

ЖУРНАЛ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

ПСИХОЛОГИЯ

ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 1 / 2024

**БЫТЬ
СОБОЙ**



**ДОРОГА К СВОЕМУ «Я»
ВЛИЯНИЕ УСТАНОВОК И УБЕЖДЕНИЙ
ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ
ФЕНОМЕН ЗАВИСТИ
КАК НАЙТИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В МОСКВЕ

051 с городского
8 (495) 051 с мобильного

**ФОРУМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО E-MAIL
ОНЛАЙН-ЧАТ**

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И СЕМЕЙНОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ И ДИАГНОСТИКА**

**ЛЕКЦИИ, СЕМИНАРЫ,
МАСТЕР-КЛАССЫ,
ТРЕНИНГИ И ВЕБИНАРЫ**

**ЕДИНЫЙ СПРАВОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН: +7 (499) 173 09 09
ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ: MSPH.RU**

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
Сучков А.В.

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**
Богдалова Г.Д.

КРЕАТИВНЫЙ РЕДАКТОР
Абакшин А.Ю.

РЕДАКТОР
Капралова М.Л.

ДИЗАЙНЕР
Комарова О.В.

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

СОДЕРЖАНИЕ

4–7

Главная тема
Дорога к своему «Я»

8–9

Навык. Знание
Арт-терапия

10–11

Навык. Практика
Пищевое поведение

12–13

Психолог помогает

14–15

Инфографика
Психолог-Психотерапевт-Психиатр

16–20

Интервью
**Влияние установок и убеждений:
плюсы и минусы. Святослав Беликов**

22–23

Сервисы
Форум психологической помощи

24–27

Семейный вопрос
Любить, не теряя себя

28–29

Тест
Быть собой

30–33

Книжный клуб/Киногид

34–37

Научный подход
Феномен зависти

38–39

Тренды и новости

40

Кроссворд



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ TEEN

42–43

Как найти свои сильные стороны

44–45

Вопрос-ответ

46–47


Тест
Как я проявляю свои чувства

48

Пять способов эффективного
самовыражения







Дорогие читатели журнала «Психология для жизни», представляем вам обновленный номер издания. Надеемся, что вы обязательно найдете в нем интересные материалы для себя. Сейчас время перемен во многих сферах жизни, и в нашем взгляде на формат и содержание журнала в том числе. В этом году мы не только меняем дизайн, но и делаем упор на усиление позиций в познавательном плане: это изменение состава авторов, введение новых разделов, расширение тематики публикаций. В рамках межведомственного взаимодействия и обмена информацией между столичными Департаментом труда и социальной защиты и Департаментом образования и науки, ряд материалов будет подготовлен школьными психологами. Надеемся, что новый формат даст возможность расширить объем полезной информации.

ДОРОГА К СВОЕМУ

Денис
Хакимов,
психолог МСППН

«Я»

Будь собой – пожелание, уже ставшее классикой повседневного лексикона. Действительно, сложно поспорить с утверждением, что, только будучи в ладах со своим внутренним миром, убеждениями, интересами и т.д., человек сможет испытывать чувство безмятежности и удовлетворенность от своей жизни. Но как бы просто ни звучал призыв отбросить все ограничения и делать так, как хочется, все не так просто, как кажется. На этом пути встречается множество препятствий и неоднозначных трактовок, которые и не дают разогнаться по дороге к лучшей версии себя.



наоборот, он протекает динамично. Изменения происходят на протяжении всей жизни, и порой убеждения или взгляды поворачиваются на сто восемьдесят градусов. При этом сам человек не становится вдруг «не собой» – если личностная трансформация происходила органично и осознанно, связанные с этим метаморфозы будут ощущаться аутентичными, «правильными», непрерывными.

Составляющие элементы

Понятие «быть собой» звучит красиво и заманчиво, однако важно разобраться, что конкретно в него входит, на какие отдельные «компоненты» оно раскладывается.

Почему это важно?

Тема «Как стать собой» неспроста так популярна. Ведь, по сути, это то состояние тождественности внутреннего и внешнего, к которому так или иначе стремится каждый человек. Когда психологическое содержание в виде интересов, установок, мировоззрения и ценностей реализуется в активностях и поступках максимально возможным, доступным и, что немаловажно, безопасным способом, то наступает состояние гармонии. В нем появляется конгруэнтность – соответствие того, что хочется, тому, как это «что-то» воплощается в материальную форму.

Если же подобного единства по какой-то причине нет, то спектр ощущений будет сильно различаться, но суть их останется одинаковой – неудовлетворенность судьбой, низкая самооценка, негативизм по отношению к окружающим людям и событиям, неуверенность в своих силах, сильное влияние чужих ожиданий, мнений и др.

Относительно того, как (и зачем) быть собой, стоит понимать одно важное обстоятельство. Этот феномен не является раз и навсегда зафиксированной сущностью;

Принятие себя. В каждом человеке присутствует множество черт, которые, постоянно изменяясь, влияя друг на друга, проявляются одновременно, переходят из одной в другую. Речь идет как о психологических, так и о телесных качествах. Какие-то из них, в случае необходимости и возможности, можно трансформировать, выправить. К примеру, подкачать пресс, стать открытым к окружающим или, наоборот, убрать излишнюю мягкотелость, которой пользуются недоброжелатели. Важно понимать, что на базисном уровне должно лежать непоколебимое убеждение в том, что мы ценны сами по себе, наше существование имеет значение, и прежде всего для нас самих. Перемены – это нормально. Сегодня нравится желтое, а через год – красное. «Я» как устойчивое личностное образование не теряет от этого вес и должно приниматься как самоценность.

Отстаивание личных границ – «Здесь заканчиваешься ты и начинаюсь я» – речь идет не просто о физическом ограниче-

Перемены – это нормально. Сегодня нравится желтое, а через год – красное. «Я» как устойчивое личностное образование не теряет от этого вес и должно приниматься как самоценность

нии в пространстве, а об обозначении допустимого и нет: слов, действий, шуток и т.д. Выстраивание такого барьера не призвано отгородить нас от окружающих, закрыться от социума. Наоборот, процесс взаимодействия и коммуникации становится более осмысленным, осознанным, повышается его качество за счет отсева тех, кто не готов считаться с нашими потребностями.

Самоизменение, работа над ошибками, прогресс в выбранном направлении – не просто залог успехов на конкретном поприще или месте работы, но и понимание возможностей, лимитов, высот, на которые можно взойти. Это значимый процесс в понимании собственной природы. Если кто-то захочет научиться рисовать или даже стать профессиональным художником, связав свою жизнь с этим поприщем, то придется немало потрудиться над оттачиванием навыков, изучением стилей. Реализация – неотъемлемая часть построения себя как целостного индивида.

Рекомендации

Желание узнать себя, развить способности, преодолеть травмирующие воспоминания и комплексы, мешающие раскрыться, – все это может стать совсем нетривиальной задачей. Какие способы помогут на этом пути?



Осознание приоритетов

«Что я хочу?», «Что интересно и значимо?», «Что у меня получается хорошо и не очень?», «Какие ценности мне близки?» Эти и подобные вопросы бьют в самую цель, так что отвечать на них нужно максимально искренне и правдиво. Прежде всего (и только!) для себя самого. Проявляя эти моменты, мы открываемся с новых сторон, укрепляемся в установках, понимаем и принимаем себя. Ярko очерчивая эти магистральные линии, формируем и стремление к уникальности.

Личностное развитие

Практически каждый человек обладает каким-то грузом не самых приятных воспоминаний и переживаний, нередко приобретенных в раннем детстве. Этот опыт, безусловно, сказывается негативно на последующем, уже взрослом периоде. Стыд и вина, невротические установки, страх провала в каком-то деле, зависимость от одобрения окружающих – все это материал для проработки самому или, что еще лучше, вместе с квалифицированным психологом. Преодоление этих трудностей снимает ограничения, которые препятствуют раскрытию внутреннего потенциала человека.

Окружение

Этот пункт напрямую связан с предыдущим. Трансформируясь в более позитивном и продуктивном ключе, неизбежно преобразуется и наше отношение к окружающей социальной среде. Это очень значимый пункт – люди вокруг нас. Если среди них присутствуют те, кто регулярно не по делу критикует, нетерпим к нашему мнению, то стоит задаться вопросом: «По одной дороге ли нам с ними?». Для сохранения ментального здоровья лучше окружать себя теми людьми, которыми мы небезразличны и встречи с которыми мы ждем с нетерпением.

Планирование

Для самореализации – краеугольного камня любых позитивных трансформаций – необходим вдумчивый подход. Необходимая, хаотическая активность, вызванная ситуативным желанием изменений вроде «начну пробежки с понедельника», заканчивающаяся во вторник, не могут принести особой пользы. Правильно максимально ясно и конкретно формулировать цели, задачи и просчитывать средства их достижения. Мало сказать: «За год научусь играть на гитаре»; важно еще и конкретизировать, как бы выделить ступени: на какой гитаре; найти учителя или же постараться освоить инструмент самому; регулярно посвящая этому по два-три часа в день. Такой подход даст контроль за прогрессом, позволит увидеть результаты наглядно. И не забывайте хвалить себя за успехи!

Баланс

Мы – частичка среди других «Я». Есть не только наши желания, но и разумные ограничения. Все, что делается нами, всегда протекает в контексте переплетенных взаимоотношений с окружающими нас людьми. Как бы ни хотелось, чтобы все происходило только по-нашему, приходится принимать правила игры. Но и это дает свои плоды: понимание допустимого и не очень делает нас более зрелыми, подготовленными к неизбежным трудностям. Быть собой – дело простое и одновременно сложное: легко задать себе важные вопросы, но ответить на них, а уж тем более претворить в жизнь, может потребовать немалого упорства и мужества. Но у любого человека есть возможность выбора: продолжать идти чужой дорогой – или же, сделав усилие, найти свой собственный путь, на котором, пусть и не без труда, ждут самореализация, претворение в жизнь заветной мечты, интересные и глубокие знакомства, которые обогатят нас внутренне.



К СЕБЕ ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО

Творческая деятельность – это синтез чего-то нового, интересного и необычного из предыдущего жизненного опыта, из того, что мы уже когда-то видели или слышали. Ни одно произведение творчества, будь это музыка, живопись, скульптура, стихотворение или даже танец, не появляется из ниоткуда – это всегда отражение внутреннего мира автора, его жизненного опыта или событий времени или эпохи... Советский психолог Л.С. Выготский в своей книге «Воображение и творчество в детском возрасте» писал: «Именно творческая деятельность человека делает его существом, обращенным к будущему, созидаящим его и видоизменяющим свое настоящее». Когда мы учимся мыслить творчески, мы учимся также и более адаптивно проживать жизненные трудности, что, без всяких сомнений, необходимо для каждого из нас. Психолог МСППН **Богдана Павлиашвили** делится практическими рекомендациями о начале своего пути в мир творчества и тем, как управлять настроением с помощью музыки.

