



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 6

2018

## Через творчество к себе

К 15-летию  
МСППН

Ровесница  
революции

Мой ребенок –  
вундеркинд?!

Хороший  
фильм  
как потрясение



# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



МЫ  
ПОМОГАЕМ  
ЛЮДЯМ

**15**  
**ЛЕТ**

## КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОСНОВЕ



## В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА НА БЕЗВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**

психологических  
консультаций



**2**

сеанса  
психологической  
диагностики



**2**

консультации  
психотерапевта



**3**

тренинговые  
программы



**8**

сеансов  
психологической  
реабилитации

# Содержание

- Колонка главного редактора  
2 Н. А. ПЕТРОЧЕНКО, директор Московской службы психологической помощи населению

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

- 3 **15 лет мы вместе, москвичи!**

## Арт-терапия

- 8 **Я себя рисую...**  
12 **Тренинг «Отражение».**  
**Инструментарий**

## Музыкотерапия

- 16 **Генетика таланта**  
18 **Ровесница революции**

## ВЫРАСТИТЬ ТАЛАНТ

- 22 **Мой ребенок – вундеркинд?!**  
28 **Блок-Note**  
29 **Зерно в благодатную почву...**

## ФОТОТЕРАПИЯ

- 33 **Мир через объектив**

## СИНЕМАлогия

- 37 **Хороший фильм как откровение**

## Точка зрения

- 41 **О внутренней незаполненности**  
42 **Две крайности одной и той же сущности**

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.

Деркач 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.

## АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва,

2-й Саратовский проезд, д. 8,

корп. 2

E-mail: info@msph.ru



**ПЕТРОЧЕНКО Н.А.,**  
главный редактор,  
директор Московской службы  
психологической помощи  
населению

## **Через творчество к себе**

Мир творчества чрезвычайно сложен и многообразен. Тайны этого процесса, самого увлекательного и захватывающего для человека, до сих пор не раскрыты. Творческое начало рождается вместе с нами и сопровождает всю жизнь, открывая горизонты самореализации, глубокого познания себя и окружающего мира, дает возможность, погружаясь в собственный творческий процесс или раскрывая смыслы того или иного произведения искусства, осознавать свое место в противоречивой, полной неожиданностей реальности.

Пройдут времена, но к истокам, возможностям и перспективам творчества по-прежнему будет приковано внимание специалистов различных областей науки.

Фокус психологических исследований современных теоретиков и практиков психологии направлен на изучение потокового состояния сознания, как положительных, так и отрицательных его качеств, его влияния на продуктивность деятельности человека. Эти принципы взяты за основу методов, которые широко используются и в практиках Московской службы психологической помощи населению: арт-, музыка- и фототерапия, киноклубы и т.д. Про творческое начало в человеке мы и поговорим в этом номере журнала.



# 15 лет мы вместе, москвичи!

В 2003-м инициативная группа психологов, работавших с населением столицы, обратилась в Правительство Москвы с предложением о создании городской психологической службы и была услышана. С первых дней в задачи новой организации входила не только работа с москвичами в чрезвычайных обстоятельствах таких, как террористические акты на станциях метро «Автозаводская» и «Рижская», техногенная катастрофа в Трансвааль-парке и, увы, многих других, но и ежедневная помощь любому жителю города, попавшему в трудную ситуацию. Прошли годы, и время доказало своевременность и острую необходимость открытия отделений МСППН в каждом округе Москвы



**Подводя итоги 15-летнего пути, мы говорим о прошлом, сегодняшнем и будущем дне службы с заместителем директора МСППН, кандидатом психологических наук Ольгой Рудольфовной Тенн.**

*– Ольга Рудольфовна, как показывает практика, москвичи в условиях большого города очень часто переживают стресс...*

– Да, действительно, жители крупных мегаполисов, и в частности Москвы, систематически подвергаются воздействию множества стрессогенных факторов таких, как высокая стоимость и интенсивность жизни, перегруженность социальными контактами, дорожные пробки, часто встречающаяся враждебность и нетерпимость... Все это негативно сказывается на состоянии здоровья, психики, социального благополучия москвичей. И, упреждая ваш вопрос, скажу с большой уверенностью, что во многих случаях без участия психологов не обойтись. Уже невозможно говорить о сохранении и повышении качества жизни и благополучия горожан и их семей без помощи практической психологии. Без сомнения, наша служба появилась своевременно. И сегодня она чрезвычайно популярна. Если в год создания было принято чуть более трех тысяч человек и проведено около пяти тысяч консультаций, то к сегодняшнему дню эта цифра значительно возросла. За время работы ГБУ МСППН психологическая помощь была оказана 670 тысячам москвичей, предоставлено более миллиона услуг (индивидуальное и семейное консультирование, психологическая реабилитация, тренинги, очная экстренная помощь и помощь по телефону 051).

Однако, несмотря на то, что эффективность наших методов и подходов в профилактике психологического неблагополучия уже не нуждается в доказательствах, многие люди еще отказываются от помощи специалистов, поскольку считают, что профессиональная психологическая помощь им не по карману.

Между тем, наша организация, Московская служба психологической

помощи населению Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы (ГБУ МСППН), такую помощь оказывает бесплатно.

Необходимо отметить, что за эти годы накопился уникальный опыт работы. Сегодня организация является крупнейшим в Москве и Российской Федерации профильным центром практической психологии. Доступность наших услуг обеспечивается сетью филиалов и участковых подразделений во всех административных округах города.

Мы постоянно учимся и обучаем: на регулярной основе работает Городская школа психологических знаний для москвичей, в рамках которой проводятся циклы бесплатных лекций, семинаров, тренингов, которые ориентированы на решение различных психологических задач, открыты Школы подготовки к материнству и отцовству, а также приемных родителей и т.д.

Помимо психологической поддержки, широко используются возможности психологической реабилитации. Она представлена новейшими аппаратными комплексами. В настоящее время любой москвич может пройти бесплатный курс.

**– А дистанционно человек может получить психологическую помощь?**

– Служба активно использует социальные сети для общения с населением. У нас есть аккаунты в Twitter, Facebook, Instagram, ВКонтакте, а теперь и свой канал на YouTube. Мы стараемся стать ближе, в том числе и к подросткам, молодым людям – они могут обращаться к психологам как напрямую, так и в социальных сетях. Заходите к нам на страницу, задавайте вопросы и будьте в курсе наших событий и проводимых мероприятий!

Дистанционная психологическая помощь он-лайн или на форуме

психологической поддержки МСППН – еще одно из направлений, которое набирает популярность у москвичей. Для многих это удобный способ получить консультацию специалиста в подходящее время, не тратя время на поездку для очной встречи.

**– 14 февраля 2006 года было открыто структурное подразделение, Телефон неотложной психологической помощи – 051 (ТНПП). Расскажите о его работе, пожалуйста.**

– 051 – бесплатный круглосуточный многоканальный телефон неотложной психологической помощи, куда может позвонить любой человек в острой, кризисной ситуации (проблемы личностного развития, семейные конфликты или профессиональные трудности).

