



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 6 * 2022

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Счастье
вдруг...

Выбор как
понимание

Командный
дух

Не плачь,
малыш!



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 **Счастье вдруг...**

В КРУГУ СЕМЬИ

10 **Такие разные, и все же вместе**

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

14 **Сочувствие или консультация?**

ПОВЕРХ БАРЬЕРОВ

20 **Выбор как понимание**

СОЦИУМ

26 **Командный дух**

28 ТЕСТ

ДЕТСКИЙ МИР

30 **Не плачь, малыш!**

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

34 **Новый подход в подготовке выпускника к ЕГЭ**

ПСИХОЛОГИЯ В ЛИЦАХ

36 **Хороший человек Прихожан**

42 ВОПРОС-ОТВЕТ

НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ

46 **Кот-философ**

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.

Барabanщикова В.В.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский

проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru





«Сколько людей, столько и мнений» – гласит одна из известных пословиц. Неумение «слышать» друг друга представляет собой ключевую проблему человеческого взаимодействия. Это не простое предположение, ведь большая часть клиентов, обращающихся за психологической поддержкой в нашу Службу, чаще всего говорят о проблеме отсутствия взаимопонимания в кругу своей семьи, с детьми и старшим поколением, друзьями детства или коллегами по работе.

С раннего возраста и на протяжении всей нашей жизни мы взаимодействуем с другими людьми, и этот процесс неизменно влияет на нас, меняя и формируя нашу личность. Неспособность поставить себя на место другого человека приводит к тому, что в процессе обмена собственным опытом, мнением, когда оно не совпадает с другим видением, возникают споры, разногласия, обиды. О понимании можно говорить и очень широко, с самыми разными смысловыми нагрузками, как, например, о диссонансе или созвучии взглядов на общечеловеческие ценности, приоритеты, интересы.

Так возможно ли полное взаимопонимание между людьми? Нужно ли такое единение взглядов во всем? Ответить на эти вопросы не так просто. На страницах этого номера поразмышляем на эту тему и попробуем найти ответы для себя...



**СЧАСТЬЕ
ВДРУГ...**



Надежда
БАСКАКОВА,
психолог МСППН

Для полной согласованности душ нужна согласованность дыхания, ибо что – дыхание, как не ритм души?

Марина Цветаева

Большинству из нас знаком к/ф «Доживем до понедельника», где старшеклассник не хочет «распахивать свою душу», потому что все равно никто не понимает. В своем сочинении на свободную тему герой написал всего одну строчку: «Счастье – это когда тебя понимают». И эта фраза стала крылатой.

Неспособность понять близкого весьма болезненно проявляется в повседневных жизненных ситуациях. Это заставляет спрятаться, закрыться, чтобы больше не испытывать боль. Л.Н. Толстой написал трилогию о разных эпохах в жизни человека «Детство», «Отрочество» и «Юность», которая имела огромный успех среди современников. Автор описывает внутреннее состояние героя, в котором борются противоречивые чувства. Главный герой наблюдал за собой, стремился понять себя и учился понимать других. Ему хотелось разгадать «тайну о том, как сделать, чтобы все люди не знали никаких несчастий, никогда не ссорились и не сердились, а были бы постоянно счастливы».

Недопонимание – частый источник конфликтов, плохого отношения к другим и себе. Оно возникает на различных этапах отношений и при разных формах общения: например, при первой встрече или после продолжительного периода знакомства, при близких или партнерских отношениях. Что же влияет на наше непонимание друг друга? Что

Недопонимание — частый источник конфликтов, плохого отношения к другим и себе. Оно может возникнуть на разных этапах отношений и при разных формах общения

нужно сделать, чтобы в нашей жизни было меньше неудовлетворенности в общении? Ведь именно она в конечном счете ведет к ощущению одиночества среди людей.

Известно, что люди по-разному воспринимают, осознают и оценивают не только отношения друг с другом, но и события окружающего мира. Это зависит от особенностей внутреннего мира человека и его положения во внешнем социальном окружении. Стремление понять другого, понять себя и, наконец, быть понятым предполагает глубокое познание друг друга, в основе которого лежит способность к открытости и подлинности каждого из его участников.

Феномен «первого впечатления»

Первое впечатление о человеке складывается прежде всего по его внешнему виду, манере поведения, стилю. Всего лишь одна деталь во внешности — и при первом же знакомстве с человеком возникает достаточно устойчивое чувство симпатии или антипатии. Эта деталь может быть в одежде или жестикуляции, выражении лица или интонации голоса. Преодолеть не всегда справедливое впечатление бывает трудно, особенно это свойственно большим городам, где люди

вечно торопятся и встречаются на секунды или минуты, — времени на познание внутреннего мира человека просто нет.

Существуют интересные данные психологических экспериментов о влиянии внешнего облика на восприятие и оценку человека другими людьми:

- в детском возрасте, начиная с четырех лет, красивая наружность обеспечивает высокую популярность среди сверстников
- испытуемым с наиболее привлекательным внешним сложением чаще приписывают положительные качества и счастливую судьбу
- существует эффект «иррадиации красоты», когда физическая привлекательность мужчины существенно зависит от внешности женщины, в обществе которой он постоянно появляется

Есть определенная выгода от общения с внешне приятными людьми — рядом с ними чувствуешь себя значимым и тебя могут оценить выше. Таким образом, у людей с красивой наружностью

присутствует опасность корыстного интереса окружающих по отношению к ним.

Успех при демонстрации своих личностных качеств достигается человеком в выборе определенного стиля одежды, макияжа, речи, манер и т.д. «По одежке встречают, а по уму провожают», – говорит народная мудрость. Первое впечатление часто бывает обманчивым, поэтому важно сделать акцент на второй части поговорки – «а по уму провожают». Окончательное мнение о человеке складывается после продолжительного общения с ним, то есть знакомства с его внутренним миром, характером и умом. И тут уже внешность может отступить на второй план.

Вспоминаются слова А.П. Чехова: «Красота заключается не в том, чтобы иметь красивое лицо. А в том, чтобы иметь красивые мысли, красивое сердце и красивую душу». Безусловно, лучше, чтобы внешний облик соответствовал или хотя бы не противоречил характеру, убеждениям, интересам, уровню развития.

Интеллект: разные понимания

В книге «Психология приспособления. Понимание себя и других» психолог Н. Таллент обращает внимание на значение интеллекта в процессе взаимопонимания между людьми.

- ▀ **Вербальный интеллект, как способность оперировать словами, символами, идеями, аргументами, совершенствует или развивает так или иначе каждый человек. А вот способность понимать состояние других людей, возможность «предвидеть» развитие той или иной социальной ситуации подвластна не каждому.**
- ▀ Социальный интеллект проявляется в умении расположить к себе других людей и создать благоприятную атмосферу во взаимоотношениях с ними. Низкий уровень развития социального интеллекта приводит



Речь, которую мы используем при общении, предъявляет ряд требований к нам. Самое важное из них – умение слушать собеседника. В восприятии других людей выражение невежества и духовная слепота проявляются в неумении выслушать и понять собеседника, выразить сочувствие и помочь ему

к бестактности, трудностям приспособления к окружению, к проблемам в общении, страданиям и одиночеству. Понимание или непонимание зависит от скорости переработки информации.

Люди, вступающие в общение и не имеющие возможности быстро сориентироваться в ситуации, часто воспринимаются как недостаточно интеллектуально развитые. К ним приклеивают такие ярлыки, как «тугодум» или «тормоз». Но часто такие прозвища несправедливы: думают медленно, зато фундаментально и приходят к весьма неординарным выводам или решениям. Просто окружающим не хватает терпения или времени, чтобы дождаться результата их размышлений. Если учитывать эту особенность человека и не торопиться с выводами, то она не будет создавать проблемы во взаимопонимании.

Культура речи

Люди не только мыслят, но и говорят с разной скоростью. Собеседники, как

правило, перестают понимать быстро говорящего человека. Российский социолог **В. А. Ядов** пришел к выводу, что, «если интервьюируемый привык говорить быстро, медленный темп речи интервьюера будет его раздражать. Однако если опрашиваемый говорит размеренно, быстрый темп речи интервьюера его не очень беспокоит. Но лучший вариант – выработать привычку вести беседу в среднем, не быстром и не слишком медленном, темпе».

Речь, которую мы используем при общении, предъявляет ряд требований к нам. Самое важное из них – умение слушать собеседника. В восприятии других людей выражение невежества и духовная слепота проявляются в неумении выслушать и понять собеседника, выразить сочувствие и помочь ему. Это может сделать нас тяжелыми или даже неприятными оппонентами. Проверьте себя: есть ли у вас привычка или даже желание перебивать? Часто ли вы знаете, о чем думает ваш собеседник, и есть ли у вас его стереотипное восприятие? Если да, то необходимо повышать культуру речи.

Мотивация

Бывает так: «Не понимаю, потому что не хочу понимать!». Если нет личной заинтересованности, то это явный показатель мотивационного барьера. Стена непонимания появляется потому, что собеседнику не интересны высказанные соображения, поскольку тема разговора не затрагивает его собственных потребностей или переживаний и потому не рождается мотив, побуждающий к пониманию. Или, наоборот, когда личная заинтересованность есть, но «не понимаю потому, что невыгодно понимать».