1

Попробуйте изучить себя и понять, какое творчество вам нравится и откликается внутри приятными ощущениями. Возможно, это музыка, танец, фотография? Сходите на концерт, выставку, посмотрите видео, посетите мастер-класс.

Попробуйте ответить для себя на несколько вопросов:

- **Какие эмоции у меня вызывает данная картина, композиция, стихотворение, действие?**
- **К чему это меня побуждает?**

2

Можно прикоснуться к творчеству и попытаться выразить то, что чувствуете, через рисунок, стихотворение, музыку, создание одежды или интерьера, подбор образа для себя или стилизации дома. Этот список может продолжаться бесконечно, потому что самовыражение через творчество может быть во всем: в танце и музыке, одежде, живописи и поэзии, в интегрировании творческих идей в свой обычный рабочий процесс. **Попробуйте найти деятельность, которая будет подходить именно вам. Главное условие – получать от процесса положительные эмоции, которые будут придавать мотивацию и жизненные силы.**

3

Музыка способна влиять на настроение человека. Классика может успокоить, настроить на продуктивную умственную деятельность. А рок, например, побудить к действиям, зарядить энергией.

Попробуйте под каждое из настроений подобрать подходящую композицию, чтобы при необходимости использовать ее для воссоздания желаемого настроения.

Помните: увеличение громкости музыкальной композиции усиливает вызываемую эмоцию.

- **Зарядиться энергией помогут быстрые минорные композиции: характер музыки напряженно-драматический, взволнованный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой. Для создания такого бодрого настроения подойдут рок, рэп-рок и классическая музыка.**

- **Чтобы прожить грустные эмоции (иногда это необходимо), подойдут медленные минорные композиции из классических произведений.**

- **Сосредоточиться на работе помогут медленные мажорные тональности из классической музыки. Ее характер созерцательный, спокойный и уравновешенный.**

- **Наполниться радостью и ликованием можно, прослушав быструю жизнеутверждающую мажорную музыку. Для этих целей подходят композиции из поп музыки, легкий рок, рок-н-ролл и вечная классика.**

ВКУСНО. И ТОЧКА?

Бывает, что, обращаясь за психологической помощью, клиенты говорят о проблемах, связанных с нарушениями в их пищевом поведении. Принятие еды является естественной потребностью любого человека. Однако психологические или социальные аспекты могут привести к патологиям в этой сфере. Психолог МСППН **Наталья Зязина** – о том, что толкает человека на формирование нездоровых пищевых зависимостей и как с ними справляться.

Как еда связана с эмоциями

Попадая в наш организм, пища провоцирует и стимулирует возникновение психофизиологических реакций, выделяются гормоны и нейромедиаторы, которые, помимо жизнеобеспечивающих функций, влияют на формирование эмоций. Нередко положительно или отрицательно окрашенное эмоциональное событие бывает связано с едой. Например, почему мы любим сладкое? Сахар влияет на центры удовольствия в нашем мозге, а еще потому что сладости связаны с ситуациями праздника, которые чаще всего сопряжены с положительными переживаниями. Иными словами, мы делаем выбор в пользу продуктов, которые ассоциируются у нас с позитивом. Существует несколько вопросов, которые мы можем задавать себе при каждом приеме пищи. Эти вопросы сосредоточены на разграничении физического и эмоционального. Физиологический голод наступает постепенно, то есть если мы не ели несколько часов, и удовлетворяется любыми продуктами. Эмоциональный возникает резко и зачастую связан с каким-то неприятным событием.

Ловушки эмоционального голода

Однажды на вебинаре меня спросили: «Как заставить себя съесть морковку вместо конфетки или пирожного?». И здесь я бы предложила из двух зол выбирать третье, не злое и качественно иное. Вместо еды можно заняться приятным делом. То есть важно кардинально изменить устоявшийся паттерн поведения, который мы не замечаем. Придумать, исходя из собственных интересов и потребностей, некую альтернативу привычному перекусу. Также стоит обратиться к профильным специалистам, ведь тяга к определенным продуктам

может свидетельствовать о дефиците микроэлементов в организме.

Есть широко распространенная фраза: «Если хочешь есть, спроси себя – хочешь ли ты съесть яблоко». Если хочешь яблоко, значит, ты голоден, а если не хочешь – значит это эмоциональный голод.

Эмоциональный голод всегда внезапен, проявляется как тяга к конкретной пище, «обитает в голове» и всегда сопровождается хоромом мыслей о желанном блюде. Психологический голод не терпит отлагательств – он толкает принять пищу прямо сейчас, сосуществует в паре с неприятной эмоцией и возникает, когда что-то нарушило душевное равновесие. Такой голод не проходит, даже когда желудок заполнен до отказа, и сопровождается чувством стыда из-за переедания.

Физический голод: нарастает постепенно, утоляется любой свежей и вкусной пищей, проявляется на уровне организма – урчание в животе, чувство пустоты и даже болезненные ощущения. Физический голод связан с осознанием процесса еды и проходит, как только мы его утолили.

Рекомендации

Строгие ограничения в еде, как правило, приводят к нарастанию психоэмоционального напряжения, выливаясь в негативные проявления – снижение настроения и конфликты с окружающими. В результате возникает риск срыва. Поэтому к любым изменениям следует подходить осознанно. Следите за физическим здоровьем и эмоциями. Начните отслеживать свой физический голод и отличать его от эмоционального. Если выявляются отклонения в пищевом поведении, подумайте, чем их можно заменить. Включайте здоровый эгоизм, задайте себе вопросы: «Что я могу сделать для себя хорошего? Что могу привнести в свою жизнь помимо вкусного перекуса?».



Екатерина
Астахова,
психолог МСППН

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАБОТЫ С ГОРЕВАНИЕМ

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Анамнез:

На очную консультацию обратился отец 10-летнего мальчика, чья мама скоропостижно скончалась около полугода назад. Мужчина наблюдал трудности в общении со своим сыном. Мир ребенка замкнулся, круг его интересов и увлечений ограничился только социальными сетями. Было принято решение об индивидуальной работе с ним.

Ход работы:

Алгоритм горевания всегда проходит определенные этапы. Эти закономерности проживает каждый человек, столкнувшийся с потерей. Однако иногда «застывание» на какой-то стадии не позволяет принять случившееся и научиться жить в новых реалиях. Особенно сложно этот процесс протекает у детей, ведь родитель обеспечивает базовую потребность – безопасность. В данном случае поведение ребенка изменилось, он стал меньше общаться с отцом и друзьями, погрузился в мир виртуальной реальности. Так его психика пыталась справиться с невыносимой потерей. На первой консультации мальчик был активным, много говорил, рассказывал про маму. Однако в его историях она была жива, он вспоминал, как они весело проводили время, озвучивал особенные моменты из их жизни. На осторожные, уточняющие вопросы он не отвечал, как

Работа психолога – это прикосновение к душе другого человека. В особо тяжелые моменты психика активно защищается, а непереносимые чувства вытесняются, отрицаются, сублимируются. Тогда опосредованное взаимодействие позволяет безопасно оголить то, от чего мы пытаемся убежать. Но пока мы не посмотрим правде в глаза, двигаться вперед невозможно.

Арт-терапия – направление психотерапии, главным инструментом которого являются различные виды творчества. Все, что связано с созданием рисунка в терапевтических целях, называют изотерапией. Также существуют сказкотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия и мн. др. На сегодняшний день число направлений продолжает увеличиваться, поскольку арт-подход постоянно обогащается и дополняется новыми видами. Их использование помогает человеку расслабиться и одновременно переместить внутренние переживания на объект творения.



будто пропускал их мимо ушей и продолжал делиться прошлым. Возникло ощущение, будто если он озвучит, скажет, где мама, то это навсегда определит ее место, пропадет шанс, маленькая надежда на то, что она может вернуться, что это всего лишь страшный сон. Стало понятно, что за показной активностью скрываются страх и сильная тревога.

В работе со сложными переживаниями важно действовать осторожно. Лучше всего – опосредованно, подходя к болезненной теме через метафору. Поэтому была выбрана арт-терапия. В психологии использование творческих методов практикуется давно, причем как со взрослыми клиентами, так и с детьми.

К восьмой консультации ребенок все еще не мог говорить о том, что с ним случилось, поэтому было решено прибегнуть к арт-терапии. Мальчик должен был изобразить при помощи красок самое страшное, что есть в этом мире. Он взял лист бумаги,

черную гуашь и начал рисовать. Параллельно герой рассказывал о природе, погоде, видеороликах, которые он видел в интернете. Продолжая «накладывать» гуашь толстым, густым слоем и закрашивая весь лист, он не смотрел на то, что у него получается. В тот момент было очевидно, что ребенок все еще не готов прикоснуться к своим переживаниям, и он имеет на это право... В конце сессии на вопрос «Ты помнишь, какое было задание?» он быстро ответил: «Да, нужно было нарисовать самое страшное на свете, я нарисовал пустоту». После этого ребенок заплакал, сказал, что мама умерла, как сложно ему знать об этом, как страшно думать, что она не вернется.

Это был переломный момент в работе с вербализацией переживаний. Впереди нас ждала еще длительная терапия с актуализированными чувствами, но это была его первая победа на пути к принятию этой огромной личной утраты.

ПСИХОЛОГ ПСИХОТЕРАПЕВТ ПСИХИАТР

Когда и к кому идти?

ПСИХОЛОГИ

Психология – наука, изучающая человеческую психику, закономерности в поведении отдельных людей/групп людей, также особенности их взаимодействия. Психологи помогают найти эффективный выход из трудных жизненных ситуаций, исключая прием медикаментов.

С ЧЕМ ПРИХОДЯТ К ПСИХОЛОГУ

1

сложности в супружеских или детско-родительских отношениях

2

попадание в тяжелую жизненную ситуацию: развод, потеря работы, госпитализация

3

во время творческого или карьерного кризиса (поиск смысла жизни, проблемы в рабочем коллективе, сложности в учебе и прочее)

4

вы стали очевидцем/пострадавшим в результате ЧС или переживаете горе в связи с утратой близкого человека

ПСИХИАТРЫ

Психиатры изучают причины, клинические проявления, методы лечения и профилактики различных психических расстройств. В отличие от психологов, все психиатры – врачи. Они назначают препараты и принимают решения о госпитализации и дееспособности человека. Психиатры оценивают как психические, так и физические последствия расстройства и взаимодействуют с врачами других профилей.

С ЧЕМ ПРИХОДЯТ К ПСИХИАТРУ

1

деменция, энцефалопатия

2

тяжелая форма депрессии с суицидальными наклонностями

3

химические зависимости, делириозные расстройства (белая горячка и похожие состояния)

4

шизофрения, биполярное расстройство, психозы, галлюцинации и т.д.

ПСИХОТЕРАПЕВТЫ

К **психотерапевтам** обращаются при депрессивных расстройствах, панических атаках или эмоциональных перепадах настроения. Сфера деятельности психотерапевтов лежит между психологией и психиатрией. В отличие от психологов, психотерапевты – врачи, могут лечить психические нарушения: депрессию или манию. В отличие от психиатра, психотерапевты не назначают лекарств и не могут принудительно госпитализировать пациента.