Цель работы подразделения – экстренная, доступная и своевременная психологическая помощь по телефону. Ежедневно на 051 (один из немногих телефонов доверия в Москве, который работает в круглосуточном режиме, где трудятся не волонтеры, а специалисты с высшим психологическим образованием) обращается около тысячи абонентов.

**– Хотелось бы отдельный вопрос посвятить психологической поддержке старшего поколения.**

– В настоящее время Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы уделяет особое внимание социальной политике в отношении граждан старшего поколения. Специалисты службы проводят 80 профилактических программ по 11 направлениям. Ведется работа по предотвращению насилия и дискриминации по возрастному признаку, профилактике жестокого обращения с пожилыми людьми. В филиале ГБУ

МСППН «Центральный» открыты психотерапевтические группы для старшего поколения. Наряду с этим проводятся семинары для специалистов, направленные на повышение эффективности работы с такими клиентами, например: «Особенности взаимодействия специалистов социальной сферы с лицами пожилого возраста», лекция «Психологические аспекты оказания психологической помощи родственникам тяжелобольных людей» и др.

МСППН совместно с Психологическим институтом РАО запущен научный проект по диагностике эмоционально-поведенческих состояний тех, кому за 60 лет. Ведь проблемы этой категории граждан связаны не только с ухудшающимся состоянием здоровья и возникающими финансовыми трудностями, но и социально-психологической адаптацией. Своевременная диагностика способствует эффективному решению психологических проблем пожилого человека (помочь осознать трудности, мотивировать к изменению или, наоборот, успокоить), а также дает импульс психологам и социальным работникам для разработки специальных программ психологической помощи и сопровождения.

***– Подводя итоги 15-летней работы, невозможно не спросить о партнерах, с которыми МСППН взаимодействует, особенно в последние годы, а также новых проектах и ближайшей перспективе.***

– Сотрудничество со многими организациями привело к развитию долгосрочных, плодотворных, партнерских отношений со многими из них. Заключены соглашения с несколькими крупными Благотворительными Фондами: «Свет мой», «Святого праведного Иоанна Кронштадтского» (противодействие наркомании, развитие системы церковной

реабилитации и помощи наркозависимым), Фондом поддержки детей в трудной жизненной ситуации и др.

В 2018 году запущен пилотный проект совместно с Москвариумом – «Группа психологической помощи родителям, воспитывающим детей с особыми потребностями». Известно, что психоэмоциональное состояние родителей во многом определяет успех ребенка. Дети проходят курс дельфинотерапии, а родители под руководством психологов получают возможность проработать свои жизненные ситуации, невысказанные эмоции и переживания.

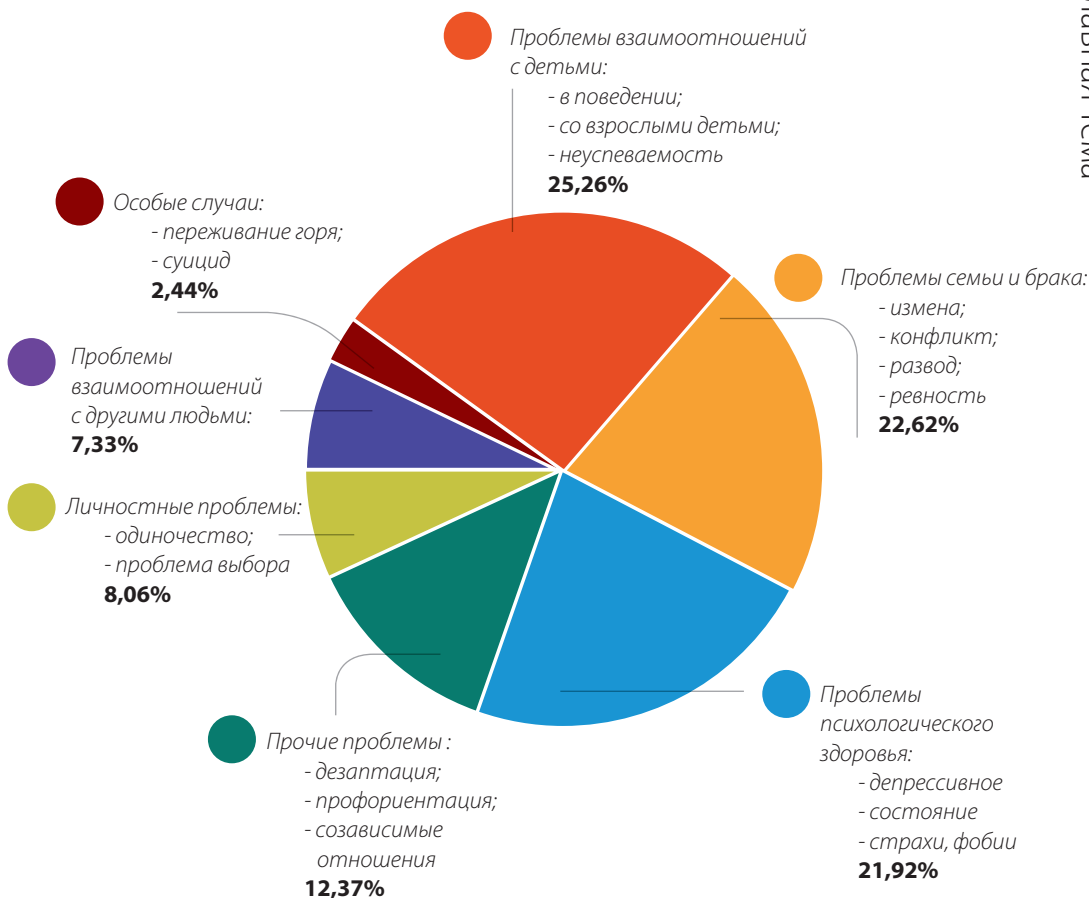
Назрела необходимость научного осмысления, анализа нашего 15-летнего опыта практической работы. На сегодняшний день мы сотрудничаем в научной деятельности, практике студентов и повышении квалификации с Московским Государственным университетом, Психологическим институтом РАО, Московским Городским психолого-педагогическим Университетом.

В сентябре стартовал совместный проект ГБУ МСППН с Управлением ЗАГС г. Москвы «Школа счастливой семейной жизни» на базе Шипиловского ЗАГСа. Суть его в том, что опытные семейные психологи проводят консультации и занятия по актуальным проблемам семьи, а это трудности первого года совместной жизни, отношения между супругами, с родственниками и близкими. Такая работа направлена на поиск путей выхода из кризиса. Опыт работы ГБУ МСППН показывает, что своевременный визит специалиста во многих случаях помогает супругам не только пережить кризис, но и перейти на качественно новый уровень внутрисемейных отношений.

Сегодня в городе функционирует ряд профильных психологических учреждений, но, как правило, в таких центрах заняты отраслевые психологи,



## Причины обращения клиентов за психологической помощью



которые оказывают человеку поддержку, но... не выходя за рамки своего направления. Поэтому так важно, что эффективно работает и стремительно развивается городская мобильная служба, ориентированная на практически любые психологические вызовы мегаполиса. Специалисты ГБУ МСППН способны решить самый широкий круг проблем, и в круглосуточном режиме помочь любому жителю столицы,

оказавшемуся в сложной жизненной ситуации и нуждающемуся в поддержке профессионального психолога.