Не только отсутствие мотивации приводит к непониманию, но и ее избыток, согласно **закону оптимума-мотивации Йеркса-Додсона**, который гласит: «**Избыток мотивации приводит к трудностям в понимании людьми друг друга**». Многие родители сталкиваются с этим, когда обещают ребенку разные «блага» в обмен на исполнение их требований убрать в комнате, прилежно учиться и т.п., но так и не получают от ребенка желаемого. Комната остается неубранной, оценки – плохими. «Почему не понимает? Что еще ему нужно сказать?» – недоумевают родители.

Ты – мне, я – тебе

Существует еще одна дилемма, делающая человека «несчастливым» в отношениях. Основная проблема здесь – потребительское отношение к партнеру: «услуга за услугу». Тогда люди разделяются на «нужных» и «ненужных». Одним угождают, окружают их особым вниманием, тем самым превращая отношения в оказание услуг. Другие же совсем исключаются из общения, потеряв право на понимание.

Умение взглянуть на себя глазами окружающих имеет ключевое значение не только для самопознания, но и для понимания того, что нам помогает или мешает понять окружающих и самим быть понятыми. Услышать себя часто бывает труднее, чем оценить других людей. Но если мы хотим быть счастливыми и понимать окружающих, это вполне нам по силам. В первую очередь следует разобраться в себе, в своем характере и стиле жизни, которые мешают сблизиться с другими людьми, препятствуют в приобретении друзей, затрудняют создание семьи. Нам необходимо учиться искать пути к взаимопониманию, и мотивом в этом случае служит стремление к простому человеческому счастью.



ТАКИЕ РАЗНЫЕ, И ВСЕ ЖЕ ВМЕСТЕ



У каждой семейной пары могут возникать сложности в понимании друг друга. Для преодоления разногласий иногда нужно приложить немало усилий.

Мы рассмотрим варианты, когда оба партнера хотят, но не могут до конца понять мотивацию поступков друг друга в силу объективных внешних причин, не связанных с психологическими девиациями поведения.



Наталья
БИЛЫК,
психолог МСППН

Зачастую разногласия между партнерами возникают из-за неправильной интерпретации слов и намерений друг друга. Ситуация может усугубляться, если у кого-то в паре уже есть опыт травмирующих отношений. Тогда нейтральное обращение одного из супругов может быть истолковано как недоброжелательное. Если такие ситуации часто повторяются и приводят к конфликтам, может потребоваться семейная психотерапия для того, чтобы помочь паре прийти к согласию.

Различия в уровне образования в семье

Когда у партнеров разный уровень образования, желательно еще на этапе планирования семьи проговорить важные моменты: что именно приоритетно для второй половинки – статус в обществе, диплом, интеллект, кругозор? Ответив на эти вопросы правдиво, можно заранее прояснить ценности друг друга.

Со временем разногласия в семье могут возникать и в случаях, когда оба супруга имеют одинаковый уровень обра-

Залог семейного счастья – в доброте, откровенности, отзывчивости.

Эмиль Золя

Многоязычие — использование двух или более языков либо отдельным говорящим человеком, либо обществом говорящих людей

зования, но впоследствии один из них продолжает свое развитие, а у другого нет желания учиться дальше. Тогда конфликты возникают на почве новых интересов у одного из супругов, и они начинают дистанцироваться друг от друга.

Если муж и жена найдут общие интересы для совместного развития, проблема будет преодолена.

Когда в паре присутствуют эмоциональная и физическая близость, возможность быть понятым и услышанным, есть финансовая стабильность и взаимная поддержка – уровень образования не будет иметь определяющего значения.

Многоязычные семьи

В семьях, где родители или другие родственники говорят на разных языках, часто возникают причины для недопонимания. Важно, чтобы в семье изначально были установлены доброжелательные отношения. Чем больше уважения к личности каждого домочадца, тем легче выстраиваются коммуникации. Если все члены семьи понимают, что никто не имеет враждебных намерений, то любые языковые казусы воспринимаются с пониманием и даже с юмором.

Для предотвращения разногласий важно заранее оговорить, на каком языке и когда семья будет общаться. Например, можно разговаривать на разных языках в различные дни недели, во время прове-

дения праздников, соблюдения народных традиций. Зачастую родители стараются передать детям культурное наследие своих национальностей через фольклор, что, несомненно, способствует развитию кругозора у домочадцев. Дети в силу пластичности мозга легко впитывают новые слова и быстро улавливают, с кем и на каком языке удобнее разговаривать. Когда ценности семьи схожи, причины конфликтов легко устранимы.

Семьи с разными религиозными взглядами

В парах, где супруги различного вероисповедания, часто возникают разночтения внутри семьи из-за разного отношения к воспитанию детей.

Важно на берегу обсудить детали, правила, по которым семья будет жить. При увеличении финансовой взаимозависимости, рождении детей могут нарастать и противоречия между супругами. Здесь важно проявлять лояльность к иным взглядам на жизнь, к обустройству быта и семейных отношений.

- Старайтесь искать больше общего в различных менталитетах

- Договоритесь об уважительном отношении к религиозным традициям супруга или супруги

- **Дайте друг другу возможность оставаться при своем мнении по некоторым вопросам**

- **Не бойтесь идти на компромиссы, но помните, что уступки должны быть с обеих сторон**

- **Не стесняйтесь обращаться за помощью. В любой кризисной ситуации важна поддержка близких**

Чрезвычайно остро могут восприниматься перемены во взглядах после многолетнего совместного проживания пары. Если один из супругов внезапно становится атеистом, меняет веру или, наоборот, в нерелигиозной семье вдруг начинает углубленно интересоваться вопросами вероисповедания – все это может привести к обострению отношений и даже к семейным кризисам. Первопричина таких проблем, возможно, связана с тем,

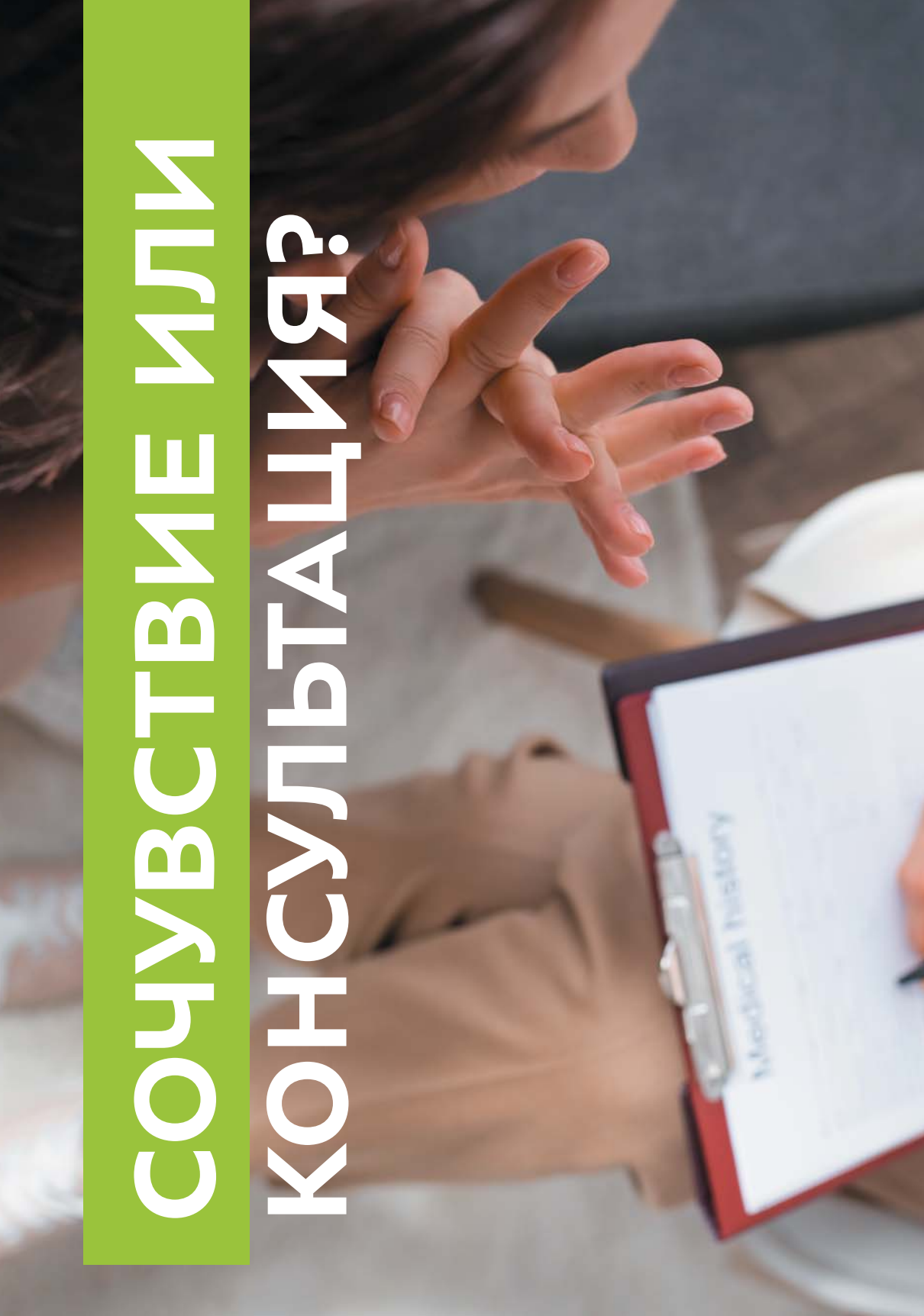
что у мужа или жены пропало ощущение защищенности, эмоциональной и духовной близости внутри семьи. На это важно обращать внимание. Перемены взглядов могут приводить к развитию и духовному росту домочадцев и, напротив, встречать сопротивление. В таких случаях укрепить отношения помогут внимание к внутреннему миру партнера, уважение к его чувствам, убеждениям и высокая ценность сохранения семьи.

