

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

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 Инструкция по жизни: третий не лишний

Уроки практической психологии

10 Самая первая любовь

РАВНОВЕСИЕ

16 Нелюбимая дочь

Школа психологического здоровья

22 Никакая я не бабушка

28 Вопрос—Ответ

СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

32 Маменькин сынок, папенькина дочка

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

38 Синдром Питера Пэна

Чтобы помнили

44 Наша скорая помощь

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.

Держач А.А.

Забродин Ю.М.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

Холостова Е.И.

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



ДОЧКИ-МАТЕРИ

Не секрет, что привычки, поведение, приоритеты, пристрастия каждого человека связаны с тем, каковы были наши отношения с родителями в детстве. Тема эта настолько обширна, что ей предполагается посвятить несколько номеров. Но начать хотелось бы с рассмотрения диады «мать и дочь».

Несмотря на то, что в детские годы все самое лучшее на Земле: преданность и любовь, доверие и тепло – ассоциируется со словом «мама», во взрослом возрасте гармонии и баланса в семье добиться не всегда просто.

Мама – самый родной и близкий человек в мире, с этим никто не спорит, но даже в идеальных, казалось бы, отношениях случаются ссоры, недопонимание и обоюдные претензии. И в каждом конфликте кроются боль, тревога, досада, которые через некоторое время уступают место чувству вины у дочери и у матери.

К сожалению, прошлое изменить нельзя, как нельзя изменить маму. Но стоит попытаться начать жить без багажа старых обид, пересмотрев что-то в себе. Груз вины и разочарований копится годами, и, скорее всего, без консультации психолога с ним будет сложно справиться.

Как профилактировать подобные конфликты? А может, и не надо так уж стараться это делать? Достаточно просто любить? Только как «правильно любить», особенно девочку, которая в недалеком будущем тоже станет мамой?



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЖИЗНИ: ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ



Наталья
ДОНОВА,
психолог МСППН

Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – когда любишь ты.

Конфуций

Создатель аналитической психологии К. Юнг писал: «Каждая мать содержит в себе свою дочь, а каждая дочь – свою мать. Каждая женщина имеет продолжение позади себя, в своей матери, и впереди себя, в своей дочери». Эти слова как нельзя лучше характеризуют взаимосвязь этих двух женщин.

На формирование женщины-матери и ее отношения с дочерью влияют детский и подростковый опыт, характер связей со своей матерью: близких, доверительных или конфликтных и дистантных. А также восприятие образа матери: какой она была в глазах дочери. Речь идет о поло-ролевой идентификации через идентификацию себя с матерью. То есть дочь отождествляет себя с матерью по полу, ролевому репертуару и присваивает себе определенные характеристики матери. Именно так у девочки складывается образ себя самой как женщины, матери, жены, дочери, специалиста.

Пример матери, ее образ, стиль ее жизни, поведенческие сценарии, рисунок отношений дочь запоминает, усваивает и берет во взрослую жизнь.

Именно мать играет самую важную роль с точки зрения формирования:

- привязанности, эмоциональной связи с матерью: мать дает «инструкции» по выстраиванию близких отношений с будущим партнером и ребенком
- самоидентификации: через идентификацию с матерью
- сепарации: отделения себя как личности от матери

ПЕНТАГРАММА ГИНГЕРА



Речь идет о здоровом выстраивании дистанции с плавающими границами между двумя людьми, то ближе, то дальше друг от друга.

От того, насколько мать готова к постепенному увеличению независимого от ребенка пространства, насколько она готова отпустить дочь, а дочь уйти, насколько они обе будут готовы к самостоятельной и обособленной друг от друга жизни, зависит успех разделения двух отдельных личностей, двух женщин.

Это даст возможность для успешной самореализации – реализации собственного потенциала обеих, дочери в особенности. А главное – создаст условия для того, чтобы контакт-диалог между дочерью и матерью состоялся и поддерживался.

Индивидуальное пространство

Этому понятию французский гештальт-терапевт С. Гингер посвятил свою теорию *, согласно которой человек живет и развивается в 5 измерениях, они-то

и составляют его жизнь и являются его «индивидуальным пространством»:

1/ Физическое измерение:
физическое состояние,
здоровье, сон, спорт, секс

2/ Аффективное измерение:
эмоциональная составляющая
в жизни человека, чувства к
другому, любовные отношения.

3/ Рациональное измерение:
идеи, мысли, планы

4/ Социальное измерение:
социальные связи

5/ Духовное измерение:
ценности, смыслы

Гармоничное развитие личности и ее удовлетворенность собственной жизнью зависят от того, насколько эти измерения сбалансированы и насколько удовлетворяются потребности индивидуума в каждой из этих областей.

Привязанность – это термин, который первым описал Джон Боулби, английский психоаналитик, специалист в области психологии развития, основоположник «Теории привязанности». Это устойчивая психологическая связь между людьми, формирующаяся в младенчестве у ребенка с матерью.

Пентаграмма Сержа Гингера как наглядный инструмент поможет продвигаться в исследовании собственной жизни и выявить баланс либо дисбаланс в индивидуальном пространстве.

Мать, образуя свое личное пространство совместным с дочерью, начинает удовлетворять свои потребности в партнерской любви, принятии, независимости, самореализации и так далее – через дочь. В итоге мать не присутствует в реальных отношениях с дочерью как отдельной личностью, а привносит в их контакт-диалог свои непрожитые, незавершенные отношения и неудовлетворенные потребности.

Мать зачастую не осознает многие жизненные процессы. Это влияет на дочь, у которой нет возможности различать, что здорово в этом союзе, а что нет, где ее потребности и желания, а где – мамыны. В итоге складываются отношения, которые пронизаны дефицитом любви, принятия, понимания и поддержки.

Случай из практики

Женщина, 33 года, поделилась своей историей. У нее было счастливое детство, воспитывала ее мама, а также бабушки и дедушки, отца она помнит плохо – тот ушел из семьи, когда она была маленькой. До подросткового возраста с матерью были теплые, эмоционально близкие отношения. Они много времени проводили вместе, редко ссорились, практически не конфликтовали. Мама часто хвалила и редко критиковала, всегда защищала и была на ее стороне, многим делилась. Начиная с подросткового возраста отношения стали ухудшаться и достигли пика, когда в 23 года дочь сказала, что встречается с молодым человеком и не будет ночевать дома, а останется у него. (К тому моменту наша героиня уже закончила институт и работала.)

Мать была категорически против и обвинила дочь во всех «смертных грехах». Говорила, что та начала вести разгульный образ жизни и, возможно, стала нарко- и алкозависимой. От угроз перейдя к мольбам, она просила признаться в «пробле-

Самоидентификация – уподобление себя какому-то конкретному человеку либо его образу, самопонимание «Кто я?».

мах», объяснить, почему девушка стала много времени проводить вне дома, отдаляться от нее, «ведь нам всегда было так хорошо вдвоем?!». Говорила, что не узнает дочь, та ведет себя неадекватно. Так они конфликтовали еще года два. В течение этого периода отношения становились все более напряженными, а сблизиться не было желания у обеих сторон.

Ссоры перерастали во взаимные обвинения, затем следовало примирение, снова упреки и требования, и опять разрыв отношений. Мать всеми силами старалась вернуть дочь и применяла довольно изощренные методы: манипулировала здоровьем, материальными и бытовыми проблемами, когда присутствие дочери просто «необходимо», остро нужны ее внимание и помощь. Вначале девушка приезжала, помогала, но приходило время расставания, и начинались упреки, слезы, ультиматумы: «Всегда тобой гордилась, а теперь, в кого ты превращаешься, не узнаю тебя. Ты очень изменилась! Я тебе не нужна совсем?!».

Каждый раз девушке стоило немалых усилий, чтобы успокоиться и почувствовать почву под ногами после такого накала страстей в разговоре с родным человеком, который уже переставал быть эмоционально близким. Со слов молодой женщины, после подобного выяснения она чувствовала себя подавленной, сломленной, начинала сомневаться

в себе, в успешности своей жизни. Продолжались упреки в невнимании, а после замужества девушки еще и в предательстве. Мать говорила, что никто и никогда не будет любить ее так, как это делает она, а дочь при этом предает и обрекает ее на одиночество.

Счастливого конца у этой истории не предвиделось. Общение становилось все реже. Молодая женщина долгое время не могла принять тот факт, что мать не может либо не хочет и не готова меняться, а от надежд на добрые доверительные отношения двух взрослых женщин придется отказаться.

Проблема стала бременем для обеих сторон, хотя отношения между матерью и дочерью самой природой предполагают быть теплыми, поддерживающими, полными принятия, эмпатии и уважения такими, какими и должен характеризоваться реальный диалог, реальный контакт двоих.

Суть родительства и материнского воспитания девочек – подготовить их к взрослой жизни, чтобы они могли идентифицировать и понимать себя и собственные желания и научились удовлетворять собственные потребности самостоятельно.

Осознавая себя отдельной личностью, дочь будет проживать свою, а не мамину жизнь!

Матери же необходимо заниматься собой, реализовывать свои потребности не «через» или «с» опорой на дочь, а самостоятельно, независимо. Развиваться не только в роли «женщины-матери», но и в других областях. И, в частности, выстраивать связи с третьей стороной, партнером, с кем она может полноценно проживать дружеские или любовные отношения. Он – третий, но не лишний, и поможет отделению, дифференциации дочери.

Важно помнить, что для развития девочки необходимо не только идентифицироваться, отождествиться с матерью как с субъектом того же пола, но и дифференцироваться, отделиться от нее, выстроить чувство идентичности – самопонимания, стать собой. При этом связь матери и дочери, несмотря на сепарацию, продолжает быть теплой, устойчивой, в контакте друг с другом.