И заканчивая интервью, хочу обратиться к коллегам, единомышленникам. Благодаря вашему профессионализму и стойкости, пройден 15-летний путь, найдены сложные, профессионально выверенные решения в непростых, зачастую нестандартных ситуациях, но впереди еще много интересной работы!

## Я себя рисую...

Арт-терапия – метод исцеления и развития души через художественное творчество, комплекс психотерапевтических методик, активно развивающийся с 1940-х гг.

Это направление арт-психологии охватывает все виды искусства, огромное разнообразие техник, которое практически не ограничено.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства, состояние – мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как личности.

В форме увлекательных, естественных заданий по самовыражению на свет выходит наше внутреннее «Я».

Ненавязчиво, легко и бережно арт-терапия выявляет скрытые конфликты, страхи, переживания и положительно на них влияет. В творчестве заложен огромный целительный потенциал, который служит интеллектуальному и эмоциональному развитию.

Сегодня невозможно сказать, кто первый использовал этот термин: английский художник Адриан Хилл или американская преподавательница Маргарет Наумберг. К тому же до сих пор не разрешен негласный спор, кто является родиной метода – Великобритания или США. Вероятнее всего, это словосочетание впервые употребил Адриан Хилл в книге «Art vs Illness», «Искусство против болезни», 1945.

А было так. Адриан Хилл проходил длительное лечение в противотуберкулезном санатории. Все свободное от процедур время художник тратил на рисование, что и поспособствовало, как выяснилось позже, его скорому выздоровлению. С тех пор А. Хилл стал пропагандировать метод в

различных госпиталях, доказав высокую лечебную эффективность творчества. Оригинальностью подхода заинтересовались психологи США, и к 1950 году программы по арт-терапии стали внедряться в практическую работу.

Сегодня метод популярен во всем мире и не ограничивается одним лишь рисунком. Это творческий процесс, который может быть представлен лепкой, танцем, пением, сказка- и драмотерапией, песочной и цветотерапией... Вариантов множество, идея одна – выражение своего внутреннего и эмоционального состояния через творчество.

Метод применяется в качестве лечебного, отвлекающего или гармонизирующего воздействия. Два признака, демократичность и восприятие, а также «делание» искусства, доставляющие человеку творческую радость, – поднимают его над обыденностью и помогают понять: каждый способен создать нечто такое, что может вывести из кризиса.

Арт-терапия предоставляет широкие возможности для самовыражения и творческого изменения.

Многие люди ощущают свое мышление как «оторванное» от переживаний. Но метод показывает: мышление влияет на переживания, мало того – берет начало в переживаниях.

Тело также может проявляться и как переживание, и как нечто «отщепленное» или «отчужденное» от переживания.

Переживание – это всегда активизация, возбуждение. Каждый человек, направив внимание на себя, может почувствовать, на какой высоте находится уровень его возбуждения.

Возбуждение способно медленно нарастать или неожиданно взорваться, может постоянно колебаться или, достигнув определенной высоты, оставаться на ней продолжительное время. Такие состояния знакомы каждому. С помощью доступа к уровню энергии можно

открыть эффективные пути изменения жестких поведенческих стереотипов, которые мешают нам жить и развиваться.

Терапия искусством опирается на позиции психоанализа. Согласно З. Фрейду, человек инстинктивно избегает



*Помочь людям стать личностями – это значительно более важно, чем помочь им стать математиками или знатоками французского языка...*

*Натали Роджерс*

#### АРТ-ТЕРАПИЯ СОЗДАЕТ:

- **положительный эмоциональный настрой;**
- **облегчение процесса коммуникации, отношения взаимного принятия, эмпатии;**
- **обращение к реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально;**
- **возможность на символическом уровне исследовать и выражать разные чувства.**

#### АКТУАЛЬНОСТЬ МЕТОДА

«Самую большую помощь, – тонко подметила Н. Роджерс, – мы оказываем человеку тогда, когда искренне «вслушиваемся» и проявляем уважение к его способности найти свой собственный ответ, мы используем искусство в целях высвобождения энергии для самовыражения и облегчения состояния».

В творческом процессе люди могут встретиться с возможностью интуитивного откровения, инсайта, если обратятся к символическим или метафорическим смыслам в собственных работах.

страхов и душевной боли. Именно поэтому так трудно признаться самому себе и открыто говорить о страданиях или переживаниях. Арт-терапия предлагает выразить свои глубокие эмоции через творчество.

Результат творчества является также прекрасным диагностическим материалом, с помощью которого психолог способен лучше увидеть скрытую проблему клиента. Специалист читает ее через образ рисунка, жеста, тела – и трактует его, получая доступ к вытесненным глубоким проблемам.

#### ПОЛИМОДАЛЬНОСТЬ МЕТОДА

В последнее десятилетие активно развивается полимодальная арт-терапия (*expressive arts therapy – англ.*), которая включает творческую активность одновременно в разных областях:

- **изобразительном искусстве;**
- **драме;**
- **движении;**
- **танце;**
- **музыке;**
- **литературном творчестве.**



В арт-терапию приводят разные до-роги, зачастую тернистые и извилистые, как это часто бывает с творческими профессиями. Пожалуй, наиболее важный профессиональный инструмент арт-терапевта – его личность. Хорошего специалиста отличают активное собственное творчество, спонтанность и аутентичность.

*В творчестве неизбежно находят отражение внутренние конфликты, травматический опыт, неосознанные эмоции – все то, что в обычной «вербальной» терапии становится скрыто механизмами психических защит.*

В арт-терапии многие неосознаваемые чувства оказываются в безопасном пространстве творческого объекта.

Этот экспрессивный творческий процесс эффективен за счет ресурсов психики и ее способности к

самоисцелению. Кроме того, присутствие другого человека (психолога, членов терапевтической группы) и его безусловное принятие в творчестве оказывает трансформирующее воздействие на межличностном уровне.

### ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ

Занятия могут быть индивидуальными или групповыми. Арт-терапевтические упражнения способствуют вскрытию внутренних конфликтов, страхов, комплексов и зажимов. Поэтому участник терапии не ставит себе задачу создать что-то высокохудожественное, цель метода — раскрыться и выразить себя.

Одно из примерных заданий: «Раскрасьте свое физическое состояние». Человек рисует контур своего тела и раскрашивает его акварельными красками. Работая, автор опирается на цветовые представления о собственном теле. Это значит, он слушает свое тело, лучше его ощущает, выявляет и обозначает места физической или душевной боли, выражает их на бумаге различными цветами, штрихами и прорисованными деталями.

Одним из немаловажных моментов в этом процессе является беседа, когда клиент проговаривает психотерапевту и другим участникам группы, что он пытался выразить и передать определенными цветами, линиями, штрихами.

Иногда, чтобы лучше почувствовать себя, участнику предлагается принять ту позу, контуры которой он нарисовал и закрасил. Физически приняв ее, человек способен проанализировать свое внутреннее состояние, ту эмоцию, которую интуитивно хотел выразить.

Следовательно, арт-терапия многое позволяет объяснить, вскрыть потаенное не только от окружающих, но и от самого себя.