С ЧЕМ ПРИХОДЯТ К ПСИХОТЕРАПЕВТУ

1

навязчивые состояния

2

постоянная усталость и апатия

3

чувство, что вами кто-то управляет, что вас преследуют

4

вспышки агрессии, резкие перепады эмоций, зависимости (алкогольная, пищевая и пр.)

Как и где найти нужного специалиста

Интернет

Сарафанное радио

Медицинские и социальные учреждения

Куда обратиться за помощью

В государственные психоневрологические диспансеры, службы психологической помощи. Кроме того, психологическая помощь доступна по бесплатным телефонам доверия, а также в чатах и по видеосвязи (например, на сайте www.msph.ru).

ВЛИЯНИЕ
УСТАНОВОК
И УБЕЖДЕНИЙ:

ПЛЮСЫ
И
МИНУСЫ



Святослав
Беликов,
психолог МСППН

На консультации к психологам нередко приходят люди, которые рассказывают, что жизнь их идет по одному и тому же повторяющемуся сценарию. Убеждения и установки, которые транслируются с раннего детства, играют важную роль для человека, оставаясь вне сознания, но вместе с тем определяя поступки и взгляды на мир. Поговорим со специалистом Московской службы психологической помощи об их установках, о том, как они формируются, об их механизмах и влиянии на судьбу.

Что такое психологические убеждения и установки? В чем их отличие?

Установка является неосознанным психологическим состоянием, внутренним качеством человека, базирующимся на его знаниях. Если же мы говорим про убеждения, то здесь в первую очередь стоит отметить, что они являются осознаваемыми и несут в себе логическую последовательность.

Наглядным примером установки будет такая ситуация: кузнец работает с раскаленным куском металла, беря и поворачивая его щипцами. Ему не придет мысль о том, чтобы взять горячую заготовку голой рукой. В этот момент включается установка, которая выработана инстинктом самосохранения.

Кузнецом в ходе его жизненного опыта получены практические знания о том, что такое горячие предметы и ожоги. При этом поведение кузнеца адаптивно. Он выполняет свою работу, так или иначе взаимодействуя с опасными вещами.

Убеждения все того же кузнеца можно узнать, спросив его о технике безопасности на производстве. Скорее всего, он расскажет о действиях и ситуациях с причинно-следственными связями и конечным результатом, которые необходимы для снижения травматизма. Можно сказать, что убеждения – это знания логических последовательностей, подкрепленные опытом. Они являются как бы объяснением ряда действий в тех или иных ситуациях.

Может ли быть влияние установок деструктивным и от чего это зависит?

Да, существуют установки, которые могли сформироваться в ходе травматического опыта, в результате воспитания, под влиянием социальной среды. Они могут сказываться на качестве жизни, проявляясь по-разному. Например, в неуверенности, пессимизме, фиксированном мышлении: «деньги честно не заработать; мне никогда

Психологические установки похожи на систему координат, которая определяет эффективность и безопасность тех или иных наших действий и поступков. Это такие стратегии, благодаря которым человек выживал, поэтому они очень хорошо усваиваются на неосознаваемом уровне

не везет; у меня нет силы воли; работа не бывает в удовольствие; все настроены против меня» и т.д.

Как они формируются?

Человек тесно связан и зависим от общества, ведь на протяжении многих веков само его выживание было подчинено окружению: среде, племени, роду. В наши дни этот фактор наиболее ярко выражен в раннем детстве, когда жизнь и здоровье ребенка во власти родителей или замещающих их фигур.

Каждый из нас на бессознательном уровне зависим от одобрения или порицания наших поступков окружающими людьми. Связано это с тем, что похвала всегда была подкрепляющим поведение фактором, а неодобрение, осуждение могли привести к изгнанию и гибели.

Зная эту закономерность, становится понятно, как формируются установки. Социум порицает любые отклонения поведения от общепринятого, поскольку они несут в себе непредсказуемость и возможную опасность для существования каждого его представителя в отдельности.



Психологические установки похожи на систему координат, которая определяет эффективность и безопасность тех или иных наших действий и поступков. Это такие стратегии, благодаря которым человек выживал, поэтому они очень хорошо усваиваются на неосознаваемом уровне. Убеждения же, в отличие от установок, представляют собой часть системы верований или мировоззрения, придающие личности или социальной группе уверенность в своих взглядах на мир



Можно ли предугадать поведение человека, если знать некоторые его установки?

Еще в 1960-х годах XX века был дан вполне развернутый ответ на этот вопрос: установки, о которых говорят сами люди, мало что определяют. По ним практически невозможно предсказать вариации поведения конкретного человека. Если установка общая, например: «я за здоровый образ жизни», а поведение специфическое – «бегать по утрам или ограничить количество сладкого на ужин», то нельзя ожидать точного совпадения слов и поступков. Зная заряженность субъекта на ЗОЖ, мы не можем предсказать, что именно он

выберет: занятия физкультурой или диету. Должно присутствовать согласование по степени их конкретности. Когда установка очень сильна, т.е. является результатом непосредственного опыта человека, это может, в некоторой степени, дать нам возможность спрогнозировать тот или иной выбор.

Убеждения человека, как они формируются и на что влияют?

Они во многом определяют социальную позицию и направленность личности. Основы убеждений закладываются еще в детстве – окружающими людьми, обществом, в котором мы находимся. Также значение



имеют авторитетность источника получаемой информации и фактор веры. Мы перерабатываем новые знания, соотносим их с уже накопленным опытом и значимыми для нас ценностями. Наши убеждения – это синтез индивидуального и социального.

Сфера морали человека напрямую зависит от его установок и убеждений?

Нравственные ценности – это незабываемые, закладываемые с раннего возраста правила существования в определенной среде. Благодаря им одни и те же действия могут поощряться, не вызывая никакого отклика, или же, наоборот, порицаться разными сообществами. Они определяют образ мыш-

ления, и, по своей сути, ценности эти являются установками, призванными сохранить жизнь окружающих, иерархию, собственные честь и достоинство.

Возвращаясь к теме консультирования, в каких случаях вы рекомендуете клиентам поработать с психологическими блоками?

Задача специалиста состоит в том, чтобы выявить неконструктивную установку в жизни клиента, донести до него идею о том, что актуальные ранее стратегии, помогавшие чувствовать себя комфортно, иногда устаревают и начинают играть против человека. Психолог помогает «отлавливать»



дезадаптивное, находить причины и создавать новый опыт, который позволит строить альтернативное восприятие себя и своей личности.

Как часто получается добиться положительного результата и что для этого необходимо?

Самый сложный шаг – внутренняя готовность человека к получению нового опыта. В этот период клиента могут попросить выполнить задания, связанные с непривычной и даже пугающей его деятельностью: ведение дневника, аудиозапись собственного голоса, зеркальная работа или написание писем самому себе. Чтобы быстрее прийти к положительному результату, необходимо доверять специалисту и ответственно подходить к выполнению заданий. Иногда проработка блоков и негативных установок требует внесения конкретных изменений в жизнь. Это может быть коррекция в отношениях с друзьями или близкими, образе жизни. Поэтому выполнять задания следует с серьезностью и при условии, что подразумеваемые в них действия не нарушают закон и не представляют прямой опасности для клиента и окружающих его людей.

Что бы вы порекомендовали читателям, которые хотят проработать свои негативные установки?


Можно ли это сделать самостоятельно?

Человек представляет собой сложный организм. Ему присущи определенный эмоциональный тип, темперамент, мышление и характер. И каждому нужен свой «рецепт» избавления от всевозможных привязок и разрушающих программ. Надо понимать, что, рассматривая убеждение как «хорошее» или «плохое», мы сильно упрощаем, а это может помешать увидеть травмирующую ситуацию объективно. В основе многих, на первый взгляд, негативных убеждений лежат изначально такие цели, как сохранение своего круга общения или поддержание хороших отношений с близкими для нас людьми. Если человеку трудно самостоятельно разобраться в причинах неудач, можно обратиться к психологу. Разговоры с профессионалом, использование им терапевтических методов могут помочь наладить отношения с окружающими людьми и, если необходимо, пересмотреть некоторые свои убеждения и установки.



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

 mos.ru/age

 +7 (495) 870-44-44

Проект Мэра

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ЗАНИМАЙТЕСЬ

С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ



СТАНОВИТЕСЬ

ЛИДЕРОМ КЛУБА



ПОСЕЩАЙТЕ

ЦЕНТРЫ
МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ
В УДОБНОЕ
ВРЕМЯ



ОТВЕТОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВОПРОСОВ

Не секрет, что ресурсы для преодоления трудностей — будь они длительными или кратковременными — находятся в нас самих. Бывает так, что собственный «арсенал в борьбе с проблемами» закрывается, когда мы сталкиваемся с особенно трудной задачей. И вот тут, чтобы разобраться в своих эмоциях, полезно просто выговориться, высказать все, что относится к проблеме. О форуме психологической поддержки рассказывает специалист МСППН **Екатерина Игонина**.

В 2024 Форуму Московской службы психологической помощи исполнилось 10 лет. Все это время психологи помогают москвичам справляться с трудными жизненными обстоятельствами, отвечая на тысячи самых различных вопросов. Сюда пишут, чтобы разобраться в своих чувствах и поступках, в том, что происходит в жизни, в семье и на работе, если хотят выяснить причины неудач в личных отношениях.

«Нам пишут люди, которые отчаялись самостоятельно найти выход из запутанной ситуации. Зачастую быстрое решение находится потому, что человек поделился тем, что его беспокоит, — искренне и без утайки. По мере систематизированного

изложения информации могут выясняться подробности, которые будут крайне важными для понимания и решения проблемы. Детально описав волнующую ситуацию, человек начинает по-другому воспринимать проблему, замечая что-то очень важное. А следовательно, уже и смотрит на все по-другому, хотя до этого момента был уверен в собственной правоте и однозначности трактовки», — рассказала психолог.

Важное преимущество форума — прямое общение автора темы с людьми, не являющимися специалистами, но пережившими или испытывающими похожие состояния. Взаимодействие друг с другом на площадке подразумевает не только слова ободрения, обмен мнениями и совместные поиски решений, но и рекомендации книг, фильмов, полезных ссылок и вебинаров.

«Форум позволяет заручиться поддержкой как профессионалов, так и людей, вкладывающих иной смысл в происходящее, иногда значительно отличающийся от принятого человеком, — и ему открывается совершенно другая интерпретация, более подходящая и многое объясняющая. Задача психолога — помочь человеку разобраться в себе, понять, что и почему его не устраивает, что можно исправить или как стоит измениться самому. Самое главное, что можно сделать, используя такой вид психологической поддержки, — научиться понимать себя, свои чувства, потребности и желания. А еще — слышать других людей и придавать значение их точке зрения. Плюсы спокойного и вдумчивого разговора неоценимы», — поделилась Екатерина Игонина.

