующие руки или другие черты, находятся на противоположных сторонах.

### Особенности психологического развития близнецов

#### Я – это ты?

Для гармоничного психического развития любого ребенка важно успешное прохождение **идентификации**<sup>1</sup>, что должно завершиться формированием **идентичности**<sup>2</sup>. Эго-идентичность – это

термин Э. Эриксона<sup>3</sup>, который обозначает: целостность личности, совокупность представлений человека о самом себе, тождественность и непрерывность нашего «Я». Можно сказать, что, успешно пройдя процесс идентификации, ребенок получает ответ на вопрос «Кто я?». В случае с близнецами этому препятствует сам факт того, что у малыша есть близнец, потому что крошка постоянно видит рядом с собой совершенно такого же «себя». Ребенку становится трудно разграничить личность свою и близнеца. А с чувством собственной уникальности и с самооценкой все еще гораздо сложнее: получается так, что «Не я самый красивый, а – мы», «Не я молодец, а снова – мы». Как правило, когда отсутствует благоприятная среда воспитания, где каждый из детей мог бы развиваться в своем темпе и направлении, у ребят складываются идентичные интересы и увлечения. Одним из важнейших этапов в становлении идентичности является проживание ребенком подросткового периода. Именно на этом отрезке жизни

<sup>1</sup> Идентичность – набор представлений личности о самой себе: чувство целостности своей личности, своей причастности к каким-либо социальным группам и стабильности собственного «Я».

<sup>2</sup> Идентификация – процесс приобретения идентичности.

<sup>3</sup> Эрик Хомбургер Эриксон – специалист в сфере психологии развития и психоаналитик. Известен теорией стадий психосоциального развития, а также как автор термина «кризис идентичности».

юноше или девушке предстоит осознать уникальность своих интересов, выбрать свой жизненный путь, ответить на вопросы: «Какой я?» и «Каким я хочу быть?».

В своей практике я не раз сталкивалась с клиентами, которые, придя на психологическую консультацию, рассказывали о том, что у них есть сестра или брат-близнец. Каждый из этих ребят жаловался на неуверенность в себе и социальные страхи. Многие говорили, что плохо понимают свои эмоции, не знают, чем хотят заниматься, не могут завершить начатое дело до конца из-за боязни не справиться. Каждый раз я слышала одну и ту же историю о том, как с самого детства взрослые одинаково их одевали, дарили идентичные игрушки и как дети боролись за внимание к себе со стороны родителей. Конкуренция в семьях, где растут дети-близнецы, может обостряться до предела.

## Как воспитывать близнецов?

Говоря о воспитании гомозиготных близнецов, перед родителями будет стоять невероятно трудная, но очень важная задача: вырастить из абсолютно одинаковых внешне детей, которые с первых своих минут делят родителей, часто – одну комнату и примерно до совершеннолетия – одну жизнь, – две разные, уверенные в себе и психологически устойчивые личности.

Каждый из пары близнецов должен чувствовать себя уникальным, самостоятельным и свободным человеком. В некоторых странах практикуется разделение детей-близнецов по разным классам. Это помогает ребятам привыкать к самостоятельности и минимизирует риск того, что их будут сравнивать друг с другом учителя и одноклассники.





## Практические рекомендации для родителей

### Одежда

Восприятие своего внешнего образа – важнейшая часть в формировании собственного «Я». Важно, чтобы каждый из детей мог выбрать цвет и форму своей одежды, причёску, украшения.

### Игрушки

При совместном походе в магазин за детскими принадлежностями старайтесь разводить малышей по разным углам помещения. Пусть они самостоятельно выбирают себе игрушки. Важно, чтобы ребенок не пытался повторить за братом или сестрой. Это учит принимать собственные решения и нести за них ответственность.

### Времяпрепровождение

На прогулки маленьких близнецов необходимо водить как вместе, так и отдельно. Да, это потребует от родителей больших усилий. Но малышу, у которого есть близнец, важно хотя бы время от времени чувствовать себя единственным, кому в данный момент посвящено все родительское внимание. Как это можно осуществить: сегодня один ребенок идет гулять с мамой, другой с папой, а завтра наоборот. Послезавтра мы идем гулять все вместе большой и дружной семьей.

### Интересы

Желательно, чтобы кружки и секции у всех детей были различными. Конечно, ребятам может нравиться посещать занятия вместе, их также могут интересовать одни и те же хобби. Однако разные увлечения у детей также должны быть. Можно посоветовать родителям стараться видеть индивидуальность каждого ребенка. Попробуйте создать такие условия, где каж-

дый из братьев или сестер сможет искать что-то новое и выбирать то, что подходит именно ему.

### Вкусовые предпочтения

Не ставьте перед близнецами одинаковые тарелки с набором продуктов. Часто дети любят употреблять в пищу разные продукты, вот тут как раз можно хорошо поддержать их различия.

### Личное пространство

Идеально, когда у ребенка есть собственное личное пространство (своя комната или хотя бы свой письменный стол и отдельно стоящая кровать), чтобы, при желании, каждый из близнецов мог побыть наедине с собой.

### Кровные узы

Важно иметь в семье теплые отношения, родители должны не забывать говорить малышам о том, как хорошо, что они есть друг у друга. Как это замечательно, что у них есть взаимная поддержка, что им всегда есть с кем поиграть.