## ПРИГЛАШАЕМ НА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

### «ОТРАЖЕНИЕ»

Участникам тренинга будет предложено исследование и освоение новых форм поведения с помощью игровых упражнений и творческих заданий. Возможно также обращение к актуальным психологическим проблемам и разрешение некоторых жизненных трудностей в рамках групповой терапии



#### Задачи арт-терапевтического тренинга:

- ▶ создание в группе атмосферы взаимного принятия и эмоциональной поддержки
- ▶ побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество
- ▶ развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений
- ▶ развитие творческого самовыражения, воображения, эстетического опыта, художественных способностей
- ▶ повышение адаптационных способностей человека к повседневной жизни, снижение утомления, негативных эмоциональных состояний
- ▶ эффективная помощь при коррекции различных психологических проблем, т.к. работа осуществляется с опорой на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления

Ведущая тренинга

**ЛАРИСА  
КОСТИКОВА**

Режим работы группы:

1 раз в неделю

(по вторникам с **18.00** до **21.00**).

Всего 4 занятия

Приглашаются клиенты

в возрасте от **20** до **50** лет

по рекомендации

ведущего психолога

Справки по телефону:

**+7 (499) 742 91 81**



«Текстильщики»



2-й Саратовский проезд,  
д. 8, корп. 2  
Филиал Юго-восточный  
МБУУ МСППН

## Тренинг «Отражение». Инструментарий



**Уже несколько лет в филиале ЮВАО ГБУ МСППН успешно функционирует арт-терапевтический тренинг «Отражение». Впервые обратившись к использованию этой технологии в работе с подростками по развитию коммуникативных навыков, ведущая его, Лариса Валерьевна Костикова, убедилась в эффективности метода и решила применить некоторые элементы, творческие задания в работе со взрослой аудиторией.**

«Арт-терапия предоставляет широкие возможности, – утверждает Лариса Валерьевна, – не могу сказать, что использую исключительно изобразительное творчество. Люди, приходящие на тренинг, почему-то чаще всего представляют себе именно процесс рисования. На самом деле, мы опираемся на многие способы и методики, чтобы наладить контакт со своим внутренним «Я». Человеку нужно помочь выразить переживания не просто словами – а найти способ соприкоснуться со своими чувствами: через рисунок, лепку, маски, портреты...».

В тренинге могут участвовать люди от 20 до 50 лет. Такое ограничение обусловлено возможными трудностями в процессе самопознания. Люди старшего возраста склонны больше транслировать свой жизненный опыт, а юные участники иногда не могут без дополнительной поддержки справиться с внутренним кризисом. Для того чтобы эффективно и безопасно работать в группе с собственными переживаниями, необходимо, достигнув определенного уровня зрелости, сохранить гибкость мышления и эмоциональную устойчивость. Занятия предполагают большую внутреннюю работу, к которой некоторые участники могут быть просто не готовы. Поэтому перед началом тренинга рекомендуется пройти собеседование или получить направление от ведущего психолога.

### НУЛЕВАЯ МАСКА

Была разработана в 1920-1930 гг. и применялась в школах актерского мастерства. В основе техники – плоская, пустая маска, не раскрашенная и не прорисованная, ничего не выражающая, с прорезями для глаз. «Прикладывая ее к лицу, не нужно изображать что-то социально приемлемое, – поясняет психолог, – лицо стерто, но при этом человек продолжает ощущать внутреннее «Я», входит в контакт с ним, своими глубинными переживаниями».

«К примеру, – продолжает Лариса Валерьевна, – кто-то позиционирует себя как контактного, с широкой, обращенной к окружающим доброжелательной улыбкой, собеседника. Надевая маску, участник тренинга вдруг понимает, что не склонен в этот момент общаться. Внезапно ему становится понятно, что больше хочется послушать и понаблюдать за происходящим».

Тренинг предполагает выполнение заданий по обучению новым формам поведения, способам взаимодействия

с окружающими, наблюдению за другими участниками, – главное в том, что все методы, применяемые в «Отражении», направлены на изучение себя.

После выполнения заданий группа, как правило, переходит к обсуждению, анализу того, что человеку открылось, удивило, огорчило. Устанавливается обратная связь с другими участниками, если ее запрашивают.

Поскольку процесс направлен на погружение в себя, тренинг в основном содержит много индивидуальных заданий.

### МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

Рассмотрим для примера колоду «Persona», которая содержит портреты людей разного возраста и пола. Задание: найти образ, который соответствовал бы «Я–реальному» и «Я–идеальному».

Осознание своего «Я» дает возможность переоценить в себе те черты и переживания, на которых в обычной жизни мы не фокусируемся. После выбора карты начинается работа с проекциями. Необходимо дать ответ на вопрос: что у тебя общего с вымышленным образом? Чем «Я–реальное» отличается от «Я–идеального». Что можно в себе изменить, чего достичь, доволен я или нет достигнутым?

Этот прием эффективен для работы с семьей, парами, родителями и детьми. Мы не всегда можем нарисовать, изобразить то, что хочется. Иногда и вербально это трудно выразить. В таких случаях применяются картинки с готовыми сюжетами: метафорические ассоциативные карты под названием «Persona», «Personita», «TanDoo», тематические изображения жизненных ситуаций. Использовать можно и фотографии из домашнего архива.

### ЗЕРКАЛО

Человек смотрит на себя в зеркало. Вроде бы привычное действие. Особенно для женщин. Дается задание – изобразить, нарисовать ту картинку,

которую увидел в зеркале. С помощью этой техники люди заново открывают свое «Я»: удается уловить новые черты, малоприметные детали, возможно, появившиеся недавно морщинки, едва заметную асимметрию лица, изменения цвета и выражения глаз. Возвращение к себе – ключевой момент в такой работе.

Иногда на тренинг приходят профессиональные художники. Иногда далеко не художники – у которых изображение получается схематично. Это не влияет на полученный результат. А результат таков – обращение к своему образу «Я».

На следующем этапе необходимо рассказать про того человека, который получился на рисунке, а значит – еще лучше понять себя, заглянув в зеркало души.

Этот метод дает возможность поделиться переживаниями, «допережить» что-то важное в жизни. Иногда в этом портрете участники узнают кого-то из близких и находят общие черты с ним. Словом, идет глубокий внутренний процесс.

«Хочу подчеркнуть, – акцентирует внимание Лариса Валерьевна, – что тренинг, как думают многие, не носит задачу обучения художественному творчеству. Тем более я и сама не умею рисовать... Цель его совершенно в другом – диалог с самим собой».

### ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Задание изготовить собственную визитку – всегда вызывает разные реакции. Кто-то вырезает крошечный прямоугольник по стереотипу: ФИО, профессия. «Однако я прошу изготовить ее в виде бейджика, чтобы кратко рассказать о себе, – продолжает рассказ Лариса Валерьевна. – Кто-то рисует на белом фоне большое сердце, олицетворяя себя с человеком любящим, душевным. Так однажды случилось с одной участницей тренинга. Ее посыл был таков: понимаю и люблю людей, ко мне многие обращаются за помощью. Она тут же хотела изобразить

сердце, но... передумала. Как-то много, поняла она вдруг, желающих «прильнуть». А сейчас она была не готова принимать всех. Хотелось еще понять и себя, обратиться внутрь собственного «Я».