Это даст возможность полноценно выстраивать жизнь каждой из этих двух женщин, реализуя и насыщая все ее области.

Подводим итоги

Воспитание – это межличностная коммуникация. Но чтобы личность сформировалась и смогла самореализоваться, ей необходимо пространство, чувство собственных границ, желаний и потребностей. Все это мама может дать дочери при условии, что не будет находиться с ней в слишком тесном, болезненном слиянии.

Это поможет состояться девочке как женщине, жене, матери и как взрослой дочери, поддерживать психологически устойчивую связь с близкими, без патологических перегибов: слиятельных, со-зависимых либо дистантных.

Для сохранения эмоционально близких отношений предлагаю взять на вооружение «**Молитву гештальтиста**» **Ф. Перлза**. Она также помогает противостоять чужим обвинениям и отслеживать собственные ожидания и обиды.

Я делаю свое дело,
а ты делаешь свое дело

Я живу в этом мире не для того,
чтобы соответствовать
твоим ожиданиям,
а ты живешь в этом мире
не для того, чтобы
соответствовать моим

Ты – это ты

А я – это я

Если мы случайно встречаем друг
друга – это прекрасно.
А если нет – так тому и быть



САМАЯ ПЕРВАЯ

ЛЮБОВЬ





Анна
КАЛИНУШКИНА,
психолог МСППН

О первой любви говорят и пишут, снимают фильмы и сочиняют песни. И, конечно, имеют в виду романтические отношения между юношей и девушкой, но... Мало кому приходит в голову, что первая любовь в жизни любого человека – это чувства к маме.

Мать имеет огромное влияние на психологическое здоровье ребенка, его способность в старшем возрасте строить удовлетворяющие отношения с другими людьми.

Особый интерес представляет связь мамы и девочки. Ведь дочери – это будущие матери, и от качества отношений в детстве зависят их отношения со своими детьми в будущем.

Модели воплощения материнской роли

Изучение детско-родительских отношений позволило выделить две основные модели воплощения женской родительской роли: матери в большей степени, чем женщины, и женщины в большей степени, чем матери. То есть женщина выбирает: посвящать себя ребенку, занимаясь в большей степени только им, или

самореализовываться, продолжая быть социально активной.

Есть женщины, которым удается держиваться срединной позиции, но большинство находятся либо на одной, либо на другой стороне.

Матери в большей степени, чем женщины (роль мать-женщина)

Все свое внимание и силы они направляют на ребенка. Такой симбиоз может продолжаться до совершеннолетия последнего и дольше.

В первые три года жизни симбиоз является нормой, мама про ребенка говорит «мы» («мы пошли в ясли», «мы научились держать ложку»). В отношении школьника те же слова звучат уже не так естественно («мы получили двойку»).

Мать-женщина исключает из эмоциональной жизни отца детей, все чувства и забота направлены на подрастающее поколение. Родительство в такой ситуации является основным путем самореализации женщины, ребенок в любом возрасте необходим для того, чтобы она чувствовала свою значимость, была кем-то, то есть матерью.

В случае появления на свет девочки женщине легче сохранять симбиотическую связь и воплощать через дочь несбывшиеся мечты, так как дочь похожа на нее, одного пола.

Мать-женщина формирует отношения с дочерью двумя основными способами.

Первый: возвышение статуса дочери разными путями, объявляя ее очень талантливой или смыслом жизни (**феномен «ребенка-короля»**). Этот способ предполагает воплощение через дочь неосуществленных планов. Например, мать хотела стать врачом и настаивает на том, чтобы дочь поступала в медицинский вуз. Одобрение и любовь девушка получает толь-

ко в том случае, если ей удастся преуспеть и достичь значительных результатов в той деятельности, которая нравится маме. Дочь не умеет или не имеет права осуществлять свои цели и мечты, так как боится осуждения и отвержения матери.

Второй способ: **становиться «совершенной» матерью**, понимающей, разрешающей, всепрощающей. Она отдает дочери «всю себя», исполняя ее прихоти, даже если поведение девочки пугает или злит. Претензии или требования высказываются не открыто, а путем манипуляций. Например: «Да, ты можешь уехать учиться в Питер, это твоя жизнь», но трагизм в голосе заставляет дочь испытывать вину за то, что причиняет боль. И первый, и второй способы формируют зависимые отношения, которые не позволяют девушке взрослеть и строить контакты как с мужчинами, так и с подругами.

Мать-женщина ревностно относится к любым связям дочери с другими людьми, так как возникает опасность ухода дочери, физического и эмоционального. Такое отдаление дочери опасно, так как материнство – единственный способ самореализации описываемого типа женщин и предъявления себя в обществе. В подобных случаях кроме любви (или даже вместо) дочь испытывает к матери и злость, и вину, и обиду.

Дочь и мать могут даже объединяться против противоположного пола под девизом: «Все мужики – сво...», что существенно осложняет выбор дочери подходящего партнера, ей почему-то только такие и попадают.

Женщина в большей степени, чем мать (роль женщина-мать)

Женщины-матери тоже предъявляют себя несколькими способами. Таким женщинам свойственно то, что дочери для них

являются, скорее, помехой. Девочки в подобных обстоятельствах растут в атмосфере эмоционального отвержения, привыкая к мысли, что они недостойны любви по каким-то неведомым причинам.

Первый способ: **мать-супруга**. Самым главным здесь является муж, дочь может восприниматься или как соперница за внимание мужчины (тогда мать отвергает дочь) или объект обожания за ее похоть на любимого супруга (но не она сама как отдельная личность).

Второй: **мать-звезда**. Она занимает высокое общественное положение и требует от дочери соответствия ее статусу.

В таких отношениях с матерью, которая женщина больше, чем мать, дочь может дать себе обещание, что не будет такой, как она, и станет по-другому относиться к своим детям. Но проще обещать, чем... Так как ее первая любовь к матери не подкреплялась ответными чувствами, дочь с трудом будет проявлять тепло и нежность к своим детям.

Где же золотая середина?

Как женщине реализовывать себя таким образом, чтобы ее дочь выросла гармоничной и способной воспитать свою дочь счастливой? Как найти золотую середину, чтобы стать и счастливой матерью счастливой дочери, и хорошей супругой, и чтобы стать специалистом в своей области?

Исследователи считают, что проблема не столько в том, что одни матери отвергают своих дочерей, а другие залюбивают, а в том, что в отношениях мать-дочь отсутствует третий. То есть у матери есть или муж, или дочь. Или работа и дочь. Подобные диадные отношения являются дисгармоничными. Противоположность их – триада, в которой хорошо и матери, и отцу, и дочери. Каждый участник «на своем месте». Для женщины важно построить такие отношения с супругом, чтобы и муж, и дочь не конкурировали друг с другом.



Индивидуальная работа с психологом поможет проанализировать первую любовь к родителям, сформировать новые убеждения и навыки.

А как же мальчики?

Необходимо сказать несколько слов об отношениях матерей и сыновей. Мальчик вырастает в мужчину, и ему тоже необходима гармония с матерью для того, чтобы быть хорошим отцом в будущем, занимать в семейной триаде свое место.

Матери-женщине труднее реализовывать через сына неосуществленные мечты, что обусловлено разностью полов. В споре с мамой у юноши может быть весомый аргумент, например, что футбол ему более интересен, чем танцы. Но вот противостоять тотальному контролю «совершенной» мамочки юноше так же сложно, как и девушке. И он будет испытывать вину при попытках вырваться из-под чрезмерной опеки, что может осложнить для него взросление и отделение от матери.

Непризнанная посредственность

Женщина-мать может проецировать отношения с его отцом или другим мужчиной, видя в сыне похожест на партнера либо со знаком «+», либо со знаком «-». Если он продолжение партнера в положительном смысле, то женщина зачастую чрезмерно возвышает его статус и достижения (феномен «ребенка-короля»). У молодого человека в этом случае появляется риск стать героем «трагедии непризнанной посредственности», когда

окружающие будут видеть его обычной личностью со средними способностями (в противоположность восхищению мамы любимым его шагом).

Весь в отца!

Если же мать ненавидит схожесть с партнером, то парню достаются злость и отвержение. При этом мальчик может испытывать стыд за то, что он «не такой», и вину за невозможность сделать для матери то, что она от него ждет (что бы он ни сделал – или плохо, или мало).

Как быть уже взрослым людям, если они выросли в дисфункциональных диадных отношениях с матерью? Как понять, в чем проблема, в чем источник трудностей и неудач?

Индивидуальная работа с психологом поможет проанализировать первую любовь к родителям, главным образом к маме, сформировать новые убеждения и навыки, которые позволят начать новую жизнь. Кроме того, есть разные направления в практической психологии, которые помогают изучить свою семью, ее историю и традиции. В этом способна помочь, например, системная семейная психотерапия. На основании нового взгляда на свою семью и отношений в ней человеку дается шанс изменить убеждения кардинально способом построения внутрисемейных связей.