**Важно, чтобы мама и папа одинаково часто отмечали хорошие поступки каждого ребенка**



## Как правильно хвалить

Вы удивитесь, но хвалить близнецов нужно отдельно друг от друга, так, чтобы второй малыш не услышал. На ушко. Например, мимо вас проходит малыш, пока второй играет с папой в другой комнате: приобнимите его, скажите что-то ласковое и похвалите. Важно, чтобы мама и папа одинаково часто отмечали хорошие поступки каждого ребенка. При этом за какую-то дружную совместную деятельность и за то, как они хорошо играют вдвоем, близнецов можно и даже нужно хвалить вместе.

## Не сравнивайте

Внешняя схожесть и так постоянно подталкивает к тому, чтобы сопоставлять себя с братом или сестрой, что негативно влияет на самооценку маленького человека.

То, как сложатся отношения между детьми, когда они вырастут, будут ли они любить и поддерживать друг друга, напрямую зависит от воспитания. Случается так, что близнецы «эмоционально

сливаются», поэтому важно, чтобы между ними изначально сформировались здоровые психологические границы, чтобы они могли чувствовать себя полноценно, даже если брат или сестра не находится рядом. Зачастую мамы и папы плохо представляют, с какими сложностями им придется столкнуться, воспитывая близнецов. А ведь в формировании психики детей огромную роль играет психоэмоциональное состояние самих родителей. Поэтому им не следует пренебрегать собственным психологическим здоровьем и не стесняться обращаться за помощью к родственникам или психологам, когда не получается справиться с какой-либо сложной ситуацией самостоятельно.

**Близнецы имеют разные отпечатки пальцев, потому что формируются случайным образом и зависят от положения плода в утробе матери. Так как положение двух зародышей в любом случае отличается, то и отпечатки пальцев у них также всегда будут различными.**



# ПРОЕКТЫ **МОСКОВСКИХ** **ПСИХОЛОГОВ**



С 2022 года специалисты Московской службы психологической помощи работают со старшем поколением на площадках «Московского долголетия» и в подразделениях Службы. «Московское долголетие» – крупнейший оздоровительный, образовательный и досуговый проект для москвичей возраста 55+.

Психологи проводят бесплатные тренинговые программы, на которых участники получают рекомендации по развитию когнитивных способностей, коммуникативных навыков, учатся способам борьбы со стрессом, а также проходят индивидуальные психологические консультации.

Более **2,5** тысяч человек стали участниками встреч с психологами в Центрах "Московского долголетия" и подразделениях Службы. Проведено свыше **300** психологических занятий для столичных пенсионеров.



АДРЕСА ЦЕНТРОВ  
МОСКОВСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ



“

ДЛЯ НАС ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» С КАЖДЫМ ДНЕМ ПРИОБРЕТАЕТ ОСОБУЮ ВАЖНОСТЬ, ВЕДЬ МЫ ВИДИМ, КАК ВОСТРЕБОВАНА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА. ОДНА ИЗ НАШИХ ЗАДАЧ – ИНТЕГРИРОВАТЬ ПРАКТИКИ САМОПОМОЩИ В ОБЫДЕННУЮ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА ТАК, ЧТОБЫ ЗНАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ, ПОМОГАЛИ ЛЮДЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНЕЕ И ГАРМОНИЧНЕЕ

**Ирина Соколова**, куратор работы психологов  
в Центрах "Московского долголетия"



**ОБМАНИ**

**ЯНЕМ**

**ИЛИ**

**ЧЕГО БОИТСЯ  
МАНИПУЛЯТОР**





Юлиана  
БЕЛОВА,  
психолог МСППН

Ложь – это утверждение, не соответствующее действительности. Манипуляция часто, но не всегда, строится на лжи. Поговорим о лжи как о способе манипуляции на примере семейной системы.

Как это ни печально прозвучит, но первыми учителями в области манипулирования являются родители. Формально говоря, мы все попадаем в группу риска, став ее объектом, или зачинщиком. Как правило, близкие отношения нередко подразумевают размытость личных границ, будь то дружеские или партнерские отношения, детско-родительские или родственные. Малыш зависим от взрослого, а родитель – от желаний ребенка, и, естественно, межличностные барьеры здесь будут формальны или вовсе отсутствовать. Старшие решают, балуют,

---

**Умейте говорить НЕТ и возвращать те чувства, которые вам хотят навязать.**

**Не пытайтесь демонстрировать агрессию, возьмите паузу, это даст вам возможность собраться с мыслями и в более спокойной обстановке принять взвешенное решение**

---

наказывают, а младшие, в свою очередь, пробуют добиться желаемого, прибегая к хитростям.

Если не обсуждать с ребенком «плохие» поступки и не пытаться понять, почему он их совершил, а «молча» наказывать, то у ребенка формируется поле для манипулирования. Отпрыск, отставив себя в будущем, станет использовать доступные ему формы воздействия: плакать, обижаться, обманывать. У него сформируется выученный способ контакта не только с родителями, но и с окружающим миром. Вместо добровольной помощи он станет предлагать свою помощь взамен на что-то.

Часто человек, использующий манипуляции как единственно доступное средство достижения собственных целей, не способен открыто просить о чем-либо, выражать свои потребности и желания. Именно тогда он начинает скрыто воздействовать на других, в том числе близких себе людей.

