



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 5 * 2022

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Материнство –
это счастье

Обдуманное
решение

Роль
отца

Растворим и
развиваемся

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,
при наличии у одного из супругов
(партнеров) постоянной московской
регистрации или постоянного
места работы в Москве

Граждане РФ,
имеющие временную
регистрацию
в Москве сроком
не менее 6 месяцев

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи
www.msph.ru

Содержание

ИНТЕРВЬЮ В НОМЕР

4 Прежде всего я – мама!

ГЛАВНАЯ ТЕМА

8 Материнство – это счастье

РАВНОВЕСИЕ

14 Твои + мои = наши

ДЕТСКИЙ МИР

20 Растем и развиваемся

УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

26 Обдуманное решение

31 ТЕСТ

КВАДРАТУРА СЕМЕЙНОГО КРУГА

32 Роль отца в семье

СОЦИУМ

38 Разные детки – разные конфетки

ПСИХОЛОГИЯ В ЛИЦАХ

42 Свободный человек Фёдор Василюк

46 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.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР


Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

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

E-mail: info@msph.ru





Номер, который вы держите в руках, изначально планировалось посвятить Всероссийскому Дню матери. В этот день, конечно, прозвучат самые искренние, теплые, нежные поздравления в адрес каждой женщины, которая удостоена этого высокого звания. Всем нам так хочется, чтобы ласковые глаза матерей светились добротой и гордостью за своих детей. Чтобы радость и здоровье сопутствовали каждой женщине и вдохновляли ее.

Но рождение ребенка – это ответственное и взвешенное решение двух любящих сердец, это смена множественных обязанностей, социальных ролей внутри семьи. Поэтому тема вышла за рамки намеченной и охватила психологические аспекты жизни не только мам, но и пап, и младшего поколения. И, пускаясь в это увлекательное путешествие, мы посвящаем его людям, которые с гордостью называют себя родителями.



Прежде всего я – мама!

Наталья Карпович с семи лет начала заниматься различными видами спорта, которым посвятила более 30 лет. Прошла путь от руководителя спортивной секции в школе до чемпиона мира по биатлону среди ветеранов, участник Первого чемпионата мира по боксу среди женщин, неоднократный призер и победитель чемпионатов мира и Европы.

2007 – депутат ГосДумы РФ V созыва, первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей. Автор многих законодательных инициатив.

2014 – председатель Региональной общественной организации «Объединение многодетных семей города Москвы», в составе которой более 49 тысяч многодетных семей.

2018 – председатель общественно-делового совета по национальному проекту «Демография».

2020 – руководитель федерального проекта «Многодетная Россия», который объединил уже сотни тысяч семей и НКО из 82 регионов и реализуется совместно с Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

2022 – член Совета при Правительстве РФ по вопросам попечительства в социальной сфере, член Общественной палаты города Москвы.

Поощрена Благодарностью Президента РФ, автор книг и научных публикаций.

**Какая она? Харизматичная, коммуни-
кабельная, с молниеносной реакци-
ей. Еще? Мудрая... Ее хочется слушать.
В наше непростое время, приправ-
ленное childfree, вещизмом и погоней
за лоском, у нее большая многодет-
ная семья, шумные домашние тор-
жества, ее дочери выходят замуж в
маминой диадеме, а у старшей уже
трое детей. В конце сентября она от-
мечает круглую дату, которую с тру-
дом принимаешь на веру. Ее старшая
внучка и младшая дочь – ровесницы
и через год пойдут в школу. Проди-
раясь через дебри непонимания и
страхов, она стала мамой в 17. О ней
написано, сказано, снято столько, что
могут позавидовать звезды шоу-биз-
неса, но у них в послужном списке нет
множественных наград в спорте.
Они не работали телохранителями и
не проживают полную неожиданно-
стей и непонятностей жизнь.
Но, взойдя на вершины обществен-
но-политического олимпа, главным
достижением она считает своих
детей. А их у нее семеро...**

**Знакомьтесь: Наталья Карпович,
которая с успехом доказала, что
материнство – не помеха для само-
развития и блестящей карьеры.**

– Наталья, как удается совмещать почти несовместимое: большой дом, блестящую карьеру, высокий профессионализм в области юриспруденции, активную общественную работу, спорт, семерых детей и трех внуков?

– Отвечу так: сильными нас делает Господь. Все, чего достигаем, удается с Божьей помощью. И по судьбе. Второе: надо просто любить жизнь и уметь радоваться ее подаркам. Ничего сложного. Это как первый глоток воздуха, который делает малыш при рождении.

– Тогда что же стало первым «глотком воздуха» в создании вашей организации?

– Есть простая формула успешного человека: утром хочется идти на работу, а вечером – домой. Для меня дом и работа – единое пространство. Делаю то, что люблю. С теми, кого люблю. И для тех, кого люблю. И четко понимаю, для чего я здесь.

– Вы выдвинули инициативу предложить многодетным матерям право признать себя работающими. Прокомментируйте, пожалуйста.

– Подобная норма может быть принята после подключения аналитиков и юристов к расчету целесообразности такой меры на уровне государства. Она может предоставить женщинам право после рождения третьего, четвертого, пятого ребенка получать за воспитание детей минимальный или средний оклад региона, в котором живет семья, то есть признать материнский труд. Опять-таки речь идет о праве – не все многодетные матери им воспользуются, есть и те, кто успешно совмещает дом и карьеру. Сложно мириться с занижением статуса женщины, когда ее дети в школе на вопрос «Чем занимается твоя мама?» отвечают: «Она сидит дома»... Подобная оценка пагубно сказывается на решении рожать.

Еще один важный вопрос в этом ключе. Мама вырастила детей, подошла к пенсионному возрасту и... остается без достойной пенсии, несмотря на то что выполнила демографический запрос государства. Так вот, выйдя на заслуженный отдых по старости, женщины (речь в основном идет о них. По статистике, только 10 процентов мужчин уходят в декретный отпуск) могут рассчитывать разве что на социальную пенсию: у них



нет стажа, нет возможности защитить свои права работающего человека хотя бы потому, что стаж многолетняя мама не может наработать по понятным причинам. Все это в совокупности не способствует рождению большого количества детей.

– Наталья, вы верите в судьбу? Да? Однако создалось впечатление, что именно вы ответите иначе, будете говорить о призвании, особой миссии...

– Знаете, все мы приходим в этот мир умными, красивыми и талантливыми, а дальше – путь, который выбираем сами. Конечно, в нас многое заложено от рода: родители, бабушки, дедушки...

Преемственность. История рода. А дальше вопрос: что же зависит от самого человека? Жить по совести и чести, по кодексу правильности пути, который дан свыше (хотя зачастую мы спорим с Высшими силами)... И если ты гордишься семьей, нужно родить много детей, создать бессмертие рода. Ведь когда что-то случается с единственным ребенком, этот поток жизни обрывается.

В социальной сфере я отмечаю 25 лет работы и могу сказать, что 15 из них уйду из этого сектора, но каждый раз «получаю по башке» и возвращаюсь. Наверное, могла бы стать хорошим бизнесменом, но есть миссия, которая и ложится в основу правильности пути. Нужно принять все, что дано от рода и Высших сил, прирастить и передать следующему поколению.

– Материнство – это миссия? И еще. Неожиданно для дня сегодняшнего вы часто произносите слово «род»...

– Материнство – дар, которым наделена только женщина. Это высшее проявление Божьей благодати. И относиться к этому нужно бережно, но... Время показывает, что и родить становится сложнее, и не у всех это получается, и ошибки, которые многие совершали, привели к тому, что сегодня общество имеет большой дефицит новых рождений. Люди осознанно выбирают одиночество, предпочитают карьеру, потребление, которые стали их основной целью, увы. И когда говорят: у меня образование, престиж, работа, – хочется спросить: что это значит, если многие игнорируют историю собственной семьи?

Звание «Мать-героиня»

«Было введено 8 июня 1944 г. Все понимали, что война еще идет, что многие не вернутся, поэтому женщины должны больше рожать. К сожалению, в 1991 г. звание было упразднено, его посчитали ненужным. И я очень благодарна коллегам: членам правительства, губернаторам, – что эта инициатива была поддержана. Итак, в России вновь будет присваиваться звание «Мать-героиня».

Президент страны заявил об этом 1 июня 2022 г. на онлайн-встрече с многодетными семьями. 15 лет живу с этой идеей и понимаю, что названный факт может стать точкой в моей социальной карьере. Но... Обещала, что, когда звание будет возвращено, рожу восьмого ребенка...»

О многодетных семьях

«Социальная политика Москвы отмечает 30-летие. А 14 лет назад были разработаны главные концепции поддержки семейной политики, защиты детства, материнский капитал. Сейчас очень важно простимулировать женщин не бояться давать жизнь. Тогда мы легче пройдем демографическую яму. Поэтому в последние 5 лет упрочилась тенденция к появлению многодетных семей»

«При обсуждении национальных проектов необходимо особое внимание уделить многодетным семьям. Сегодня исчез страх перед обстоятельствами: нас уже не волнует, чем накормить, во что одеть».