Близкие люди могут придерживать-ся разных политических взглядов, религиозных конфессий, могут говорить на разных языках, иметь разный уровень образования, несхожий опыт в прошлом.

Тем не менее если относиться друг к другу уважительно и доброжелательно, стремиться к совместному развитию и созиданию, то велик шанс создать крепкую семью, союз по-настоящему любящих друг друга людей.



СОЧУВСТВИЕ ИЛИ КОНСУЛЬТАЦИЯ?





Людмила
СОСКАВЦОВА,
психолог МСППН

В современном, стремительно меняющемся мире мы неизменно наблюдаем людей, жизнь которых, на первый взгляд, кажется гармоничной: активны, успешно совмещают профессию и семью, стремятся к личностному развитию, осваивают новые технологии. Однако в таком темпе могут существовать далеко не все... И однажды человек понимает, что удовлетворенности успехами на работе, отношениями с партнером, общением с друзьями нет и достижение гармонии кажется невозможным. Разговоры с близкими, конечно, приносят облегчение, но ощущение фрустрации остается. В этом случае необходима помощь психолога.

**Не существует универсальной рекомендации.
Для каждого решение проблемы уникально.
Именно в поиске этого индивидуального
алгоритма, опираясь на ценности, миро-
воззрение и потребности конкретного
человека, психолог оказывает помощь**

Перед визитом к специалисту нередко возникают вопросы:

- ▶ Кто чаще всего обращается за помощью?
- ▶ Нормально ли искать поддержку у специалиста? Возможно, я сам(а) решу свою проблему?
- ▶ Зачем вообще эта консультация нужна?

И, не находя ответов, зачастую выносят вердикт: «Профессионалы не помогут, лучше поговорить с теми, кому доверяешь». И это прекрасный ресурс! Однако есть ситуации, при которых квалифицированная помощь будет эффективнее.

Кто и когда

Прошли времена, когда считалось, что к психологам обращаются только при наличии серьезных расстройств.

Речь здесь идет не о заболеваниях – в случае болезни помогут только психиатры либо тандем психотерапевта и клинического психолога.

К психологу же обращаются те, кто:

- столкнулся с проблемными ситуациями в различных сферах
- охвачен «негативными» эмоциями и справиться с ними не может
- часто конфликтует
- сложно выстраивает отношения с другими людьми
- ощущает потребность в саморазвитии и личностном росте и хочет лучше себя понять
- испытывает желание поговорить и быть услышанным

Мифы о психологах

Сомнения в пользу психологической помощи приводят к разнообразным мифам. Например, клиент уверен, что консультант даст «волшебную пилюлю», которая обязательно поможет. Однако это не совсем так.

Совет – это нечто субъективное, персональное. Одна и та же рекомендация может помочь одному, но не подойти

другому. К примеру, два человека, стремящиеся похудеть, употребляют 1500 калорий в сутки: один постепенно сбрасывает вес, а у другого ничего не выходит. Ведь изначально у них были разные характеристики: телосложение, обмен веществ, ритм жизни и прочее.

Не существует универсальной рекомендации. Для каждого решение проблемы уникально. Именно в поиске этого индивидуального алгоритма, опираясь на ценности, мировоззрение и потребности конкретного человека, психолог оказывает помощь.

И сами консультанты воспринимаются по-разному. От того образа, который рисует себе клиент, во многом зависит успешность проводимой работы. Существует убеждение, что психологи знают ответы на все вопросы. Создается образ мудреца, который скажет магические слова – и все двери откроются. Увы, труд психолога – не чародейство по мановению волшебной палочки.

Нам хотелось бы, чтобы трудности испарились по щелчку пальца, и это вполне объяснимо. Все же психолог – это

специалист, обладающий определенными знаниями, компетенциями, навыками и умениями. Вопрос об эффективности его деятельности – это всегда обоюдная ответственность специалиста и самого клиента.

Идеальный клиент

Порой бывает так, что человек устал от набоевших проблем, грустит, испытывает тревогу, мысли постоянно крутятся вокруг одного и того же. Казалось бы, в подобном случае психолог точно должен помочь – перед ним своего рода идеальный клиент. Начинается работа, и внезапно процесс замораживается, появляется ощущение, что ситуация «зависает» на месте. Возникает вопрос: «Почему ничего не происходит?». У клиентов рождается чувство сопротивления, причины которого могут быть разнообразными.

Скажем, человек не готов к изменениям. У него сложная жизненная ситуация, и бывает, что в тревожном состоянии ему находиться привычнее, а значит – спокойнее. Изменения влекут за собой новизну,



а предвидеть, в каких оттенках будет это «новое», невозможно. Соппротивление и ощущение того, что процесс не развивается, нормальны, это важные моменты в консультировании, проработав которые, можно посмотреть на себя свежим взглядом.

Выбор специалиста

Следующий важный вопрос: как найти «своего» психолога? При выборе подходящего специалиста сложно найти того, с кем будет комфортно.

Предлагаем вашему вниманию чек-лист, который поможет это определить.

- 1 Образование.** У профессионала обязательно должно быть специальное профильное образование.
- 2 Повышение профессиональной квалификации.** Психолог никогда не стоит на месте и для оттачивания мастерства продолжает обучаться подходам и направлениям консультирования.
- 3 Ваш психолог посещает супервизора** – специалиста, помогающего коллегам разобраться в чувствах, мыслях и реакциях, возникающих при работе над непростыми случаями. К супервизору обращаются, чтобы эффективно и бережно работать с клиентом.

4 Ощущение безопасности и комфорта. Перед тем как идти на консультацию, подумайте, с кем бы вам было комфортно общаться: с мужчиной или женщиной, сколько примерно лет должно быть специалисту. На первом приеме прислушайтесь к своим ощущениям. Если чувствуете дискомфорт, замечаете, что на вас давят или дают оценки и советы, то, возможно, не стоит продолжать такие визиты.

5 Личная терапия. Психологи – тоже люди, со своими трудностями, сложными чувствами и личным опытом. И им требуется объективный взгляд на проблему со стороны. Поэтому, чтобы не переносить свои переживания на работу, им тоже необходимо обращаться за психологической поддержкой.

Случается, что сложно принять решение обратиться к профессионалу, поскольку мы живем в мире, где психология по-прежнему окутана множеством мифов. Однако только на собственном опыте можно развеять заблуждения. Ведь психолог – это специалист, который будет отталкиваться именно от вашей ситуации, сопровождать на пути к благополучию, слушать и слышать именно вас.



КИНОФИЛЬМ

ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ



Режиссер

АЛЕКСЕЙ

КОРЕНЕВ

Москва, конец 1970–х. Лида, выходя замуж за аспиранта Игоря, рассчитывала на помощь матери, которая живет вместе с молодой семьей. Однако Галина Аркадьевна думает иначе. В результате постоянных трений семья решает разъехаться.

Галина Аркадьевна знакомится с художником Николаем Павловичем. После свадьбы она переезжает к нему, и ее новая свекровь предъявляет к ней те же претензии, которые некогда она сама высказывала дочери и зятю.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1977
СТРАНА: СССР

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Марина Дюжева, Евгений Стеблов, Галина Польских,
Евгений Евстигнеев, Владимир Басов, Евгения Ханаева,
Анатолий Папанов, Ролан Быков.



ВЫБОР КАК ПОНИМАНИЕ

На протяжении всей жизни нам приходится принимать решения. В какой вуз пойти учиться, подходит ли этот человек на роль будущего спутника жизни, куда съездить на отдых и т.д. Далеко не всегда эти альтернативы даются просто. Порой приходится выстрадать не один день и не одну ночь, чтобы пришло осознание: «Да, вот так и сделаю». Любое наше поведение, каждый поступок – акт раскрытия себя, своей личности. И данное обстоятельство является средством, позволяющим глубже познать собственный внутренний мир.



Денис
ХАКИМОВ,
психолог МСППН

На распутье

Сделать выбор – звучит не очень сложно на словах, а на деле такой процесс может стать настоящей пыткой, особенно если вариантов не два, а целый спектр. Несколько путей – не всегда метание между хорошим и лучшим или меньшим злом и злом значительным. Иногда это действие в пользу своего лучшего будущего или возврат к старым моделям поведения.

Вложить деньги в рискованный бизнес-проект и, возможно, потерять все – или сохранить накопления на черный день? Переехать вслед за любимым человеком в новый город, оставив за сотни километров родных, друзей, прежнюю работу, приносившую удовольствие? Даже банальность: чай или кофе – все отражает не просто нашу способность (или неспособность) брать ответственность, но и те ценности, установки, мировоззрение, из которых эти альтернативы исходят.

Возможность осознанно, взвешенно определиться с предпочтениями – признак психологического здоровья и зрелости. С такой способностью не рождаются,

Принятие окончательного решения
иногда может выглядеть как
гражданская война внутри себя.

Джим Рон

Деструктивными называются отношения, участники которых испытывают гамму неприятных чувств по отношению друг к другу. Супруги, которые постоянно скандалят с переходом на личности, грубейшие оскорбления и драки, – яркий пример разрушительной связи

однако ее можно развивать. Сделать это непросто, ведь на этом пути достаточно подводных камней.