### **Случай из практики**

Одна из моих клиенток пришла с запросом, что хочет избавиться от раздражения, которое она испытывает всякий раз, когда отдает большую часть своего времени и доходов родителям, а также

чувства вины за свои мысли о том, что она живет лучше, чем они.

Разбирая ее отношения в семейной системе с самого детства, мы выяснили, что искренних и доверительных отношений там не было изначально.

«Им казалось, что я принимаю их позицию, а я лишь притворялась, чтобы меня не доставали. Мне было проще обмануть, чем объяснять, что мне это не интересно». Став взрослой, клиентка «по традиции» продолжила обманывать родителей, выполняя их пожелания, но испытывая при этом внутренний дискомфорт и перенося «семейную программу» манипулировать уже в собственный дом. Круг замкнулся.

Но всегда ли мы хотим распознавать манипуляцию и менять привычную систему? Возвращаясь к клиентскому случаю, стоит привести продекламированную фразу ее матери, брошенную вслед уходящей дочери: «Мы тебя растили, кормили, одевали, отдали в престижную школу, помогли поступить в институт! Ты должна нам!». В этом монологе матери слышится требование восстановления справедливости. Она от имени родительской семьи манипулятивно обязывает дочь возвращать сформированный в ее сознании долг ребенка перед ро-

дителями. Манипуляционная игра: «Если ты меня любишь, то должна сделать для меня то-то, а если не сделаешь, значит, не любишь». Семейные взаимоотношения зачастую интуитивны, в них обман другого часто сочетается с самообманом.

### Игры, в которые играют люди

Почему же близкие люди используют всякого рода ухищрения в своих взаимоотношениях? Прежде всего потому, что это может быть хорошо заученный урок с детства. Подобный стиль общения иногда бывает единственным способом контакта, ведь как поступать иначе, манипулятор просто не знает. Другого примера в его семье не было, следовательно, «уловки» и «ловушки» им рассматриваются как норма.

Встречается, когда манипуляция используется в отношении близких с целью

получить превосходство. Часто, скрывая свои истинные намерения, такой человек играет роль благодетеля или спасителя. Манипуляции – это всегда неискренность, ложь, потребительство. То есть все то, что не сочетается с искренней любовью.

У любого «ментального артиста», даже самого искусного, есть определенный набор штампов и действий. Изучите их, и вы будете знать, когда с вами начинают лукавить. Умейте говорить НЕТ и возвращать те чувства, которые вам хотят навязать. Не пытайтесь демонстрировать агрессию, возьмите паузу, это даст вам возможность собраться с мыслями и в более спокойной обстановке принять взвешенное решение. Помните, давая отпор лжецу, вы делаете для него великое благо, ибо он начинает учиться новым формам взаимодействия с вами и с миром.





# КОГДА НУЖНА

Например, может ощущаться недовольство своей внешностью и характером, осознаваться отсутствие целей и смысла жизни, а также представляться, что судьба будто бы особенно несправедлива

*Общая  
неудовлетворенность  
самим собой и жизнью*

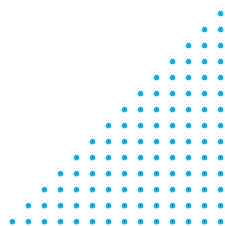


Часто ощущаете одиночество, несмотря на наличие друзей и семьи. Присутствует чувство, что вас никто не понимает. Может быть и так, что при большом количестве знакомых и родных душевная близость с ними отсутствует

*Проблемы  
во взаимодействии  
с другими людьми*

Повышенная раздражительность, обидчивость или готовность бурно реагировать (слезами или грубостью) как в ответ на критику, так и в принципе при любом поводе или вовсе без него. Часто возникает потребность «срывать зло» и выражать гнев

*Вы с трудом  
контролируете свои эмоции*



# ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

*Ссоры и разногласия  
в семье и на работе*

*Пропали  
интересы  
и увлечения*



Кажется, что из жизни ушла легкость и преобладают исполнение обязанностей и чувство долга. Нет желания хотеть что-либо, а в случае его появления возникают трудности с реализацией задуманного

Сложности в общении с коллегами, причем кажется, что причины конфликтов – в явной «неправоте» других. В семье не получается достигать компромиссов с супругом, родителями или детьми



*Сильная  
эмоциональная  
усталость*

Повседневные проблемы и задачи выглядят неразрешимыми, ощущается апатия, создается впечатление, что лучше уже не будет


Несмотря на уверения врачей, что вы здоровы, присутствуют мышечные, головные и желудочные боли, проблемы со сном или питанием (снижен или повышен аппетит), а также страх заболеть чем-либо



*Имеются физические  
недомогания,  
хотя здоровье в порядке*

# ЗНАНИЕ —

# СИЛА



**«Я никогда не позволял школе вмешиваться в мое образование», – сказал в свое время Марк Твен. Он бросил учебу в возрасте 12 лет из-за смерти отца, однако это не помешало ему заработать славу одного из самых образованных людей своего времени.**



Ольга  
БОРОДИНА,  
психолог МСППН

Сегодня многие родители по-прежнему сохраняют ориентацию на базовые ценности в отношении среднего образования. И порой бывает непросто соблюсти баланс между школьными требованиями и родительскими функциями.

Наверное, нет ни одного папы или мамы, так или иначе не столкнувшегося с проблемами обучения у ребенка: от отсутствия мотивации до отказа идти в школу.