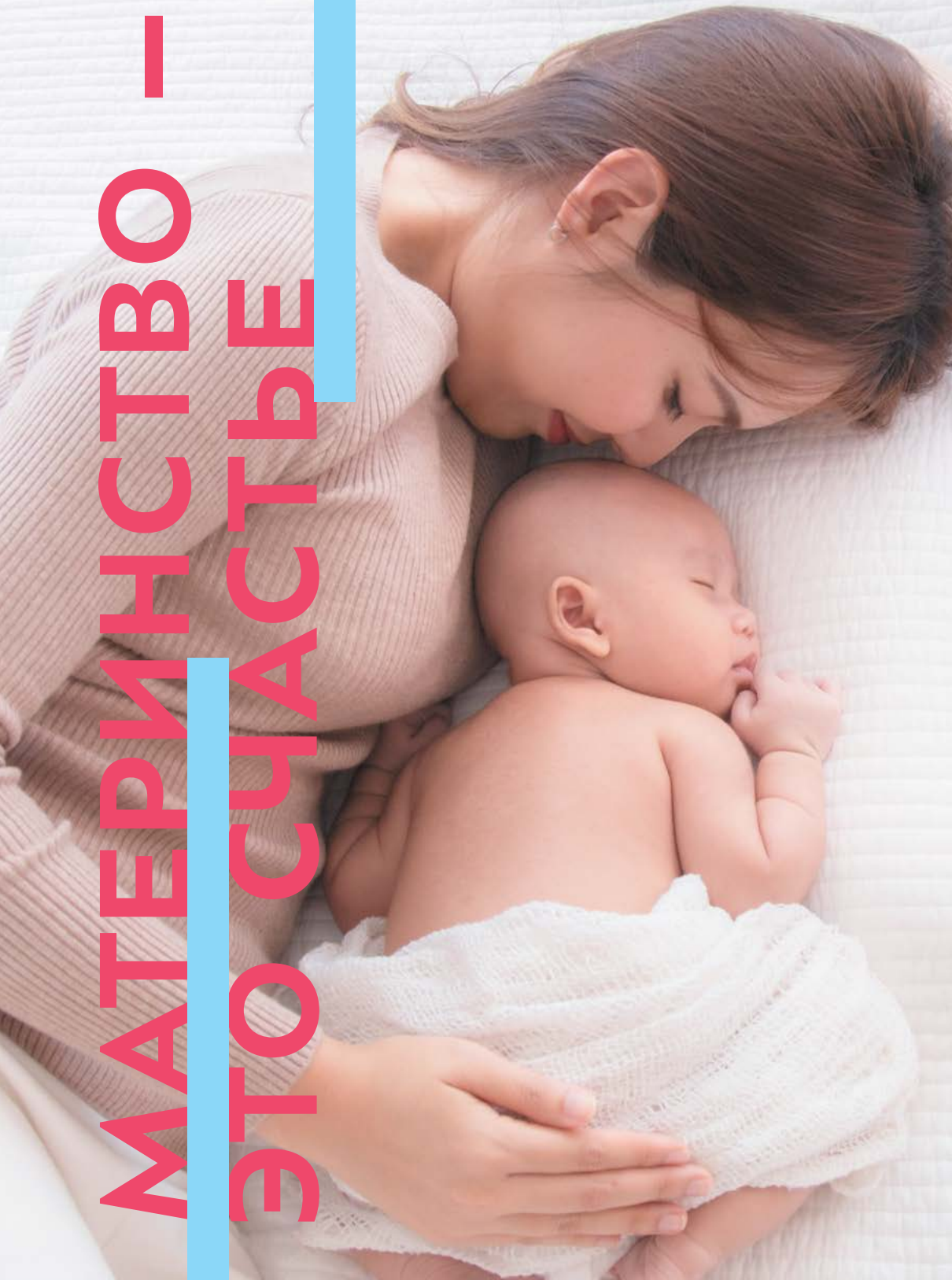
«Многодетные мамы очень талантливы, они успевают все: вести дом, заниматься хобби, обучать детей в различных кружках, – это кладезь гениальности и возможностей. Не всегда даже те семьи, в которых воспитываются один-два ребенка, могут дать детям столько внимания»

«Ни в одном регионе России нет снижения числа многодетных семей – и это значимый факт!»



Дети – это богатство семьи: чем больше детей, тем богаче родители. Очень важно донести это понимание до людей, сделать так, чтобы многодетные семьи вызвали ассоциацию со счастьем. От того, как это будет сделано, в буквальном смысле зависит будущее страны

МАТЕРИЧСТВО — ЭТО СЧАСТЬЕ





Светлана
АРСЕНЬЕВА,
психолог МСППН

Сердце матери – глубокая
бездна, на дне которой всегда
найдешь прощение.

Оноре де Бальзак

Рождение ребенка – настоящее чудо! На протяжении девяти месяцев прислушиваешься к новым ощущениям, чувствуешь, как внутри растет жизнь, малыш начинает шевелиться, и улавливаешь его движения. А посещая кабинет УЗИ, с любопытством вглядываешься в экран, рассматривая наследника. Ожидая трогательную и волнительную встречу, фантазируешь о том, кто будет – девочка или мальчик, на кого станет похожим, какое имя ему дать...

И вот настает счастливый момент – новорожденный готов к знакомству с мамой и папой, целым миром. С нежностью разглядываешь крохотный носик, ротик, глазки, касаешься малюсеньких ручек, целуешь розовые пальчики на ножках, и тебя переполняют бесконечная нежность, жалость, слезы счастья. И уже невозможно представить, как жил без него...

Центр вселенной

Дети привносят в нашу жизнь радость, но и... хлопоты. Многие считают, что с появлением младенца пропадает искра в отношениях между супругами.

Женщина забывает о себе, о том, что она не только мать. Голова занята исключительно мыслями и тревогами о том, как малыш ест, спит, растет, развивается. Да это и понятно, в первые несколько месяцев или год это нормально, да и ребенку жизненно необходимо пристальное внимание мамы – залог выживания.

* Депривация – это сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности – психофизиологические либо социальные

Гормон материнства, окситоцин, выбрасывается в кровь во время родов, чтобы облегчить их прохождение, и в дальнейшем вырабатывается, когда наступает время заботы о ребенке и грудного вскармливания. Окситоцин создает связь между матерью и ребенком. У мужа тоже повышается уровень этого гормона, если мужчина проводит время со своим малышом, заботится о нем, обнимает, целует.

Ты сам!

Ребенок растет и со временем начинает отталкивать всегда готовую помощь родительскую руку, пытается самостоятельно взять ложку. К трем годам уже возникает понимание, что он и мама – разные люди, и ребенок начинает заявлять о своих границах, делает первые шаги к независимости от взрослого, говоря: «Я сам!» Важно позволять ему делать то, что он умеет, и поощрять за это: «Молодец! Ты сам!». Если ребенок не получает необходимой свободы, то либо бунтует, либо перестает сопротивляться и мама продолжает делать все за него.

При таком сценарии малыш становится центром вселенной, семья в полном составе крутится вокруг его потребностей, и карапуз перестает... проявлять инициативу.

У молодых родителей на первых этапах может не возникнуть сомнений в пра-

вильности своих действий, ведь нас учили, что дети – это лучшее и самое главное в жизни, родители чувствуют свою ценность через заботу о подрастающем поколении. Молодые мамы, ставя во главу угла ребенка, забывают о себе, своих потребностях, других социальных ролях (женщины, супруги, партнера).

Смена ролей

До рождения сына или дочери супруги выступают друг для друга в разных ролях: любовники, друзья, кто-то может быть в роли покровителя, а кто-то – хранителя семейного очага и т.д. Однако после рождения младенца супруги становятся друг другу настоящими близкими родственниками, родителями, мамой и папой. К уже имеющимся ролям прибавляются новые, и их необходимо учиться исполнять.

Супруги привыкли получать внимание и заботу друг от друга, но с прибавлением в семье многое меняется. Муж, например, был центром вселенной для жены или привык видеть свою любимую ухоженной, накрашенной, нарядной. А женщина купалась в комплиментах, восхищении и заботе со стороны мужчины.

Вместо прежнего жизненного уклада возникают новые обстоятельства: у молодой мамы появляется ощущение, что она не принадлежит себе, а подчинена

потребностям крохи. Женщина не может спать тогда, когда хочется, т.к. новорожденному требуется круглосуточный уход. Не может употреблять ту пищу, к которой привыкла и которую предпочитает, т.к. у малыша на грудном вскармливании могут быть проблемы с пищеварением из-за неправильного рациона питания мамы, к примеру, аллергические реакции. Таким образом, женщина испытывает **депривацию*** потребностей.

Если жена до родов работала, то, находясь в отпуске по уходу за малышом, ее жизнь претерпевает изменения, к которым нужно адаптироваться. Привычный досуг временно исключается из устоявшегося уклада. Изменение образа жизни, питания, сна требует глубокой перестройки. Но перестройка – не значит плохо, мир постоянно меняется, так же как и условия бытия, да и человек сталкивается то с теми, то с другими обстоятельствами, к которым нужно «приладиться», это естественный процесс для психики и организма.

Перед папой тоже стоит немало задач: если жена временно не работает, то именно на него ложатся финансовая ответственность, функции «добытчика», помощника в уходе за малышом.

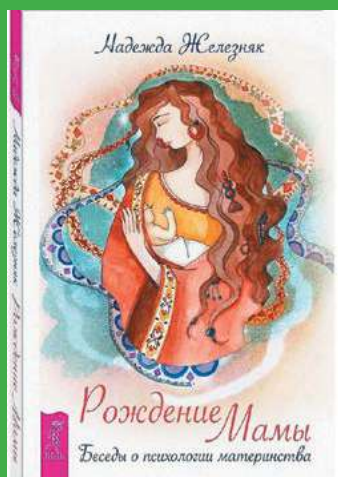
Спокойное состояние ребенка тесно связано с эмоциями мамы, поэтому на папу ложится еще и эмоциональная поддержка супруги. И конфликты с окружающими старается разрешать мужчина, чтобы оградить жену от излишнего стресса и переживаний.

Школа для родителей

Рецептов «правильного материнства» нет. Никто никогда не скажет, как стать хорошей мамой. Просто помните, что дети учатся быть счастливыми или несчастными у нас, родителей! Что хорошо для мамы и папы, то хорошо и для них.

Чтобы быть хорошей матерью, нужно жить своей жизнью и любить малыша. Ваша жизнь не должна быть полностью подчинена его потребностям.





Надежда Железняк
**РОЖДЕНИЕ МАМЫ.
БЕСЕДЫ О ПСИХОЛОГИИ
МАТЕРИНСТВА**

Издательство «Весь», 2017

В день рождения малыша мир открывает свои объятия сразу двоим. Ведь роды – это не только рождение ребенка, но и рождение женщины, матери. Эта книга застанет каждую из вас на разных этапах пути: кто-то только готовится стать мамой, кто-то совсем недавно «родился» в этой роли, а кто-то появлялся на свет вместе с малышом уже два, три, четыре, а может, и большее количество раз.