Препятствия

Планируя что-то предпринять, особенно если речь идет о жизненно важном событии, которое будет иметь отсроченные последствия в будущем, мы задаемся вопросом: «Правильно ли мы поступаем?». Разумеется, хочется быть уверенным, что путь выбран верно.

Профессиональный выбор

Нас учат, что, окончив школу, нужно определиться с той сферой деятельности, которой хотим себя посвятить (хотя, разумеется, так просто это не работает). Начинаются мучительные поиски вуза, различных факультетов и т.д. И возникает одна из сложностей, блокирующих волю, – страх ошибки. Ведь если мы пойдём «не туда», промахнемся со специальностью, то время, силы, средства окажутся потрачены впустую. Хорошо, если понимание приходит рано и появляется стимул сменить

направление. Но некоторые люди, уже реализуясь (вполне успешно) на нелюбимом месте, испытывают стресс, выгорают быстрее обычного. Это еще одна сторона явления – последствия. Как бы мы ни хотели, но за всё приходится платить, и если на первый взгляд эффект незаметен, то в долгосрочной перспективе он всё равно проявится. Нельзя наслаждаться жизнью, когда ты смутно или уже явно ощущаешь чужеродность занятия, которому приходится посвящать уйму энергии.

Выбор спутника жизни

Ярким, порой витальным примером важности выбора как осознанного действия, с одной стороны, и отражения нас, нашего психического «содержания» – с другой, являются партнер и те связи, которые мы строим, в которые вкладываемся буквально без остатка. Классический вариант, знакомый многим по кино, литературе, интернету, от друзей или, к сожалению, по собственному опыту, – **деструктивные отношения**. Мы сами можем раз за разом выбирать заведомо проигрышный вариант.

Как только мы задаемся вопросом «А не совершаем ли мы ошибку?», то у нас сразу, автоматически появляются альтернативы: продолжать жить по-старому, прокручивая одни и те же сценарии, или встать над ситуацией, попытаться (да, через силу, разрывая шаблоны) измениться.

О чем бы ни заходила речь, что бы ни делали люди, всё можно рассмотреть как проявление субъективных черт. Даже такая обыденная вещь, как одежда, несет на себе следы внутреннего мира. Человек может одеваться ярко, броско, невзирая на то что некоторым окружающим может не нравиться такой образ или они его находят чересчур вызывающим. Ну а кто-то решит не «напрягать» других и, вопреки желаниям, станет «среднестатистическим», постоянно испытывая неудовлетворенность собой.

Что делать?

Решения и, следовательно, связанные с ними результаты находятся в нашей власти. Конечно, не всё можно и нужно контролировать, не всегда получается учесть огромное множество факторов. Как бы мы ни старались сделать все по правилам, иногда обстоятельства выше нас. Но это не значит, что нужно пассивно реагировать на раздражители.

Векторы, которые могут помочь определиться с выбором вариантов:

• Осознание

В любом серьезном начинании самое главное – понимать, что и зачем делается. Если нам ясны истоки и то, что последует за поступком или действием, повышается контроль с нашей стороны. Разумеется, не всегда просто разобраться: «Чего же я хочу?» (это один из самых частых запросов клиентов на приеме у психолога, когда неудовлетворенность, неспособность получать удовольствие от окружающего мира кристаллизуется в виде растерянности). Работа со специалистом – всегда хорошее подспорье в деле самопознания. Общение с внимательным, слушающим собеседником в атмосфере принятия позволит услышать себя, свои желания, установки, а там и переход к активности станет проще

• Здесь и сейчас

Любой выбор – всегда конкретный день, час, а иногда и минута. Бесконечные взвешивания «за» и «против», перебирание того, как лучше что-то сделать, должны окончиться некоторой эмоциональной точкой. Всё остальное –



попытки договориться с собой, оправдать откладывание жизни. Если не решиться на действие именно в определенном месте и времени, то никакие даже самые изощренные обдумывания и ловля «лучшего момента» не помогут

• **Ответственность**

Удобная позиция «От меня ничего не зависит» по определению лишает нас потенциала к трансформации в позитивном русле, дает иллюзию и надежду на то, что кто-то решит проблемы за нас. Теоретически этот «кто-то», быть может, и решит наши проблемы (скорее всего, в свою пользу), но потом не стоит удивляться, что все вокруг – одно сплошное разочарование

• **Планирование**

Всегда стоит помнить об инструментальной стороне. Часто пользу приносит анализ информации, важной для

конкретного вопроса. К примеру, выбирая место, куда пойти учиться, нелишним будет узнать о подходящих факультетах в вашем городе поблизости от дома, стоимость обучения и т.д.

Любое условное «да» или «нет» должно направлять нас вперед, в будущее, а не тянуть назад, в невроз, из-за которого мы испытываем сложности с преодолением жизненных препятствий. Безусловно, можно всё оставить как есть – это тоже альтернатива. Нет «правильных» и «неправильных» итогов. Есть то, чего мы хотели, и то, что свершилось фактически. Насколько реальность совпадет с ожиданиями – сложный и нелинейный процесс. Надо искать внутренние ресурсы, чтобы продолжать идти вперед. Ведь если не мы сами, то кто реализует наши мечты, задумки, желания и даст старт новым свершениям?



ПРИГЛАШАЕМ НА ВЕБИНАР

НОВЫЙ ГОД – НОВОЕ НАЧАЛО



Ведущая

ЕЛЕНА

СЛАВНОВА

Новый год – символический рубеж для завершения старых дел и начала новых. Накануне праздника мы приглашаем всех желающих заглянуть немного вперед!

На бесплатном вебинаре мы посмотрим на год ушедший, «погадаем» на метафорических картах и примерим новые цели на наступивший год. А для того чтобы нужные изменения произошли, познакомимся с основными способами планирования.

27 ДЕКАБРЯ В 16.30

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВЕБИНАРЫ
МОЖНО НА САЙТЕ МОСКОВСКОЙ
СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

WWW.MSPH.RU



Елена
ВАРФОЛОМЕЕВА,
психолог МСППН

КОМАНДНЫЙ ДУХ

Человек – социальное существо, и большинство задач он может выполнить, только объединившись с другими людьми. Мы сталкиваемся с необходимостью действовать сообща на протяжении всей своей жизни. Для преодоления препятствий, возникающих на пути к поставленной цели, важно помнить основные принципы работы в команде.

Командные роли

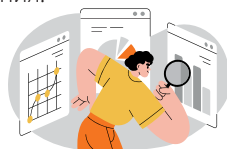
В 60-70-х годах прошлого века доктор психологических наук **Рэймонд Мередит Белбин** создал теоретическую модель командных ролей.

Было выделено 9 типов ролей, которые ученый объединил в 3 группы – действия, интеллектуальные и социальные.

Интеллектуальные роли



1/ Генератор идей – изобретатель и новатор. Руководитель команды. Полезен на начальных стадиях проекта либо когда рабочий процесс застыл и необходим драйвер для продолжения движения.



2/ Аналитик-стратег – объективный и проницательный. Анализирует возможности по проекту, редко ошибается в оценке ситуации. Хладнокровный, часто интроверт. Полезен на стадии стратегического планирования.



3/ Специалист – целеустремленный эксперт. Делится необходимыми знаниями с командой, профессионал в своей области. Полезен в начале проекта, когда нужно проверить технические нюансы.

Социальные роли



4/ Душа команды – мягкий и дипломатичный. Популярный человек в команде. Обладает эмпатией, создает в коллективе дружескую атмосферу, помогает разрешать конфликты.



5/ Исследователь ресурсов – харизматичный энтузиаст, экстраверт. Умеет налаживать отношения, грамотно вести переговоры и договариваться о выгодных условиях с партнерами и клиентами.



8/ Реализатор – дисциплинированный и трудолюбивый исполнитель. На такого человека всегда можно положиться, он выполнит задачу в срок и сделает ровно то, что от него просят, консервативен. При выполнении задач руководствуется здравым смыслом.



6/ Координатор – уверенный организатор. Обычно это лидер команды. Он распределяет задачи, устанавливает сроки выполнения, контролирует результат. Хорошо знает свою команду и умело пользуется возможностями каждого.



9/ Педант или **контролер** – добросовестный и тревожный. Этот сотрудник, как правило, завершает проект, «причесывает» работу всей команды. Он аккуратен и внимателен, не любит делегировать, перфекционист. С виду спокойный интроверт, но внутри часто переживает, иногда больше, чем нужно.

Роли действия



7/ Мотиватор – энергичный, ориентирован на успех, сам обладает высоким уровнем мотивации и мотивирует других. Любит вести за собой команду и неплохо с этим справляется. Не терпит неудач, болезненно на них реагирует.



Команда не обязательно должна состоять из девяти участников, где каждый исполняет одну конкретную роль. Часто люди сочетают в себе несколько ролей. Важно, чтобы члены коллектива взаимодополняли друг друга.



ТЕСТ

РОЛИ В КОЛЛЕКТИВЕ

Чтобы выстроить эффективную работу в коллективе, нужно знать особенности работы в команде, уметь находить и поддерживать эмоциональный баланс среди коллег. К какому типу командных ролей вы наиболее склонны? Прочитайте утверждения и выберите один из вариантов, который больше вам подходит.



1/ Самолет, на котором вы летели в командировку, совершает вынужденную посадку. Ваша реакция:

А Не боюсь трудностей. Быстро анализирую ситуацию и принимаю решение. Буду использовать гаджеты, чтобы найти оптимальный путь до нужного места.