Как ни странно, практически все дети хотят хорошо учиться. Даже те, кто говорит обратное. Мотивация может быть разная. Кому-то действительно нравится процесс обучения (да, такие ребята есть), кто-то хочет получить знания или просто хорошо сдать итоговый экзамен, некоторые боятся расстроить родителей плохими оценками. В начальной школе хорошая учеба ценится среди сверстников, и неудовлетворительная отметка чаще воспринимается малышом как ситуация неуспеха.

Попробуем разобраться, с какими проблемами могут столкнуться родители школьников и что с этим делать.

Учение – не только свет, по народной пословице, – оно также и свобода.  
Ничто так не освобождает человека, как знание.

И. Тургенев

## Хорошие оценки не всегда признак успешности и благополучия.

## И, наоборот, не всегда «неуд» в дневнике показывает уровень реальных знаний

Важно отметить, что хорошие оценки не всегда признак успешности и благополучия. И наоборот, не всегда «неуд» в дневнике показывает уровень реальных знаний.

**За нежеланием учиться и плохими отметками могут стоять следующие моменты:**

### Усталость

Даже если родителям кажется, что программа обучения несложная, ребенок может считать иначе. Не сравнивайте свои школьные успехи и учебную нагрузку с загруженностью ваших детей. Когда ученик приходит домой, в первую очередь ему нужно отдохнуть и только потом приступить к выполнению домашнего задания. Один родитель как-то посчитал, сколько примерно времени потребуется на выполнение домашнего задания своего сына-шестиклассника.

Получилось более трех часов. Это не мало, учитывая, что у многих детей есть еще дополнительное образование: секции, кружки.

### Проблемы со здоровьем, плохое самочувствие

Снижение успеваемости и активности ребенка может быть связано с болезнью, неправильным режимом дня. Если период, когда сын или дочка говорят об усталости и отсутствии сил, затянулся,

возможно, следует обратиться к врачу. У подростков плохое самочувствие часто происходит на фоне гормональной перестройки организма. К лени это не имеет никакого отношения. Иногда такое состояние ощущается как «усталость прямо с утра». Как правило, оно сопровождается снижением уровня успеваемости и повышением тревоги родителей.

### Неблагополучие в школе

Возможно, у ребенка проблемы с кем-то из учителей или он не может наладить контакт со сверстниками. Если с ним не общаются одноклассники, есть ситуация социального отвержения, это может стать травмирующим событием. Находясь в стрессе, дети не могут усваивать знания.

### Контроль

Ослабить надзор – часто немисливый шаг для родителей, которые верят, что процесс обучения держится исключительно благодаря их вовлеченности. Такая стратегия действует неблагоприятно на перспективу. Дети перестают проявлять ответственность, не справляются с задачей организации своего обучения. Усиливая контроль, можно столкнуться с сопротивлением отпрыска. Особенно неэффективно усиление давления на подростков.

Никто не застрахован от проблем в обучении. Вопрос в том, как с этим эффективно справляться. Родительская задача состоит в том, чтобы научиться понимать, что лежит в основе отсутствия стремления к учебе. Школьная травля или эмоциональное перенапряжение – в любом случае потребуются помощь старших. Разговаривайте со своими детьми. Но беседа не должна быть похожа на допрос. Если малыш видит, что к нему относятся с уважением и одобрением, он сам расскажет о своих проблемах.

Стоит говорить о школе в положительном ключе, ведь наш настрой оказывает большое влияние на общее отношение к этому периоду жизни. Делитесь добрыми историями из своего детства.

Если, несмотря на усилия, школьник с чем-то не справляется, это не означает, что с ним что-то не так. Каждый человек имеет индивидуальный набор сильных и слабых сторон. Верьте в ребенка, даже когда другие в него не верят. Показывайте свою уверенность в его силах. «Я вижу, ты старался, мне жаль, что в этот раз не получилось», «В следующий раз ты справишься!». Дети реагируют на наши ожидания.

В книге «На стороне ребенка» Франсуаза Дольто пишет, что Альберт Эйнштейн был в детстве неразговорчивым, отстающим учеником. Но его родители любили и принимали его таким, какой он есть. Кто знает, возможно благодаря именно этому мир узнал великого ученого.

Делайте акцент на достижениях и успехах, а не на том, что не получилось. Сравните ученика только с самим собой. «Посмотри, в этой самостоятельной работе ты допустил меньше ошибок, чем в прошлый раз!». Часто мы склонны критиковать за промахи, при этом редко отмечаем успехи. Искренне интересуйтесь увлечениями своего чада. Спрашивайте о том, как прошел его день, что у него по-

лучилось. По возвращении домой после уроков скажите: «Я рад/рада тебя видеть», «Я люблю тебя», обнимите. Детям подобные знаки безусловного принятия крайне важны, особенно если школьные дела идут не очень гладко.

### Метод «Зеленой ручки»

Когда ребенок допускает ошибку или у него что-то не получается, педагог или родитель подчеркивает ее красной ручкой. Тем самым делая акцент на том, что не получилось. Но если все остальное, что выполнено верно, подчеркнуть зеленой ручкой, окажется, что успешно выполненного будет гораздо больше. Когда дети видят, что большую часть они сделали правильно, их самооценка повышается, они начинают верить в свои силы.