Форум психологической поддержки — прекрасная возможность задать свой вопрос специалисту. Причем не надо куда-то заранее записываться или выходить из дома.

НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ БОИТЕСЬ ПОЙТИ К ПСИХОЛОГУ?

Я боюсь, что не смогу расска-
зать чужому человеку о том,
что испытываю

Знаю, что к специалисту пойду
нескоро, но перепеть
нет сил

Я никогда не обращалась
к психологу
и стесняюсь

У меня нет средств, чтобы
регулярно посещать
специалиста

Мне стыдно об этом
рассказывать...

У меня маленькие дети,
поэтому могу общаться
только из дома

ПРИХОДИТЕ НА ФОРУМ
МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

FORUM. MSPH.RU

Преимущества:

- Анонимность
- Взаимодействие
с профессионалами
- Обширная аудитория
- Быстрый доступ к информации
- Взаимопомощь и обмен опытом
- Поддержка и утешение

Это уникальная площадка
для откровенного и равноправно-
го диалога. Вы получите возмож-
ность общаться с квалифициро-
ванными специалистами и людьми,
имеющими схожие проблемы
и опыт их преодоления



ЛЮБИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ

Надежда
Скрибцова,
психолог МСППН

Любые отношения подразумевают некоторую долю взаимозависимости партнеров друг от друга. Но когда чувство привязанности становится гипертрофированным, это уже может напоминать болезненное пристрастие или даже одержимость, то отношения из партнерских стремительно превращаются в созависимые. Весь мир, вся жизнь человека теперь строится вокруг партнера, и в ней уже нет пространства для собственной личности. Так почему же люди забывают о себе, отказываются от личных границ и подчиняют свою жизнь предмету обожания? И можно ли вырваться из такого вихря эмоций и чувств, чтобы вернуть себе себя? Попробуем разобраться в этой непростой теме. Под созависимостью мы понимаем нездоровую фиксацию одного человека на другом, когда во главу угла ставится контроль над чужой жизнью. В таком союзе двух людей один из них перестает учитывать собственные желания и потребности, все его внимание устремлено на предмет любви, которому уделяется максимум личного времени и внутренних ресурсов. Эмоциональная вовлеченность в жизнь партнера настолько сильна, что места на собственное развитие не остается, он становится заложником отношений.



ловец не может и шагу ступить самостоятельно, вторая половина всегда должна знать, где он и что делает.

Признаки созависимых отношений

Распознать созависимость не сложно, достаточно прислушаться к речи человека, в которой можно услышать такие фразы: «Я не могу жить без него/нее», «Лучше уж так, чем одной/одному», «Такие отношения – это моя вина», «Еще немного потерплю, и все изменится», «У всех же так», «Я хочу, чтобы он/она изменил(а) свое поведение».

На что еще следует обратить внимание?

1 Ощущение постоянного несчастья и дискомфорта.

Партнерам тяжело быть и вместе, и отдельно друг от друга. Возникает ощущение тупика, безвыходности ситуации.

2 Необходимость выполнения каких-либо условий для получения внимания.

Если что-то сделано не так, следует наказание – критика, холодность и отчужденность.

3 Абсолютный контроль за жизнью и действиями партнера. Буквально, че-

4 Неспособность двух людей к конструктивному и открытому диалогу.

В созависимых отношениях любой разговор полон манипуляций и намеков, партнерам сложно открыто и прямо говорить о своих чувствах, есть иллюзия, что любимый человек сам должен догадаться о том, что на душе у второго. В таких союзах часто возникают бурные ссоры, в которых влюбленные не интересуются мнением друг друга, а спустя время не могут ответить, из-за чего именно была размолвка, что послужило толчком к ее началу.

5 Перекалывание личной ответственности.

Здесь существует два сценария: либо человек полностью перекалывает личную ответственность за свои действия, решения, последствия решений на другого, либо, наоборот, берет ответственность за жизнь партнера на себя, игнорируя свою собственную.

6 При возникновении проблем и трудностей у созависимого человека есть стойкое убеждение, что во всем виноват партнер.

В таких отношениях не может идти и речи о счастье. Созависимый постоянно ощущает тревогу и страх, которые возникают беспричинно и носят тотальный характер. Образ будущего в таких отношениях представляется туманным и неопределенным.

Ответьте себе на вопросы: «Когда в последний раз я посвящал время самому себе? Думаю ли я о чувствах партнера больше, чем о своих?». Если ответы не радуют — вполне возможно, что вы сами

Под созависимостью мы понимаем нездоровую фиксацию одного человека на другом, когда во главу угла ставится контроль над чужой жизнью. В таком союзе двух людей один из них перестает учитывать собственные желания и потребности, все его внимание устремлено на предмет любви, которому уделяется максимум личного времени и внутренних ресурсов

находитесь в таком союзе. Источником созависимых отношений нередко служат семейные сценарии одного или обоих супругов. Скорее всего, схожий формат взаимоотношений был и в их родительских семьях. Часто искаженная картина мира внушается в детстве, когда ребенок наиболее восприимчив к запоминанию поведенческих сценариев, ведь он как губка впитывает все, что происходит вокруг. Взрослые могут начать перекладывать ответственность за свои действия и поступки родственникам на детей, делают ребенка посредником в переговорах между родителями, рассказывают о своих личных отношениях или просят советов. Ярким примером могут служить такие родительские фразы: «Иди скажи папе, что если он не сделает...», «Мы разведемся из-за твоего плохого поведения», «Я болею из-за того, что ты плохо себя ведешь» и т.д. Таким образом, маленькому ребенку внушают иллюзию того, что он может контролировать жизнь, здоровье и поступки взрослых.



А ведь это непосильная ответственность для маленького человека, сопряженная с большими страхами. Однако, невзирая на то, в какой семье рос человек, попасть в ловушку созависимости могут люди, от рождения наделенные определенными чертами личности – жертвенные, гиперчувствительные, берущие на себя излишнюю ответственность за других.

Выход из созависимости: с чего начать

Первый шаг – признание проблемы, ее принятие и наличие желания с ней справиться. Что еще можно сделать, чтобы уйти от навязчивого желания кого-то спасти и «осчастливливать»?

■ **избавиться от иллюзий («проблема в плохой компании», «он обещал больше не пить», «у меня все отлично, помощь нужна ей»)**

■ **вернуть партнеру ответственность за его жизнь**



■ **признать свое бессилие что-либо изменить, отказаться от тотального контроля**

■ **сместить фокус внимания на себя**

Работа с самооценкой, установлением границ, осознанием собственных желаний и потребностей, выработка интересов, выделение личного времени на себя – вот одни из основных задач, над которыми будет нужно работать.

Если вы ощущаете внутренний дискомфорт от отношений с любимым человеком, не затягивайте визит к психологу! Освободиться от зависимости помогут сеансы индивидуальной или семейной психотерапии, на которых специалист может научить базовым навыкам снижения тревожности и грамотному выстраиванию личностных границ. Вы – взрослая, полноценная личность, способная нести ответственность за свои действия, а значит – у вас все получится!



ТЕСТ

БЫТЬ СОБОЙ

Этот занимательный тест позволит определить ваш тип личности. Возьмите ручку, бумагу и ответьте на 4 вопроса. Выберите наиболее подходящий вариант ответа и запишите букву, указанную в скобках. После прохождения теста должна получиться комбинация из 4 букв.

1 Последние дни были очень напряженными для вас, многое раздражало, приходилось преодолевать трудности. Вы чувствуете себя истощенным. Но впереди близится отпуск, как вы проведете его:

Е/ В моих планах встречи с друзьями и близкими, обязательно организую большую вечеринку, а в идеале надо всем вместе поехать куда-нибудь, как раз недавно была реклама о новом загородном отеле.

И/ Наконец-то я смогу побыть один в покое и тишине. Выключу телефон, прочитаю книги, которые долго откладывал, посмотрю фильмы. Даже буду стараться особо не выходить из дома.

2 Представьте себе – ваш друг спрашивает у вас: «Какое из утверждений больше подходит тебе?». Что вы ответите?

С/ Важно жить настоящим, главное то, что происходит здесь и сейчас. Мне необходимо опираться на те факты и реальность, что меня окружают. Я внимательно отношусь к деталям и стараюсь трезво оценивать ситуацию.

Н/ Я обожаю мечтать и частенько «проигрываю» свои грандиозные планы в голове. Вообще стараюсь опираться на свою интуицию и чутье, порою даже не замечаю, что вокруг меня.

3 Вам поступило заманчивое предложение: близкий родственник предлагает присоединиться к его новому проекту, где вы будете заниматься любимым делом и зарабатывать хорошие деньги. Но вы уже давно работаете в своей организации, там вас ценят и коллектив отличный. Как будете принимать это непростое решение?

Т/ Я не принимаю поспешных решений. Проанализирую факты, конкретно обговорю обстоятельства дела с родственниками, взвешу плюсы и минусы, чтобы трезво оценить ситуацию.

Ф/ Постараюсь расслабиться и прислушаться к своему сердцу и чувствам. Они никогда меня не подводили.

4 Через месяц у вас состоится большой семейный праздник. Обычно собирается много гостей. Как идут ваши приготовления?

Ж/ Предпочитаю, чтобы все заранее было организовано. Я уже составил меню и даже частично закупил продукты. На этот раз даже пригласил специального человека, который будет вести мероприятие.

Р/ Не вижу смысла готовиться! Будем импровизировать. Кто-то что-нибудь обязательно принесет, а может, даже будет больше людей!

Готово?

Теперь пора объяснить, что означали эти непонятные буквы:

E – экстраверт

I – интроверт

S – здравый смысл

N – интуиция

T – мышление

F – чувство

J – суждение

P – восприятие

ENTJ

Организаторы и лидеры.

Руководствуются внутренним чутьем и интуицией, точно анализируют ситуацию, с успехом реализуют намеченное.

ENFJ

Учителя, смело проявляющие себя.

Ориентированные на других людей, они видят в других все самое лучшее, умеют вдохновлять и поддерживать.

ESFJ

Добрые и внимательные организаторы.

Энергичные и сострадательные, любят решать практические задачи и действовать на благо других людей.

ESTJ

Решительные и ответственные организаторы, любят брать все под контроль.

Хорошо видят и анализируют текущую ситуацию, действуют смело, опираясь исключительно на здравый смысл.

INTJ

Реализаторы возможностей.

Отлично видят целое и взаимосвязи событий, руководствуются собственной интуицией и аналитикой в принятии решений.

INFJ

Интуитивные люди, тонко чувствующие ход вещей.

Обладают врожденной способностью интуитивно проникать в суть явлений и вещей, живут в своем особом мире.

ISFJ

Ответственные и заботливые по отношению к другим.

Внимательны к окружающим людям, ситуациям и обстановке, принимают на себя ответственность.

ISTJ

Ответственны, приверженцы традиций, на них можно положиться.

Хорошо ориентируются в фактах, анализируют их и формируют собственное мнение.