«Бывают и труднообъяснимые изображения, – продолжает ведущая тренинга. – Белый лист, на нем красный квадрат. Однако человек отказался объяснять, что это означает. Многим трудно раскрыться, мешают банальные трудности в общении. Или, возможно, тренинг с погружением вызывает слишком сильное напряжение – не всем подходит. Необходима психологическая готовность к такой работе. Случается, не совпадают ожидания. Человек злится, обесценивает процесс. Что поняли? – спрашиваю. – Ничего! Не знаю, зачем пришел...».

### ПОДЫТОЖИМ?

Арт-терапия открывает новые возможности для непрямого обращения к актуальным психологическим проблемам участников, непосредственное обсуждение которых на тренинге могло бы быть затруднительным. Исследование и освоение новых способов поведения благодаря игровому характеру используемых упражнений и спонтанности творческих заданий позволяет, в свою очередь, обнаружить иную систему координат, отличную от той, которая знакома в реальной жизни.

В любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних состояний. Таким образом, изображение, рисунок являются отражением индивидуально-психологических свойств участника, его мироощущения, характера, самооценки.

Арт-терапия позволяет каждому оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с другими, более успешными, на его взгляд, участниками группы, продвигаться в

развитии сообразно своей природе. Узнавая новое о себе, участники тренинга «Отражение» развиваются эмоционально и могут чувствовать удовлетворение, которое возникает в результате выявления их скрытых способностей. Кроме того, искусство само по себе приносит человеку радость.

### СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

*На тренинг пришла девушка, которая позиционировала себя как человека крайне неуверенного, с низкой самооценкой, трудностями в общении, особенно на работе с начальником: ей редко удавалось отстоять свою позицию. Понадобилась особая поддержка, понимание психолога и группы, чтобы она смогла это высказать. Шло время, занятия продолжались, а проблема, увы, не уходила.*

*И вдруг одно из заданий преломило ситуацию. Участницам нужно было выбрать из ресурсных карт с изображением сказочных персонажей свой «портрет»: Золушка, Снежная Королева, Старуха из сказки о Золотой Рыбке, Царевна-Несмеяна, Русалочка и Элиза из сказок Андерсена, Шахерезада, то есть образ с присущими именно ей чертами, в том числе и негативными, но рассматриваемыми с позитивной стороны: например, не жадная, а стремящаяся к материальному достатку, не хитрая, а умело манипулирующая людьми. Через работу с такими образами девушка на последней уже встрече выступила неожиданно ярко, что называется, открылась. Воодушевление, с которым участница рассказывала о переменах в жизни, вызвало даже аплодисменты в группе. Девушка поверила в себя! Увидела свой потенциал, осознала, проанализировала собственный опыт. За время проведения тренинга она не просто проявила себя с неожиданной стороны, но и поменяла работу.*



## ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ

### «САУНД-АРТ»

На тренинге можно познакомиться с:

- ▶ **понятием арт-терапии, музыкотерапии звукорезонансной терапии**

освоить на практике:

- ▶ **методы релаксации,**
- ▶ **технику с использованием восточных музыкальных инструментов негармонического обертонового звучания**

В результате вы получите:

**навыки релаксации и саморегуляции с возможностью их применения в повседневной жизни**



**Группы:** Тренинг включает в себя  
**от 4 до 8 человек**  
**Возраст:** **3** встречи продолжительностью  
**от 18 до 60 лет** **2** часа **1** раз в неделю

### Ведущий тренинга БЕЛИКОВ СВЯТОСЛАВ

психолог Отдела реабилитации  
ГБУ МСППН



**2й Саратовский  
проезд, д. 8,  
корп. 2**

Записаться на тренинг и получить  
дополнительную информацию  
можно по телефону:

**+7 (499) 173 09 09**

Направление на тренинг можно получить  
у психолога-консультанта или психолога-реабилитолога  
ГБУ МСППН. Имеются противопоказания

## Генетика таланта



**Лариса Чернова**

Музыка в моей жизни была с тех пор, как себя помню. Гостиную в доме родителей украшал старинный, схожий с инструментом Ф. Листа, рояль. После войны его вывезли из Германии и установили в меблированной квартире, которую отец, офицер Военно-Морского флота, защитник Сталинграда, получил от Министерства обороны.

### ИЗ СЕМЬИ...

Нам с сестрой несказанно повезло с родителями. Дом в Баку, где росла мама, был центром притяжения людей, обожавших искусство. Художники, архитекторы, военные, преподаватели, священники, не будучи музыкантами, играли на нескольких инструментах. В доме звучала классическая музыка, песни, романсы.

При чем тут рояль, спросите? Он просто не мог с такими хозяевами стоять как мебель. Мама занималась вокалом. Естественно, я и старшая сестра рано приобщились к музыке. Года в четыре я исполняла романс А. Алябьева «Соловей», песни Л. Делиба «Кукла» и К. Молчанова «Огней так много золотых». Запоминалось все, что звучало дома, а нотную грамоту постигала, лежа под роялем в те моменты, когда сестра часами играла гаммы. Не будь этого инструмента, неизвестно, как сложилась бы судьба...

### СПОСОБНОСТИ ПО НАСЛЕДСТВУ...

Студенткой разучивала эту современную композицию. Никак не давался! Мама слушала, слушала и предложила представить его джазовой пьесой — и все пошло! Спустя много лет, когда моя дочь училась в музыкальной школе имени Гнесиных, ситуация повторилась. Надо было играть на экзамене произведение современного автора. Она выбрала сложную, философскую пьесу — не для детей. Я, как и мама когда-то, долго наблюдала за ее мучениями и поставила мультфильм «Ледниковый период» — и все сошлось в джазовом варианте. Когда профессор Московской консерватории услышал это исполнение в Союзе композиторов, очень удивился. В общем-то, ребенок, а как глубоко погружен в замысел автора?!

Дочь — копия бабушки. С детства поражала рисунками, дизайнерскими идеями, ее невозможно заставить надеть что-то, не сочетаемое по цвету. Может быть, надо было это развивать? Или отдать в спорт? Тренер мужской сборной по гимнастике, сосед по двору, часто наблюдая, как ловко она прыгает по деревьям, так и советовал, но... В четыре года девочка исполняла почти все музыкальное сопровождение

спектакля «Принцесса Турандот» из репертуара театра имени Вахтангова, где я прослужила 30 лет. Она выросла в оркестровой яме! Нельзя же было зарывать ее талант?! К тому же музыка дает много возможностей: учить детей или... покорять мировые сцены.

Закончив московскую консерваторию, Женя сразу поступила в симфонический

оркестр, а, переехав в Питер, работала в коллективе Государственной капеллы и в струнном квартете «Капеллия». Закончив Курсы шитья и основ технологических процессов, моделировала одежду для полных в известной питерской фирме. Теперь у нас в семье два струнных квартета, одна общая библиотека и желание красиво одеваться.