Выстраивайте контакт с классным руководителем, ведь у вас общие цели. Избегайте таких крайностей, как излишняя включенность в общение с педагогом или, наоборот, полное дистанцирование от учебного процесса, когда требуется ваше участие. Включайтесь тогда, когда в этом есть необходимость, например, ребенок сам попросил о помощи. Если при упоминании о школе у вас все чаще стала возникать ассоциация «поле боя», скорее всего, наступило время что-то поменять.

Отпустите родительскую тревогу. Да, бывает сложно оставаться эмоционально стабильным, когда педагог говорит, что ваш сын излишне ранимый или у дочери нет математических способностей. Чувство вины и собственной несостоятельности может выбить почву из-под ног. В такие моменты вспомните слова **Д.В. Винникота**, английского детского психоаналитика и педиатра: «Детям подойдут достаточно хорошие родители, а достаточно хорошие – это вы и я». Школа закончится, а отношения с ребенком останутся. Какими они будут, зависит от нас.



# ВЫДАЮЩИЕСЯ РАБОТЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПСИХОЛОГОВ

За годы существования психологии как науки человечество открыло и накопило колоссальный объем информации о психике. Изначальные знания о человеке обретают дополненные смыслы, наполняются и трансформируются. Появляется новый опыт, на его основе возникают психологические открытия и новые методологии. Как и в любой науке, есть специалисты, являющиеся первооткрывателями в области учения о душе.



Ксения  
ДЕРГАЧЕВА,  
психолог МСППН

**Блонский**  
Павел Петрович  
1884–1941

**Рубинштейн**  
Сергей Леонидович  
1889–1960

**Выготский**  
Лев Семенович  
1896–1934

**Зейгарник**  
Блюма Вульфовна  
1900–1988

**Гальперин**  
Петр Яковлевич  
1902–1988

**Лурия**  
Александр Романович  
1902–1977

**Леонтьев**  
Алексей Николаевич  
1903–1979

**Эльконин**  
Даниил Борисович  
1904–1984

**Ананьев**  
Борис Герасимович  
1907–1972

**Божович**  
Лидия Ильинична  
1908–1981



## Блонский Павел Петрович

\* 1884–1941



**Блонский П.П.** в своей научной деятельности разделял постулаты бихевиоризма (изучение поведения человека). В работе «Память и мышление» он обширно раскрывает вопросы о проблемах памяти: благодаря исследованиям было составлено определение памяти, выделены его типы и взаимосвязь с мышлением. Некоторые данные остаются актуальными по сей день (последнее переиздание книги в 2001 г.). Труд «К проблеме воспоминания» издан в 2008 г. Блонский много работал на стыке педагогики и психологии, изучая развитие мышления детей на разных возрастных этапах и освещая проблемы о воспитании. В работе «Развитие мышления школьника» можно ознакомиться с начальной периодизацией развития ребенка, особенностями обучения, которые не потеряли свою значимость и сегодня.

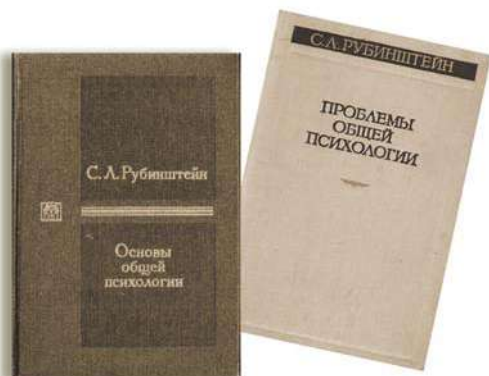
## Рубинштейн Сергей Леонидович

\* 1889–1960



**Рубинштейн С.Л.** – создатель и первый заведующий кафедрой психологии, тогда еще философского факультета МГУ, основоположник гуманистической концепции в России.

На протяжении своей профессиональной деятельности Рубинштейн описывал теорию и методологию общей психологии, занимался изучением психологии мышления. Ему удалось сформулировать принцип единения сознания и деятельности, где человек в действии не только проявляется, но и определяется. Основным фундаментальным трудом Рубинштейна являются «Основы общей психологии», где личность рассматривается основой психических процессов, которыми она владеет и управляет («центр жизни в конкретном человеке»). Эта работа по праву признана одним из лучших учебников отечественной психологии.



## Выготский

### Лев Семенович

\* 1896–1934



**Выготский Л.С.** – признанный мировой гений психологии. Согласно теории культурно-исторического подхода необходимо различать низшие (элементарные) и высшие психологические функции (воображение, мышление, память, речь) в соответствии с их формированием, которое неразделимо в психике – природным (как результат эволюции) и культурным (как результат исторического развития). Он вводит термин «социальная ситуация развития», который является источником формирования высших психических функций. Область этих «созревающих процессов» во взаимодействии ребенка со взрослым приобретает название «зона ближайшего развития». Познакомиться с достижениями специалиста можно в работах «Психология развития», «Вопросы детской психологии», «Психология развития человека», «Психологическое развитие ребенка» и др.

## Зейгарник

Блюма Вульфовна

\* 1900–1988



**Зейгарник Б.В.** активно занималась исследованием такой области психологии, как патопсихология (изучение расстройств психических процессов). Является автором учебника «Патопсихология», который до сих пор считается одним из лучших учебных пособий современных психологов для изучения психопатологических явлений. В основу монографии «Патология мышления» легли результаты исследований познавательной деятельности при психических заболеваниях. Зейгарник удалось создать оригинальную типологию нарушений мышления и описать комплекс методик для их преодоления. А описанный Блумой Вульфовой феномен памяти, когда человек в основном успешнее запоминает незавершенное действие, в мировой литературе принято называть «эффектом Зейгарник».