В книге собраны научные и исторические факты, результаты психологических исследований и даны рекомендации, которые помогут вам задуматься, понять, почувствовать, какой метод взаимодействия с ребенком ближе именно вашей семье.

Продолжайте заботиться друг о друге, оставайтесь вдвоем хотя бы ненадолго, пусть это будет час-два – наймите няню или попросите бабушку в выходные погулять с внуком. А вы тем временем можете посвятить несколько часов друг другу и почувствовать немного свободы.

Если вам помогают родственники, не давайте им брать бразды правления в вашей семье в свои руки. Зачастую старшее поколение считает своим долгом научить «правильно» воспитывать, кормить, пеленать и т.д. Договоритесь со свекровью или тещей о правилах и границах.

Помните: ничто не мешает вам пойти с малышом в гости, кафе, магазин и т.д.

Если ваши друзья, у которых есть дети, пережили ситуацию семейного кризиса после появления детей, чаще с ними общайтесь – это поможет почувствовать себя неодинокими, понять, что все семьи сталкиваются с кризисами. Возможно, подруги смогут поделиться секретами своего семейного счастья.

Формируйте у себя позитивное мышление: нет ничего лучше, чем посмеяться над собственными проблемами. Разговаривайте друг с другом, делитесь своими мыслями и переживаниями, чтобы не накапливались взаимные претензии и обиды. Говорите от своего имени, без оценочно. Этот навик поможет в будущем конструктивно взаимодействовать с ребенком. Например, вместо того чтобы сказать: «Ты виноват и вывел меня из себя», перефразируйте: «Ты такой замечательный, я тебя очень люблю, но то, что ты говоришь, меня не устраивает». Этот прием поможет сохранить доброжелательные отношения и с мужем, и с ребенком.

Будьте рядом, поддерживайте друг друга и физически, и психологически. Помните, что ребенок родился от вашей любви и вы держите его на руках, наблюдаете за стремительными изменениями и развитием. Что может быть прекраснее!

ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ

ШКОЛА БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ



Ведущие:

**МАРИНА КОЛОСКОВА,
ОЛЬГА АКИМОВА**

Программа предназначена для беременных женщин, возможно участие обоих будущих родителей. Группа открытая. Можно присоединиться с любого занятия.

НА ТРЕНИНГЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ТЕМЫ:

- способы саморегуляции во время беременности
- общение с ребенком до и после рождения
- особенности взаимоотношений в паре в этот период
- подготовка к роли отца
- семьи после рождения ребенка
- техники дыхания и релаксации во время родов

Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»,
м. «Планерная»,
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1

Дополнительная информация
и запись по телефону

**С 11.00 до 14.00
по понедельникам**

+7 (495) 944 45 04

ТВОИ + МОИ = НАШИ



На приеме у психолога мама пятерых детей. Она выглядит изможденной. «Моя жизнь мне не принадлежит. Хочется сбежать от всего и всех...». На вопрос об интересах перечисляет все знакомые мультфильмы, парки детских развлечений и множественные кружки в домах детского творчества. «Сюда я хожу с одним ребенком, туда со вторым, третьим...». При этом ее телефон разрывается от звонков: «Мама, ты мне нужна прямо сейчас!». И моя героиня уже готова сорваться с места...



Рождение ребенка – психологическая революция, меняющая наше восприятие всего окружающего, начиная со взгляда на самих себя и заканчивая отношениями с партнером, друзьями, родителями.

Эстер Перель



Людмила
КАЛЬНИЦКАЯ,
психолог МСППН

Появление в семье малыша действительно круто меняет жизнь: роли, статусы, обязанности, функции каждого из членов семьи. В особенности, если он первый. Отношения переходят на новый уровень и из «дуэта» превращаются в «трио». Если ранее они строились на потребностях двоих, то сейчас уже есть новый участник, причем очень беззащитный. Родители стремятся дать ему самое лучшее, правда, иногда трансформируя свою заботу в безотказность.

Маленький человек все больше убеждается, что мир крутится вокруг него, и начинает проявлять безразличие к личным границам взрослых, требуя немедленного исполнения своих желаний. А как иначе? И вот папа уже по десятому кругу исполняет танец маленьких утят, только не плачь! Отпуск? Отель с детской площадкой, горкой, аквапарком под боком. Выходной на работе? Просмотр блокбастера про свинку в смешной шляпке и посиделки на лавочке около детской комнаты в ближайшем торговом центре...

Детоцентризм — воспитательная концепция, согласно которой интересы взрослых концентрируются исключительно на ребенке. Это особый стиль воспитания, при котором в семье устанавливается культ детей. Их желания, нужды и потребности ставятся на первое место

Как не стать «тряпичной куклой» в детских руках?

И все это вместо личных потребностей. Происходит подчинение интересов всей семьи карапузу, когда желания родителей отходят на задний план, а то и вовсе уничтожаются. Это лишь узкий аспект проявления детоцентризма.

Детоцентризм — воспитательная концепция, согласно которой интересы взрослых концентрируются исключительно на ребенке. Это особый стиль воспитания, при котором в семье устанавливается культ детей. Их желания, нужды и потребности ставятся на первое место.

В поведении женщины наблюдаются жертвенность в пользу детей и агрессия против тех, кто не признает этой модели. В обществе таких часто называют «Яжмать», что говорит о непринятии подобной концепции воспитания. Однако важно понимать, что детоцентризм — это не просто взгляд на происходящее, это единственно верное, по мнению матери, поведение.

Все мы знаем, что в любой семье есть структура, иерархия и каждый играет свою роль. Детоцентризм всегда смещает роли внутри системы, при кото-

ром «красный угол» занимает ребенок. Отныне и впредь все ресурсы направляются исключительно на него в ущерб остальным.

Твои + мои = наши

Перенос центра тяжести в домашнем пространстве заставляет родителей забыть о своих «скромных» проблемах и интересах, отказаться от досуга и запланированных встреч ради того, чтобы угодить своему отпрыску. Это большая опасность для пары, ответственно подходящей к воспитанию.

Действительно, очень важно быть эмоционально вовлеченным в общение с ребенком, позволять ему проявление эмоций, прислушиваться к нему, помогать в познании мира, но, во-первых, важно сохранять личные границы и, во-вторых, стараться при этом не нарушать иерархию. Когда родители очень хотят порадовать детей и избежать слез, они готовы выполнить любые требования. Итог? Это приводит, во-первых, к потере ведущей роли в семье, во-вторых, к переключению ответственности за принятие решений на хрупкие детские плечи.

Вдруг вместо того, чтобы рассказывать ребенку, как устроен мир, мама робко интересуется: «Можно ли мне немного подумать о себе?» – это повод для тревоги. Достаточно сказать: «Мне очень весело было играть с тобой, но сейчас я хочу уделить время личным интересам».

Научиться ценить свои интересы = научить этому своего ребенка

Обдумайте, что для вас важно. Каковы ваши интересы, желания, потребности? Что приносит удовольствие? Возможно, это утренняя чашка кофе, выпитая наедине с собой, когда «не дергают». Разрешите себе это время и дайте крохе понять, что нарушать вашу «территорию» в этот момент нельзя. Также важно уважение интересов и пространства ребенка.

Попробуйте выстроить диалог в подобном ключе: «Да, Машенька, мы ходим с тобой сегодня в парк. Я с радостью выделю на это время, видя, как тебе это важно, а потом мы пойдем на выставку – сегодня хочу посмотреть картины моего любимого художника». Ребенок возьмет с вас пример и по аналогии научится выстраивать отношения с вами и окружающими.

Постарайтесь организовать свое время так, чтобы у каждого взрослого была возможность побыть наедине с собой и друг с другом. Можно прибегнуть к помощи бабушек, дедушек, друзей или же воспользоваться услугами детских учреждений дневного пребывания. Родительство – как работа, и от него тоже требуется отпуск.

Я тебе = ты мне

Не секрет, что дети ориентированы на подражание поведению значимых взрослых. Как ребенок усвоит, что брать чужое недопустимо, если это правило не распространяется на его личные вещи? Или как подросток поймет, что нельзя заходить без стука в родительскую спальню, если родители сами нарушают это правило по отношению к его личному пространству?

Важно установить подобные нормы с ребенком и обсудить последствия их нарушения. И еще актуальнее – соблюдать эти правила со своей стороны.

Подобные традиции лучше обсудить на «семейном совете» – это создаст единую картину и поможет в дальнейшем избежать рассогласованности в нормах.



* Сепарация в психологии — это процесс отделения ребенка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком

Если на каком-то этапе вы отметите, что правила не работают хотя бы с одной стороны, есть смысл вернуться к их обсуждению... Возможно, вам придется пересмотреть свои установки.

Шаг к сепарации

Так ребенок научится уважать право на секреты и личное пространство, а также понимать последствия нарушений. К тому же это один из первых шагов к постепенной сепарации*.

Каждый ребенок по-своему уникален и нуждается в особом подходе.

Для всех детей без исключения свойственно «прощупывать» и «проверять на прочность» родительские границы. Тем не менее вам необходимо помнить, что последовательное выстраивание ограничений в общении с ним позволяет ребенку чувствовать себя уверенно, спокойно и в безопасности.

Не стоит переживать, что, как только сын или дочь станут более самостоятельными, они перестанут в вас нуждаться и, когда они подрастут, вы совсем их не увидите. В данном случае работает обратная зависимость: дети, благополучно отделившиеся от родителей, будут чаще их навещать, не боясь, что общение с ними нанесет ущерб их самостоятельности, выбьет почву из-под ног или затронет самооценку.

Смириться с тем, что не всегда все идет так, как планировалось, и старайтесь сохранять спокойствие.

Это не обязательно окажется легким делом, ведь воспитание – сложная наука, которая познается только на практике, но... Для начала достаточно вспомнить старую немецкую поговорку:

«Чтобы поставить детей на ноги, нужно снять их со своей шеи».



ПРИГЛАШАЕМ НА ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕБИНАРЫ

* РОДИТЕЛИ И ДЕТИ. СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

В отношениях родителей и детей часто возникает много вопросов и непонимания. Каждый из родителей хочет быть хорошим и добрым для своего ребенка, но что делать, если терпение и силы уже на исходе и не всегда удается найти способы обойти «острые углы»?

* ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ОТ 0 ДО 18 ЛЕТ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ КАЖДОГО ЭТАПА

Полученные знания позволят современным родителям лучше понимать:

- Что происходит с их ребенком в тот или иной период развития
- Чему уделять внимание в данный возрастной период прежде всего
- Что полезно, а что нет в каждом возрастном периоде

* КАК УКРЕПИТЬ РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ

Родительский авторитет – важнейшая составляющая успешного воспитания ребенка. Но бывает, мы понимаем, что наш родительский авторитет недостаточно крепок. И важно его строить и укреплять.

* МАНИПУЛЯЦИИ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ. ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

Вебинар будет полезен для взрослых людей, имеющих непростые отношения с родителями.

Вы узнаете:

- В каком направлении стоит двигаться для того, чтобы улучшить взаимоотношения с родителями
- Что вам поможет преодолеть сложности на этом пути

Вебинар будет проходить в формате лекции.

* ВДОХНОВЕНИЕ И РЕСУРС ДЛЯ МАМЫ – ГДЕ ЕГО ВЗЯТЬ

Вебинар предназначен для женщин, воспитывающих детей от 1,5 до 6 лет.

ВЕБИНАРЫ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО

Записаться и уточнить время проведения этих и многих других вебинаров можно на сайте: WWW.MSPH.RU

РАСТЕМ

И РАЗВИВАЕМСЯ





Ирина
НАЗАРОВА,
психолог МСППН

На консультацию пришла молодая женщина с девочкой 9-ти лет. Мама пожаловалась на то, что дочь не хочет самостоятельно делать уроки: «Знаете, постоянно просит помогать с домашними заданиями, если я занята своими делами, отвлекается, играет. Я устала каждый день делать, помимо домашней работы, еще и уроки».

На протяжении последнего времени вспоминается множество подобных обращений. Часто с такими ситуациями «невыполнения домашнего задания» соседствуют жалобы родителей на нежелание ребенка убирать свои вещи, прибираться на столе или в комнате, помогать накрыть стол на кухне и пр.

Когда начинаешь подробно изучать историю семьи, часто оказывается, что дети в дошкольном возрасте не были знакомы с

Взрослым по силам придумать детям интересные задания, создать проблемные ситуации, которые дадут им возможность психологически окрепнуть, внести свой вклад в общее дело, стать «партнерами» взрослым

поручениями, обязанностями по дому, у них практически отсутствует опыт самостоятельных действий.

Почему так сложилось?

Давайте поразмышляем: почему родители ограждают чад от домашних обязанностей или даже балуют их? Предположу, что одной из причин может быть стремление современных мам и пап оградить их от «тягот» жизни или уберечь от трудностей. Некоторые взрослые прямо так и рассуждают: «Моя девочка (мальчик) еще успеет взять на себя желаемую жизненную ношу, намается еще, а сейчас пусть почувствует вкус детства!».

Эта тема особенно ярко звучит у родителей, которые сильно привязаны к чадам и у которых смыслом жизни становится «служение» детям. В этом случае налицо искаженная картина восприятия отношений ребенка с окружающим миром, как если бы испытания делали его слабее, а не сильнее на жизненном пути.

Или такой вариант: остаться прислугой своему чаду на всю его жизнь. Есть, наверное, родители, которые тяжело переносят, когда лишают своего отпрыска чего-то или когда поручают ему какое-то дело. У таких взрослых возникает неприятное чувство беспокойства за то, что «нагрузили несчастного ребенка».

Возможно, в каком-то смысле родители успокаивают себя тем, что самому выполнить работу быстрее, лучше или чище, чем поручить ее сыну или дочери, «которые развезут на целый день!».

Есть также и те, которые так сильно стремятся заслужить любовь детей, что добиваются этого неподходящими способами, например, уступая капризам или махнув рукой на невыполненное обязательство ради того, чтобы оставаться «добреньким» в глазах чада.

Часто дети это чувствуют и используют такую «зависимость» родителей в любви к себе. Наверное, есть и такие, которые просто были очень заняты своими проблемами и не думали, что привлечение детей к обязанностям по дому является для них важным жизненным механизмом.

Взрослым вполне по силам придумать детям интересные задания, создать проблемные ситуации, которые дадут им возможность психологически окрепнуть, внести свой вклад в общее дело, стать «партнерами» взрослым.

Чтобы облегчить эту задачу, рассмотрим конкретные обязанности дошкольников в разные возрастные периоды, а также основные правила обучения их обязанностям в семье.

Обратимся к вопросу: «Для чего ребенка нужно приучать к обязанностям?»

- ▶ Чисто «практическая» причина. Когда в семье двое работающих родителей или только один родитель, то крайне важно иметь в лице ребенка помощника по хозяйству.
- ▶ Маленькому человеку крайне важно чувствовать себя необходимым для других (сначала своих близких), иметь возможность внести посильный вклад в общее благополучие, соприкоснуться со своей значимостью, получить признание группы.
- ▶ Принимая обязанности, ребенок учится брать на себя более сложную ответственность уже вне дома, в будущей жизни. Без такой подготовки у него возрастает риск стать потребителем. Такие дети, став взрослыми, как правило, ожидают, что их нужды удовлетворит кто-то другой или они удовлетворятся каким-то сказочным образом.

▶ Ребенку, который не пережил опыт самостоятельности, ответственности, тяжело отделиться от родителей в собственную жизнь, трудно в будущем строить отношения с партнером, ведь в паре чаще ожидается сотрудничество двух взрослых людей, а не опека за еще одним «ребенком». Ученику начальной школы, у которого в дошкольном возрасте не было опыта выполнения обязанностей, очень сложно объяснить тот факт, что уроки – это теперь его основная обязанность.

Таким образом, поручать детям обязанности можно и нужно, и начинать необходимо с раннего возраста. В возрасте года, года и трех месяцев, полутора, двух лет детям дают элементарные поручения, которые позже перерастают в обязанности. Такими поручениями может оказаться просьба отнести игрушку в корзинку, подать маме салфетку, передать чашку дедушке, надеть панамку на голову и др.



ВАРИАНТЫ ОБЯЗАННОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

ВОЗРАСТ РЕБЕНКА

ВАРИАНТЫ ОБЯЗАННОСТЕЙ

3
года

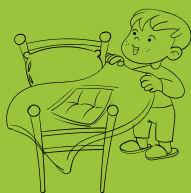
- Убрать игрушки на место, положить книги на полку
- Положить на стол салфетки, приборы, поставить тарелки
- Самому раздеться, повесить одежду на стул
- С помощью взрослого одеться
- Выложить бакалею, хлеб из пакета на стол
- Помыть руки, лицо, почистить зубы, причесаться

4
года

- Помочь сервировать стол, начать пользоваться ножом
- Смести крошки со стола, подмести пол, протереть пыль
- Дать из пакетика корм домашним питомцам
- Помочь расстелить и застлать свою кровать
- Научиться застегивать пуговицы, кнопки, липучки
- Начать владеть ножницами, вырезая простые фигуры
- На низкую сушилку помочь развешивать носки, футболки

5-6
лет

- Помочь в приготовлении пищи
- Самостоятельно сделать бутерброд, налить молока
- Сервировать стол
- Сажать в луночки семена под наблюдением взрослого, следить за ростом растений
- Маленькими грабельками собирать листья в траве
- Расстелить и застлать самостоятельно кровать
- Самостоятельно одеваться и убирать свои вещи
- Сортировать белье для стирки (белое и черное)
- Складывать чистое белье
- Отвечать на телефонные звонки
- Оплачивать мелкие покупки
- Помогать мыть машину
- Помогать выносить мусор
- Кормить домашнего питомца, убирать за ним
- Самостоятельно завязывать шнурки на обуви

7
лет

- При поддержке взрослого учиться самостоятельно делать уроки
- Ухаживать за велосипедом, смазывать его
- Покупать мелкие товары
- Выполнять мелкие поручения родителей
- Поливать маленькой лейкой цветник, грядку
- Мыть собаку
- Тренировать домашнего питомца
- Носить небольшие пакеты с продуктами
- Самостоятельно (по будильнику) вставать и ложиться спать
- Быть уважительным и учтивым с другими людьми
- Самостоятельно носить в школу деньги на обеды
- Убирать свою комнату, рабочий стол
- Гладить простые вещи

При распределении обязанностей в семье
следует помнить о следующих принципах
(по мнению семейных терапевтов
Берниса Б. Грюнвальда и Гарольда В. Макаби)

- У детей должны быть не только обязанности, но и права. Если эти права будут игнорироваться взрослыми, то ребенок не будет стремиться к сотрудничеству, более того, может даже проявить чувство подавленности или мстительность
- Важно разъяснить детям доступным для них языком о тех видах работ, которые намечены. После того как малыш выберет ту или иную работу, необходимо проговорить критерии ее качества, по ним оценивать выполнение
- Хорошо, если вы дадите сыну или дочери сделать выбор, какую работу они хотели бы взять на себя
- При невыполнении работы должны наступить логические последствия. Заранее обсудите, какие именно последствия наступят за невыполнение поручения
- Обсудите с ребенком и установите четкие сроки выполнения задания
- Поручения важно менять, так как если длительно выполнять одно и то же задание, оно может наскучить
- Задумайтесь о количестве поручений. Девочка или мальчик при большом их числе может почувствовать, что его используют, и отказаться от выполнения заданий
- Вы сами, ваше поведение – образец для подражания. Если вы неаккуратны, разбрасываете вещи, то ждать от ребенка должного поведения не стоит
- Никогда, кроме отдельных случаев, не делайте за ребенка ту работу, которую он может выполнить сам



ОБДУМАННОЕ РЕШЕНИЕ



Когда в семье рождается ребенок, большинство из нас становятся родителями, независимо от того, готовы мы или нет к этому судьбоносному событию в нашей жизни! Если опыта не хватает – прибегаем к опыту коллег, друзей, читаем книги, журналы и... учимся по ходу дела. Воспитание же усыновленных детей требует осознания возможных сложностей, приобретения новых навыков...