Б Неприятная ситуация. Расспрошу всех о перспективах нахождения в этом городе и приложу все силы, чтобы мне помогли добраться до нужной точки.

В Не люблю опаздывать даже из-за форс-мажора. Сообщу начальнику о вынужденном приземлении, буду ждать информацию по вылету.

2/ Если мастер спорта, тогда по...

А Шахматам, бриджу и прочим интеллектуальным играм.

Б Любым командным играм: волейболу, баскетболу, футболу.

В Скорее по одиночным видам спорта: конькобежному спорту, гребле на байдарках, фехтованию, биатлону.

3/ На работе вам передают новый проект, который нужно реализовать в кратчайшие сроки. Вы:

А Смело беретесь. Осознаете важность реализации проекта. При этом понимаете, что ваши идеи могут отличаться от стандарта компании.

Б Предвкушаете интересную деятельность в команде с единомышленниками. Понимаете, что проект откроет возможности выйти на новый уровень ведения бизнеса.

В Ощущаете уровень ответственности. Предпочитаете сами контролировать реализацию проекта во всех деталях.

4/ Можно ли вас назвать человеком, влияющим на других людей?

А Определенно да. Мои идеи и экспертная оценка могут быть полезны для других.

Б Скорее да. Иногда я ощущаю себя дипломатом, хорошим организатором в своем коллективе.

В Скорее нет. Но могу и мотивировать других, на меня можно положиться, и я довожу дело до конца.

5/ Мои коллеги считают, что я слишком забочусь о незначительных деталях и боюсь пойти на риск, опасаясь что-либо испортить.

А Наоборот, считаю, что уделяю недостаточно внимания мелочам.

Б Кризисные ситуации могут быть разные, не всегда нужно рисковать.

В Предпочитаю просчитать все риски и руководствуюсь здравым смыслом в принятии решений.

6/ Я знаю, что в командной работе у меня есть слабые места:

А Случается, погружаюсь в свои мысли, становлюсь немногословным, зацикливаюсь на отдельных задачах.

Б Иногда теряю интерес после начального энтузиазма, испытываю трудности в принятии решения в кризисной ситуации.

В Подчас медленно «включаюсь» в новые задачи на работе, не передаю коллегам работу, порученную мне.



🔑 КЛЮЧ К ТЕСТУ:

Больше вариантов **А**

В команде вы – интеллектуал: креативный, находчивый, решаете сложные задачи, обладаете редкими навыками и знаниями, точно следуете своей стратегии работы.

Больше вариантов **Б**

Ваша роль в команде такова: вы – энтузиаст, открытый к сотрудничеству, общительный и коммуникабельный. Настоящий дипломат!

Больше вариантов **В**

Вы человек действия – целеустремленный, мотивированный на решение сложных задач, дисциплинированный, старательный, надежный, ответственный.

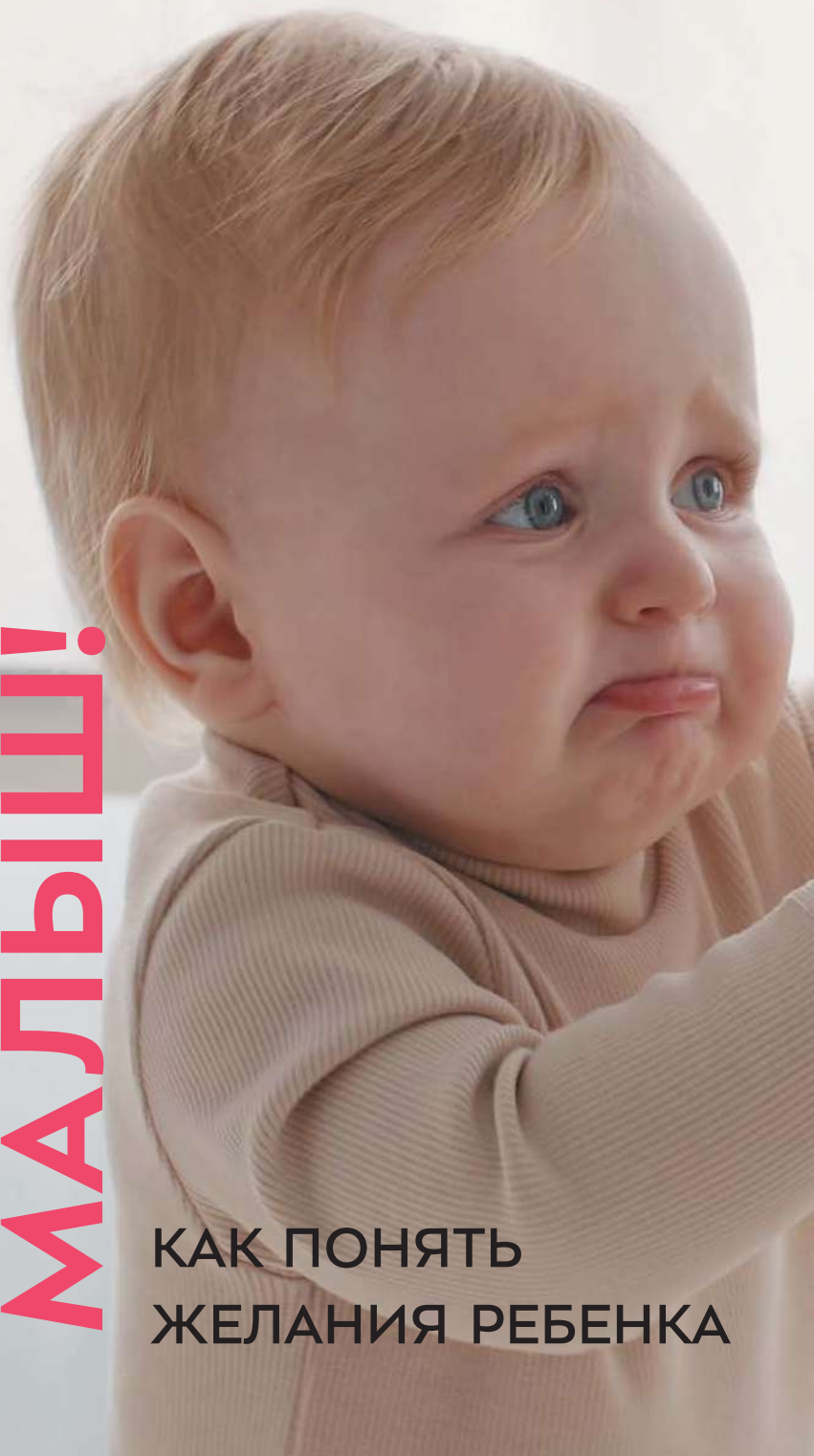
Равные ответы **А, Б, В**

Вы достаточно разносторонняя личность, в вас сочетаются – энергия мотиватора, хорошие коммуникативные навыки и профессионализм.

НЕ ПЛАЧЬ,

МАЛЫШ!

**КАК ПОНЯТЬ
ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА**





Елена
БАРЫШНИКОВА,
психолог МСППН

Все мы проходим путь взросления: от полной опеки родителей до своей самостоятельной жизни. Родителям знакомо состояние паники, когда ребенок заходится плачем, не спит или не ест без видимой причины. Как же сложно бывает понять свое маленькое чудо до тех пор, пока оно не научилось говорить! Как правильно распознавать детские сигналы? В раннем возрасте малыш максимально беспомощен, уязвим и зависим от взрослых. Период «до двух лет» определяется несколькими этапами: промежуток от рождения до года называется младенчеством, от года до трех лет – ранним детством.

Перед появлением на свет ребенка связывают с мамой девять месяцев полного слияния. Они живут как один организм: единые питательные элементы, общие переживания. Рождается кроха совсем маленькой и незрелой, поэтому полностью зависит от заботы взрослых. И потребность эта жизненно необхо-

*** Контейнирование — способность человека не раниться, не разрушаться от собственных переживаний, развивается с самого раннего детства, становясь собственной системой регуляции через общение с родителями, умеющими поддержать и утешить**

дима, без нее просто не выжить. Здесь и зарождается программа привязанности, которая обеспечивает эту заботу для своеобразного «донашивания». Эта соотнесенность направляет малыша к поиску близости со значимым взрослым (для получения защиты и эмоциональной поддержки). Психиатр **Джон Боулби**** считал, что такая привязанность — это результат эволюции, которая облегчает для ребенка процесс выживания.

Первые два-три месяца новорожденный много спит, он как будто еще не пробудился для жизни. В этот период его не нужно ни к чему приучать и не стоит воспитывать, его нужно просто «донаячить».

Связывает маму и грудничка привязанность, называемая **психологической пуповиной**. Смысл «донашивания» в том, чтобы дать крохе побыть в привычных условиях, только не внутри живота, а у его внешней стенки. Сейчас споры о «приучении к рукам» остались в прошлом. Во многих традиционных культурах первый год

жизни малыши проводят в тесном контакте с мамой, прижавшись к ней. Такие детки оказались более самостоятельными к двум годам по сравнению со своими сверстниками, которых старались меньше брать на руки. Карпузы, обделенные вниманием взрослых во младенчестве, со временем требуют большего внимания со стороны взрослых через капризы и требования взять их на ручки. Привязанность тесно связана с формированием базового доверия к миру.