## Гальперин Петр Яковлевич

\* 1902–1988



Работа «Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий» посвящена авторской теории **Гальперина П.Я.** Основной постулат заключается в том, что умственные действия – результат преобразования внешних действий во внутренние (восприятие, представление, понятие), а сама психическая деятельность является ориентировочной по своей функции. Теория развивалась и на основе многочисленных экспериментов. Петр Яковлевич создает новый метод исследования психических процессов – метод поэтапного формирования. Интересы Гальперина распространялись на психологию внимания, вопрос формирования творческого мышления, историю психологии. Он создает масштабную работу «Введение в психологию», которая сейчас является классикой науки.

## Лурия Александр Романович

\* 1902–1977

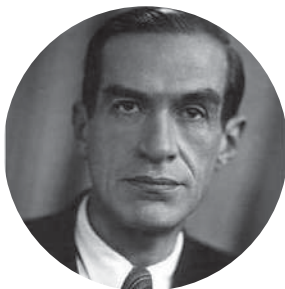


**Лурия А.Р.** занимался изучением мозга и его психических процессов. Именно его следует считать создателем нового направления в психологии – нейропсихологии. Разработал методы диагностики поражений головного мозга, также основные принципы восстановления психических процессов, изучал нарушения речи и памяти. Лурия первым заговорил о том, что упомянутые высшие психические функции не могут быть локализованы в узких зонах мозга, а охватывают целую систему. Также является автором более 500 научных работ, переведенных на разные языки, в их числе – «Основы нейропсихологии», «Мозг и психические процессы», «Нейропсихология памяти». Александр Романович – один из «пионеров» психоанализа в России, организатор первого психоаналитического кружка с уведомлением об этом З. Фрейда.



**Леонтьев Алексей  
Николаевич**

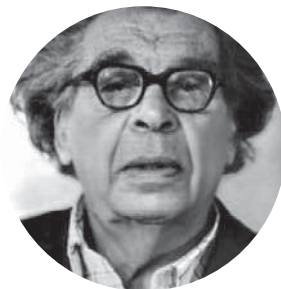
\* 1903–1979



**Леонтьев А.Н.** – основатель и первый декан факультета психологии МГУ. Вел преподавательскую деятельность, его «Лекции по общей психологии» являются золотым фондом психологической библиотеки. Алексей Николаевич – автор теории деятельности, где деятельность неотделима от предмета своей потребности. В работе «Деятельность. Сознание. Личность» он описывает формирование и функционирование процессов жизни человека. Леонтьев рассматривает психику человека в его индивидуальном развитии (филогенезе), предлагая свою классификацию этапов развития психики здорового человека, которую используют до сих пор. Познакомиться с достижениями Алексея Николаевича можно в книге «Проблемы развития психики».

**Эльконин  
Даниил Борисович**

\* 1904–1984



**Эльконин Д.Б.** – автор более 100 различных публикаций в области психологии. Основное направление его работы связано с детской психологией. При исследовании проблем психологии ребенка была составлена периодизация возрастного развития в культурно-историческом разрезе. Было введено понятие «развивающего обучения», которое сейчас является основой многих педагогических программ («Психология младшего школьника»). Даниилом Борисовичем также создана авторская методика обучения чтению, которая легла в основу книги «Как учить детей чтению». В своей работе «Психология игры» автор описал структуру игры, выделил составляющие этой деятельности и ее периодизацию.



**Ананьев****Борис Герасимович**

\* 1907–1972



**Ананьев Б.Г.** систематизировал знания о человеке. Этой теме посвящен его фундаментальный труд «О проблеме современного человекознания». Автор обобщал известные знания о психике, проводил комплексные исследования человека в целях его психологического познания на базе психологического факультета ЛГУ. Борис Герасимович изучал структуру индивидуальности, интеллект и личность в процессе развития, открыл закономерности организации интеллектуальных функций. Занимался вопросами чувственного восприятия, формирования характера, проблемами детского развития. Полученные результаты вошли в следующие работы: «Проблема формирования характера», «Теория ощущений», «Психология чувственного познания» и другие. На основе публичных лекций Бориса Герасимовича были изданы «Очерки психологии».