ENTP

Креативные инноваторы. Имеют множество идей и творческих решений, с помощью логического анализа отбирают то, что важно.

ENFP

Энергичные, любящие жизнь.

Энергичны, фонтанируют идеями.

ESFP

Коммуникабельны, умеют получать радость от жизни.

Хорошо понимают чувства других людей, любят веселиться и вовлекают других в веселье.

ESTP

Предприимчивы и активны.

Легко ориентируются в окружающей обстановке и быстро принимают решения.

INTP

Независимые новаторы и аналитики.

Видят взаимосвязи и длительную перспективу, анализируют возможности и принимают решения.

INFP

Идеалисты, ищут способы улучшить окружающий мир. Эмпатичные и чувствительные, стремятся помочь другим людям.

ISFP

Спокойные и чувствительные гармонизаторы.

Живут в мире тонких чувств и переживаний, точно подмечают события и настроения.

ISTP

Ориентированы на практику и самоизучение.

Быстро оценивают ситуацию, анализируют имеющиеся ресурсы и незамедлительно действуют.

КНИЖНЫЙ КЛУБ

СЧАСТЬЕ БЫТЬ СОБОЙ:



Путь художника

Автор: Джулия Кэмерон

Издательство: Livebook, 2021

«Часто люди думают, что творческая жизнь основана на воображении. Более трудная для восприятия истина заключается в том, что творчество основано на реальности – особой, сконцентрированной, точно подмеченной или вымышленной».

Бесменный бестселлер последних 25 лет, признанная лучшим пособием по раскрытию творческих способностей. Хорошая книга с нежным и осторожным отношением к читателю. Автор на собственном опыте разбирает ряд мифов: творец обязан быть несчастным, больным и голодным, начинать уже поздно (рано), творчество – удел избранных, заниматься этим глупо и т.п. Эта книга может стать хорошим помощником в области саморазвития. 12-недельный практический курс позволит в считанные недели обрести читателю собственный творческий голос.



Хочу и буду:

принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым

Автор: Михаил Лабковский

Издательство: ЭКСМО, 2019

«Как говорил Зигмунд, «масштаб вашей личности определяется величиной проблемы, которая способна вас вывести из себя». Так каков ваш масштаб?»

Книга психолога Михаила Лабковского – о том, как понять себя, обрести гармонию и научиться радоваться жизни. Автор исследует причины бессознательных тревог и страхов. Новаторство предложенных методов — это конкретика во всем. Изучив книгу, можно узнать, как гарантированно наладить отношения с самим собой, обрести гармонию в личной жизни и вырастить счастливых детей. Если у человека есть знания и желание, то поменять жизнь в лучшую сторону возможно!

4 КНИГИ, КОТОРЫЕ НАУЧАТ ВАС ЭТОМУ



Ты в порядке.
Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими
Автор: Алина Адлер
Издательство: Альпина Паблишер, 2021

«У нашей психики есть свойство: она ассимилирует в опыт только завершённые дела. Если мы не чувствуем целостности и удовлетворённости в настоящем моменте, то вспоминаем и думаем о действиях, которые не закончили».

Как полюбить себя и не стать эгоистом? Автор — практикующий психотерапевт. Сохраняя анонимность, она рассказывает истории своих клиентов. Книга разделена на три части. Первая посвящена так называемым неправильным чувствам.

Вторая — проживанию утраты.

Третья — отношениям. Как оставаться вместе, когда вы поняли, что слишком разные? Одна из основных тем данной работы — научить читателя заботиться о своём ментальном здоровье.



Внутренняя опора. В любой ситуации возвращайтесь к себе
Автор: Анна Бабиц
Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2023

«У меня бывает трудный опыт, и он — результат тех или иных моих выборов. Но я не называю его ошибкой. Это тот выбор, который был возможен для меня в тех условиях. Да, возможно, у него жесткие последствия; возможно, были другие, лучшие варианты. Но я сделала то, что сделала. Опираясь на ту информацию, которая была мне доступна на тот момент».

Психолог Анна Бабиц предлагает методики, которые помогут справляться с минутами душевной смуты. Нередко препятствия на пути к счастью становятся собственными деструктивными установками.

Лучшая опора, которая поддержит в сложные времена и не даст эмоционально сломаться, находится внутри каждого человека — такова основная мысль автора, с которой сложно поспорить. Информация в книге преподносится максимально деликатно, с примерами из жизни и практическими заданиями по каждой теме.

КИНОГИД



18+

Дикая

Год выпуска: 2014

Режиссер: Жан-Марк Валле

В ролях: Риз Уизерспун, Лора Дерн, Томас Садоски

«Одиночество всегда казалось мне самым подходящим для меня местом.

Словно оно было не состоянием, а пространством, помещением, в которое я могла удалиться и быть той, кто на самом деле есть».

Фильм снят по мотивам романа писательницы Шерил Стрэйд «Дикая».

Опасное путешествие как способ обрести себя». Картина повествует о молодой женщине, которая в одиночку отправилась по неизведанной тропе вдоль тихоокеанского побережья. В походе Шерил встречает разных людей. Путь в 4000 километров дает возможность героине услышать голос собственного сердца. Дорогу осилит идущий – и, сталкиваясь с собой настоящей, прислушиваясь к собственным мыслям и чувствам, она понимает, что же такое действительно жить своей жизнью.



16+

Остров

Год выпуска: 2006

Режиссер: Павел Лунгин

В ролях: Петр Мамонов, Виктор Сухоруков, Юрий Кузнецов

«Чтобы быть счастливым, нужно научиться прощать».

Великая Отечественная война. Баржу, на которой работают Анатолий и его старший товарищ Тихон, захватывают враги. Вымалывая пощаду у немцев, Анатолий совершает предательство – стреляет в друга. Немцы оставляют труса на заминированной барже, однако монахи, проживающие на острове, спасают его. Оставшись на острове, он принимает обряд монашества. Образ старца Анатолия показан сложно – это не «благостный преподобный», а «внутренне не успокоенный, колющий человек». Люди приезжают к нему за советами, но не следуют им, поступая по своему разумению. Фильм о прощении и согласии с собой через принятие других такими, какие они есть.

4 ФИЛЬМА О ПРИНЯТИИ СЕБЯ



0+

Гадкий утенок

Год выпуска: 1955

Режиссер: Владимир Дегтярев

Художники-постановщики:
Василий Игнатов, Борис Петин

«...Доброму сердцу чуждо высокомерие».

Классика советской мультипликации.

Степень выражения человечности, темы поиска и принятия себя делает мультфильм понятным для всех поколений зрителей.

У мамы-утки вылупляется тот самый «гадкий утенок» – птенец, который сильно отличается от других утят. На птичьем дворе он сталкивается с насмешками и нападками со стороны домашних птиц и решает бежать. Пройдя большие испытания, в конце концов он обретает настоящее счастье. Картина снята по мотивам известной сказки Г.Х. Андерсена.



18+

Красотка на всю голову

Комедия. Год выпуска: 2018

Режиссеры: Эбби Кон,
Марк Силверштейн

В ролях: Эми Шумер,
Мишель Уильямс, Том Хоппер

«Мне кажется, многие люди стесняются себя. Они с одержимостью ищут негативные качества, которые они чувствуют в себе, и совершенно упускают то, что делает их классными».

В современном мире в погоне за «успешным успехом» можно столкнуться с ситуацией, когда человек начинает чувствовать себя неуверенно, считая себя сплошным несовершенством. Главная героиня – Рене, у нее нелюбимая работа, заурядная внешность и заниженная самооценка. Ее мечта – стать стройной красоткой. Однажды в тренажерном зале она падает и сильно ударяется головой, после чего жизнь ее кардинально меняется. В отражении зеркала появляется совсем другой человек – уверенный в себе на все 100%.

ФЕНОМЕН ЗАВИСТИ



С выражением «черная зависть» большинство людей сталкивалось в своей жизни. Такое определение может ассоциироваться с мучительными эмоциями, разрушающими ментальный мир самого человека и его окружения. Однако с латинского языка слово «*invidia*» переводится как «синева». В христианстве это состояние всегда считалось одним из смертных грехов, потому как предполагало наличие у человека убеждения в несправедливости божественного мироустройства, было причиной убийства Каином своего брата Авеля. Кстати, похожий сюжет присутствует и в Коране, где Кабиль лишает жизни Хабиля. Проблема зависти также освещена в мировой художественной литературе. Ее образ создан в произведениях А.С. Пушкина, Л.Н. Толстого, Э. Рега, И. Бабеля, В. Каверина, Ф. Искандера, Ф. Тютчева. У Данте Алигьери зависть, гнев и гордыня определяются как развращенные формы любви, направленные на причинение зла другим людям. Интерес к изучению зависти можно рассматривать со времен Античности, но по сравнению с другими переживаниями, с точки зрения психологической науки она изучалась не так углубленно. Например, американский профессор психологии К. Изард, серьезно исследовавший эмоциональную сферу человека и нейробиологию, вовсе не уделял этому феномену особого места, как и патриарх психоанализа З. Фрейд, не считавший зависть самостоятельным явлением.

Причины и механизмы формирования

Чувство зависти входит в число наименее признанных и почти не упоминается при объяснении собственных установок, но часто им наделяют окружающих. Порок, в котором людям крайне тяжело признаваться, и проблема, с которой не менее сложно работать психологам и психотерапевтам. На зарождение зависти влияют многие факторы: ожидания, возложенные на человека социумом, и его собственные объективные биологические возможности. Невозможно единолично обладать всеми материальными ценностями и положительными качествами. Поэтому неизменной причиной для зарождения этой черты могут служить личностные качества другого человека, такие как красота, ум, здоровье.

Нравственно-психологическая среда современного мира также способствует усилению чувства зависти. Объяснить это можно следующими причинами: ориентация на потребительство и обострение социальных различий (зависть к богатству, власти, положению, авторитету и т.д.).

Видный советский деятель А. Леонтьев в своих теоретических работах, посвященных эмоциональной сфере, обращал внимание на ряд необходимых условий, провоцирующих зарождение зависти. Он считал, что данное чувство возникает при неумении эффективно самореализовываться, когда включаются болезненные противоречия между желаниями и возможностью реализации.

Плохое-хорошее чувство

На сегодняшний день в научных кругах существует два взгляда на эту противоречивую грань человеческой природы. Одни, опираясь на негативную коннотацию понятия, описывают зависть как отрицательную черту натуры. Например, в ра-

ботах А. Адлера зависть определена как «черта характера, агрессивная по своей сути». Любопытно, что чувство солидарности внутри сообществ он объясняет попыткой ее вытеснения.

Другие специалисты считают это чувство конструктивным, необходимым для выживания человека, своего рода биологическим арсеналом, рычагом познания собственных глубинных устремлений.