ЭТАПЫ ОТНОШЕНИЙ МАТЕРИ И ДОЧЕРИ

- От рождения до полутора лет – **абсолютная зависимость**. Мать всецело отвечает за самочувствие и безопасность малыша. В силу вступает материнский инстинкт, заложенный природой.
- От полутора до трех лет – **осознание ребенком собственных потребностей**. В лексиконе появляются фразы: «дай», «хочу/не хочу», «буду/не буду» и т. д. Формируется принятие самостоятельных решений, но с оглядкой на реакцию матери. Силы матери направлены на охрану жизни и здоровья ребенка.
- От трех до семи лет – **период идентификации**. Девочка начинает идентифицировать себя с матерью, осознавая свою принадлежность к женскому полу и перенимая типичные гендерные повадки. На этом этапе нужно дать ребенку чуть больше свободы и научить необходимым навыкам самообслуживания.
- **Пубертатный период** – возможен конфликт матери и дочери. Уже не ребенок, но еще и не женщина. Многое начинает подвергаться переосмыслению. Главное – сохранить доверие.
- **Молодость – стабилизация отношений**. Дочь – самостоятельная личность со сформировавшимися взглядами на жизнь. Роль ребенка заканчивается. Право на личную жизнь, самостоятельный выбор спутника жизни и половых партнеров. Мать признает это.
- **Мать становится бабушкой**. Будущая мать нуждается в наставничестве, а мать с удовольствием делится опытом.
- **Старость – отношения между матерью и взрослой дочерью могут накалиться**. Осознавая потерю авторитета, поведение пожилых женщин может походить на подростковый бунт. Теперь уже взрослая дочь должна искать подход к матери. *Многие взрослые дочери, столкнувшись со старческой беспомощностью мам, погружаются в депрессивное состояние. Если вы столкнулись с этим – попросите помощи у профессионала. А также не осуждайте себя за то, что просите помощи в уходе у медиков.*
- **Уход матери – завершение сепарации**. Дочь проходит сложный процесс психологического отделения от матери и осознания себя главной женщиной в семье.

Вышеперечисленные этапы – естественная последовательность, которая зачастую имеет множество жизненных нюансов.





НЕЛЮБИМАЯ ДОЧЬ

Наш дом – это там, где мама, лучшая в мире, нет никого более важного в жизни, чем она... А как же рана нелюбимых дочерей, чем она заполнена? Стыдом, сомнениями, низкой самооценкой или даже ненавистью к себе?



Елена
БУРЛАК,
психолог МСППН

Возможно, вам говорили, что вы упертая, безнадежная, толстая, неполноценная, ленивая и так далее... Вариантов не счесть! В этом случае необходимо нажать на кнопку «СТОП» и запустить новый видеоролик, назовем его: «Настало время не верить своей маме!».

Клубок противоречий

Наука давно доказала исключительную роль матери в формировании личности. Второе открытие нужно сделать самой: какой мама сделала вас?

В детстве нелюбимая дочь приходит к определенному, НЕВЕРНОМУ, восприятию себя.

Дело в том, что материнская любовь чрезвычайно важна для развития девочки. Но бывают обстоятельства, которые, по мнению ребенка, мешают мамочке ее любить. И девочка ищет способы завоевать эту любовь.

Какая же мысль приходит в головы большинства? Они думают, что НЕ заслуживают любви! Избавиться от такой мысли – важная задача исцеления!

Нелюбимая дочь уверена, что такое происходит только с ней. Ей хочется быть среди тех счастливиц, которых мама при встрече обнимает, расспрашивает, берет с собой.

Во взрослой жизни приходит мысль, что безусловная материнская любовь – всего лишь миф!

«Груз» нелюбимой дочери во взрослой жизни

• Неуверенность.

Нелюбимая дочь не знает, что заслуживает любовь, внимание и доброту к себе, ведь выросла в среде, где ее не слышали, игнорировали, унижали. И она не знает, что умна, красива, добра. А когда она, уже взрослая, слышит теплые слова – не верит.

• Недоверчивость.

Только мама учит доверять миру, но дочь искренне считает, что все вокруг враги. И очень удивляется, когда с ней хотят дружить, ждет подвоха, думает, что общение возможно только из-за выгоды.

• Сложности с установлением границ.

Такая женщина пожертвует своими интересами, временем, здоровьем, деньгами, лишь бы другому было хорошо. Нелюбимая дочь не умеет говорить «НЕТ» даже тем, кто бесцеремонно вламывается в ее жизнь.

• Неадекватная самооценка.

Только мама транслирует дочери, что этот мир принимает ее со всеми достоинствами и недостатками, что она имеет право совершать ошибки, и при этом у нее очень много достоинств.

• Самокритичность.

После токсичного детства нелюбимая дочь любую неудачу в учебе, на работе, личных отношениях автоматически приписывает себе, считая себя неудачницей.

• Гиперчувствительность.

Даже самую добродушную шутку в свой адрес девушка воспринимает как большое унижение. Видит зло там, где его нет.

Типы токсичного поведения матери

Лицо матери становится для дочери первым зеркалом и формирует поведение. Деспотичная мама может быть и виновинственной, и эксцентричной, и игнорирующей, всячески меняя схему поведения по мере взросления девочки.

Стоит описать несколько типов токсичного поведения матери, для того чтобы было проще узнать новое про себя.

Вечное «Отстань!»

Нелюбимые дочери рассказывают, что их буквально не замечали, поэтому мечтали стать невидимками – так ведь удобно маме?

Многие вспоминают, что росли тихими, погруженными в себя. Они не понимали, как «устроена» дружба, как можно коммуницировать со сверстниками.

Игнорирующая мама всегда отмахивалась от мыслей и чувств дочери, считая их незначимыми. Если девочка жаловалась, что ее обижают в школе, что не дается химия, к примеру, или она плохо себя чувствует, то слышала беспощадное: «Не ной! Ничего страшного! Тоже мне проблема!». И к подростковому возрасту такие дети обычно оставляли попытки о чем-то поговорить с самым близким человеком.

А чего стоят презрение к дочери, унижение в замаскированной или яв-



ной форме: «Боже мой, я в твоём возрасте была такая стройная! Все мальчики в классе были в меня влюблены! А ты...».

К-о-н-т-р-о-ль!

Есть женщины, которые считают, что у всех вызывают восхищение: красавица, стерильный порядок, прекрасная работа, дополнительный бонус – **идеальный ребенок**.

Глядя на девочку, мало кто подумает, что она живет в нелюбви: отличница, прекрасно одета, мама много сил, денег и здоровья вкладывает в ее развитие, но... Сколько бы ни было лет дочери, ей непозволительно принимать ни одного решения: самостоятельно покупать одежду, дружить, с кем хочется, выбрать вуз, а затем и мужа.

Такая девочка не имеет права на ошибку, и самое главное, возможности на своих ошибках учиться.

Мама в глазах окружения всегда выглядит идеальной. Но ей все равно, весела девочка или грустна, плачет или смеется. Женщине комфортна физическая и эмоциональная дистанция от ребенка.

Что транслирует контролирующая мама? «Без меня ты – никто! И если бы не я, то ты бы пропала!», ведь главная ее черта – **перфекционизм**. Она искренне считает, что в ее жизни все должно быть идеально, а ребенок тем более. И при этом твердо уверена, что действует во благо. В ее поведении много логики и объяснений, но отсутствует сердце.

Последствия воспитания контролирующей мамы

Став взрослой, дочь судит о себе только по тому, как ее воспринимают другие. Она тянется к тем, кто похож на маму, боясь провала. Выходит в жизнь с четким убеждением, что надо следовать **правилам**.

Как видим, необязательно прибегать к физической агрессии по отношению к дочери. Достаточно игнорировать ее, не одобрять, не хвалить, не поддерживать, не реагировать на ее состояние.

Объятия Снежной Королевы

Мама, Снежные Королевы, холодны от природы, недоступны, понимают это, и им нравится так себя вести.

С непостоянными мамами сложнее всего.

Такая женщина сегодня закатывает истерику, скандал, завтра – милая и добрая. Дочь постоянно испытывает страх, тревогу, поскольку не знает, что произойдет в следующую минуту.

Подобное поведение транслирует, что дочь ничего не значит. А если она ничего не значит для мамы, получается, что не значит ни для кого!

Единственный способ привлечь к себе внимание – заставить себя быть роботом функции, например болеть. Если у дочери температура, мама принесет ей теплый бульон, лекарство, правда, при этом не будет выносить нытье и плач. Не станет обнимать, гладить по головке, жалеть, говорить нежные слова, но и... не даст погибнуть.

Или слишком жарко, или слишком холодно...

Пожалуй, с непостоянными мамами сложнее всего. Такая женщина сегодня закатывает скандал, завтра – милая и добрая.

Дочь постоянно испытывает страх, тревогу, эмоциональный паралич, поскольку не знает, что произойдет в следующую минуту.

Слыша, что мама возвращается с работы, девочка сжимается от ужаса. Ее разрывает на части: она хочет получить любовь мамы, внимание. Но зачастую испытывает полный разлад, дискомфорт и страх.

Какая же моя мама настоящая? Та, которая меня вчера оскорбляла? Или та, что позвала в кафе, и мы разговаривали, смеялись?

Дети таких матерей остро нуждаются в том, чтобы их любили. Они делают множество попыток и постепенно приходят к выводу, что это бесполезно. А в душе – безысходность. Они эмоционально неустойчивы, как и матери. В ситуации горя, стресса, конфликта не способны к саморегуляции.

Довольно часто они сближаются, любят, строят отношения с очень жесткими, злыми, обижаящими их людьми. В браке терпят побои, унижения, абьюз.

В этом случае дочери имеют слабо развитый эмоциональный интеллект и часто неспособны сочувствовать другим. Для них является большой сложностью разобраться в своих чувствах.

В описываемых семьях мама убеждена, что ей принадлежит безоговорочная и абсолютная власть. И буквально по щелчку впадает в ярость из-за малейшего повода.

Себя она считает очень смелой и откровенной, так называемым правдолюбом. Деспотичность якобы не про нее.

При этом женщина даже гордится жестокостью, поддерживает ее в себе, считает, что именно на этом качестве строится авторитет. Зачастую мужчина в такой семье самоустраняется от родительских обязанностей и позволяет делать с детьми все что угодно.

А ПОТОМ?