Алексей
МАЛЬНЕВ,
психолог МСППН

Чтобы стать приемным родителем, необходимо пройти обучение. Некоторые люди приветствуют эту возможность, другие же рассматривают это как вторжение в личное пространство или обвинение в меньшей адекватности по сравнению с биологическими родителями. Правда, много и тех, кто принимает ребенка на попечение, усыновление или опеку, являясь при этом уже опытными мамами и папами.

Проблемы с поведением

Согласно исследованию, приемные дети в шесть раз чаще имеют проблемы с поведением. Типы таковых будут разные в зависимости от того, что с мальчиком или девочкой случилось раньше. Некоторые из них проявляют тревогу и агрессию. Другие могут убегать из дома и воровать у своих приемных родителей. Есть те, кто подвергался жестокому обращению или пренебрежению, – возникают поведенческие отклонения, которые в конечном итоге связаны с появлением психических расстройств.

Когда ребенок испытывает проблемы в поведении, одним из ключей к их решению, помимо обеспечения стабильной и благоприятной среды, является понимание первопричины подобных эмоций у приемного ребенка

Исследования, проведенные медиками, показывают, что у повзрослевших приемных детей посттравматическое стрессовое расстройство развивается почти в два раза чаще, чем у ветеранов боевых действий. С другой стороны, плохое поведение приемного ребенка может быть просто реакцией или подростковым бунтом.

Когда ребенок испытывает проблемы в поведении, одним из ключей к их решению, помимо обеспечения стабильной и благоприятной среды, является понимание первопричины подобных эмоций у приемного ребенка.

Случай из практики

Мама приемного сына обратилась с проблемой, что ее сын убегает от нее и прячется. В ходе беседы выяснилось, что ребенок наблюдает за тем, как его ищут приемные родители. Без понимания возможных причин такого поведения трудно справиться с ситуацией. В данном случае ребенок проверял свою ценность и нужность в семье. В таких случаях главное – помнить: нет хорошего и плохого поведения, есть поведение, которое нам, взрослым, не всегда понятно...

Подготовка приемных родителей нужна, потому что:

- Воспитание усыновленных детей отличается от воспитания биологических

- Требуется осознание различных проблем, с которыми обычно не сталкиваются биологические родители (травма отказа от ребенка, разрыв привязанности)

- Недостаточно сведений, чтобы принять взвешенное решение о том, подходит ли воспитание усыновленных детей вам и вашей семье

Что включает в себя обучение? Множество аспектов, но прежде всего время. Будьте готовы инвестировать его в ребенка. Вам потребуется выстраивать свой рабочий день и выходные так, чтобы иметь возможность посещать занятия с приемными детьми, проверять домашние задания и помогать в их выполнении.

Темы, которые необходимо освоить:

- ▶ **Каковы основы роста и развития ребенка, особенно в ситуации, когда он остался без попечения родителей**
- ▶ Как помочь усыновленным детям с проблемами горя и потери
- ▶ **Как осознать значение родной семьи в жизни вашего ребенка, независимо от того, «присутствует» она физически или нет**
- ▶ Как поддержать усыновленных детей, столкнувшихся с такими проблемами, как ранние лишения, пренебрежение, жестокое обращение и временные или долгосрочные задержки в эмоциональном, физическом и психическом здоровье
- ▶ **Как сохранить истории биологических родителей**
- ▶ Как подготовиться к неизбежным изменениям в результате усыновления и эффективно выстроить процесс воспитания усыновленного ребенка

Конкретные советы по обучению:

- 1 Некоторая информация об усыновлении покажется сложной. Найдите время, чтобы переварить и усвоить ее, а затем вернитесь к ее обсуждению в Школе приемных родителей
- 2 Не пренебрегайте предупреждениями о сложных проблемах, считая, что ваш опыт будет другим. Если вы серьезно относитесь к процессу обучения и на практике начинаете применять знания, полученные в Школе приемных родителей, то с самого начала ваших отношений с ребенком, вероятнее всего, все сложится удачно
- 3 Рассматривайте обучение как долгосрочный проект. Как только ребенок оказывается дома, многие родители понимают, что им нужно знать больше. Продолжайте читать, общаться, искать ресурсы
- 4 Иногда люди сообщают, что их «пугает» обучение. Однако тренеры работают над тем, чтобы у вас было достаточно знаний, чтобы вы точно смогли оценить свои силы и возможности. Ре-



бенок с серьезными проблемами нуждается в семье с особыми возможностями ухода за ним. Поэтому лучше сразу объективно оценить свои материальные и психологические ресурсы, чем в дальнейшем пережить разочарование и эмоциональное выгорание

5 Воспитание ребенка в приемной семье может быть трудным, а иногда и излишне эмоциональным. Крайне важно, чтобы вы и ваш партнер или другие опекуны были на одной волне и могли полагаться друг на друга. Готовясь к знакомству с первым приемным ребенком, открыто обсудите со своим партнером, как вы планируете заботиться о нем и поддерживать свой брак, потребности ваших родных детей или другие отношения. Самое главное – применять эти стратегии на практике. Так привычки укоренятся и ваша семья будет действовать как единая команда

Обдуманное решение

Школа приемных родителей помогает будущим мамам и папам принимать реалистичные, обоснованные решения об их способности и готовности воспитывать приемного ребенка. Школа важна не только для участников, но и для их близких.

Однако многому вы научитесь и самостоятельно. Есть много руководств по воспитанию детей, но все же лучший учитель – это **опыт**. Успешные приемные родители быстро учатся преодолевать трудности, привыкая к новой ситуации. Помимо финансовых вопросов и юридических обязательств, самое важное – любовь и забота, которые вы готовы дать такому ребенку.

Знайте, что вы не одиноки: всегда можно прибегнуть к помощи психолога. Не смотрите на обучение как на то, что вы «должны сделать», лучше – как на возможность узнать новое.





ТЕСТ

ЧТО ДУМАЕТЕ, МАМА?

Речь пойдет о том, как родители, в основном мамы, относятся (или планируют относиться) к воспитанию детей в аспекте семейных отношений. Здесь нет верных или неверных ответов, каждый прав в собственных взглядах, а честность поможет грамотно оценить связь с детьми и сделать необходимые выводы. Главное – воспользоваться ими!

Дайте каждому утверждению соответствующий балл:

Согласны – 3 балла

Не уверены/не совсем – 2 балла

Не согласны – 1 балл

- Хорошая мама должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид
- Для хорошей матери дом и семья – самое важное в жизни
- Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много
- Мама должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка
- У ребенка не должно быть никаких тайн от родителей
- Надо беречь ребенка от тяжелой работы
- Дети должны быть благодарны своей матери за труд, вложенный в них
- Мама должна делать все, чтобы узнать, о чем думает ребенок
- Родители должны указывать детям, как нужно поступать, чтобы те не попали в трудные ситуации
- Так как ребенок – часть матери, он имеет право знать все о ее жизни

Подсчитайте баллы:

25-30 баллов

Вероятно, вы излишне сконцентрированы на ребенке и порою занимаетесь самопожертвованием. Это может негативно сказываться на отношениях. Постарайтесь меньше вмешиваться в мир ребенка, переключите часть заботы на себя. Результат не заставит себя ждать – вы ощутите, что семья наполнится гармонией.

17-24 балла

Вы на верном пути – чрезмерность заботы не всегда хороша. Не вините себя за сомнения,

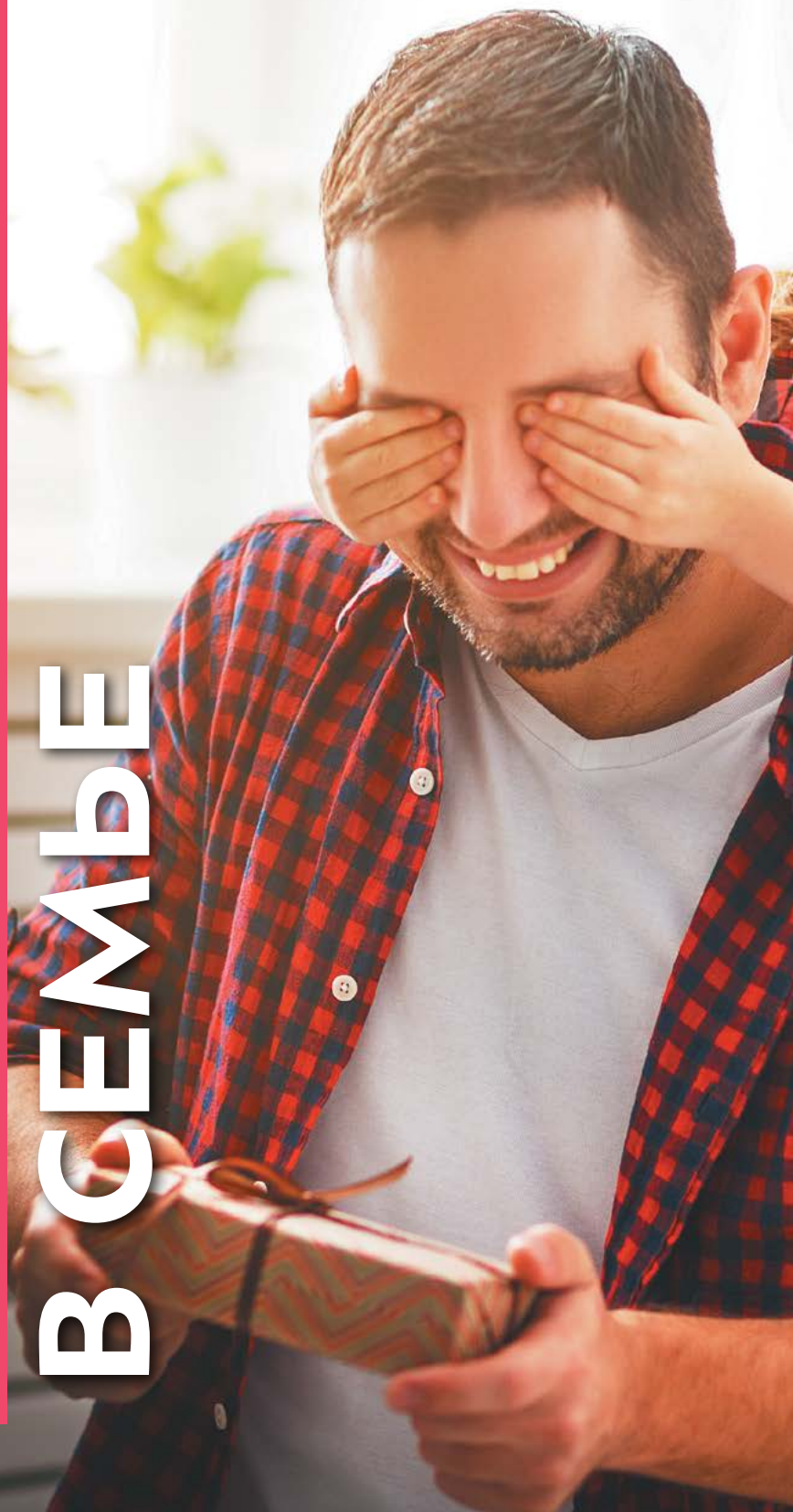
а тем более за желания – ваше и вашего ребенка – быть личностями. Дайте ему возможность проявлять самостоятельность. И главное – помните, что благополучие детей во многом зависит от вашей удовлетворенности жизнью.