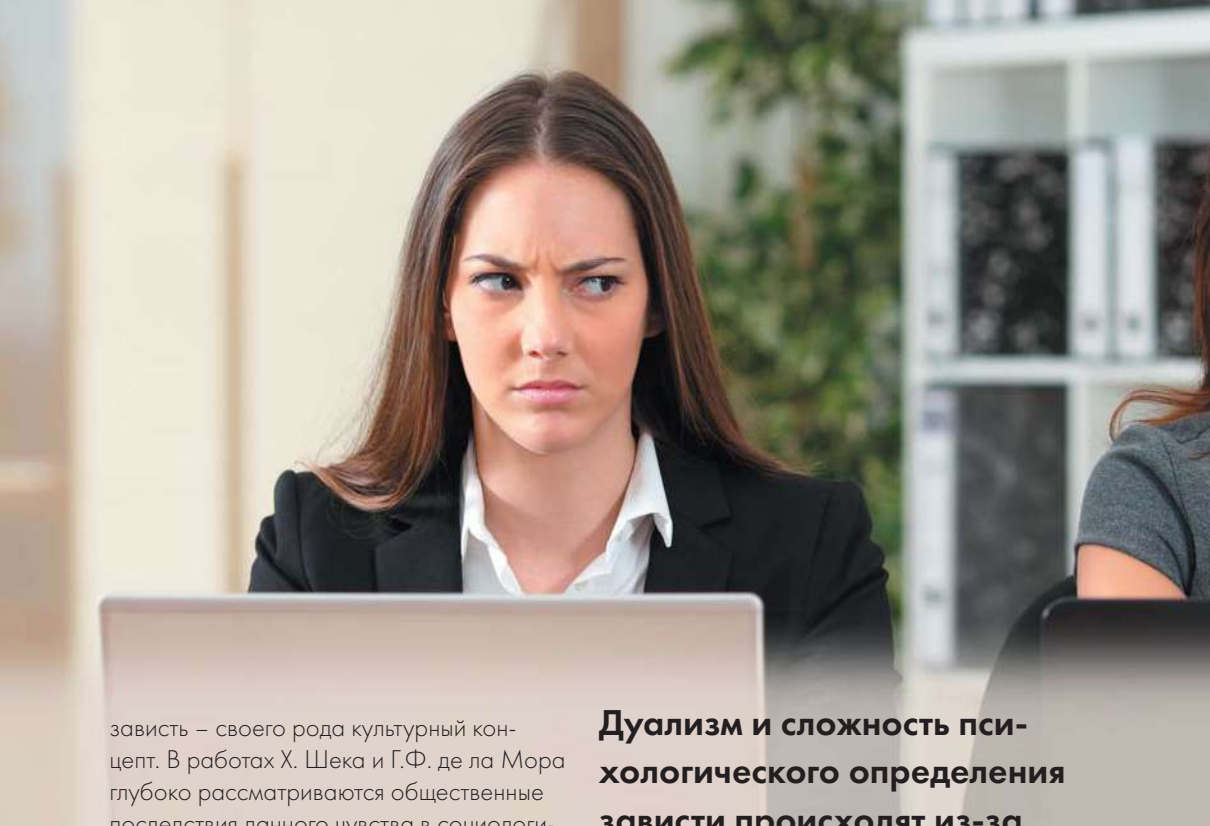
Одна из популярных психологических гипотез утверждает, что зависть связана с пробелами в структуре «Я». Завистник считает, что, получая предмет своего вождения (недостающую часть «Я»), он становится более счастливым. Однако эксперименты в области изучения этого феномена внутри взрослой популяции людей, которые провели П. Соловей и Дж. Сабини, показали, что агрессивные проявления зависти прежде всего направлены на сохранение подопытными своей самооценки. Другими словами, вторая гипотеза в большей степени ориентиро-

На зарождение зависти влияют многие факторы: ожидания, возложенные на человека социумом, и его собственные объективные биологические возможности

вана на биологическую обоснованность и говорит о том, что зависть – неудавшаяся регуляция самооценки.

Зависть в практике психолога

Дуализм и сложность психологического определения зависти происходят из-за моральной перегруженности этого понятия. В связи с этим даже появилась идея, что



зависть – своего рода культурный концепт. В работах Х. Шека и Г.Ф. де ла Мора глубоко рассматриваются общественные последствия данного чувства в социологическом и политическом ракурсах. Зависть умеет маркировать значимый для одного человека предмет, абсолютно не подразумевая его ценности для другого. В связи с размытостью подходов в изучении этого феномена существует и ряд трудностей, с которыми могут сталкиваться на своих консультациях практические психологи и психотерапевты. Когда, чтобы помочь клиенту, специалисту необходимо найти своего рода баланс между нравственно-моральными нарративами и научно-нигилистским подходом. Поддержка может выражаться в обсуждении других типов переживаний, связанных с человеком или обстоятельствами, вызывающими зависть у консультируемого.

Зависть с точки зрения психоанализа

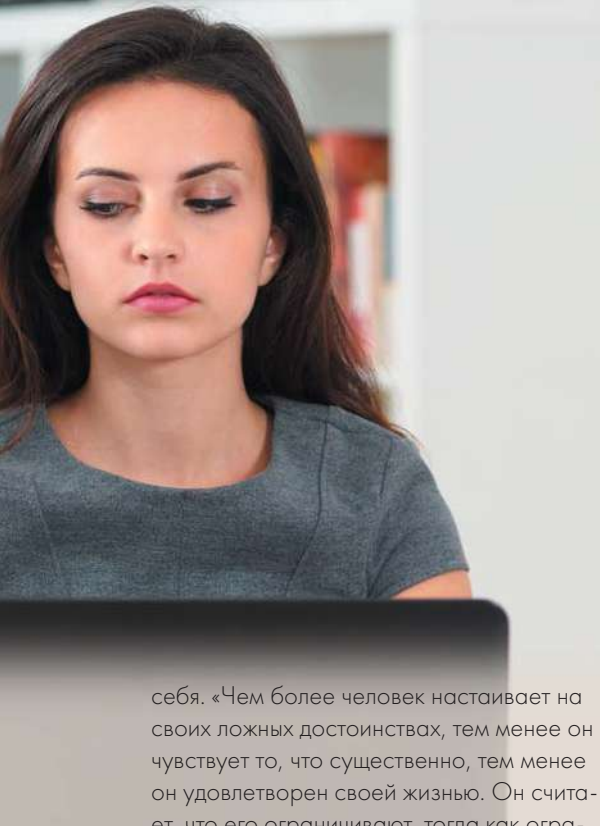
Проблема эмоций во все времена вызвала огромный интерес среди ученых. Тема эмоционального переживания зависти

Дуализм и сложность психологического определения зависти происходят из-за моральной перегруженности этого понятия. В связи с этим даже появилась идея, что зависть – своего рода культурный концепт

обсуждалась в рамках социокультурной и эго-теории, классического и гуманистического психоанализа, индивидуальной, аналитической, экзистенциальной и гуманистической психологии.

Первыми специалистами, кто уделил особое внимание изучению этого феномена, были представители психоаналитического движения.

К. Юнг наделял это сильное и древнее чувство разрушительной силой, имеющей в своей основе агрессивный характер. Освободиться от которого возможно, только поняв



себя. «Чем более человек настаивает на своих ложных достоинствах, тем менее он чувствует то, что существенно, тем менее он удовлетворен своей жизнью. Он считает, что его ограничивают, тогда как ограничены его собственные помыслы, – так возникают зависть и ревность».

По мнению **А. Адлера**, в основе самого понятия лежит ощущение чувства слабости, неполноценности и бессилия, которое неразрывно связано с желанием превосходства через разрушение. Между тем он утверждал, что зависть может иметь и положительный характер, если человек будет использовать негативные эмоции в качестве заряда для личностного развития.

К. Хорни, изучая этот феномен, обращал особое внимание на возникновение неврозов, когда враждебность и тревога образуют основной внутренний конфликт. Он разделил понятия «зависть невротика» и «зависть здорового человека». По его мнению, здоровый индивид «сам хотел бы иметь», а невротик «сожалеет о том, что имеют другие».

Э. Фромм ввел такое понятие, как «насилие из мести». По его мнению, оно особенно ярко выявлено у слабых и безвольных людей. Чем меньше человек верит в свои собственные силы, тем сильнее нарушается его психика. Отсутствие эмоциональной стабильности и самоконтроля проявляется в разрушении моральных устоев и выражается в мстительных реакциях.

М. Кляйн считала благодарность противоположностью зависти, чьи разрушающие импульсы формируются неудовлетворенностями у младенца на этапе его кормления. Повзрослев, люди оказываются по разные стороны: для одних – это чувство, которым вполне можно управлять, используя, например, вытеснение; другие застревают на незрелой стадии, в деструктивном ощущении себя.

Э. Берн подчеркивал отрицательный характер понятия зависти. Он утверждал, что значимые послания родителей запоминаются детьми и в дальнейшем влияют на их взрослую жизнь. Например, установка «богатый (хорошо) – бедный (плохо)» порождает соперничество как образующие завистливого противопоставления.

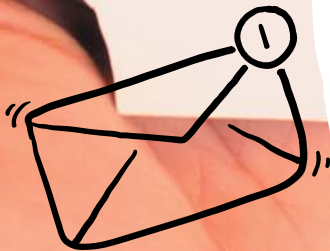
С точки зрения **П. Куттера**, чувство зависти рождается из ощущения собственной неполноценности. Разрушая человека изнутри и обладая хроническим течением, оно проявляется в виде соматических расстройств. Также он считал, что зависть нередко принимает агрессивные очертания, направленные на социум.

Источник: www.msph.ru

ТРЕНДЫ И НОВОСТИ

Письмо от руки может сделать умнее

Рукописные конспекты положительно влияют на работу мозга и запоминание материала – к такому выводу пришли норвежские ученые. В эксперименте принимали участие студенты, которых просили записывать ручкой или одним пальцем на клавиатуре, параллельно фиксируя мозговую активность датчиками ЭЭГ (электроэнцефалография). Результаты продемонстрировали, что связность различных областей мозга увеличивается, если участники пишут от руки, т.к. формируются более сложные и разветвленные нейронные связи по сравнению с набором слов на клавиатуре. Сохранение ручного письма способствует улучшению запоминания и эффективному усвоению новых знаний. Ученые объяснили это более тщательным формированием букв при письме от руки и вовлечением большего числа органов чувств.

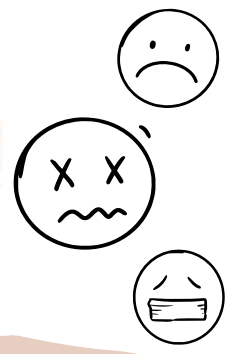


При подготовке были использованы материалы сайтов: <https://clck.ru/37zkxi>, <https://clck.ru/38QYqf>, <https://clck.ru/38QYw2>, <https://clck.ru/38QYx2>

Монстры вне закона

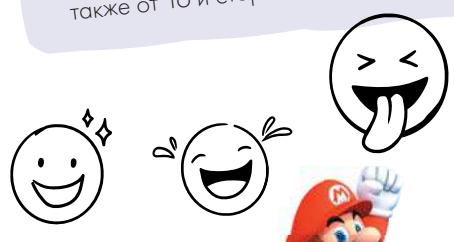
Хагги Вагги для многих детей является «статусным» предметом – «модной» игрушкой. Негативная эмоциональная нагрузка, связанная с этим образом, обусловлена не только его устрашающим внешним видом. Ответственные родители отрицательно оценивают и саму историю персонажа, о которой дети узнают из YouTube-роликов.