Что самое драматичное в такой ситуации? Никто никогда не догадывается, что происходит в доме, за закрытыми дверями. Мамочка обычно ухожена, очень мила, принимает активное участие в жизни детского сада, школы. Сложно поверить, что женщина оскорбляет, унижает и издевается над детьми.

Ей ничего не стоит ударить или сказать дочери, что она толстая, ленивая, глупая. И самое печальное, что дети в этой ситуации не могут никому рассказать, – кто же в такое поверит?!

Дочь только с возрастом начинает понимать, что маме доставляет удовольствие обижать ее. И на всю жизнь такая дочка пугается... не только мамы, но и всего, что происходит.

Дочери довольно часто думают, что подобное поведение самого близкого человека – только на благо. Им кажется, что таким образом их закаляют. Мать искренне считает, что имеет право на любую критику, и только насилием можно исправить недостатки.

Иногда дочери навязывается роль лучшей подруги разведенной или одинокой матери. Обычно такая девочка обременена избытком ненужной, взрослой информации. И это имеет негативные последствия.

У ребенка нет детства, потому что мама хочет, чтобы дочь о ней постоянно заботилась, выслушивала, поддерживала, соперничала, была в курсе ее конфликтов с мужчинами. Не позволяет ребенку быть ребенком.



Пег Стрип

Нелюбимая дочь.

Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь

Альпина Нон-Фикшн. Москва. 2019

Принято считать любовь матери как безусловную, незыблемую, всепрощающую. Редко всплывает правда, которая может ранить, как нож: бывают женщины, которые отторгают, унижают, скрывают и игнорируют своих детей. Став взрослыми, такие люди вынуждены молчать о пережитом и молча страдать от одиночества. Ощущение пропасти, отделяющей от самых близких, клейма ущербности, страха, что с тобой что-то не так – обычное следствие отсутствия материнской любви.

Книга Пег Стрип адресована женщинам, прошедшим через такие же переживания, что и сама писательница. Автор не только анализирует множество историй дочерей, обделенных материнской любовью, и описывает методы, помогающие избавиться от гнета прошлого. Задача исследования – помочь осознать и принять опыт своего детства, понять его роль в формировании сегодняшней личности и приложить усилия к тому, чтобы исцелиться.

НИКАКАЯ Я

НЕ БАБУШКА!





Наталия
ЛУЧИНА,
психолог МСППН

Современные бабушки (не все и далеко не всегда) испытывают дискомфорт не только, когда дочери и сыновья заявляют о появлении внука, но и когда подрастающий малыш на всю улицу громко зовет: «Ба-бу-ля!». Очень часто в этой ситуации произносится только имя или смешное домашнее прозвище, но только не это слово!

Набираем в поисковике слово «бабушка» – всплывает образ старушки с морщинистым лицом в платочке. Читаем в Википедии: **бабушка (бабка)** – женщина, мать отца или матери, жена дедушки, имеющая внуков. В разговорной речи этим словом часто обозначается пожилая женщина. Помните, «Жили-были старик со старухой...».

Я – не бабушка!

Если эта фраза произносится вслух или возникает в глубине сознания, то всегда имеет под собой множество аспектов.

Ригидность в психологии — это неспособность менять характер поведения и мышления в определенных ситуациях. Стойкость и неподатливость у личностей, испытывающих трудности в получении новых знаний и навыков.

Главное, это некое неприятие себя, своего возраста, статуса, идентичности, ригидность установок.

А раньше...

Длительное время в человеческой истории дедушка и бабушка были стариком и старухой. С приходом XXI века эти слова используются все реже. Жизнь наполнилась новыми смыслами и возможностями, интересами и увлечениями. Да и физическая форма современных пожилых людей позволяет путешествовать, осваивать спортивные направления, развивать интеллектуальные навыки.

В сознании возникает диссонанс: я энергична, жизнелюбива, у меня еще множество планов и проектов. Прекрасно выгляжу, много желаний и сил для их осуществления, поэтому не хочу считать себя бабушкой, по «логике» предыдущих поколений, старухой.

Неизбежно, да?

Многим женщинам тяжело принять факт, что они стареют. Приходится признать в том, что с годами мы становимся менее женственными.

Большинству представительниц прекрасного пола процесс старения

дается нелегко. В некоторых культурах молодость ассоциируется с внешней красотой. Стремление леди сохранить привлекательность плохо сочетается с образом бабушки.

Однако эксперты утверждают, что женщинам, в отличие от мужчин, все же проще адаптироваться к жизненным метаморфозам. Внезапно появившиеся слабость и уязвимость они воспринимают гораздо легче. Женщины к тому же более ориентированы на уход за собой, нежели мужчины, поэтому им проще вступить в тот период, когда важно слышать себя, свои потребности, видеть симптомы возможных заболеваний, относиться к себе более бережно.

Неприятие роли. Причины

Современные исследования говорят о том, что поколение сегодняшних 40–60-летних значительно отличается от прошлых в восприятии себя, своего возраста. В последние десятилетия возрастные границы, когда образуются семьи, рождаются дети, внуки, сдвигаются. И если раньше семьи создавали молодые, едва перешагнувшие порог двадцатилетия, то в настоящее время и тридцатилет-

ние не торопятся связывать себя узами брака и становятся родителями.

Сотню лет назад 45-летние бабушки – распространённое явление, в последние же годы это молодые, полные сил женщины, не желающие примерять на себя образ старушки. Довольно часто они прекрасно выглядят, занимаются спортом и саморазвитием. И если лучшая половина человечества внутренне не готова расставаться с внешней привлекательностью, то и роль бабушек, пусть и любимых внуков, может пугать.

Бабушка поневоле

А если внуки рождаются в семьях, где не рады их появлению (и такое, к сожалению, бывает), то непринятие статуса бабушки возрастает. Статус «бабушки поневоле» актуализирует множество установок, которые омрачают и настроение, и взаимоотношения с детьми и внуками. Рассмотрим некоторые из них.

Появление внуков означает приближение старости с ее атрибутами – ухудшением здоровья, снижением жизненных сил.

Но если воспринимать рождение внуков как новый, занимательный этап в жизни, то и акценты будут другими. С внуками жизнь может заиграть иными красками. Общение с малышами дает стимул активно двигаться, гулять на природе, перечитывать позабытые сказки, посещать детские театры, печь пироги и чувствовать тепло и уют семейного очага. Снова посетить новогоднюю елку, закупить подарков и сделать гирлянду вместе с внуками. Да, в конце концов, научиться кататься на роликах или освоить горные лыжи!

Очень часто женщины, не желающие быть бабушками, испытывают неуверенность и страх, и считают, что своим появлением внуки могут внести множество проблем, и транслируют установку:

Растить детей – это сложно, тяжело и затратно. Внуки – это трудности.

За подобными мыслями часто стоит собственный жизненный опыт. Возможно, у детей были проблемы со здоровьем, сложное материальное положение ухудшало качество жизни, и страх повторения проецируется на нежелании становиться бабушкой.



Исторически сложилось так, что в нашей стране на протяжении многих поколений бабушки растили и воспитывали внуков, давая возможность детям учиться, устраивать личную жизнь, строить карьеру, зарабатывать деньги. Уйдя на пенсию или оставив работу до срока, бабушки полностью посвящали себя внукам.

В современном обществе женщина часто более реализована, успешна, и нежелание потерять любимую, интересную работу приводит к неготовности становиться бабушкой. Проявляется еще одна установка:

Родились внуки – конец профессиональной деятельности.

Это приводит к сопротивлению и отсутствию радости от нового статуса.

Но каждая новая семья строит свою жизнь по-разному, и потребности в постоянной помощи со стороны старшего поколения не всегда актуальны. Современное социальное пространство предполагает наличие хороших детских садов и развитый рынок услуг нянь, бебиситтеров, тьюторов. При желании бабушка может продолжать профессиональную деятельность и не отказывать себе в радостях взаимодействия с внуками.

Существуют и другие, связанные с жизненным опытом установки. Не только это, но и личностные особенности некоторых женщин могут приводить к тому, что из их уст звучит: «Не хочу быть бабушкой».

К сожалению, и среди людей зрелого возраста встречаются личности с инфантильной жизненной позицией. Роль маленькой, избалованной, вредной девочки может присутствовать и у дам преклонных лет, категорически нежелающих какой-либо ответственности, с тягой к удовлетворению только своих потребностей, с нежеланием прилагать уси-



лия. Такие женщины не только не видят себя в роли бабушки, но и мамами были посредственными.

До и после

При смене статусов привносятся изменения в характер общения в семье, меняются отношения со взрослыми детьми. Если до появления внуков женщина воспринимала себя мамой и общалась с дочерью или сыном, поучая, направляя, контролируя, то с рождением внуков приходится признавать, что дети повзрослели, сами стали родителями, реализовались в профессии и не всегда готовы воспринимать рекомендации и советы как непреложную истину. Потеря авторитета также может пугать женщину, которая старается во всем контролировать своих детей и испытывает неприятие роли бабушки. Но мудрость неприятия и заключается в том, чтобы, сохранив статус, принять на себя новую роль со множеством ее позитив-

ных атрибутов. Да, у меня есть внуки – и это здорово!

Какая она, современная бабушка?

Внешне привлекательная, активная в познании мира, себя, своих близких. Готова принимать новый статус с радостью, гордостью и восторгом. Та, которая вместе с внуками, как и раньше с детьми, способна пройти «детство, юность, вокзалы, причалы». Наполнять жизнь открытиями, осваивать новые навыки, получать свежий опыт и удовольствие.