10-16 баллов

Вам удастся соблюсти баланс семейной жизни. Ваши интересы не ограничиваются только рамками семьи, вы самостоятельны и знаете, что позволяет адекватно подходить к вопросам воспитания. Сохраняйте разум в любви!

ПОЛЪ ОТЦА

В СЕМБЕ





Наталья
ЩАНКИНА,
психолог МСППН

Можно сказать, что в современном обществе роль отца претерпевает различные изменения и находится под пристальным вниманием исследователей. Традиционная миссия кормильца размывается, потому что общество стало стремительно менять свой взгляд на эту проблему. На улицах больших городов все больше мужчин, гуляющих с колясками или катающихся с детьми на роликах. Да и в поликлиниках, школах – на классных собраниях и в родительских чатах – мы все чаще видим именно глав семейств. Современным мужьям стало мало быть только «добытчиками», они хотят активно участвовать в воспитании подрастающего поколения.

Влияние отца на становление ребенка

Согласно проведенным масштабным **лонгитюдным** (научный метод, применяемый, в частности, в социологии и психологии, в котором изучается одна и та же группа объектов в течение времени, за которое эти объекты успевают суще-

В теории психоанализа утверждается, что именно папа позволяет сепарироваться ребенку от матери. Именно он становится тем, кто помогает наследнику приобрести новый опыт взаимоотношений, опору для того, чтобы в дальнейшем почувствовать себя отдельным от семьи

ственным образом поменять какие-либо свои значимые признаки) **исследованиям** «Отцовское взаимодействие с подростками в полных семьях: влияние отцов на жизненный путь», в которых на протяжении 11 лет принимали участие более 600 семей, было выявлено, что дети, чьи отцы принимали участие в их воспитании, получали более качественное образование, были значительно стабильнее в поведении и спокойнее психоэмоционально.

Более того, результаты недавнего исследования (2018 г.) показали, что близкие отношения с отцами помогают дочерям преодолеть одиночество. В частности, исследователи попросили почти 700 семей вести записи о взаимодействии родителей и детей в течение пяти лет. Взрослые оценивали отношения с чадами, когда те учились в первом, третьем, четвертом и пятом классах, а младшее поколение семьи просили оценить уровень своего одиночества на каждом этапе. В результате эксперимента обнаружилось, что пресловутый «показатель» зна-

чительно быстрее снижался у девочек, у которых были более близкие отношения с отцами.

Если мы обратимся к классикам психологии, то еще **К. Юнг** говорил о том, что отец для ребенка воплощает ориентацию во внешнем мире, «олицетворяет сферу авторитета и морали, создает защиту от субъективных душевных уколов».

В теории психоанализа утверждается, что именно глава семьи позволяет сепарироваться ребенку от матери. Именно он становится тем, кто помогает наследнику приобрести новый опыт взаимоотношений, опору для того, чтобы в дальнейшем почувствовать себя отдельным от семьи. Проведенные эксперименты подтверждают, что даже годовалые малыши прекрасно различают родителей и с каждым из них имеют свои взаимоотношения.

Один во многих лицах

Интересны выводы исследований о восприятии ребенком отца. Обнаружи-

лось, что одновременно в психике юных особ может присутствовать сразу несколько образов отца, при этом даже противоречащих друг другу:

- реальный, идеальный

- отличающийся от матери (образ другого)

- «каким я хочу быть»

Феномен отсутствующего отца

В научной литературе можно найти термин **патеральная депривация**. Речь идет о том, что, даже если физически отец не присутствует в жизни ребенка – в психике он есть всегда. Малыш поддерживает контакт с фигурой отца даже при отсутствии самого контакта, как с внутренним объектом. Это означает, что в любом случае у ребенка психически будут выстраиваться отношения с его образом. А вот каким он будет – это уже вопрос...

Социальные мифы, которые были порождены именно феноменом «отсутствующего отца»:

- папы и мамы выполняют практически одинаковые функции

- материнство – не роль (одна из многих), а предназначение, где мать для ребенка – весь мир и важнее ее никого не может быть

- отцам дети не интересны, им с ними скучно

- доверять отцам маленьких детей нельзя: они не справятся, не знают, что делать и как

И так, через призму подобных мифов, можем наблюдать и поведение женщин: как происходит устранение отцов от детей различными способами, начиная с «папа устал на работе» и заканчивая критикой и попытками научить «как правильно»...



Множественно подтверждено: границы, поставленные мамой, проверяются, поставленные папой – нет

Мужчины отличаются от женщин по способу своего взаимодействия с ребенком, и это очень важно и нормально.

Зависит от возраста

По мере взросления малыша роль отца будет меняться. В первые годы жизни важную роль, безусловно, играет мать. Начинает формироваться эмоциональная привязанность, и именно мама является первичным значимым объектом. Однако отец – второй по важности и близости человек, с которым у ребенка выстраивается эмоциональная связь.

К **двум годам** формируется познание мира и себя, кроха начинает понимать, что он – отдельный от матери человек, т.е. развивается структура автономности. Малыш пытается понять, где моё, а где не моё. В этот период папа «проявляется» как осознаваемый и значимый объект, отдельный от мамы и совершенно на нее не похожий. Он – другой, что в дальнейшем будет принципиальным и важным для психологического развития ребенка и его сепарации.

Около **трех-четырёх лет** формируются идентичность и ощущение собственного «я». Роль отца в этот период возрастает. Именно папа является тем самым проводником в социум. Он поддерживает исследовательский интерес малыша и устанавливает границы. **Множественно подтверж-**

дено: границы, поставленные мамой, проверяются, поставленные папой – нет.

С **трех до шести** – этап формирования структуры любви и сексуальности. Именно в этот период отец начинает превосходить по значимости мать. Как уже было сказано ранее, папа – проводник ребенка в мир, социум, но теперь он является еще и образцом, как для мальчика, так и для девочки. Это тот сенситивный период, когда мужчина влияет на переживания своего и противоположного пола.

Между **пятью и девятью** годами формируется структура мнений. У детей это происходит среди сверстников, однако на данном этапе развития отец выступает как значимый человек, обладающий знаниями, умениями, опытом, которые он может передать ребенку. Именно в этом периоде то, как родители взаимодействуют между собой, обходятся со своими различиями, как согласуют свое мнение и стиль воспитания, конфликтуют или договариваются, заложит у ребенка целостную картину мира либо спровоцирует внутреннее напряжение и конфликт между «маминым» и «папиным».

Между **семью и двенадцатью годами** формируется структура солидарности и проявления себя, а также затрагиваются вопросы иерархии, своего места в группе. Развивается тема дистанции, бли-



зости, конкуренции и лидерства, а также выступают на первый план образование, знания и умения, хобби и интересы, формируется понимание ценности денег и обязательств. На этом витке развития становится важна оценка достижений ребенка и реакция отца на неудачу. Закладывается то, что мы называем «успешность» или «неуспешность». С этого момента и до конца жизни, можно сказать, значимость отца для мальчика становится приоритетной.

От 13 до 18 лет происходит интеграция всех структур характера. Это тот период, когда появляется возможность для коррекции раннего опыта в сторону как положительных, так и отрицательных изменений. Роль отца в этот период также возрастает, поскольку развиваются и вновь актуализируются процессы полового созревания и ролевой идентичности: с одной стороны, по-прежнему важны границы в отношениях отца и сына или дочери, с другой – чрезвычайно значимы оценка и одобрение мужских и женских качеств подростка.

Психология отцовства

Психологически фигура отца оказывает всеобъемлющее влияние на наше восприятие мира.