Роскачество подготовило ГОСТ, позволяющий начать проводить в России психолого-педагогическую экспертизу детских игрушек. Ведомство выделило 13 признаков товаров, способных причинить вред здоровью и развитию детей, среди которых оправдание насилия, демонстрация опасного поведения, ненормативная лексика и др. В документе предлагаются критерии безопасности игрушек для детской психики в зависимости от возраста ребенка – до шести лет, до 12, до 16, а также от 16 и старше.



Психологический портрет по эмодзи

Эмодзи – символы, выражающие эмоции, часто используются в цифровом общении. Они способны рассказать о личности человека. К такому выводу пришли специалисты Честерского университета, которые выяснили, что выбор смайликов зависит от характера, социального поведения и состояния психического здоровья. Тот, кто предпочитает позитивные эмодзи, более доброжелателен и социально активен, в то время как те, кто испытывает проблемы с психическим здоровьем, чаще выбирают негативные эмодзи. Психологи также считают, что чрезмерное пристрастие к эмодзи может влиять на социальные взаимоотношения, т.к. не в любой переписке их использование является уместным.



Суперсила Марио – спасение от депрессии

Немецкие ученые провели исследование, в ходе которого выяснилось, что в сочетании с традиционными методами некоторые видеоигры могут стать экономически эффективным и действенным способом лечения клинической депрессии. Эксперимент с участием 54 человек в возрасте от 16 до 65 лет проводился в течение шести

недель. Их разделили на три группы. Первая ежедневно выполняла задания и тесты в компьютерной программе по улучшению когнитивных навыков, вторая проходила традиционный курс когнитивно-поведенческой терапии, а третьей давали пройти несколько уровней в игре Super Mario Odyssey. Депрессивное состояние значительно снизилось у людей, игравших в Super Mario. Они показали почти двукратное сокращение симптомов этого заболевания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРОССВОРД

По горизонтали

6/ Человек, как обладатель определенных неповторимых качеств, ценностей, привычек и других особенностей

7/ Способность сознательно и целенаправленно контролировать свое поведение и деятельность

8/ Сбор информации с помощью органов чувств в окружающей действительности



По вертикали

1/ Способность человека к приобретению новых знаний, решению задач, адаптации к новым ситуациям и творчеству

2/ Наука о закономерностях возникновения, развития и функционирования психики.

3/ Чувственное познание окружающего мира

4/ Избирательная направленность восприятия на тот или иной объект

5/ Увлекательная деятельность, подчиненная определенным правилам

ЖУРНАЛ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

ПСИХОЛОГИЯ

ДЛЯ ЖИЗНИ

TEEN

№ 1 / 2024



БЫТЬ
СОБОЙ

МАТЕРИАЛЫ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ
СПЕЦИАЛИСТАМИ ДЕПАРТАМЕНТА
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МОСКВЫ

**ПЯТЬ СПОСОБОВ ЭФФЕКТИВНОГО
САМОВЫРАЖЕНИЯ**
ТЕСТ: КАК Я ПРОЯВЛЯЮ СВОИ ЧУВСТВА
КАК НАЙТИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ:
5 ШАГОВ К УСПЕХУ. ВОПРОС-ОТВЕТ

КАК НАЙТИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ: 5 ШАГОВ К УСПЕХУ

Люди часто хорошо знают свои недостатки и размышляют о том, как их преодолеть, а вот назвать свои сильные стороны может не каждый. Педагог-психолог Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки города Москвы **Оксана Голерова** рассказала, что нужно сделать, чтобы перестать «копаться в себе», поверить в собственные силы и найти символический ключ к своему потенциалу, раскрыть свои интересы, навыки и таланты, чтобы достичь успеха.

ИССЛЕДУЙ 1

Обрати внимание на то, что тебе дается легко, чем ты занимаешься с удовольствием. Вспомни, что приносит тебе ощущение уверенности и заряжает творческой энергией, на что ты опираешься внутри себя в трудных ситуациях. Любимая музыка, занятия спортом, рисование комиксов, разработка идей для нейросети, проведение опытов по физике, общение с друзьями – любые виды деятельности могут стать источником вдохновения и успеха. Не откладывай первый шаг! Возьми блокнот и начинай прямо сейчас записывать все, что тебе нравится делать и в чем чувствуешь себя уверенно.

ПРОЯВЛЯЙ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ 2

Мир вокруг наполнен яркими идеями, интересными людьми и событиями. Изучай различные учебные предметы, ищи себя в творчестве, пробуй свои силы в спорте, раскрывай свои организаторские таланты. Ведь уверенность в своих силах растет с каждым успешно выполненным проектом, с каждой реализованной творческой идеей, с каждым километром, который ты проплыл в бассейне или преодолел на велосипеде. Ты можешь обнаружить в себе таланты и интересы в тех областях знаний, о которых раньше не задумывался.

3 БУДЬ АКТИВЕН

Участвуй в спортивных мероприятиях, художественных кружках, музыкальных группах или волонтерских программах – выбирай то, что тебе по душе. Это поможет определить, в чем ты на самом деле хорош и чем тебе нравится заниматься. А возможно, ты готов бросить себе вызов – создать свое собственное творческое направление!

4 ПРИСЛУШИВАЙСЯ К ДРУЗЬЯМ И БЛИЗКИМ

Замечай, какие твои сильные стороны видят окружающие, за что тебя часто хвалят. Может, это твое умение общаться или поддерживать в трудных ситуациях, лидерские навыки или успехи в учебе, бережное отношение к домашним питомцам или творческая смекалка в выполнении повседневных дел. Спроси своих друзей, семью или учителей, что они видят в тебе особенного. Возможно, они заметили в тебе сильные стороны или таланты, которые раньше не приходили в голову. Их точка зрения может оказаться очень полезной и стать для тебя опорой в развитии.

5 БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К СЕБЕ

Твой прошлый опыт, чувства, которые возникают в разных ситуациях, важные для тебя результаты – все это помогает лучше понять свои сильные стороны. Проанализируй свои ошибки, которые тебя многому научили. Именно твои сильные стороны помогли извлечь из случившихся неудач полезный опыт. Вспомни себя в различных ситуациях: когда ты чувствовал себя комфортно и ощущали успех? Это тоже твои сильные стороны, которые помогли достичь желаемого. Подумай о своих ценностях и убеждениях. Какие качества ты ценишь в других людях? И это также о твоих сильных сторонах, ведь больше всего мы ценим в других то, на что можем опираться в себе, к чему стремимся сами.

Вопрос подростка

У меня 11 класс. И надо окончательно решить, куда идти на курсы, чтобы потом поступить в вуз. Я никак не могу определиться. Вдруг ошибусь с выбором профессии, а родители уже на курсы деньги потратили. Как я им об этом скажу? А если я вообще не поступлю в вуз, они еще больше расстроятся. Чем я вообще тогда буду заниматься? Я понимаю, что тянуть время больше нельзя. Но боюсь сделать неверный шаг, который испортит всю мою жизнь. Посоветуйте, что делать?

Отвечают специалисты Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки города Москвы

Оксана Голерова,
педагог-психолог

Принятие решения о будущем профессиональном выборе часто представляется комплексным процессом. Для того чтобы его осуществить, важно понимать, что тебе интересно, чем бы ты хотел заниматься, что ты уже делаешь сейчас с удовольствием.

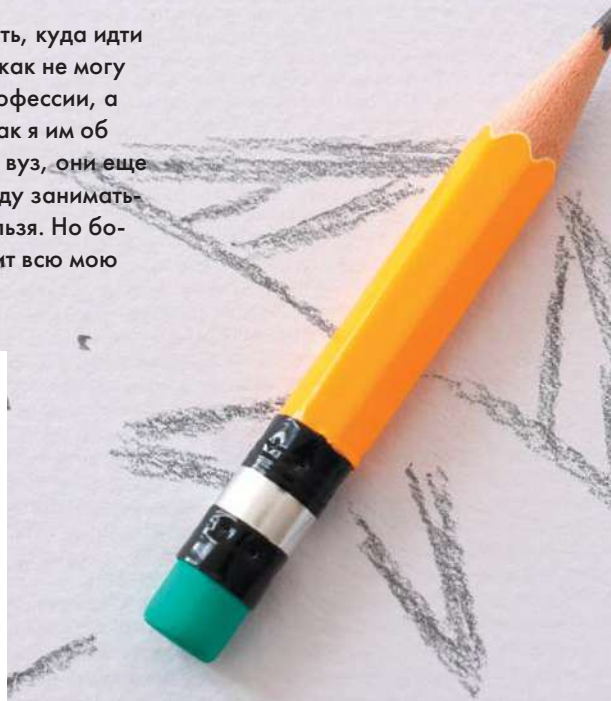
Второе. Важно опираться на свои интересы, способности, возможности. Задания по каким предметам ты выполняешь с легкостью? Что ты уже умеешь делать самостоятельно и делаешь хорошо?

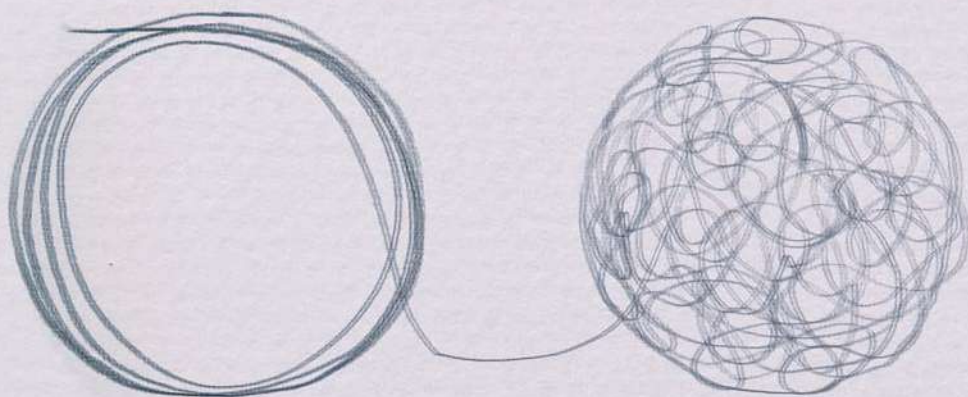
И последнее. Конечно, важно учесть запросы общества относительно выбранной профессии. Насколько она востребована и актуальна?

Ты можешь разделить лист на три колонки. В первой записать свои интересы и желания относительно будущей профессии. Во второй – свои знания и навыки, которые у тебя уже есть. В третьей – актуальные и востребованные вакансии на рынке труда, требования к специалистам выбираемой тобой профессии. И попробуй посмотреть, какие профессии находятся на пересечении информации из всех трех колонок.