**Божович****Лидия Ильинична**

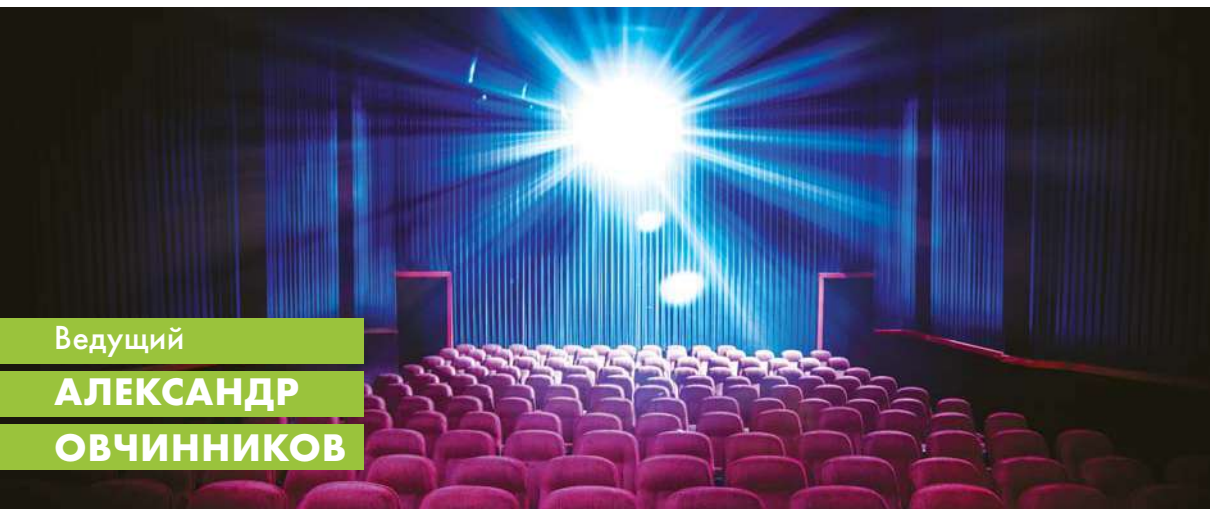
\* 1908–1981



Область профессиональных интересов **Божович Л.И.** была направлена на психологию развития и педагогическую психологию. Лидия Ильинична является автором оригинальной концепции личности, где основой выступает «внутренняя позиция человека» и ее направленность. В своих экспериментальных исследованиях она изучала мотивационную сферу человека, что позволило составить иерархическую систему мотивации. Познакомиться с основными принципами концепции можно в книгах «Изучение мотивации детей и подростков», «Личность и ее формирование в детском возрасте», «Вопросы психологии личности школьника». Работа Божович и ее лаборатории педагогической психологии легла в основу отечественной детской практической психологии.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ ИСКУССТВО И ЖИЗНЬ



Ведущий

**АЛЕКСАНДР**

**ОВЧИННИКОВ**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ – это пространство для осознанного проживания различных граней реальности. Это возможность не только соприкоснуться с другим опытом, пережить разные чувства и эмоции, но и поделиться своими впечатлениями от увиденного, услышать разные мнения.

ПРОСМОТР И ОБСУЖДЕНИЕ КИНОФИЛЬМОВ СПОСОБСТВУЕТ:

- большему пониманию себя и других людей
- пониманию своих чувств и их выражению
- развитию коммуникативных навыков
- переосмыслению своего жизненного опыта
- расширению кругозора



Филиал «ЮЗАО» МСППН

ул. Изюмская, д. 46

ЗАПИСЬ И ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ

**+7 (499) 743 51 90**

Каждый вторник

**с 18:30 до 22:00**

МЕРОПРИЯТИЕ БЕСПЛАТНОЕ



Екатерина  
ИГОНИНА,  
психолог МСППН

## В ПОИСКАХ СМЫСЛА

---

**Недавно узнала, что мой муж страдает игровой зависимостью, даже проиграл некоторую сумму денег. Оказалось, что у него уже огромные долги, а как возвращать – не знаем... Его родственникам не сообщала – не хочу «выносить сор из избы», как говорится. Но самой страшно за себя и за будущее. Как можно положиться на мужа, если он себя не контролирует? Что можно в этой ситуации предпринять?**

---

На человека с зависимостью действительно трудно положиться именно по указанной вами причине отсутствия контроля. Самое лучшее – это все же обращение за лечением. Попробуйте выяснить, что, кроме игры, важно в жизни мужа, что имеет для него первостепенное значение. Возможно, это касается работы, детей, какой-либо мечты или достижения. Закрывая глаза

на свою проблему, он лишь усугубляет ее, тем самым рискуя потерять что-то ценное.

Обратите на это внимание супруга, только в разговорах избегайте запугивания и угроз, поддерживайте и ободряйте его. Ведь даже первый визит к специалисту уже может дать результат – решение победить зависимость ради лучшего, что есть в жизни.

# БЕРЕГИТЕ ТЕХ, КТО ДОРОГ

---

**Недавно расстался с девушкой после двух лет отношений. Она человек непростой: могла устроить ссору из-за мелочи или случайного взгляда «не туда», подолгу обижаться. Но было и много хорошего – общие интересы, поддержка и если и не любовь, то какая-то душевная близость. Сейчас чувствую, что без нее очень плохо. Может, это пройдет со временем? Стоит ли попытаться восстановить отношения?**

---

Со временем чувство привязанности может пройти, но точно ли вы хотите исчезновения из вашей жизни этого человека? В подобных ситуациях стоит попытаться лучше разобраться как в собственных чувствах к вашей избраннице, так и в основных причинах сложности, возникших в ваших отношениях. Душевная близость появляется далеко не с каждым человеком, и если между вами она существует, то будет правильнее попытаться ее сберечь. Прежде всего определитесь: хотите ли вы быть с этой девушкой? И если да, то сначала поговорите с ней о своих чувствах и желании быть вместе, узнайте, хочет ли она быть с вами.

Если сложилось так, что между вами возникли взаимные чувства, договоритесь о том, как нужно себя вести вам обоим, чтобы поддерживать гармонич-

ные и теплые отношения. Когда в вашей паре есть любовь и уважение друг к другу, и вы чувствуете, что партнер нуждается в вашей поддержке, вполне возможно избежать ссор и конфликтов.