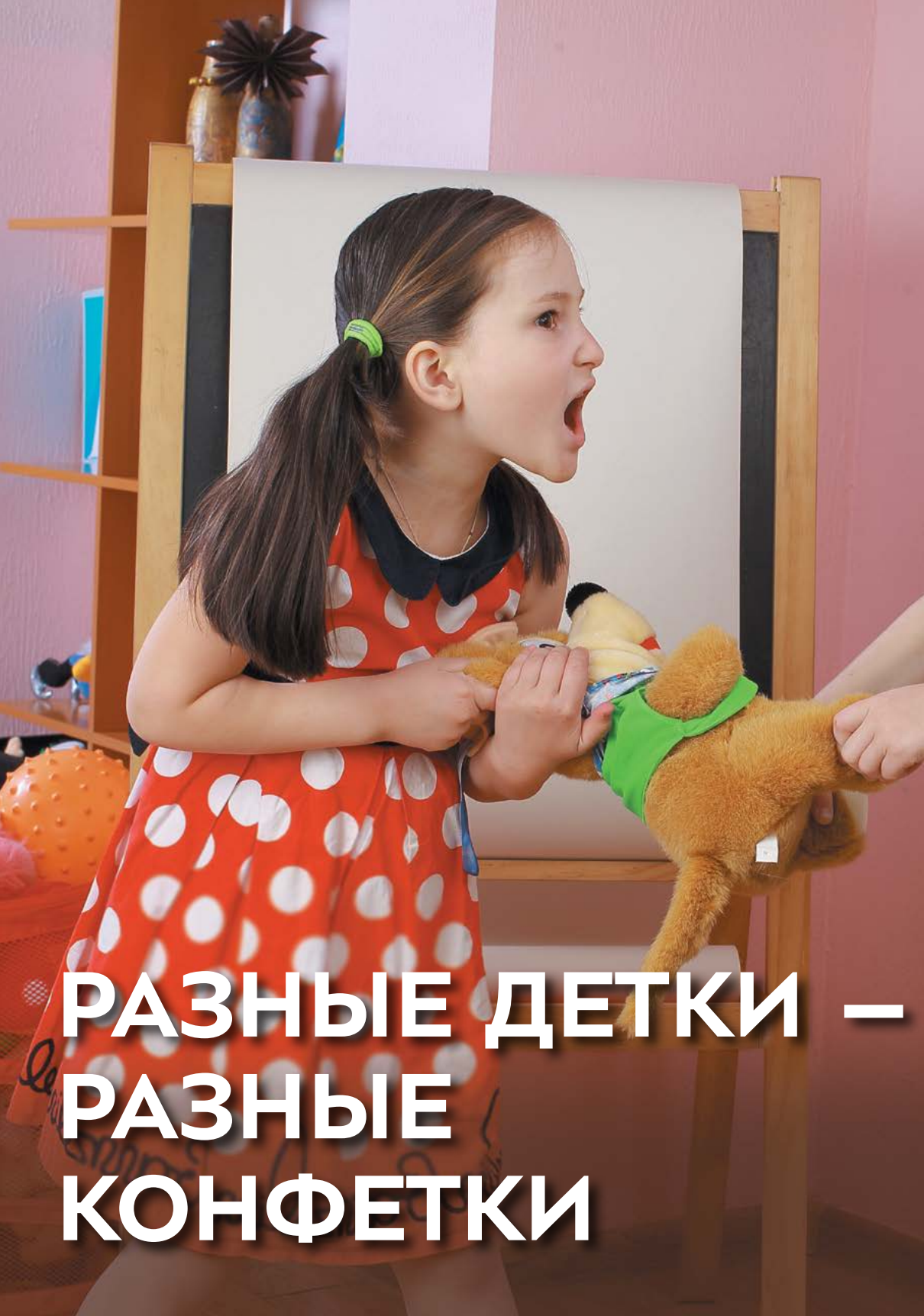
Именно благодаря главному мужчине в семье формируются:

- 1 уверенность в своих силах – «на что я способен, а чего мне не достичь»
- 2 чувство безопасности и защищенности личных границ – «что мне можно, что нельзя», «что по отношению ко мне хорошо, а что недопустимо».

Отец помогает развитию самоидентификации – «кто я? какой я?» – и адекватной самооценки. Таким образом, поведение и отношение отца к своему ребенку влияют на то, как в дальнейшем тот будет принимать самого себя, реализовывать способность действовать, выстраивать отношения с обществом, предъявлять себя этому миру, творить, рисковать и жить своей жизнью, идти именно своим путем, в том числе проходя различные кризисы.

Психологически отец сильно влияет на формирование личной ответственности и сценарий личных отношений.

Отцовство не наследуется биологическим фактом рождения ребенка. Это психологическая готовность стать и быть отцом и чрезвычайно важная роль не только для сына или дочери и их благополучного и здорового психического и психологического развития, но и для самого мужчины, его становления.



**РАЗНЫЕ ДЕТКИ –
РАЗНЫЕ
КОНФЕТКИ**



Александра
ВАСИНА,
психолог МСППН

Родители удивляются: «Воспитываем одинаково, а дети – разные?!». На самом деле ситуация другая: когда ребенок был один, все внимание доставалось ему, не было взаимного обогащения опытом между братьями или сестрами.

Родителям, воспитывающим более одного ребенка, важно понимать, что дети влияют друг на друга, имеют дополнительные потребности во внимании. Один из важных вопросов, которые решаются в таких семьях, – ревность.

Это моя мама!

Когда появляется еще один малыш, старший для родителей становится взрослым и теряет некоторое количество внимания. Особенно – погодки: самое высокое процентное количество людей, обращающихся к психологу с ощущением недостаточности родительского уча-

Родителям, воспитывающим более одного ребенка, важно понимать, что дети влияют друг на друга, имеют дополнительные потребности во внимании. Один из важных вопросов, которые решаются в таких семьях, – ревность

ствия в детстве, – у старших детей, братья или сестры которых младше их всего на один год.

При появлении еще одного ребенка родителям надо задуматься, как организовать взаимодействие между детьми, чтобы каждый получал внимание. Это важно.

Также важно, как сложатся контакты между братьями и сестрами. Если, например, они часто дерутся, вероятно, что безопасные отношения с родителями не выстроены.

Должны ли старшие помогать?

Этот вопрос задают себе многие мамы и папы, с одной стороны, думая о том, как воспитать чуткого человека, с другой – чтобы старший мог удовлетворять и свои потребности.

В решении этого вопроса важен баланс. И прежде всего – желание родителей чрезмерно заботиться о потребностях старшего ребенка в свободном времени, тогда как важнейшим этапом становления родительской сферы является этап ухода за малышом. Наиболее сенситивным (подходящим для актуализации желания заботиться о младших братьях и сестрах) является возраст от 6 до 10 лет.

Развитие потребности в эмоциональном общении со взрослыми на предыдущих этапах, наличие представлений о том, как отец и мать взаимодействуют с младенцами, и освоение в младшем дошкольном возрасте эмоционального общения со сверстниками в играх, в том числе в «Дочки-матери», позволяет пяти-шестилетним детям увидеть во взаимодействии с младенцем источник удовольствия.

Отметим, что во многих традиционных культурах естественный перерыв между рождением детей составляет 4-5 лет, чтобы старший мог стать помощником для, например, шестимесячного малыша. Причем до этого возраста взрослыми организуются исключительно эмоциональный контакт старшего с младшим и игры с ним, и только на основе получения удовольствия от взаимодействия с малышом старшему доверяют уход за младшим.

Зачастую в современных семьях дело обстоит иначе. Дети дошкольного возраста, проявляющие явный интерес к крохам, в основном привлекаются к «технической» помощи: принести что-то, поменять памперс и т.п. Старший получает от младшего скорее отрицательные эмоции, что отражается и на восприятии младенцев во взрослом возрасте. Тем самым умень-

шение эмоционального контакта с родителями, их погруженность в удовольствие от заботы младенца и недоступность этого для старшего служат почвой для ревности.

У подростков же без предварительного закрепления эмоционального отношения к новорожденным и в случае неадекватного их возрастным интересам перераспределения родительских функций формируется отношение к ребенку как к помехе. Это может проявиться в будущем, когда подросток сам становится родителем. Поэтому важно, чтобы старший ребенок в первую очередь получал положительные эмоции от взаимодействия с маленьким и только потом переходил к уходу за ним.

Хочу свою комнату!

Такая фраза старшего естественна в семье, где он не один. И если в возрасте от 0 до 3 лет необходимости в отдельном пространстве нет – ребенку важна связь с родителями, – то позже переселять его в отдельную комнату желательно, а с 7-8 лет – необходимо.

Для чего нужна отдельная комната?

- Помогает ребенку формировать свои границы

- Позволяет быть собой, переживать негативные эмоции и т.п.

- Защищает от лишнего шума

- Предоставляет возможность качественно выполнять домашние задания, отдыхать

Если выделить комнату невозможно, зонировать квартиру так, чтобы в ней было место для старшего. Выделите ему

стол, стул, шкаф или полку, которыми будет пользоваться только он. Каждый член семьи должен чувствовать уважение к своим границам и т.п.

Уважение к старшим (братьям, сестрам)

Часто родители спрашивают: «Как сделать, чтобы старший был для младшего авторитетом?». Слова: «Слушайся его, когда мы уйдем», – не помогут, если взрослые не показывают уважения к старшему, если тот часто слышит: «Уступи, он младше», при ссорах наказывают именно его и т.п.

Именно уважение к старшему ребенку со стороны родителей, справедливое отношение к обоим вне зависимости от возраста позволяет младшему уважать старшего.

Следует отметить, что на отношение к старшим влияет уважение родителя к себе: если ребенок видит, что родитель в первую очередь удовлетворяет свои потребности, у него есть возможность перенять нужную иерархию в семье.

С точки зрения родителя, иерархия должна выглядеть так:





СВОБОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК ФЁДОР ВАСИЛЮК

Как стоять рядом? Что говорить? Смотреть? Слушать и понимать? Живой же классик?! А им в те годы полагалось бронзоветь и пугать студентов сложными, почти недоступными теориями и абстрактной истиной... С Федором Ефимовичем Василюком все было иначе: внимательные взгляд и слушание, неожиданные, порой озорные ассоциации, аллюзии к литературе, живописи, мифам... А главное – вера, азарт и терпение «золотостарателя» (ведь он из семьи геологов!).



Юлия
ЩУКИНА,
психолог МСППН

Вера, что в словах собеседника есть правда, уникальность, почти откровение, и их надо расслышать, помочь им пробиться. Азарт от предвкушения встречи с таким откровением. Терпение в лабиринте невнятности, неструктурированности и нагромождения слов... амбициозного первокурсника, вальяжного третьекурсника, измученного дипломом и госэкзаменами выпускника. И никакого высокомерия, патернализма, снисходительности. Разговор с ним – одновременно и трудное испытание, и приглашение к приключению мысли и слова. И если чудо диалога состоялось, то как будто вместе с ним взобрался на горное плато, откуда открывается новое пространство. Дух захватывает!

Я бы с ним пошел в разведку

1994 год. У меня за плечами – обучение на теоретической кафедре факультета психологии, неудачная попытка поработать психологом в частном детском саду, растерянность перед профессиональной жизнью. И я учусь у Федора Ефимовича в мастерской по понимающей психотерапии. Мы разделились на не-

1953–2017

– Василиууук?! А разве он еще жив?!
– Жив!