Но если все же роль бабушки вам не по душе, не обманывайте ни себя, ни детей, ни внуков. Важно признать и принять тот факт, что быть хорошей бабушкой из «придется» и «так уж сложилось» не получится. Этого надо хотеть и быть способной любить. Никто не может заставить играть с внуками, рисовать мелками, читать им книжки, делиться историями из детства, душевным теплом, мудростью и сердечностью. И если не получается радоваться внукам, необходимо сначала разобраться в личной ситуации, чувствах, мотивах и переживаниях.

Помните: способность быть теплыми и любящими, понимающими и принимающими бабушками – это не столько факт появления внуков, сколько результат накопленного жизненного опыта, а главное, осознанный выбор и внутреннее желание, принятие себя и других, а также происходящих внешних и внутренних изменений.

Время быстротечно. Хотим мы этого или нет, все меняется: жизнь, наши роли, мы. И еще один жизненный этап надо воспринимать прежде всего как нечто новое. Находите во внуках свое продолжение и наблюдайте, как они растут. Делать это можно только с мудростью, которая свойственна исключительно бабушкам.



Анат Гарари
Рождение бабушки. Когда дочка становится мамой
 «Когито-Центр». 2012

Что объединило героинь книги: Рут, Маргалит, Клодин, Анну и еще нескольких женщин в группу под названием «Превращения»? Ответ такой: у некоторых из них есть дочь, которая ждет появления на свет своего первенца, другие – недавно стали бабушками.

Сложные отношения, которые складываются в эту пору между матерями и дочерями, перемены, происходящие в самих женщинах, вынуждают их обратиться за помощью. Так создается группа поддержки. Постепенно в течение двенадцати встреч открываются тайны – истории об утратах, удочерении, расставании, которые привели их в группу.

Книга написана на основе бесед, проводимых автором с матерями молодых мам, или теми, кто готовится стать матерью и дает нам возможность заглянуть в мир женщины в современной семье.



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ТАК И ДОЛЖНО БЫТЬ

Моей дочери 15 лет. Ее жизнь сегодня можно назвать только одним словом: «бунт». Приходит поздно, никогда не звонит, учится плохо. Из интересов – одни тряпки. Ума не приложу, что делать... Все мои и отца попытки поговорить заканчиваются одной фразой: «Да не парьтесь вы, дворником не стану!». Как быть?

Вы пишете о том, что бунтом ее жизнь можно назвать только сегодня, и это вполне оправданно – она ведь подросток. Можно предположить, что за «тряпками» стоит желание нравиться, стремление встречаться со сверстниками и проводить больше времени в компании друзей.

Дело в том, что в данный возрастной период именно благодаря общению дочь развивается как личность, лучше узнает мир, себя. И если судить по тому, как девочка вас успокаивает,

она прекрасно понимает, что означает наличие образования и профессии в жизни.

Попробуйте поддержать дочку своей любовью и верой в ее способности, хвалите за то, что у нее получается, поощряйте любознательность и самостоятельность – это сейчас очень важно для нее.

И еще обязательно поинтересуйтесь тем, что дочку по-настоящему увлекает, – скорее всего, будете приятно удивлены.

НЕ РАЗЛЕЙ ВОДА

Когда-то мы с дочерью были не разлей вода. Но в ее жизни появился этот Саша, и все пошло кувырком. От прежней доверительности не осталось и следа. Приходят домой, и сразу в свою комнату... Даже не спросят, как я, как прошел мой день, может быть, мне что-то нужно...

Вряд ли формировавшиеся годами доверительные отношения исчезли в одночасье. Просто в настоящий момент у дочери несколько иные приоритеты, что совершенно оправданно – она выросла. Так что это вовсе не причина для обид и отчаяния, а повод для изменения ваших с ней отношений.

Вполне возможно, что по возвращении домой дочка спешит пообщаться с Сашей – в том числе и поделиться с ним чем-то, что раньше предназнача-

лось только для вас. Однако спустя время можно зайти к ней в комнату, предложить попить вместе чаю или поужинать, и за едой самой начать рассказывать о том, как прошел день, о чем подумалось, о ближайших планах. Маловероятно, что дочка окажется безучастной, – тем более если будут высказаны конкретные просьбы. Также она наверняка расскажет и о своих новостях – если вы дадите ей понять, что были бы рады узнать об этом.



БАБУШКА, Я РОДИЛСЯ!

Моя дочь знала, на что шла, когда оставила ребенка. Лично я не собираюсь бросать любимое дело. Да что она себе думает: кто нас будет содержать? Или жить на ее гроши? Как можно рожать в такой ситуации: ни мужа, ни работы...

Ситуации, когда человек намеренно хочет себе навредить, на самом деле встречаются очень редко. Чаще всего, решаясь на тот или иной шаг, мы рассчитываем на лучшее и даже находим этому подтверждения. Однако в случае, когда все получается иначе, наиболее ценной оказывается поддержка родных и близких – ошибка в ней отказывать. Если ваша дочь знала, на что шла, то наверняка представляла и то, как она будет справляться. Скорее всего, она думала и о помощи с

вашей стороны. Безусловно, вы вольны помочь ей тем, чем можете. Осуждать ее выбор, упрекать за решение, которое наверняка было взвешенным, вряд ли нужно.

К тому же малыш уже родился, и гораздо лучше, чтобы он рос в счастливой семье – с любящими мамой и бабушкой, это дорогого стоит. А проблемы и трудности имеют тенденцию проходить, особенно если относиться к их преодолению дружно и с должным настроением.



КИНОФИЛЬМ

РЕБРО АДАМА



Режиссер

ВЯЧЕСЛАВ

КРИШТОФОВИЧ

Советская трагикомедия, поставленная режиссером Вячеславом Криштофовичем в 1990 году, о жизни семьи, состоящей только из женщин: больной бабушки, постоянно требующей к себе внимания; матери – женщины весьма своеобразной, еще надеющейся как-то устроить личную жизнь; и двух дочерей, у каждой из которых масса своих проблем.

По мотивам повести А. Курчаткина «Бабий дом».

ГОД СОЗДАНИЯ: 1990 г.

СТРАНА: Россия

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Инна Чурикова, Светлана Рябова,

Мария Голубкина

МАМЕНЬКИН СЫНОК, ПАПЕНЬКИНА ДОЧКА



Важнейшие факторы, которые формируют особенности характера и основные модели поведения будущего мужчины или женщины, – это отношение к нему значимых взрослых и взаимодействие с ближайшим окружением. Рассмотрим ситуацию, когда ребенок растет в достаточно благоприятной обстановке.



Елена
ЛИТВИНОВА,
психолог МСППН

Младенец находится в симбиозе с матерью, которая остается главным для него человеком до 3–4 лет. Затем включается отец. Ребенок обнаруживает, что мама и папа разные и что он сам – того же пола, что один из них. Подражание родителю своего пола стимулирует желание становиться взрослым.

От 6 до 12 лет переживания, связанные с полом, теряют значение, на первый план выходят развитие интеллектуальной сферы и социальная активность. Эти годы получили поэтическое название «золотое» детство.

В пубертате милый, любознательный малыш превращается в ершистого, все отрицающего подростка. Сексуальность вновь становится важным элементом развития. Подростковая любовь – это всегда очень интенсивное, драматическое переживание.

Процесс психосексуального развития завершается наступлением психологической зрелости между 18 и 23 годами. В сфере межличностного взаимодействия зрелость характеризуется

способностью любить другого самого по себе, а не как объект для удовлетворения потребностей.

Если отношения будущего мужчины или женщины с теми, от кого он был зависим в раннем детстве, далеки от идеала, то это оказывает негативное влияние на его характер и гендерное поведение.

Маменькин сынок

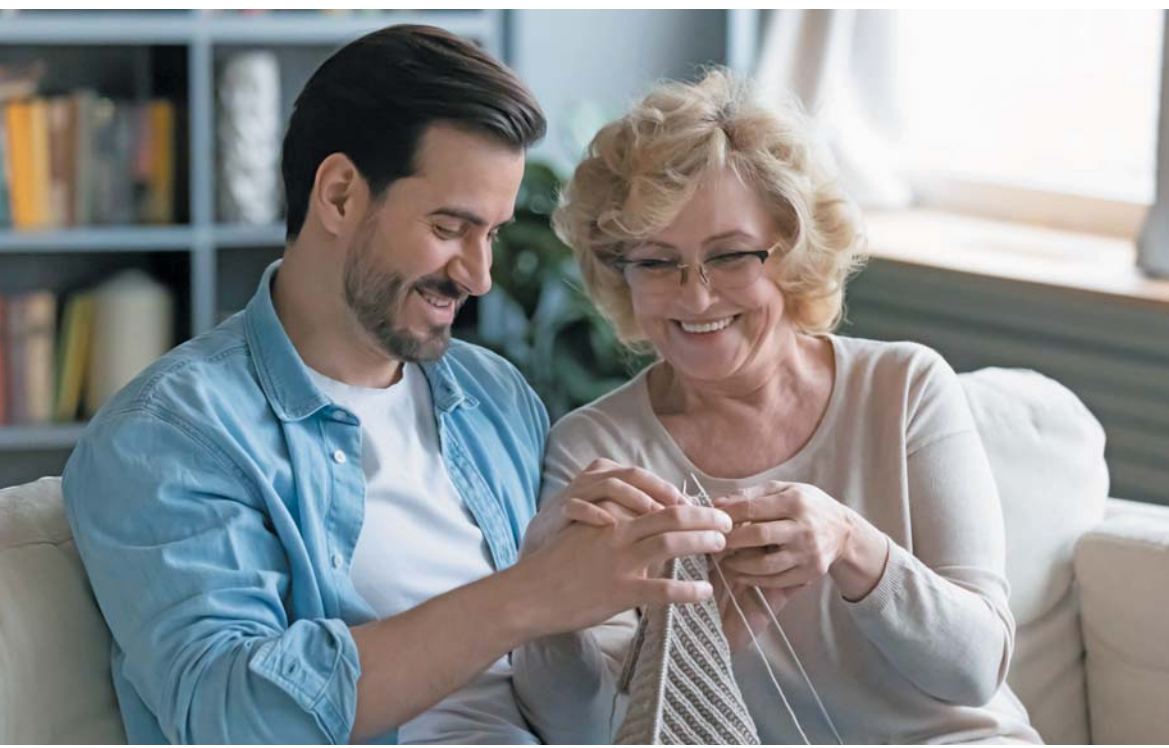
Это выражение произносится обычно с пренебрежением. Так называют мужчин, чьи отношения с собственной матерью остались главными в жизни.