## Ровесница революции

Беседовала  
Ольга Синицына

Пестрое разноцветье и многогласица Старого Арбата мгновенно стихают, как только сворачиваешь в Староконюшенный. Здесь, в старинном доме на пересечении с Сивцевом Вражком и состоялось это знакомство.

Вера Дмитриевна Ныркова, к которой я тороплюсь на встречу, свою жизнь связала с музыкой, пройдя

большой путь от преподавателя до заведующей кафедрой фортепиано, кандидата искусствоведения, заслуженного работника высшей школы РФ, профессора Российской академии музыки (РАМ) имени Гнесиных, заслуженного деятеля Московского музыкального общества. А вспомнить этот длинный и сложный путь мы начали издалека...

Когда семья Ныrkовых поселилась здесь же в Приарбатье, по меткому и часто цитируемому выражению моей визави, крохе было три года. Вот тогда в ее судьбу и врезалась, иначе не скажешь, Ее Величество Музыка. А было это в начале прошлого века, в 1922 г.

Родителям маленькой Веры после многочисленных переездов дали комнату в огромной квартире доходного дома купца Абрамова. Хозяйкой квартиры по существу была княжна Елена Михайловна Шаховская, воспитательница по фортепиано трех детей Абрамова, Владимира, Веры и Нины. Грянувшая революция «разрезала» площадь для двенадцати семей. Дети оказались в проходной комнате, а княжне Шаховской в результате уплотнения досталась другая, маленькая: фортепиано, железная кровать, стул, комод, над ним письмо композитора Метнера с обращением «Дорогая княжна, Елена Михайловна...». Мама Веры недоумевала, как же они будут жить, так стесняя хозяйку, но... выбора не было. Чтобы отделить проходную комнату, повесили занавес. Занимаясь частной практикой, княжна устраивала музыкальные вечера, и проходная превращалась в концертный зал для выступлений воспитанников. Княжна расписывала красивым почерком в длинном блокноте программу концертов. Раздвигался занавес, за которым стояли два инструмента, Берштейн и Блютнер, и начиналось волшебство... К слову, двое из учеников Е.М. Шаховской составили гордость отечественной музыки – фамилия Владимира Федоровича Абрамова, одного из них, высечена в 1920-е гг. золотом на мраморной доске лучших выпускников в Малом зале Консерватории.

Верочке оставалось только слушать, как проходят занятия. Она была еще слишком мала: зачарованная уроками, усаживалась за дверью перед венским стулом и во всю мощь барабанила по кнопкам сидения, подражая пианистам.

Ей так хотелось заниматься! «Опытный педагог никогда не пройдет мимо такого рвения», — утверждает Вера Дмитриевна. А Елена Михайловна была педагогом от Бога и, конечно, не упустила интерес ребенка. Позже будут организованы настоящие занятия: постановка рук, нотная грамота, гаммы... А пока песенка про Козлика.

Вскоре в программе концертов, а именно в младшей группе исполнителей, появилась запись о новом музыканте, Верочке Ныrkовой. Малышка выносила бамбуковую скамеечку, чтобы дотянуться до педалей, и пела тоненьким голоском про Ножки и Рожки, оставшиеся от незадачливого героя, аккомпанируя себе на фортепиано. Номер заканчивался, поклон, и скамеечка вместе с хозяйкой под громкие аплодисменты уплывала за кулисы.

Княжна горячо привязалась к воспитаннице, та ей отвечала взаимностью. Уже повзрослев, собираясь, к примеру, пойти погулять с подружками, обращалась к маме спросить разрешения у Елены Михайловны.

Время шло. Девочка выросла, и Елена Михайловна отдала ее в музыкальное училище при Консерватории в класс педагога Владимира Федоровича Абрамова, ученика А.Б. Гондельвейзера. Начался 1941 год. Разрушительные удары немецкой авиации сотрясали город, и москвичи срывались с насиженных мест, срочно покидая столицу. Несмотря на страшные события, черные воронки продолжали делать свою работу. Приехали и за княжной Шаховской: она была арестована, выслана в лагерь, но так до него и не доехала - скончалась по дороге. Накануне домуправ почему-то попросил у нее паспорт. Это должно было вроде бы насторожить... Ей многие говорили: уезжайте из города, а она в ответ: «Что вы, я заслуженный учитель».

Только в 2015-м Вере Дмитриевне после многочисленных запросов

удалось получить архивные документы. Обвинение звучало так: «За содействие с немцами и дворянское происхождение».

Несколько часов беседы пролетели как миг. Вера Дмитриевна вспоминала хорошо знакомые по многочисленным публикациям именитые фамилии: Александр Федорович Гедике, Владимир Владимирович Софроницкий, Мария Александровна Скрябина... Я слушала, зачарованная ее ясной памятью, острой реакцией. Речь, тембр голоса звучали, как музыка, с навсегда уходящими интонациями старого Приарбатья.

А теперь коротко. В.Д. Ныркова окончила в 1946 году с отличием Московскую консерваторию; в 1949 м — аспирантуру по классу фортепиано, в 1950 м защитила кандидатскую диссертацию «Вариации русских композиторов конца XVIII — начала XIX века». И продолжает работать в академии имени Гнесиных, пройдя путь до профессора (1988) и заведующей кафедрой (1969-2010). Автор многочисленных публикаций. Организатор «Пречистенских пятниц» в музыкальной гостиной Камерного зала Дома ученых, носящих ее имя.

В сентябре этого года Вере Дмитриевне исполнилось сто лет.



*Корни музыкотерапии уходят в глубокую древность. В медицине Древнего Египта, Греции, Рима придавалось большое значение лечебному влиянию этого поистине волшебного вида искусства.*

*Одним из первых, кто научно объяснил целебный эффект музыки был Пифагор, утверждающий что она подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме гармонию.*

*Восприятие музыки индивидуально и может меняться от настроения, общего психологического и физического состояния, обстановки. И все-таки можно сказать, какое воздействие оказывает на человека музыка того или иного стиля. Классическая – улучшает память и пространственное восприятие, церковная – расслабляет тело и уменьшает боль, джаз тонизирует, военные марши повышают тонус и пр.*

*В то же время существуют и так называемые мелодии-целители для определенного психологического состояния.*

## МЕЛОДИИ-ЦЕЛИТЕЛИ

*При сильной тревоге (генерализованной, фоновой, когда нет причин для тревог):*

**Моцарт**, 25-я симфония, часть 2-я  
**Рахманинов**, 1-й концерт, часть 1-я  
**Шуман** «Порыв»  
**Бетховен**, финалы соната 14-й, 23-й  
**Бах**

*При частых вспышках раздражительности, агрессии, гнева:*

**Бородин**,  
 Ноктюрн из струнного квартета  
**Шуберт**, Аве Мария  
**Шопен**, Ноктюрн Фа мажор, Ре-бемоль мажор, Этюд Ми мажор  
**Рахманинов**, концерт № 2, часть 2-я, начало

*При страхе и печали:*

**Моцарт**, Маленькая ночная серенада, части 1-я и 2-я  
**Лист**, финал венгерской рапсодии №№ 6, 10, 11, 12  
**Шостакович**, Праздничная увертюра

*При чрезмерной радости или безудержном веселье:*

**Глюк**, «Мелодия»  
**Григ**, Смерть Озе, Жалоба Ингрид из сюиты «Пер-Гюнт»  
**Чайковский**, начало Пятой симфонии, финал Шестой симфонии.