Главный инструмент ребенка — крик. К плачу трудно остаться равнодушным, этот звук хочется срочно прекратить. На рыдающего малыша оборачиваются прохожие, а в дом могут приходиться соседи, спрашивая, все ли у вас в порядке. Через плач ребенок сообщает о своей неудовлетворенной потребности. На запрос должен прийти значимый взрослый, чтобы помочь. В результате младенец начинает понимать: мне хорошо, я есть, я могу

** Джон Боулби — английский психиатр и психоаналитик, специалист в области психологии развития, психологии семьи, психоанализа и психотерапии, основоположник теории привязанности.

управлять этим миром и доверять ему. В будущем это приведет к его независимости и самостоятельности. Если же новорожденный не получал положительного ответа на свои базовые потребности или получал, но с раздражением, то со временем, чувствуя, что взрослому не до него, он начнет проверять связи «на прочность».

К одному году ребенок произносит первые слова и пробует ходить. Теперь он может самостоятельно исследовать этот мир, а это и есть основная задача периода с года до трех лет. За это время происходит огромный скачок в развитии, так интенсивно человек учится только в этот промежуток жизни.

У карапуза полно сил для освоения мира, он активно изучает игрушки: пирамидки, машинки, содержимое шкафчиков... Он может долго пытаться, но все равно не все получается. **Плач от неудовлетворенности – особенный: в нем уже есть злость и отчаянье.** Здесь на помощь приходит взрослый. Малыш протягивает руки, чтобы получить утешение, забирается, как в кокон, в объятия родителя, в его любовь, как в психологическую утробу. В психологии такие успокаивающие, принимающие отношения, где можно укрыться от неудач, называются **контейнированием***.

Объятия и контейнирование можно считать универсальным механизмом решения сложных проблем на пути становления нового человека.

Если вместо утешения родитель безразличен или стыдит свое чадо, то со временем у ребенка могут возникнуть проблемы с обучением, со способностью преодолевать трудности и умением эмоционально восстанавливаться. Навык бережного отношения к своей психоэмоциональной сфере берет истоки от полученной заботы в раннем детстве.

Уход за малышом – это и труд, и огромное удовольствие: первая улыбка, радость от маминого приближения, запах младенца, доверчиво протянутые к тебе ручки, первые шаги и слова. Если родитель чувствует, что по каким-то причинам не справляется с заботой о ребенке, «донашиванием», «контейнированием», то в этом случае лучше обратиться за поддержкой к специалистам – психологам.

Ранний период развития человека называется невербальным, в это время ребенок еще не говорит, поэтому о ранних травмах взрослый не помнит. Они могут переживаться им спустя годы как тревога, депрессия и отсутствие интереса к жизни.





Евгения Васильева

педагог-психолог
Городского
психолого-
педагогического
центра

НОВЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКА К ЕГЭ

Юношеский возраст характеризуется увеличением самостоятельности, стремлением к самоопределению. Молодые люди хотят доказать, что готовы к взрослой жизни. Психологи отмечают, что в этот период очень важно сформировать независимость и умение принимать самостоятельные решения. Такие умения относятся и к будущей профессиональной сфере, выбору специальности.

Как правило, к юношескому возрасту уже сформировано такое свойство личности, как **направленность**, включающее в себя интересы и склонности. Многие старшеклассники уже определились с вектором подготовки к тем школьным предметам, на которые нацелена их основная форма активности. Со стороны родителей и специалистов образования важно поддерживать интерес к учебе и помогать в организации деятельности, направленной на выбранные выпускником предметы школьной программы.

Для достижения высоких результатов у школьников важно соблюдать условия:

- индивидуальность стратегии подготовки, использование различных тактик;
- умеренный уровень тревожности;
- невысокое психологическое давление и контроль со стороны родителей;
- нахождение в среде единомышленников.

В новом подходе к подготовке выпускников к ЕГЭ педагоги принимают во внимание все их личностные особенности.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ

Корректируемый учебный план позволяет сделать обучение направленным на конкретного ученика. Такая гибкая система подготовки выпускников к поступлению не только позволит поддержать профессиональный интерес, но и поможет решить проблему эмоционального и физического переутомления.

ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

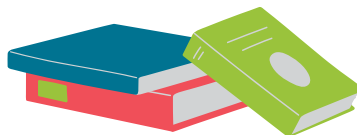
У выпускников снизится уровень тревоги перед экзаменами (особенно это характерно для тех, у кого нет возможности дополнительных занятий с внешкольными специалистами). Групповые занятия со школьниками уравнивают шансы на поступление в вузы для всех категорий обучающихся. Это положительно влияет на учебу выпускников из малообеспеченных и многодетных семей.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ И СРЕДА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Разделение на тематические группы решает сразу несколько задач:

выпускники не только лучше проработают предметный материал, но и смогут поддержать мотивацию за счет интеллектуальной деятельности в коллективе. Такая форма работы позволит им создать наглядный пример успешного общения с людьми, разделяющими общие интересы.

Несмотря на нововведение в учебном плане, в расписании занятий остаются уроки, направленные на поддержание здоровья и расширение кругозора учеников.



В школе

вашего ребенка

есть психолог!

ДОСТАТОЧНО ЗАЙТИ
ВОТ В ТАКУЮ ДВЕРЬ...

Там можно поделиться горем,
получить совет, разрулить
неприятности в классе.

А еще

в **400 школах** есть

службы примирения!


В них школьники, которые прошли специальную подготовку, помогают своим одноклассникам улаживать конфликты и мириться.



ПОДРОБНЕЕ
ЧИТАЙТЕ
ЗДЕСЬ

shkolamoskva.ru/mental/mir



A portrait of Anna Mikhailovna Prikhodjan, a woman with short, wavy grey hair, smiling gently. She is wearing a dark grey textured cardigan over a light blue collared shirt. She is holding a large, vibrant bouquet of flowers, including red, yellow, and purple dahlias. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК ПРИХОЖАН

Анна Михайловна Прихожан – советский ученый-психолог, доктор психологических наук, профессор. Автор более 250 опубликованных работ, включая монографии и учебные пособия.



Наталья
ТОЛСТЫХ,
заведующая кафедрой
социальной психологии
развития факультета
«Социальная
психология» МГППУ

Мы были знакомы с Анной Михайловной Прихожан – Аней – почти полвека, с той поры, когда в конце 60-х почти одновременно оказались в 15-й комнате НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР (ныне – Психологический институт РАО). В те годы там находилась лаборатория, которую возглавляла **Лидия Ильинична Божович**¹, и нам повезло много лет работать, став коллегами.

Совместная работа с Аней (а мы многое делали вдвоем) доставляла мне огромное удовольствие (смею надеяться, что и ей тоже). Собственно, это и не было работой, а одно сплошное удовольствие, даже если надо было писать какой-то скучный текст – в таком случае просто было больше шуток. Хотя их всегда было много, Аня обладала прекрасным чувством юмора. Уверена, да и просто знаю, что совместно с Аней Прихожан работать любили очень и очень многие люди.

1946–2015

Когда про кого-то говорят «хороший человек», обычно, как ни странно, не имеют в виду его ум или, скажем, профессионализм. Но, говоря об Анне Михайловне, не сказать этого просто нельзя. Она была умным, широко и глубоко образованным, эрудированным человеком. На этом фоне всегда поражала ее невероятная скромность. Аня была хорошим человеком и в тривиальном смысле этих слов: добрая, всегда готовая прийти на помощь, верная, беззаветно преданная своей семье, друзьям, профессии.

Линии жизни как путь научного поиска

Исследования тревоги и тревожности

В 1977 г. А.М. Прихожан защитила кандидатскую диссертацию «Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков», а в 1996 г. – докторскую на тему «Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект)». Проблематика, связанная с тревогой и тревожностью и – шире – развитием эмоциональной сферы личности, оставалась для Ани в центре научных интересов на протяжении всей профессиональной жизни.

Она в деталях знала и глубоко анализировала все, что было сделано в этой области отечественными и зарубежными психологами, предложила свою трактовку и тревоги как эмоционального состояния, и тревожности как свойства личности – трактовку, базирующуюся на тех представлениях о развитии личности, которые разрабатывались Л.С. Выготским² и Л.И. Божович.



Опубликовала на эту тему много работ, хорошо известных специалистам-психологам и практикам.

Большую популярность приобрела неоднократно переизданная книга Анны Михайловны «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе». Издание адресовано главным образом подросткам, в легкой и остроумной форме знакомя их с тем, как можно решать проблемы, связанные с неуверенностью в себе, частым переживанием страхов, тревог, как перестать чувствовать себя неудачником, как научиться побеждать себя.

Смею предположить, что Аня не только из книг знала, о чем пишет в этом «справочнике для неудачников» (таков подзаголовок книги). Она сама была человеком в некотором смысле застенчивым, что отчасти было связано с «семейным» дефектом речи – говорила очень-очень быстро, из-за чего в молодости побаивалась публичных выступлений. Но этот страх она успешно преодолела, став пре-

¹ Л.И. Божович (1908–1981) – советский психолог, ученица и соратница Льва Выготского.

² Л.С. Выготский (1896–1934) – советский психолог. Основатель марксистской исследовательской традиции изучения высших психологических функций и построения авангардной футуристической науки о «новом человеке».

красным лектором и оратором, ценным и студентами, и коллегами.