Классический «маменькин сынок» – персонаж комичный. Мы представляем себе мужчину лет 40–50, как правило, не женившегося, который ходит под руку с состарившейся матерью по продуктовому магазину, тщательно изучая ценники. Он нервный и неловкий. Одет в мягкую, как будто «детскую» одежду, немного не по размеру.

Мама когда-то излишне опекала его, контролировала каждый шаг, ограничивала круг контактов, оберегала от «опас-

ностей»: запрещала лазать по деревьям, выходить на улицу без шапки, встречаться с девушками и дружить с дворовыми «хулиганами», ночевать в палатке, скатываться на велосипеде с горы... Всюду его сопровождала. Отвечала за все в его жизни, и сын... привык к этому.

Если такому мужчине удается создать собственную семью, возникают сложности с женой. Он постоянно сравнивает ее с мамой – недостижимым идеалом. Часто общается с мамой и рассказывает ей буквально обо всем, не подозревая, что жена имеет право на личное пространство (у него самого личного пространства никогда не было). Очевидны сложности с принятием решений – он не может стать опорой для семьи. И, как правило, соперничает со своими детьми, так как бессознательно воспринимает женщину рядом с собой, прежде всего, как мать, чье внимание должно безраздельно принадлежать ему. Брак «маменькиного сынка» может оказаться прочным, если он выберет жену, готовую занять главенствующую роль в семье и принять на себя ответственность.



Постоянная критика и наказания не могут восприниматься ребенком как нормальная ситуация. Ища причину такого отношения, мальчик винит себя в том, что мама его «не любит».

Встречаются представители сильного пола, которые внешне выглядят очень мужественными, но внутренне находятся под влиянием сильного материнского комплекса. Они с детства привыкли «радовать» мамочку, замещая отсутствующего или «не радующего» мужчину. Получали от нее послания типа «ты моя единственная отдушина» или «ты мой самый любимый мужчина». Старались соответствовать этим посланиям, и во взрослой жизни также готовы приложить все усилия, чтобы очаровать, соблазнить женщину, однако готовности пойти дальше и создавать глубокие, надежные отношения у них нет.

Еще один тип «мамино сына» – **гиперответственный мужчина**, стремящийся к тому, чтобы как можно больше отдавать другим, не заботясь о себе и бессознательно ожидая, что это будут делать для него окружающие. Его мать «много страдала»: болела, или «убивала себя на работе», или «так и не смогла пережить» драмы в личной жизни. Мальчик должен был стать для нее «опорой», а повзрослев – «опорой» для окружающих. В лице тех, кому помогает, он стремится осчастливить все ту же маму.

Негативное влияние на формирование мужского характера оказывает и

дефицит эмоциональной связи с матерью. В случае физического отсутствия или эмоциональной холодности мальчик сохраняет тоску по близости с ней на протяжении всей жизни. Это чувство может появиться и у того, кто растет у слишком требовательной женщины, «с сильным характером».

Постоянная критика и наказания не могут восприниматься ребенком как нормальная ситуация. Ища причину такого отношения, он винит себя в том, что мама его «не любит». Учится чутко реагировать на ее эмоциональное состояние, подстраиваться к нему. Подобная гиперчувствительность, не свойственная мужчинам вообще, остается его особенностью. В начале отношений это очень привлекательно для партнерши, но мужчина такого типа не привык к стабильности и может часто менять женщин.

Чтобы ничто не мешало развитию зрелой мужественности, мальчик должен получить возможность **в возрасте 5–7 лет отказаться от главенства матери** и начать идентифицировать себя с отцом. Женщина должна обладать достаточной мудростью, чтобы преодолеть тревогу и «отпустить» его к отцу, а последний – принять в «мужскую» жизнь.

Около 14–15 лет сын, напитавшийся отцовской энергией, уже не нуждается в опеке родителей и начинает покидать семью. Если что-то упущено в раннем детстве, то в подростковом возрасте молодой человек получает еще один шанс научиться быть мужчиной. Для этого не стоит ограничивать его участие в различных «мальчуковых» занятиях, как бы страшно вам за него ни было. Рядом с мужчинами и мальчишками, наблюдая и подражая, он должен выработать соответствующие его полу поведенческие паттерны, выравнявшись из психологических тисков любящей мамы.

Чего не стоит делать матери при воспитании сына

Не смейтесь над ним и его мечтами

Не дразните и не унижайте сына

Не принимайте за него решения

Не запрещайте ему плакать

Не читайте нотаций

Главный плюс в партнерских отношениях с «маменькиным сынком» – его эмоциональная чуткость, ориентированность на чувства и потребности женщины.

Папина дочка

Подобное определение не вызывает негативного отношения. В этих словах слышится гордость девочки, которую «сильно любил папа». Но в эмоциональном плане у нее могут быть проблемы.

При нормативном развитии девочка изначально находится в симбиозе с матерью, в возрасте примерно 5–6 лет «отправляется к отцу», становится маленькой «принцессой», которую папа любит и всячески балует.

Как отцу любить дочку?

Не проявлять грубость при взаимодействии с ней

Помогать достигать поставленных целей

Уважать ее мать и женщин вообще

Быть с ней любящим, но строгим

Просить прощения, когда это необходимо

Регулярно проводить с ней время вне дома, возить в интересные места

Говорить ей о том, что она обладает красотой – не только внешней, но и внутренней

Если мама готова «отпустить», а папа – «принять» дочь, то девочка получает возможность напитываться мужской энергией. Но между 11 и 15 годами девочка должна вновь вернуться в поле энергии матери и учиться у нее быть женщиной. Если девушка остается эмоционально ближе к отцу, то происходит сбой в развитии ее женственности. Например, если папа был очень заботливый, всячески по-такал ее капризам, то девочка может привыкнуть к такой модели поведения и продолжать «капризничать» и в 20, и в 30, и в 45 лет. Если отец, напротив, был чрезмерно строгим, авторитарным, то дочь, будучи взрослой, часто испытывает чувство вины, всячески старается стать «хорошей» для тех, кто ее окружает, и в результате легко становится жертвой всевозможных манипуляторов.

Бывают семьи, где дочь жалеет отца. Он может быть болен, несчастлив с матерью, или даже алкоголиком – девочка во всем оправдывает и всегда принима-

ет его сторону. Помимо отказа от влияния женской энергии, проявляется бессознательное соперничество с матерью. Это гиперответственные «папины дочки» еще в детстве взвалили на свои плечи взрослую ношу.

Если отец отсутствует, то девочка видит свое отражение только в женском исполнении и не знает, какой ее воспринимают мужчины. Она может совершать ошибку за ошибкой – ведь у нее нет опыта взаимодействия с противоположным полом. И в этом случае проблема может быть решена в подростковом возрасте. В отношениях со сверстниками девушка восполняет представление о себе, опираясь на восприятие окружающих.

Положительное качество «папиных дочек» – целеустремленность, опирающаяся на сильную мужскую энергию. Кроме того, такие девушки из полных семей легко находят и принимают покровительство со

стороны старших или статусных мужчин, которые становятся для них своеобразным «социальным лифтом».

В том, что человек вырос в «маленькиного сынка» или «папину дочку», есть как минусы, так и плюсы. Самое главное – помнить, что отношения с партнером в корне отличаются от детско-родительских. Между детьми и родителями связь происходит как бы сверху вниз: родители «отдают», а дети «берут». (Метафора: пуповина от матери к ребенку.) А между партнерами связь происходит по горизонтали и требует баланса: сколько человек вкладывает, столько же должен получить. (Метафора другая: партнеры держатся за руки.) Если равновесие «брать-давать» нарушено, партнерство становится мучительным как для того, кто больше вкладывается, так и для того, кто больше получает.





СИНДРОМ ПИТЕРА ПЭНА

Часто на прием приходят мамы, дети которых не хотят, вернее, не торопятся взрослеть. Мамам, правда, тоже порой сложно признаться в том, что ребенок уже вырос и не нуждается в столь плотной опеке и контроле, тем не менее воспитывать и наставлять по-прежнему хочется.



Наталья
ЧИРКОВА,
психолог МСППН

Итак, некоторые из нас хоть и не торопятся, а рано или поздно вырастают. Вместе с тем некоторые так и остаются в душе детьми, даже в 30, 40 или 50. В этом случае психологи говорят об эмоциональной незрелости, которая проявляется в неспособности принимать самостоятельные решения, нежелании брать на себя ответственность в серьезных вопросах, в жестокости и других качествах. Такую особенность личности называют синдромом Питера Пэна по имени героя сказки, который так и не стал взрослым.

Быль или небыль?

Возможно ли, чтобы в реальной жизни взрослый человек сохранил детское поведение, а также взгляд на мир и эмоции? Американский психолог Дэн Кайли считал: к сожалению, да. И описал подобный тип людей, дав ему название по имени героя детской книги шотландского писателя Питера Барри.