*По материалам сборника «Направления развития психологической помощи семьям москвичей». ГБУ МСППН, М., 2015.*



## ВОКАЛОТЕРАПИЯ

При помощи упражнений и под воздействием звуковых вибраций можно укрепить кровеносные сосуды. Это практиковали еще народные медики Востока, помните, о пользе мантр? Исполнителям необходимо протяжно произносить некоторые слова, которые соотносятся с разными частями тела. Звук «гон», к примеру, положительно влияет на селезенку, «гюо» — печень, «шэн» благотворно влияет на легкие, «ю» — почки и мочевыводящую систему, «чэн» — помогает сердцу, «дон» — желудку и пищеварительной системе.

Каждый из перечисленных звуков нужно произносить 3-4 раза. Повтор звуков «о — и — о — и» благотворно влияет на

сердечно-сосудистую систему. На мозг — звуки «и — э — и». Для массажа центральной части груди повторяйте «о — о», для щитовидной железы и горла тяните «а — а», для поддержания организма в тонусе «а — у — э — и».

Расслабьтесь, отключите поток мыслей, закройте глаза. На выдохе произнесите нараспев «А-О-У-МММ».



## Мой ребенок – вундеркинд?!



**Елена  
Славнова**

психолог филиала  
«Юго-Восточный» ГБУ МСППН

Многочисленные шоу на телевидении и в сети демонстрируют таланты детей, которые, мягко говоря, поражают воображение. Да, что там! – откровенно восхищают и вызывают недоумение. Как же так, девочке всего 4 года, а она легко и непринужденно говорит на семи языках, дошкольник считает в уме, обгоняя калькулятор, юные акробаты проявляют такие чудеса гибкости, какие неподвластны профессиональным спортсменам!

Каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок, талантище и умница, раскрыл природные задатки, стал не таким как все. Но с появлением малыша на свет трудно определить, какие способности в нем заложены, что конкретно необходимо развить...

«После трех уже поздно» – так называется книга Масару Ибука, одного из идеологов раннего развития детей. И, действительно, современные родители

боятся упустить этот благоприятный период. Никогда раньше в семьях не придавалось такого завышенного значения дополнительным занятиям ребенка как сегодня. Детские и семейные клубы, секции, студии, частные уроки, репетиторы стали привычным явлением, их можно найти в любом районе города. Занятия по системе Монтессори, чтение с пеленок, музыкальные тренинги для малышей, бэби-йога, плавание от 0 и дальше – уже стандартный набор «развивашек» для малышей. С ростом ребенка количество дополнительных занятий растет в геометрической прогрессии.

### ЗА НАС ВЫБИРАЮТ...

Часто еще до рождения малыша мы решаем, чем будет заниматься наследник, когда подрастет: «Своего сына я обязательно отдам в бокс! Он должен уметь за себя постоять!», – рассуждает будущий папа. А еще он **должен** свободно говорить на английском, и даже китайском, играть на музыкальном инструменте, рисовать...

Успех от слова «успеть»?! Многие родители не только прилагают огромные усилия, чтобы отдать детей в хорошие детские учреждения, но и не жалеют средств на обучение их спорту, музыке, живописи и прочим видам искусства.

День современного школьника так заполнен дополнительными занятиями, что часто он, как топ-менеджер, не имеет свободной минуты, перемещаясь от кружка к кружку, выделяя время для уроков уже ближе к полуночи.

Но результат такого разностороннего воспитания не всегда радует – специалисты бьют тревогу. Возникают «трудные дети», которые перенасыщены информацией, их почти невозможно увлечь новым материалом на уроке, им сложно фокусироваться и удерживать внимание на чем-то одном.

→ продолжение на странице 27



# АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

## Выявление способностей ребенка

Прочитайте утверждения и дайте оценку каждому качеству в баллах от 5 до 1

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ	5	4	3	2	1
С интересом учится всему новому, любознателен					
Быстро запоминает услышанное или прочитанное					
Видит связь между событиями, причиной и следствием					
Ясно рассуждает, логически верно излагает свои мысли					
Знает намного больше своих сверстников, самостоятельно узнает информацию					
по интересующему предмету					
Предлагает не стандартные оригинальные решения					

ИТОГО

ЛИТЕРАТУРНЫЕ	5	4	3	2	1
Любит читать, сосредоточен и внимателен, когда читает ему					
С удовольствием рассказывает истории, пишет сказки или стихи					
Богатый словарный запас					
Привносит что-то оригинальное, когда рассказывает об известных всем событиях					
Отбрасывает несущественные детали в истории, оставляя главное					
Хорошо отображает эмоции и чувства героев, подбирает нужные слова					

ИТОГО

- 1 – совсем не выражено,
- 2 – слабо
- 3 – на среднем уровне,
- 4 – выше среднего,
- 5 – сильно выражено

ТЕХНИЧЕСКИЕ	5	4	3	2	1
С удовольствием выполняет задания по ручному труду					
Интересуется механизмами, устройством приборов, машин					
Пытается отремонтировать испорченные приборы					
Рассказывает о новых приборах, которые хочет создать					
Смотрит фильмы, читает журналы о машинах и механизмах					
С интересом наблюдает за взрослыми, работающими с техникой					

ИТОГО

МУЗЫКАЛЬНЫЕ	5	4	3	2	1
С удовольствием и хорошо поет					
Проявляет повышенный интерес к музыкальным занятиям					
Узнает знакомые мелодии по первым звукам					
Выражает эмоции через танец, пение, игру на музыкальных инструментах					
Реагирует на характер и настроение музыки					
Интересуется музыкальными инструментами, пробует играть					

ИТОГО

## РАЗНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Подготовила Наталья Приймакова,  
начальник Отдела реабилитации  
ГБУ ИСППН

**Какие мы разными! Даже когда смотрим в одну сторону и видим одно и то же. Одному осень – «Прекрасная пора очей очарованье», другому «Грязный снег превращается в лужи. Хмурый город, похоже, простужен». Для нее выбранный костюм безвкусен, для него – великолепен. Кому-то аромат духов кажется восхитительным, для кого-то до головной боли резким. Есть ли границы восприятия? Как складывается мнение о том, что мы видим, чувствуем, слышим?**

### ТЕСТ 1

**АУДИАЛ, ВИЗУАЛ,  
КИНЕСТЕТИК, ДИСКРЕТ**  
(по диагностике С.Ефремицева)

**Среди органов чувств есть ведущий, который быстрее реагирует на внешние раздражители. Сходство реакций способствует пониманию, близости взглядов, несовпадение – порождает конфликты и недоразумения. Если вы знаете, к какому типу относятся близкие вам люди, будет легче понять и услышать друг друга. Визуал – зрительное восприятие – по тому, как на него смотрят. Кинестетик – тактильное – как его касаются. Аудиал – слуховое – что ему говорят. Дискрет – дигитальное – что подсказывает логика.**

**Поставьте знак +, если вы согласны с данным утверждением, и знак —, если нет:**

**КИНЕСТЕТИК** Чаще в ходу такие выражения: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня похожим на теплый дождь». Чувства и впечатления касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, дотакде. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

**АУДИАЛ** «Не понимаю, что ты мне говоришь», «это известие не для меня...», «не выношу таких громких мелодий» – характерные высказывания для людей этого типа. Огромное значение для них имеют: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты. Несмотря на то, что основных каналов восприятия существует три, человек «обрабатывает» свой жизненный опыт четырьмя способами. Существует еще и дигитальный канал – некий внутренний монолог, связанный со словами и числами.