Анна Михайловна Прихожан – не просто признанный специалист в области изучения психологии тревожности, но самый авторитетный, самый известный и самый цитируемый по данной проблеме автор в отечественной психологии. А.М. Прихожан была экспертом во многих областях психологической науки: в изучении проблем сиротства, личности подростка, она внесла большой вклад в создание школьной психологической службы в нашей стране, в разработку концепции и написание учебников по психологии для школьников разных возрастов и многое другое.

Человек среди людей

Аня была человеком невероятно щедрым. Широта ее души распространялась не только на желание поделиться знаниями, достоянием своего внутренне-го, духовного мира, но и на готовность с легкостью расстаться с любым «материальным предметом». Она обожала дарить подарки, которые были всегда неожиданными и оригинальными, адресованными этому и только этому человеку.

Анна Прихожан была человеком книжным, «из книжечеев». Но совсем не в том смысле, что узнавала о жизни из книг. Просто любила книги и знала в них толк, очень много читала, помнила несметное количество стихов и сама их иногда сочиняла. При этом крайне редко читала стихи на людях, не желая ни блистать этим перед другими, ни утомлять кого-либо. Поэзия была, если можно так выразиться, для внутреннего потребления. Могла, например, пока моет посуду, декламировать себе под нос какое-нибудь труднейшее стихотворение Бродского. Особенно любила Цветаеву, Пастернака, но ценила и хороший детектив. Феноменальная память Ани (семейная черта) хранила огромный объем информации, которая

не лежала где-то в удаленном доступе мертвым грузом, а была все время «под рукой» – в деле, в переживании, в мыслях о происходящем.

Очень часто она дарила или отдавала почитать книги из своей огромной библиотеки (после смерти Анны Михайловны семья передала это тщательно подобранное собрание книг по психологии – более полутора тысяч – библиотеке МГППУ; некоторые из этих ее книг в единственном экземпляре). Несмотря на то что отданные книги, включая необходимые ей самой, часто не возвращались, это ничего не меняло в стратегии ее поведения.

Будучи безразличной к одежде, никогда не нося никаких украшений (часы на руке – отцовские), Аня умела как-то очень точно и симпатично одеваться, так что и в самые последние годы, будучи далеко не в лучшей физической форме, никогда не выглядела жалкой старушкой, а сохраняла в своем внешнем облике милую свободу стиля шестидесятых – времени своей юности. То же можно сказать и о ее домашней обстановке, где любой с порога чувствовал себя как дома, не говоря уже о том, что тут же бывал напоен и накормлен хозяйкой. Без этого ни к какому делу не приступали.

На перечисление человеческих достоинств героини этого очерка не хватит никакого места. Анна Михайловна сочетала в себе редко соседствующие в людях достоинства: бесконечную доброту и готовность помочь любому человеку – с принципиальностью и определенностью своих жизненных принципов; способность к сочувствию и сопереживанию, отзывчивость – с трезвой объективностью, знанием цены человеку или поступку; широчайшую гуманитарную эрудированность – с жестким сциентистским подходом в решении научных проблем; мягкость и нежность – с невероятным личным мужеством; скромность –



А.М. Прихожан
ПСИХОЛОГИЯ НЕУДАЧНИКА.
ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Издательство «Питер», 2009

Книга содержит материалы, которые помогут 14–18–летним подросткам решить проблемы, связанные с неуверенностью в себе, частым переживанием страхов, тревог, чувствующим себя неудачниками.

А.М. Прихожан знакомит читателей с приемами самодиагностики, самоанализа, с методами саморазвития, позволяющими легче понимать себя и других людей, справляться с трудными ситуациями. Издание также может привлечь внимание взрослых – тех, кто профессионально работает с подростками. И, конечно, – родителей, желающих лучше узнать своих детей и помочь им.

с самоуважением. Ее обожали студенты и коллеги по работе. Ане было свойственно редкое для людей умение радоваться чужим успехам, но и поддержать человека в горе, помочь пережить трудную ситуацию она всегда была готова. И это не была профессиональная психологическая поддержка – она так поступала именно потому, что была хорошим человеком.

О силе духа скажу отдельно. В начале 2000-х Ане был поставлен страшный диагноз, и все оставшиеся ей полтора десятка лет жизни она каждый день боролась с болезнью, боролась и победила. Она прошла курсы химиотерапии, гормонотерапии, по рекомендации врачей посредством жесточайшей диеты похудела на несколько десятков килограммов. И все это время, преодолевая боль и физическое недомогание, Аня не только не прекращала своей профессиональной деятельности как преподаватель вуза, но и читала и писала статьи и книги, участвовала в работе конференций и т.д. Она никогда не жаловалась и как будто назло болезни, а на самом деле, думаю, просто оставаясь верной своей человеческой природе, трудилась со всё большей отдачей, не теряя фирменной «прихожанской» работоспособности, была неизменно участлива к делам и заботам не только родных, но и всех общавшихся с ней людей, сохраняла чувство юмора и совершенно прелестную самоиронию.

Аня до конца оставалась независимой: она не захотела в конце жизни быть пациентом в больнице и предпочла умереть свободной, сбежав оттуда домой буквально в день своей смерти. Мелкий (но какой говорящий!) штрих: вечером своего предпоследнего дня из больницы (она сбежит из нее завтра) Аня мне позвонила, чтобы попросить написать за нее рецензии для двух студенток, которым предстояла защита. Обе девушки пришли на похороны. Она была для них просто «внешним рецензентом».

ПРИГЛАШАЕМ НА ВЕБИНАР

НЕЙРО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТОКС. СПИРАЛЬ УДАЧИ



Ведущая:

ТАТЬЯНА

МАТАНЦЕВА

Настроиться на удачу в новом году помогут креативные методы арт-терапии! На бесплатном вебинаре мы воспользуемся специальной техникой рисования, которая позволит снять внутренние ограничения для получения желаемого. Творческое прорисовывание нейролиний удачи поможет найти ресурсы собственной силы и уверенности.

29 ДЕКАБРЯ В 12.00

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВЕБИНАРЫ
МОЖНО НА САЙТЕ МОСКОВСКОЙ
СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

WWW.MSPH.RU



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ОХ УЖ ЭТИ ПОДРОСТКИ...

Моей внучке 13 лет, девочка послушная, но каждое утро скандал: не хочет носить головной убор! Уже холодно, а она волосы распустит и пошла в школу. И объясняла, и просила — без толку. А в последнее время внучка шапку в квартире надевает, а на улице вижу её с одноклассницами — снова «без головы»! Разве я не права?

Конечно, вы правы! Заботиться о здоровье важно в любом возрасте, а до тех пор, пока за ребенка отвечают взрослые — это их задача. И всё же — одно дело надеть шапку на дошкольника, и совсем другое — убедить даже в чем-то очень верном подростка. Порой в подобных случаях дело даже не в стремлении противоречить взрослым, а в желании быть такой же, как сверстники. Вы упомянули, что видите подружек внучки. Обращали внимание на то, что у них на

головах? Скорее всего, большинство из них тоже без шапок. Только при этом наверняка кто-то накрывает голову капюшоном куртки или толстовки, у остальных — бейсболка или намотан вязаный шарф. Поговорите с внучкой, еще раз объясните важность защиты головы от холода (в том числе и ради густых волос) и предложите выбрать то, что ей самой понравится носить. Думаю, этим разговором «шапочный конфликт» будет исчерпан.

ПРАЗДНИК – ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ?

Поругались с женой по банальному вопросу – как встречать Новый год. Я хочу провести праздник в компании друзей, жена же хочет застолья со своей семьей, с которой я не очень лажу. Дошло до того, что уже несколько дней не разговариваем. Как быть в такой ситуации?

Зачастую при возникновении подобных противостояний самое лучшее решение – честно аргументировать собственную точку зрения, потом выслушать и принять к сведению доводы партнера, затем вместе найти компромиссное решение. Разумеется, каждому хочется отдохнуть так, как нравится ему, поэтому прежде всего надо определиться с главным: вы хотите встречать праздник вместе? И если да, то далее стоит искать вариант, который

наиболее всего устроит вас обоих. Например, в бой курантов можно быть с семьей жены, а спустя час отправиться на встречу с друзьями. Если большинство знакомых – люди семейные, то «дружеский» Новый год можно и вовсе отмечать в ночь с 13 на 14 января. Или же иначе – в новогоднюю ночь поселиться шумной компанией, а более тихое, по-настоящему семейное Рождество проводить вместе с близкими супруги.



НОВИЧОК В КОЛЛЕКТИВЕ

Люблю свою работу, но с коллективом не повезло. Я устроилась недавно, а мои коллеги работают вместе много лет, и я среди них «белая ворона». У них свои интересы, привычки: идут обедать – меня не зовут. Я общительная и недурна собой. Может, дело в том, что я самая молодая из них и мне завидуют?

Скорее всего, дело в другом. Если вы влились в коллектив недавно, к вам пока не привыкли или осторожничают в плане общения. В такой ситуации очень многое зависит от вашего поведения и

настроя. Понаблюдайте за тем, как коллеги общаются между собой – как приветствуют друг друга и прощаются, что обсуждают, как взаимодействуют по работе и в свободное время, каких правил и традиций придерживаются. Например, где-то принято, чтобы новичок «проставился» в день зарплаты или «новорожденный» всегда приносит угощение. В других же коллективах отмечание праздников и алкоголь под строгим запретом. К слову, чрезмерная общительность в новом коллективе способна оказывать медвежью услугу – если это отвлекает от работы, чересчур навязчиво или похоже на хвастовство.