## ДРАМКРУЖОК, КРУЖОК ПО ФОТО...

---

**Мне 15 лет, учусь в школе. Не могу сказать, что у меня плохая жизнь или чего-то не хватает в материальном смысле. Но последнее время стала ощущать, что у меня нет никаких интересов. Друзья и одноклассники чем-то увлекаются, ходят в спортивные секции или рисуют. Не могу ничего в себе найти, ощущаю пустоту. Скажите, как понять себя и то, что тебе нравится?**

---

Иногда бывает, что у человека нет определенных увлечений или хобби. Но даже среди школьных предметов у вас наверняка есть симпатии. Допустим, вам больше нравится заниматься алгеброй, чем писать сочинения. Да и в плане отдыха вы выбираете то, что больше по душе: например, скорее пойдете смотреть кино, чем гулять в парке. Вначале определите свои предпочтения: вам нравится что-то активное или спокойное, например,

занятия линди-хопом или рукоделие, изучение исландского языка или выращивание бонсаи. А затем присмотритесь к увлечениям сверстников, узнайте больше о том, чем именно их привлекает, допустим, игра на гитаре или вязание, теннис, верховая езда или футбол.

Главное – не предполагать теоретически, а активно пробовать заниматься чем-то, причем с определенной долей упорства.



# ХРУПКАЯ ВЕЩЬ – ДОВЕРИЕ

---

**Случайно узнала о том, что у мужа есть другая. Удалось тайком прочитать его переписку и выяснить, что он близок с коллегой по работе. Состоялся откровенный разговор, и он во всем сознался. Порвал с той женщиной, сказал, что я для него важнее. Я бы и рада сохранить семью, но как теперь ему доверять? Все время сидит в голове этот червь сомнения...**

---

Вы правы, доверие – очень хрупкая вещь. Изначально оно может достаточно быстро возникнуть, но при ударе – молниеносно исчезнуть, и его восстановление может идти гораздо дольше. Постарайтесь принять во внимание несколько вещей. Прежде всего определите для себя – хотите ли вы сохранить семью с этим человеком, потому что муж уже определился, оставшись с вами. И если вы решили быть вместе, то оба выбирайте жизнь в настоящем, наполняя ее радостными мыслями и событиями, и старайтесь как можно реже оглядываться на прошлое. Безусловно, легко случившееся не забыть, поэтому лучше всего, если вы обратитесь за очной консультацией к психологу, чтобы иметь возможность выговориться, разобратся с самым болезненным – а это вполне может не иметь отношения к измене. И еще один момент. Прошлое, к счастью или к сожалению, изменить

нельзя. Но также нельзя и многократно казнить кого-либо за когда-то совершенную ошибку. В противном случае впору задуматься о том, ради чего на самом деле «потерпевшая» сторона осталась.





**2023** год для нас особенный,  
ведь мы празднуем юбилей!

Вот уже **20** лет Московская служба психологической помощи стоит на страже ментального здоровья жителей столицы, оказывая помощь и поддержку всем, кто в ней нуждается.

**Подписывайтесь на наш Telegram-канал!**  
**В августе мы проведем серию тематических эфиров в рамках психологического марафона, на котором будут разыграны СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЗЫ**



@MSPHRU



Читайте в следующем номере:



**Семья. Любовь.  
Верность**



**Работа  
мечты**



**Культура  
речи**



**Квартирный  
вопрос**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№3 [101] 2023

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:

Видинеева М., Хакимов Д.,  
Гончуков В., Павлиашвили Б.,  
Белова Ю., Бородина О.,  
Дергачева К., Игонина Е.

ИЗДАТЕЛЬ

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

Использованы фотографии  
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано:

ООО «Группа компаний МПФ».

Адрес: 121467, г. Москва,

Рублевское шоссе, 89-3-21.

gkmpf@bk.ru

+7 (916) 555 21 31

Тираж 50 000 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 8 (495) 051**

С городского

С мобильного

ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- Центральный офис**  
ГБУ МСППН  
М «Комсомольская»,  
Докучаев пер., д. 12  
☎ +7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д. 38  
☎ +7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1  
☎ +7 (499) 261 22 90
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д. 11  
☎ +7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2  
☎ +7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2  
☎ +7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп. 3  
☎ +7 (499) 477 30 67
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3  
☎ +7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино», М «Новоокосино», М «Лухмановская»,  
ул. Лухмановская, д. 1  
☎ +7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Текстильщики»,  
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2  
☎ +7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**  
М «Выхино»,  
Волгоградский проспект, д. 197  
☎ +7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,  
Чонгарский б-р, д. 15  
☎ +7 (499) 794 20 09
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Скобелевская»,  
ул. Изюмская, д. 46  
☎ +7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремушкинская, д. 9  
☎ +7 (499) 724 26 05
- Участковый отдел «КУНЦЕВО»**  
М «Кунцевская»,  
проезд Загорского, д. 3  
☎ +7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1  
☎ +7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М «Сходненская»,  
ул. Подмосковная, д. 7  
☎ +7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418  
☎ +7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**  
От М «Тушинская», М «Сходненская»,  
г. Зеленоград, корп. 2028  
☎ +7 (499) 210 26 29
- Филиал ТИНАО**  
М «Бульвар Дмитрия Донского»,  
ул. Брусилова, д. 13  
☎ +7 (499) 234 12 20

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

[WWW.MSPH.RU](http://WWW.MSPH.RU)