Также попробуй определить, что для тебя является важным в будущей профессиональной деятельности. Для этого постарайся вспомнить и записать все профессии, которые тебе были интересны, начиная с самого детства. Напротив каждой из них запиши, что в этой профессии тебя привлекало больше всего. Возможно, ты увидишь, что есть какие-то сложные личные мотивы при выборе разных профессий, которые пересекаются. Это поможет разобраться, что может быть для тебя значимым при выборе профессии.

Чтобы лучше ориентироваться в мире профессий, можно познакомиться с ними изнутри, посещая экскурсии на предприятия, участвовать в стажировках, мастер-классах, различных городских проектах. Кроме того, ты можешь обратиться за профессиональной консультацией к специалисту по профориентации на любом этапе выбора будущей профессии.





Евгения Васильева,
педагог-психолог

Нам все время приходится принимать решения: что приготовить на завтрак, какой маршрут выбрать, где жить, какую профессию получить.

Если выбор касается всей жизни или нашего будущего, мы можем откладывать решение до бесконечности из страха ошибиться.

Я расскажу про технику, которая называется «Квадрат Декарта». Это предельно простая техника принятия решений, которая требует очень небольшого количества времени. Тебе понадобится листок бумаги, ручка или карандаш. И тебе будет необходимо ответить на 4 вопроса, которые позволят рассмотреть проблему с разных сторон. Важно написать как можно большее количество ответов на каждый вопрос. Например, у тебя есть на примете профессия, которую ты собираешься выбрать, но ты сомневаешься. Давай разберем эту технику на примере профессии врача.

Первый вопрос, на который нужно ответить: «Что будет, если я выберу профессию врача?». И мы отвечаем: «Я получу признание, я смогу помогать своим близким и буду востребованным специалистом».

Второй вопрос: «Что будет, если я не выберу профессию врача?». И мы отвечаем: «Я не узнаю много интересного, не смогу помогать другим людям, но при этом у меня не будет и большой нагрузки на работе».

Третий вопрос: «Что не случится, если я выберу профессию врача?».

И мы отвечаем: «У меня не будет свободного времени, не будет легкого выбора в жизни, я не смогу ходить на работу в свободной одежде, потому что у меня есть форма».

И последний вопрос: «Чего не будет, если я не выберу профессию врача?». Отвечаем: «У меня не будет возможности совершить подвиг, сделать открытие в медицине, оказать помощь своим близким».

Заполнив «Квадрат Декарта», ты легко установишь наиболее значимые критерии выбора, а также сможешь оценить последствия любого варианта принимаемого решения.



ТЕСТ

КАК Я ПРОЯВЛЯЮ СВОИ ЧУВСТВА

Каждый человек уникален в своем проявлении эмоций. Кто-то более спокойный, а кто-то, наоборот, очень темпераментный и не всегда может сдерживать свои чувства. Но есть и те, которые находят баланс между своими эмоциями и контролем над ними. А как ты проявляешь свои чувства? Какой ты человек?

1 Вспомни ситуацию, когда тебе нужно было долго ехать на поезде или лететь на самолете. Что ты чувствовал и делал во время путешествия?

А/ Смотрел на часы. Очень хотелось скорее приехать.

Б/ Спокойно сидел до конца поездки. Не хотелось, чтобы пассажиры обо мне плохо подумали.

В/ Мне нравится в поезде. Могу даже пообщаться с пассажирами.

2 Тебе на день рождения подарили много подарков. Откроешь их сразу или потом?

А/ Открою сразу! Мне не терпится узнать, что там внутри.

Б/ Скажу спасибо и положу подарок подальше, а когда гости уйдут, в спокойной обстановке открою все подаренное.

В/ По ситуации. Что-то сразу открою, а что-то оставляю на потом.

3 Защищая проекты в школе или отвечая устно на вопросы учителя, какую тактику ты обычно выбираешь?

А/ Стараюсь выйти в первых рядах и ответить, потому что мне сложно ждать своей очереди.

Б/ Отвечаю в конце, после всех ребят, потому что переживаю и пытаюсь отсрочить неизбежное.

В/ Если уверен в себе, то отвечаю в начале. Если плохо подготовился, то стараюсь ответить в конце.

4 Случается, что мы становимся свидетелями обмана. Как ты поступишь в подобной ситуации?

А/ Обязательно вмешаюсь в ситуацию и попытаюсь восстановить справедливость.

Б/ Считаю, что если тебя эта ситуация не касается, то и не стоит вмешиваться.

В/ Постараюсь помочь, но если не получится, то переживать не буду.

5 Твой близкий друг тебя обидел. Как ты поступишь?

А/ Проясню ситуацию в ту же минуту, так как важно говорить все и сразу.

Б/ Ничего не буду выяснять, не люблю обострять отношения, но обиду запомню.

В/ Обязательно разберусь в сложившейся ситуации позднее, когда успокоюсь.

6 Как ты обычно говоришь?

А/ Всегда громко, четко. Часто окружающие люди оборачиваются.

Б/ Обычно говорю тихо, не привлекая к себе лишнего внимания.

В/ Вряд ли моя речь чем-то отличается от речи большинства других людей: обычный тон, тембр и темп речи.

7 Какими, на твой взгляд, являются эмоциональные люди?

- А/** Открытыми, искренними.
- Б/** Невоспитанными, несдержанными.
- В/** Если эмоции уместны, почему бы их не проявлять?

8 Как ты любишь проводить каникулы?

- А/** В большой и шумной компании.
- Б/** Спокойно, в домашней обстановке.
- В/** Не знаю, по настроению.

9 Как ты ведешь себя, наблюдая за любимыми состязаниями: интеллектуальной викториной, вокальным конкурсом, спортивным турниром?

- А/** Громко поддерживаю участников и подсказываю им, что делать. Иногда

возмущаюсь действиями судей. А после состязания бурно обсуждаю увиденное.

- Б/** Молча наблюдаю.
- В/** Аплодирую и громко выражаю эмоции лишь в исключительных случаях.

10 Говоришь ли ты о своих проблемах и чувствах близкому человеку?

- А/** Да, я всегда говорю о переживаниях с людьми, которым доверяю.
- Б/** Нет, считаю, что грузить людей, даже самых близких, своими проблемами не стоит, поскольку это мои проблемы и решать их нужно самому.
- В/** Да, иногда я говорю на эти темы с близкими, но не часто. Бывают моменты, когда нужно разобраться в своих переживаниях самому.

А теперь посчитай – какую букву ты выбирал чаще всего?

А Я – ФЕЙЕРВЕРК

Ты – яркий человек, которому хочется «из всего сделать праздник». Благодаря своей неординарности ты всегда привлекаешь внимание. Ты любопытен и готов на любые приключения. Но бывает, что желание испытывать яркие эмоции, получать удовольствие от жизни делает тебя нетерпеливым. А иногда твой «фейерверк» эмоций настолько яркий, что окружающие начинают «слепнуть» и интуитивно избегают контакта с тобой. Иногда твои излишне эмоциональные высказывания могут обидеть окружающих. Постарайся быть сдержаннее. Перед тем как высказать мнение, «примеряй его на себя».

Б Я – СПОКОЙСТВИЕ

Такой человек всегда действует последовательно и осознанно. Он принимает решения на основе разума и интуиции, не подвержен эмоциональным всплескам. С таким человеком

другим людям очень комфортно. Он обладает способностью слушать и никогда не выдает бурю эмоций, даже если его что-то раздражает. Но такое спокойствие может быть связано с подавлением ярких чувств и эмоций, что может вызвать тревожность, стресс, нарушение сна. Постарайся находить здоровые способы их выражения и регуляции. Не бойся быть самим собой, ярким и открытым миру!

В Я – РАВНОВЕСИЕ

Ты – гармоничный и энергичный человек, обладающий самоконтролем, умеющий планировать свое время, расставлять приоритеты. «Я – равновесие» умеет адаптироваться в любой ситуации. Ты – человек с развитой интуицией, способный понимать и считывать эмоции других людей. Человек, имеющий свою точку зрения, умеющий спокойно реагировать на критику и мнение других. Ты умеешь говорить о чувствах и проявлять их, не задевая чувств окружающих.

Тест составлен педагогами-психологами Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки Москвы специально для журнала «Психология для жизни».

1 ФОТОГРАФИИ

Снимать можно все, что ты видишь вокруг – природу, людей, чашку кофе, любимого кота, интерьер. На неделе фотографируй то, что эмоционально цепляет, будь то холодный утренний пейзаж или забавный пес на прогулке. В выходной рассмотри получившиеся кадры и составь из них коллаж. Подумай, каких событий или эмоций тебе не хватило в жизни и как их можно получить в ближайшее время.

2 ПИСЬМО

Упорядочить мысли помогут письменные практики: записи в блокноте, заметки на компьютере или в телефоне, создание стихотворений или рассказов. Именно четкая формулировка помогает структурировать мысленный хаос. Попробуй каждый день 30 минут уделять тому, чтобы записывать свои желания, планы, недовольства, радости и горечи. Это поможет разобраться в себе и облегчит психологическое состояние.

3 ТАНЦЫ И МУЗЫКА

Если тебе сложно выразить свои эмоции словами – сделай это через мелодию, движение и ритм. Танцы, песни, игра на музыкальных инструментах передают настроение человека, помогают переключиться с рабочих и бытовых дел на внутренний мир.

5 СПОСОБОВ ЭФФЕКТИВНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ

Самовыражение – внутренняя потребность человека выражать свои мысли, чувства, идеи, убеждения и творческие способности. Сделать это можно через различные формы искусства, словесного и невербального общения, действий и поведения. Самовыражение – способ человека установить связь с миром, показать свою индивидуальность, развить личностные качества: самоуважение и уверенность в себе. Психологи Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки Москвы предложили пять способов эффективного самовыражения.

4 ЖИВОПИСЬ

Одна из наиболее распространенных психологических техник для работы с бессознательным миром человека – это арт-терапия. Для творческого самовыражения не обязательно иметь навыки академического рисунка или уметь изображать предметы реалистично. Достаточно окунуть кисточку в краску и начать водить ей по бумаге так, как тебе хочется, не задумываясь о конкретике или внешней красоте рисунка.

5 СОЦИУМ

Творчески самовыражаться можно и в социуме. Многие хобби предполагают работу в команде и взаимодействие с другими людьми: настольные игры, литературный клуб, реконструкции, караоке-клубы, встречи с друзьями. Коммуникация позволяет высказать мысли, обсудить переживания и актуальные вопросы, почувствовать эмоциональную поддержку и сопричастность.

ВСЁ

О МОСКОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

КОНТЕНТ СО СМЫСЛОМ
ДЛЯ ВСЕХ, КТО УЧИТСЯ И УЧИТ

ОНЛАЙН



Интерактив • Фишки МЭШ • Психология • Тренды образования
Новости школ и колледжей • Лайфхаки для экзаменов
Видео • Конкурсы и олимпиады • Старт в карьере • Научпоп

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