Попробуйте взглянуть на себя со стороны: насколько вы приветливы и располагаете к себе, не слишком ли вызывающе одеты, не стараетесь ли быть сверхслужливой? Как бы вы сами отнеслись к появлению такой сотрудницы? Думаю, что со временем вы обязательно найдете общий язык с коллегами.



КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

Моя девушка активно пытается меня изменить. Постоянно «капает на мозги», чтобы я бросил курить, хотя я курю уже давно, начал задолго до нашего знакомства, и тогда она не беспокоилась. Сам понимаю, что курить вредно, и хочу бросить, но эти вечные упреки просто выводят из себя! Я ведь никогда не попрекаю ее ничем, даже если не нравятся какие-то ее привычки...

Стоит отдать должное вашей галантности и воспитанию – чужие привычки подчас могут вызывать бурный протест. И все же, согласитесь, есть разница между тем, что кто-то постоянно оставляет на столе чашку с недопитым чаем, и курением. Последнее – очень вредная привычка, способная испортить здоровье как своему обладателю, так и живущим с ним людям. Поэтому такое поведение – не только ваше личное дело.

Поинтересуйтесь у девушки, почему она изменила отношение к вашему курению и что ей не нравится: запах окурков в пепельнице и квартире или то, что вы курите в ее присутствии, беспокоит собственное здоровье или влияние табака на ваше самочувствие?

В зависимости от причины можно предпринять ряд мер, которые облегчат ситуацию. Возможно также, что вас раздражает напоминание о том,

что бросить курить никак не получится, а «капание на мозги» лишь подливает масла в огонь?



НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА

КОТ-ФИЛОСОФ



Сказкотерапию вполне заслуженно называют древнейшим психологическим методом, ведь через легенды, мифы и притчи люди веками передавали друг другу знания о себе и окружающем мире. Сказкотерапия помогает рассла-

биться, восстановить ресурсы, найти ответы на важные вопросы и помочь в решении сложных задач. В канун Нового года сказки могут быть особенно терапевтичными. Впустите в свою жизнь немного волшебства!



Жил был Кот-философ. Он не дрался с другими котами и не влюблялся в соседских кошечек. Он был уверен, что все это суета, что он выше каких-то глупых романтических историй. Он создан для чего-то важного, он ждал, когда же это важное случится и позовет его. Шло время, Кот становился все мудрее и мудрее, а жизнь... жизнь шла, бежала, проходила, проплывала и пролетала мимо него... Приближался Новый год, на окнах висели разноцветные гирлянды, у камина стояла небольшая новогодняя елочка. Наш Кот, как всегда, собирался встречать праздник в одиночестве. Он привык всегда быть один, в этом году ему исполнилось 39 лет, через год ему стукнет 40, серьезная цифра, есть о чем задуматься. Кот устроился

в своем любимом кресле у камина, его взгляд упал на старую фотографию, висевшую на стене, с фотографии смотрел на Кота маленький пушистый котенок с голубым бантиком. Вдруг котенок подмигнул. От неожиданности Кот выронил чашку с медово-имбирным чаем. «Наверное, пора сходить к окулисту, выписать новые очки», – подумал Кот. Ему было неприятно обнаруживать, что организм с годами требует большего внимания, поэтому он никогда не ходил в поликлинику. Пришлось вставать, идти за тряпкой, вытирать чайную лужу.

– Хорошо еще, что на плед не попало, – сказал кто-то.

У кота шерсть встала дыбом, он угрожающе зашипел и обернулся. У камина сидел котенок с голубым бантиком и улы-

бался хитрой обезоруживающей детской улыбкой.

– Какой ты красивый и большой, – сказал котенок.

– Ну да, в общем-то, я себе нравлюсь, шампуни, там, всякие покупаю, чтобы шерстка блестела, – пробормотал Кот, понимая, что с ним явно что-то не так.

– А почему у тебя не накрыт стол, – спросил котенок, – гости, наверное, уже вот-вот придут?

– Гости? Какие гости? В моем доме не бывает гостей, я философ, – ответил Кот, гордо подняв хвост.

Котенок внимательно посмотрел на Кота и задумчиво протянул:

– М-м-м... философ? Кто такой философ?

– Это человек, которому никто не нужен, – ответил Кот.

– А почему?

– Потому что так лучше.

– Лучше?

– Да, так спокойно, приятно, удобно, я не люблю компании.

– Не любишь?? Но ты вспомни, как нам было весело! Пушистик, Люсик, Марсик,

Туська – мы бегали, прыгали, лазали по заборам. Помнишь, мы забрались в больницу по пожарной лестнице, пробрались в палаты, больные нас обнимали, гладили, они так нам были рады, сколько колбасы и сыра нам тогда досталось!

– Ты лучше вспомни, что было потом!

– Потом? А да, ну потом нам сильно досталось от санитарок и медсестер, – котенок потер заднюю лапку – я даже лапу сломал, когда меня вышвырнули за дверь...

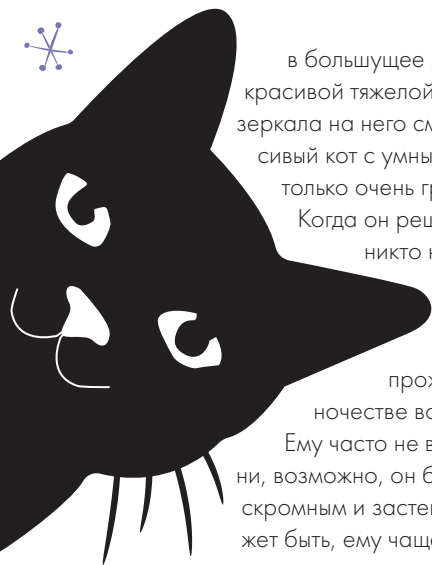
– Вот-вот, – сказал Кот, – вот именно!

– А в другой раз мы залезли в трубу на стройке, а в нее как потекла вода, еле ноги унесли!

Конечно, Кот помнил ту стройку, ту больницу и десятки других невероятных приключений, а самое главное – он помнил, как было радостно и весело с друзьями и подружками. Попадало им, конечно, сильно за их проделки, это правда. Да и друг с другом они тысячу раз ссорились, дрались не на жизнь, а на смерть, а потом мирились, конечно, обид друг на друга не держали.

Кот оглядел свою безукоризненно вылизанную комнатку, посмотрел на себя





в большущее зеркало в красивой тяжелой раме. Из зеркала на него смотрел красивый кот с умным взглядом, только очень грустный.

Когда он решил, что ему никто не нужен?

В какой момент захотел

прожить в одиночестве всю жизнь?

Ему часто не везло в жизни, возможно, он был просто скромным и застенчивым, может быть, ему чаще, чем другим,

приходилось сталкиваться с несправедливостью, подлостью, клеветой и завистью. А может, и не чаще? Несправедливости и обиды не взвесить на весах, не измерить линейкой. Но то, что их было предостаточно, это точно. И что бы с ним ни происходило, как бы ему не было больно, знакомые и приятели говорили «Ничего страшного и у всех так, подумаешь, плюнь и забудь». Кот верил в эти слова, а на сердце у него оставалась тяжесть, он понимал, что ему не с кем разделить свою боль, он оставался один. Один... ну что ж, наверное, так лучше. Или нет? Почему в детстве, в юности были друзья, веселье, приключения? Ссорились, даже дрались, а потом мирились, не таили обид, не держали камень за пазухой. Вот же как было здорово!! Как легко было на сердце! И Коту вдруг так захотелось жить полной жизнью! Но коты и кошечки такие вредные, если честно, им палец в рот не клади, всю лапу так и норовят оттяпать. Некоторые могут даже и корм из твоей миски своровать, не моргнув глазом. Сможет ли он пережить косые взгляды и колкости в свой адрес? Кот уже много месяцев наблюдал из своего окна за такой хорошенькой рыженькой ко... Нет, нет, какое право мы тут имеем обсуждать с вами, за кем он там

наблюдал. «Вот только бы был настоящий друг, который бы поддержал, посочувствовал, выслушал... тогда бы...» Впервые за долгие годы Кот позволил себе размечтаться, дал волю своему воображению. Может быть, и правда жизнь может быть не такой унылой и серой? «Кто не рискует...», «Волков бояться...», «Семи смертям не бывать...» – Кот начал вспоминать подходящие поговорки, которые так любила его мама. «Жизнь прожить – не поле перейти», «В каждом доме по кому», «Милые бранятся, только тешатся», «С милым рай и в шалаше». «Ой, кажется это уже не к месту», – Кот почувствовал, как ему не хватает мамы, только мамы давным-давно уже нет рядом, она ушла слишком рано.

– Ты будешь со мной обсуждать мои проблемы? – спросил он и посмотрел туда, где лежал, свернувшись в уютный теплый серый комочек, котенок. Но там никого не было. Кот вздрогнул и проснулся.

Со старой фотографии на него смотрел котенок с голубым бантиком и улыбался хитрой обезоруживающей детской улыбкой.



Наступал Новый Год.

Кот точно знал, что в этом новом году что-то в его жизни будет по-новому.



Светлана
МОЖАРОВА,
психолог МСППН

Читайте в следующем номере:



Философия изменений



Не по возрасту



Как справиться с тревогой



Помогая другим

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**
№6 [98] 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:

Н. Толстых, Н. Баскакова, Н. Билык,
Л. Соскавцова, Д. Хакимов,
Е. Варфоломеева, О. Киселева,
Е. Барышникова, С. Можарова

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