Центральный персонаж сказки живет в мире мечты любого одиннадцатилетнего мальчишки: избавлен от назойливой родительской опеки, постоянно

Кидалт — взрослый ребенок, человек, сохраняющий во взрослой жизни свои детские и юношеские увлечения, обычно не свойственные взрослым людям (мультфильмы, комиксы, игрушки).

участвует в головокружительных приключениях вместе с другими действующими лицами и другими мальчиками, среди которых он, конечно же, лидер. Но главное — его свобода от ответственности, поскольку Питер Пэн полностью предоставлен сам себе. Кажется, что такая жизнь невозможна, однако обладатели соответствующего синдрома пытаются сделать ее реальной.

Таких людей еще называют **кидалтами** (**kidult**, сокращ. от **kid** — ребенок и **adult** — взрослый). Они часто имеют увлечения, не свойственные взрослым: компьютерные игры, фэнтези, многочисленные гаджеты. Их основная черта — уход от реальности в мир фантазий.

Черты характера кидалтов:

- **Импульсивность, неспособность делать то, что нужно.**

Часто такие люди не имеют постоянной работы, не могут выполнять рутинные обязанности и готовы делать только то, что им нравится. Они импульсивны, быстро увлекаются, но и быстро теряют интерес. Испытывают яркие сильные эмоции, которые управляют их поведением.

- **Бегство от обязательств.**

Боятся обязательств, которые ассоциируются с чрезмерным контролем и ограничением свободы.

Именно поэтому часто предпочитают одиночество и необременительные связи.

- **Неспособность к долгим отношениям.**

Длительная связь накладывает на человека ограничения, требует ответственности. Но именно этого обладатели синдрома Питера Пэна и избегают. Часто и довольно легко меняют партнеров. Долгая связь кажется скучной и пресной.

- **«Детская» жестокость и эгоцентризм.**

Часто кажутся «замороженными». Они словно не очень понимают чувства других людей и способны довольно сильно ранить близких, совершенно этого не замечая. Ведут себя как дети, которые не думают о том, что нужно уважать переживания матери. Нередко используют других, как кажется, даже без злого умысла, ведь такова их природа.

- **Неуверенность в себе, потребность преувеличивать свои достоинства.**

Чувствуют себя крайне неуверенно в социальных контактах. Чтобы скрыть ощущение собственной несостоятельности, могут преувеличивать свои достоинства, уделять много внимания внешности.

- **Склонность винить других в собственных ошибках и неудачах.**

Не могут принимать на себя ответственность за свои действия, поэтому часто винят других.

- **Зависимости.**

Могут использовать зависимое поведение для ухода от реальности: шопоголизм, игровая или интернет-зависимость и многое другое.

В целом, главная черта – уход от невыносимой реальности, где, как им кажется, от них ничто не зависит. Нет смысла добиваться чего-то, ведь все равно не получится. Гораздо удобнее перебиваться случайными заработками, а то и вовсе жить за счет родителей или других близких, проводя свое время в вымышленной реальности, где они чувствуют себя героями.

Мифы о синдроме

Такого человека можно исправить

Нет, изменить другого человека невозможно. Если попытаться исправить кидалта, он делает хуже и вам, и себе. Это путь к эмоциональной зависимости. Человек с синдромом Питера Пэна может сам осознать свои проблемы и обратиться за помощью к психологу.



Это психическое заболевание

Это комплекс психологических проблем, в основе которого лежат определенные особенности формирования личности в детском возрасте.

Если человек во взрослом возрасте любит мультики, комиксы и молодежную одежду, у него отмечается синдром Питера Пэна.

Это не так. Главные признаки расстройства – неспособность соответствовать требованиям взрослой жизни, проблемы с ответственностью и взаимодействием с социальным окружением.

Психологический анализ поведения кидалтов

К.Г. Юнг, когда-то говоря об архетипах или образах, которые существуют в бессознательном, выделял **вечно ребенка**. Да, в каждом из нас есть детские состояния, тот самый внутренний ребенок, определяющий способность к игре, творчеству, расслаблению, отдыху. «Здоровая» детская часть делает нашу жизнь ярче.

Человек с синдромом Питера Пэна может выглядеть глубоким мечтателем, искателем приключений, с ним не соскучишься. Он отказывается от условностей, поражает своей креативностью, способностью видеть чудеса в привычных вещах. И, без сомнения, оригинален.

Однако у него есть и теневая часть – склонность к зависимости, боязнь близких отношений, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, погружение в фантазии и страх перед сложностями жизни.

Люди подобного типа часто не понимают своих ограничений и неадекватно оценивают возможности. Можно

сказать, что они не очень хорошо ощущают свои внутренние потребности.

Особенности воспитания

Как часто бывает, предпосылки к синдрому закладываются в раннем детстве. Это особенности воспитания, которые не позволили ребенку научиться осознавать себя, свои эмоции, возможности. Нередко это гиперопека, поведение родителей, подавляющее волю ребенка. При этом мать и отец не интересовались чувствами малыша, из-за чего он сам не смог понять свой внутренний мир и осознать свои истинные потребности.

Если всегда принимать решение за ребенка, он чувствует себя все более беспомощным, не способным ни на что повлиять. И единственным способом спастись от удушающей заботы становится уход в мир иллюзий. А современная жизнь предоставляет для этого массу возможностей, начиная от компьютерных игр, заканчивая всевозможными развлечениями и зависимостями.

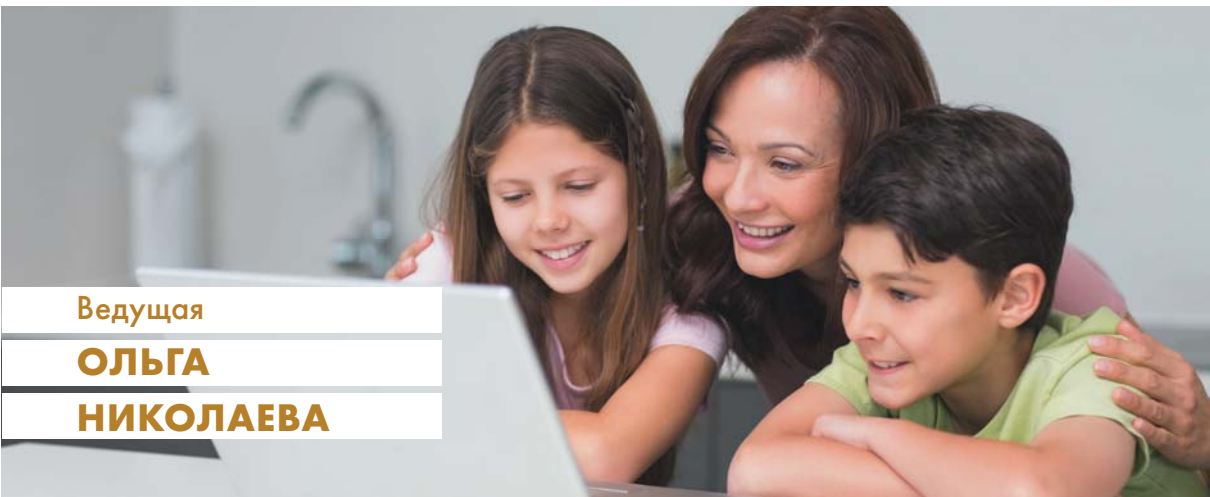
Питер Кайли также считал, что у мужчин синдром Питера Пэна встречается чаще, так как в современном мире традиционные мужские обязанности постепенно уходят на второй план. Раньше мужчина был воином, добытчиком, а сейчас мальчик, вырастая, не может определить свое место в социуме и выбирает самое доступное – вечную игру, фантазии и мечты.

Приговор отменяется

Психологическое взросление, поиск своего места в жизни, осознание себя, своих границ и возможностей – решаемые задачи. Особенно если вы воспользуетесь помощью профессионала. Важно самому сделать первый шаг, осознав проблему и начать движение к цели.

НОВАЯ ПРОГРАММА

РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ



Ведущая

ОЛЬГА

НИКОЛАЕВА

Для родителей детей от 5 до 18 лет. Занятия проходят на **платформе ZOOM** в 1-ю и 3-ю пятницу каждого месяца: с **10:30** до **12:00**. Группа открытая.

Наши занятия начнутся с тем:

- детская агрессия
- подростковая агрессия
- детские страхи
- адаптация ребенка в начальной школе
- отношения между детьми в семье
- особенности подросткового возраста
- организация совместного досуга

Филиал
«ГОЛОВИНСКИЙ»