Удивленные возгласы студентов
1990-2000-х годов (неоднократно
случайно услышано Ф.Е. Василиуком)

большие подгруппы, выполняя задание. Ничего не получалось, я была разочарована, сердилась на себя, на него за «непонимаемую» понимающую психотерапию. Он попросил провести консультацию с «клиентом» (студентом нашей группы), чтобы помочь. Перспектива публичного позора сделала меня почти невменяемой – устроила фарс. Преподаватель терпеливо сохранял надежду, что все-таки смогу показать этюд консультации: попросил меня поработать не так, как это только что было, а прямо противоположным образом.

Но буйный подросток во мне не унимался – продолжила паясничать вместо работы. Прямо карикатура на психологическую помощь. И он рассердился. И высказался. Не ругал. Но нелицеприятно говорил о многочисленных появившихся в начале 90-х новоявленных психологах без образования, серьезной подготовки, предлагавших свои услуги и творящих невесту что. Это привело меня в чувство. Я испугалась. Никогда не видела его сердитым, в праведном гневе. Про такие моменты пишут: «Внутри все оборвалось от ужаса». Это было действительно так.

Не помню, как прожила несколько дней до следующего занятия. Нашла в себе мужество прийти. Попросил прощения, объяснил свой гнев. Я тоже попросила прощения, мы еще о чем-то говорили. Так родилось понимание – не через лекцию, а через волю и мужество, стыд и вину. После этого отношения стали доверительными. Впоследствии мы – настоящие со-трудники, со-ратники на факультете психологического консультирования, который он создал в 1997 г .

«Волшебное» ускорение

Как-то сотрудники кафедры и Федор Ефимович готовили отчет по важному гранту: должна была выйти серия научных статей. Как всегда, времени почти не

было. Написана только треть статьи, и я уговариваю себя, что уж «остальное быстро доделаю за день». Вечером позвонил Федор Ефимович узнать о готовности текста... Услышав мой детский лепет про «завтра», был сдержан, никакого нажима в его словах, сказал что-то очень простое и очевидное, но такое действенное, что я села и за ночь дописала статью. Как же была счастлива в 8 утра, когда отправила текст! Прошло лет 15, а я все пытаюсь и не могу вспомнить его слова. Эх, Федор Ефимович, скажи это еще раз!

Его краткое CV

Как сложно разместить его профессиональную жизнь в стандартных рубриках резюме! Федор Ефимович Василюк – из семьи геологов, начинал учиться «на геолога», потом – факультет психологии МГУ. Его геологические метафоры до сих пор впечатляют коллег и студентов.

Защитил кандидатскую, вызвавшую переполох в академических кругах. Выпустил книгу «Психология переживания», которая стала раритетом. Работал психологом в психиатрической больнице в Крыму. Вместе с коллегами (Холмогоровой А.Б., Цапкиным В.Н. и др.) создал программу долгосрочной подготовки психолога-консультанта, психотерапевта, проект высшего образования в области психологического консультирования. Вместе с единомышленниками основал факультет психологического консультирования в Московском государственном психолого-педагогическом университете (МГППУ), где этот проект был воплощен.

Автор понимающей психотерапии – подхода к оказанию психологической помощи, в которой удивительным образом соединились отечественная научная психология и зарубежные подходы психологической помощи человеку (В. Франкл, К. Роджерс). Автор знаменитой статьи «Пережить горе».



Его работы

Федора Ефимовича часто приглашали на «трудные случаи»: работа с пострадавшими в Спитаке во время землетрясения в 1988 г., Видяево – к родственникам погибших моряков, пострадавшим в Беслане, Норд-Осте и т.д.

Не раз была свидетелем, как он преодолевал стереотипы профессиональной мысли. Студенты сердились, хотели увидеть что-то понятное, стабильное, воспроизводимое, а у него всегда импровизация, уважение к свободе переживания человека, творческий подход к каждому клиенту. Как Толстой не был «толстовцем», так Василюк не был «василюковцем».

Много раз была свидетелем, как он противостоял скучной, умерщвляющей атмосфере протокольных мероприятий, где все только отсиживались. Не соглашался с мертвечиной, тупостью, неожиданно разворачивал мысль даже на самом рутинном мероприятии.

Он не закопал таланты академического ученого, методолога, психотерапевта, преподавателя, декана, поэта, друга, учителя. Они жили и дышали в нем. И сейчас,

когда он ушел на ту сторону жизни, эти таланты продолжают быть здесь, с нами.

Вот отрывок из его статьи «Историко-методологический анализ психотерапевтических упований»: «Когда пытаешься [...] вслушаться в сокровенный смысл истории психотерапии, то начинает явственно проступать та предельная ценность, которой призвана служить психотерапия. Каждая профессия оправдывается, в конечном итоге, какой-то высшей ценностью, и в отношении этой ценности должна прежде всего ориентироваться. Юриспруденция служит справедливости, наука – истине, искусство – красоте.

Герой одной сказки, которого соблазняют продать волшебную дудочку, отвечает, что она не продажная, а заветная. Имея в виду это замечательное различие продажного и заветного, можно сказать, что психотерапия может делать и делает многое на продажу, [...] но в действительности живет она и оправдывается своей заветной, предельной ценностью. Имя ей – свобода личности. Речь, конечно, не о правах, а о внутренней свободе личности – свободе воли, сознания, совести, чувства».



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ПРАВО ВЫБОРА

Что за поколение? Дочери уже 37, а она даже еще не задумывается рожать! И муж ее спокоен. А я вот очень сильно переживаю. В браке уже 10 лет — а детей нет

Десять лет в браке в наши дни — весьма солидный срок, который вполне может быть свидетельством того, что ваши дочь и зять счастливы вместе. А то, что человек счастлив, повод для радости, а вовсе не для переживаний. Конечно, вы вполне можете узнать у дочери причины отказа от рождения детей, однако что бы она ни ответила, важно помнить, что это дело исключительно ее и ее мужа. Пытаясь «давить» на дочь, убеждать или даже настаивать на своем «праве» нянчить внуков, вполне можно испортить отношения.

Причины, по которым сейчас у пары нет детей, могут быть совершенно различными: от связанных с карьерным ростом и достижением определенной финансовой стабильности до проблем с состоянием здоровья одного из супру-

гов. И далеко не всегда хочется обсуждать это даже с самыми близкими. Поэтому попробуйте доверять дочери и довериться судьбе — всему свое время и все всегда получается так, как лучше.



ЭТО ТАЙНА?

Мы усыновили мальчика. Ему сейчас 4,5 года. Мучаюсь вопросом: раскрывать ли тайну усыновления? Знаю немало случаев, когда это происходило во дворе, школе, даже среди родственников... У детей бывают глубокие психологические травмы. Не пожелаю такого нашему сыночку...

Раскрывать тайну усыновления или нет – право каждой семьи. Но порой правда может открыться в самый неподходящий момент и при достаточно неудобных обстоятельствах. Однако это второстепенно. В первую очередь, само присутствие тайны создает напряжение в семье. Ведь о том, что ребенок был усыновлен, зачастую знают не только его приемные родители, но и их родители, а иногда – дяди и тети, а то и братья и сестры малыша. Хранить любой секрет многими людьми сложно, а такой, открытие которого особенно тщательно оберегается, – тем более. Есть еще обстоятельство: если скрывать от ребенка то, что касается именно его судьбы и жизни вообще, получается, что вы, самый близкий ему человек, мама, неискренни с ним. Можно ли при таких условиях рассчитывать на полное доверие с его стороны? Представьте, насколько комфортно чувствовали бы себя вы, если бы окружающие знали о вас что-то, но при этом изо всех сил пытались это скрыть?

Попробуйте подробнее разобраться в том, почему вам сложно нарушить тайну усыновления. Что и почему останавливает, чего вы опасаетесь и как представляется вам то, что случится после признания? Конечно, рассказывать об этом лучше в определенное время и при определенных условиях, и все же услышанное от родителей воспринимается совсем иначе, чем «вдруг узнанное», например, на приеме у врача или даже уже будучи взрослым.

Определиться, как же быть, а также узнать о плюсах и минусах сохранения тайны усыновления и о том, в какой форме можно рассказать сыну о том, как он у вас появился, вам помогут психологи, специализирующиеся на поддержке приемных семей.

С ними вы сможете обсудить даже мельчайшие сомнения, поделиться своими переживаниями, а также получить ресурсную поддержку в те периоды, когда она будет нужна.

НЕ СОШЛИСЬ В ГЛАВНОМ?

Мы с мужем живем в любви и согласии уже 7 лет. У нас сын. Но мне хотелось бы еще двоих-троих детей. А моя вторая половина против... Считаю этот вопрос краеугольным. Когда выходила замуж, так и сказала ему: «Хочу много детей». Он тогда соглашался, а сейчас даже слышать не хочет. У него изменилось отношение к нашей семье?

Вероятнее всего, измениться могли жизненные обстоятельства и возможности, а не отношение к семье. Ваше желание иметь много детей прекрасно, и вы наверняка хорошая мать.

А на плечи мужа и отца обычно ложатся заботы о материальном обеспечении, ваших силах и здоровье, а также о дальнейшем образовании каждого ребенка, комфорте проживания всех домочадцев, досуге и еще многом другом, что стоит учитывать главе семейства.

Возможно, дело именно в том, что супруг понимает свою неспособность гарантировать вам нужные для многодетной семьи условия. Объяснял ли он вам свое решение?

И еще момент. Как вы считаете, если он поговорит с вами искренне, будут ли у него поводы сожалеть о том, что признался? Например, в том, что в его планы пополнение семьи в настоящее время не входит?



Читайте в следующем номере:



**Счастье –
это когда тебя
понимают**



**Терпимость
во всем**



**Значит,
не любит?**



**Единомыслие
в команде**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**
№5 [97] 2022

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:

А. Симбирева, С. Арсеньева,
Л. Кальницкая, И. Назарова,
А. Мальнев, Н. Щанкина, Ю. Щукина,
А. Васина, К. Дергачева

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

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- 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 «Новокошино», 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. Вилуса 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

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09