+7 (495) 454 40 94

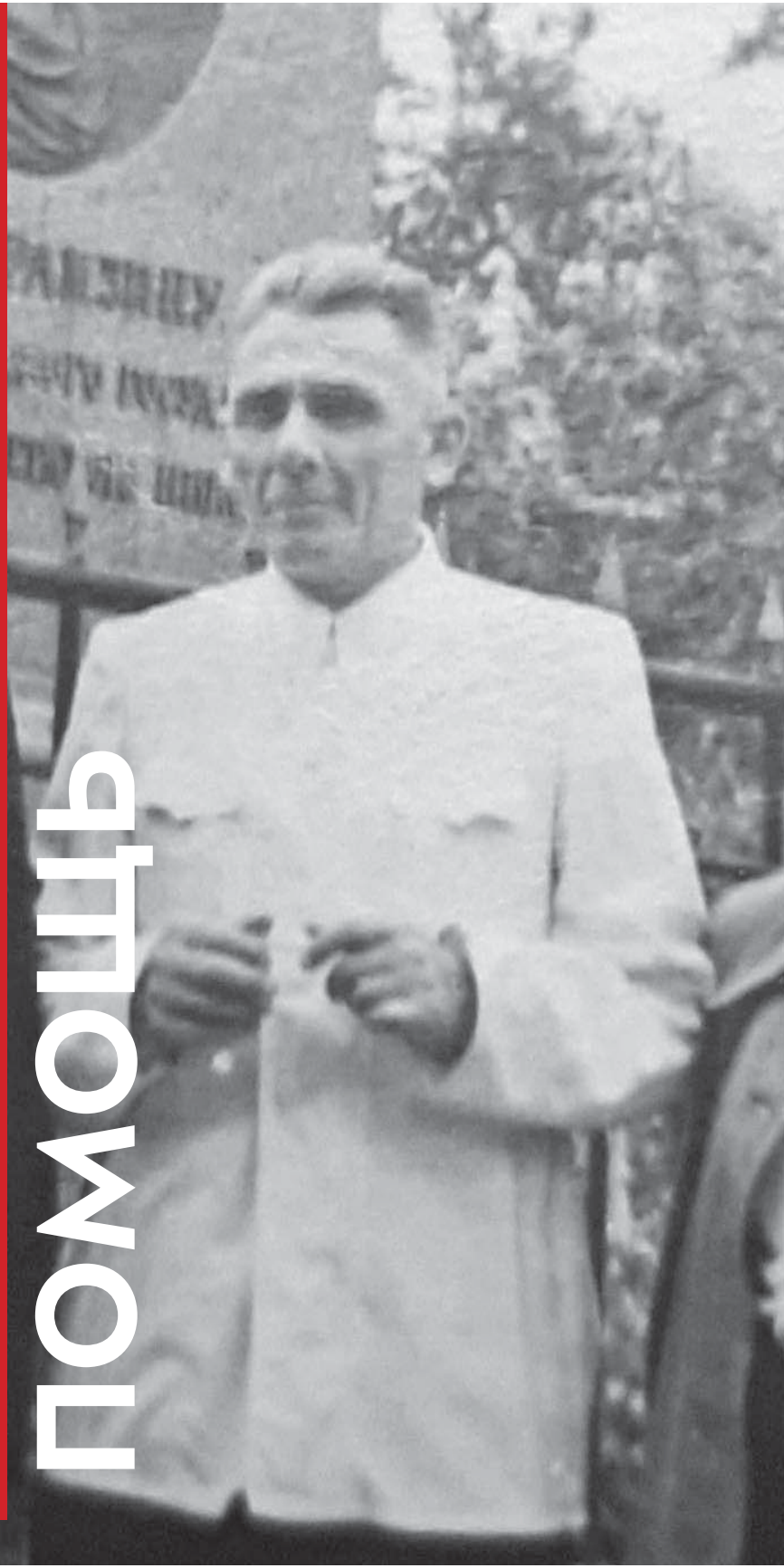
СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ И НА САЙТЕ:

WWW.MSPH.RU

**Можно присоединиться
с любого занятия**

НАША СКОРАЯ

ПОМОЩЬ





Лили
ПОПОВА,
психолог МСППН

Мой дед со стороны мамы, Михайлов Сергей Дмитриевич, 1905 года рождения, родился в Тбилиси. Окончил Военно-медицинскую академию в Санкт-Петербурге (Ленинграде). Был полковником медицинской службы, заслуженным врачом СССР.

До войны служил в Петербурге, в различных армейских частях Грузии.

А во время Великой Отечественной был назначен командующим Объединением госпиталей Закавказского военного округа.

Кавалер многих боевых орденов и медалей, которые бережно храню.

После войны занимал пост заместителя начальника Окружного военного госпиталя в Тбилиси.

Обожал свою работу, сохранилось много его научных публикаций в медицинской периодике по дерматологии и венерологии. Трепетно относился к пациентам и коллегам. Не мыслил себя без медицины.

Бывая у него в госпитале, всегда поражалась отношению к нему сотрудников, очень искреннему и уважительному.

Нередко говорил о военном времени. Чаще всего это были истории близких ему людей, отзывался о которых

Редкой доброты, порядочности и ответственности был дед. Опорой для большой семьи, друзей и коллег. Его называли «наша скорая помощь».

всегда с большим теплом. Вспоминаются рассказы о том, как вызволял друзей во время блокады Ленинграда.

С семьей Масленниковых дед и бабушка близко сошлись во время его учебы в Военно-медицинской академии. А потом дружили всю жизнь. Они подкармливали бабушку, которая в те голодные (из доходов – только дедова стипендия) годы, примерно 1923–1928, заболела туберкулезом. Сами же Масленниковы жили при этом очень скромно.

Подробности, к сожалению, стерлись, знаю только, что деду каким-то образом удалось Федосию Николаевну с маленьким сыном Колей привезти в Тбилиси и устроить на работу в госпиталь санитаркой. Она не имела специального образования. Муж ее, Василий, погиб на фронте к этому времени. Остаток войны мать с сыном прожили в Грузии, потом вернулись в Питер.

Бабушка рассказывала, что это был единственный раз, когда дед воспользовался служебным положением. Он занимал очень высокий пост, но семья, по воспоминаниям мамы, разве что не голодала.

Работал до последнего, не выходя на пенсию. Взял больничный за месяц

до своего ухода. Не стало дедушки в январе 1978 года.

Его подкосила смерть жены, с которой знали друг друга с самого раннего детства. Были ровесниками.

Моя бабушка осталась сиротой практически с рождения – ее мать умерла во время родов, а отец – спустя две недели от пневмонии.

Воспитывалась в семье родного дяди со стороны отца, который, так вышло, был женат на старшей сестре деда.

Пожились они в 18, уехали в Питер: дед – учиться в Академии, вторая половина за ним естественно. Так всю жизнь и была просто женой. Получить образование ей не удалось, ведь жизнь семьи военнослужащего была связана с частыми переездами. А мечтала быть искусствоведом.

Дед и бабушка были одним целым в моем воспитании. Не сходились в одном: она была заядлой болельщицей хоккея, а он к этому виду спорта был совсем равнодушен...

Пережил ее дед только на 9 месяцев.

Эта крошечная женщина была могучим его тылом, вернейшим другом...



Похоронен Сергей Дмитриевич с военными почестями в Тбилиси. Огромное количество народа пришло попрощаться с ним.

Редкой доброты, порядочности и ответственности был человек. Опорой для большой семьи, друзей и коллег. Его называли «наша скорая помощь».

Война и ее осмысление были в центре его жизни, по-моему, всегда. Он постоянно интересовался военными мемуарами, превосходно знал историю Великой Отечественной. Собрал прекрасную библиотеку. Любил литературу, всегда видела его читающим. И мне привил интерес к книгам. Был романтиком, пел и слушал военные песни, а еще вальсы Штрауса. Они часто звучали у нас дома со старой пластинки.

Самые ранние мои детские воспоминания: дедушка часто укладывал меня спать, укачивал, носил на руках и пел про конницу Буденного... «Мы красные кавалеристы, и про нас былинки ре-чистые ведут рассказ».

Мне очень нравилось, и я просила: «Спой еще одного Будёничка...» И так много-много раз. Помню это отчетливо.

Обладал необыкновенным чувством юмора, несмотря на многочисленные жизненные испытания.

От бабушки знаю, что в период сталинских репрессий дед всегда держал наготове чемоданчик с необходимыми вещами... на случай возможного ареста.

Вспоминаю их частые разговоры о личности Сталина: с одной стороны, осуждение, а с другой – такая важная, трудная, такая долгожданная Победа была связана для них с его именем...

Самому важному в человеческих отношениях успел научить меня дедушка своим примером. Много опор сумел дать, хотя на момент его смерти мне исполнилось всего 17 лет. Нежную любовь и заботу получала от него. Очень ему за все благодарна.

Помню и люблю тебя, деда Сережа! Передаю память о тебе и бабушке дочери.

Спасибо нашей Службе и журналу за возможность рассказать о деду!

КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ВЕБИНАРА

СПЕЦИАЛИСТА МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ?



- **1/** Зайдите на сайт МСППН **msph.ru** и перейдите в раздел **«Вебинары»**
<https://msph.ru/uslugi/vebinary>
- **2/** Выберите заинтересовавшее вас онлайн-занятие и кликните по нему.
- **3/** В открывшемся окне под описанием вебинара вы найдете кнопку «Записаться», нажмите на нее.
- **4/** Заполните все графы формы регистрации.

Важно!

Будьте внимательны, проверяйте правильность написания вашего электронного адреса.

После отправки формы на него придет письмо со ссылкой для входа на вебинар

- **5/** В назначенное время проведения занятия будьте онлайн. Присланная на вашу электронную почту ссылка станет активна за 15 минут до начала вебинара.

Продолжительность
онлайн-занятий: **90 минут**

Мероприятия
проводятся бесплатно

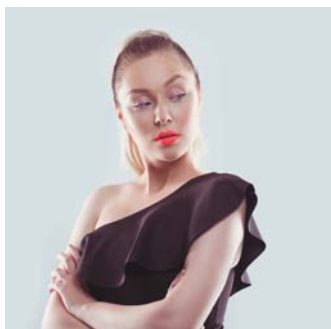
Читайте в следующем номере:



**Зависть белая
и черная**



**Невыносимо:
подругу
повысили**



**Все лучшее
не мне**



**Мне б такую
внешность!**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№5 [85] 2020

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:
М. Капралова, А. Калинушкина,
Н. Донова, Л. Попова, Н. Чиркова,
Е. Зыбина, Е. Бурлак, Н. Лучина,
Е. Литвинова

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»,
121467, Москва,
Рублевское шоссе, 89-3-21.
E-mail: gkmpf@bk.ru
Тел.: +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

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPRN.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»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1
+7 (916) 106 50 68
- 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 +7 (916) 106 43 01
- 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
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилса 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