**ДИГИТАЛ (ОН ЖЕ ДИСКРЕТ)** – редкий типаж. Выражения эмоций, чувств, описаний природы от него не дожدهшься. Тип ориентирован на логику, смысл и функциональность. Складывается впечатление, что он ничего не чувствует, но много знает, а еще больше – стремится узнать и разложить по полочкам. Но это не так! Дискреты чувствительны и ранимы. Среди них много шахматистов, программистов, исследователей, ученых. От них часто слышишь: «где логика?», «проанализируй ситуацию», «методом исключения выясняем...», «поскольку дигиталы воспринимают мир через логическое осмысление.

### ТЕСТ 2

**Вы можете определить основной канал восприятия и таким образом. Спросите его (или ее), как бы он (она) хотел(а) провести отпуск (абстрактный отпуск). А теперь проследите, в какую сторону он (она) ответ(а) глаза, прежде чем сформулировать ответ. В зависимости от направления взгляда можно сказать, какие образы создает человек: визуальные, аудиальные или кинестетические (тактильные).**

Если взгляд направлен вверх, это говорит о формировании зрительных образов, рисовании картинок – **визуал**.

24. Часто разговариваю с собой.

25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.

26. Тембр голоса многое говорит мне о человеке.

27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.

28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.

29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня – мука.

30. Мне нелегко найти удобную обувь.

31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.

32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.

33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.

34. В компании больше люблю слушать, чем говорить.

35. Люблю подвижные игры, спорт, двигательные упражнения, танцевать.

36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.

37. У меня неплохая стереоаппаратура.

38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.

39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.

40. Не выношу беспорядок.

41. Не люблю синтетических тканей.

42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.

- Люблю наблюдать за облаками и звездами.
- Часто напеваю.
- Не признаю моду, которая неудобна.
- Люблю сауну.
- Цвет автомашины для меня имеет значение.
- Бошедшего узнаю по шагам.
- Меня развлекает подражание диалектам.
- Придаю серьезное значение внешнему виду.
- Мне нравится массаж.
- Люблю наблюдать за людьми.
- Плохо себя чувствую, когда длительно нахожусь без движения.
- Выбираю одежду, которая мне к лицу.
- Вспоминаю прошлое, когда слышу старую мелодию.
- Во время еды – читаю.
- Люблю поговорить по телефону.
- Отличаюсь склонностью к полноте.
- Предпочитаю слушать, когда читают мне, чем читать самому.
- После плохого дня мой организм в напряжении.
- Охотно и много фотографирую.
- Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
- Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
- Вечером люблю принять горячую ванну.
- Стараясь записывать личные дела.

- Часто хожу на концерты.
- Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
- Охотно посещаю галереи и выставки.
- Серьезная дискуссия – это интересно.
- Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
- Не могу сосредоточиться, когда шумно.

### КЛЮЧ К ТЕСТУ

- Визуальный канал восприятия:  
1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Аудиальный канал восприятия:  
2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни ведущего канала восприятия:

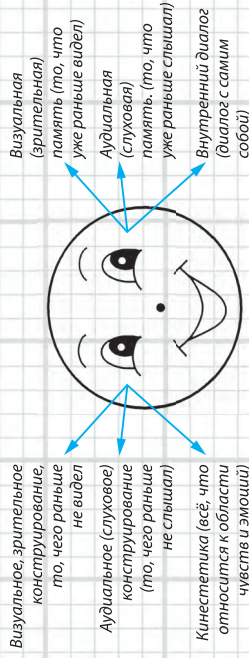
- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Определите, в каком разделе больше ответов со знаком «+». Это ваш тип ведущей модальности, главный тип восприятия.

**ВИЗУАЛ.** Часто употребляет слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видел этого», «это, конечно, проясняет все дело», «замечил прекрасную особенность». Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Если взгляд направлен вниз, то человек пытается прислушаться к своим чувствам и ощущениям – **кинестетик**.

Если взгляд направлен прямо-либо влево или вправо, без смещений вверх-вниз (как бы в сторону ушей), то это говорит о формировании звуковых образов – **аудиал**.



Для точности постарайтесь найти ответы на большее количество вопросов. Они могут быть любыми, например:

- Как вы хотели бы отметить Новый год?
- Какие планы на ближайшие выходные?
- Вспомни самое приятное событие за последний месяц и т.д.

Чтобы определиться окончательно, внимательно проанализируйте ответы на заданные вопросы. Например, если на вопрос:

«Де лучше провести отпуск?», человек при ответе использует следующие эпитеты: «Лазурное море, желтый песок, вид на горы из окна, яркое солнце, загорелые девушки в купальниках...» и другие зрительные образы, то вероятно человек – **визуал**.

«Теплый бриз, запах моря, горячий песок, жар на теле от загара, расслабление, спа-отель...» и т.д., то скорее всего, человек – **кинестетик**.

Шум волн, тишина на рассвете, крик чаек; зажигательная музыка, свист ветра и т.д., то человек – **аудиал**.

Визуалам крайне сложно запомнить информацию на слух, а кинестетик вряд ли сможет оценить вашу новую причёску, это делает визуал. А вот парфюму или умению делать массаж – запросто! Аудиал/кинестетик, обращаясь к визуалу для лучшего донесения информации, может сказать: «Для меня твоё словесно/тактильное молчание, как для тебя черная комната, непроглядная темнота, где ничего не видно».

АРТИСТИЧЕСКИЕ	5	4	3	2	1
Легко изображает другого персонажа, человека					
Использует мимику, жесты, движения, когда изображает другого					
Использует выразительные качества голоса: меняет темп, тональность, делает паузы					
Любит быть в центре внимания					
Влияет на эмоциональное состояние других, рассказывая историю, изображая другого персонажа					
Выразительно изображает эмоции и чувства других					

ИТОГО

СПОРТИВНЫЕ	5	4	3	2	1
Активен, энергичен, подвижен					
Любит участвовать в играх или соревнованиях					
Преуспевает в определенном виде спорта					
Бегает быстрее всех в детском саду, классе					
Хорошая координация движений					
Проводит свободное время, играя в подвижные игры					

ИТОГО

ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ	5	4	3	2	1
Проводит много времени за рисованием и лепкой					
Наблюдателен, обращает внимание на произведения искусства, красивые вещи, явления природы					
Стремится через творчество выразить свои чувства, эмоции					
Готов использовать в творчестве новый материал					
Пытается повторить то, что создали в творчестве другие люди					
Создает оригинальные рисунки, поделки					

ИТОГО

*Подсчитайте баллы отдельно по каждому направлению и разделите на 6 (число вопросов). Составьте графическое изображение способностей ребенка. На горизонтальной оси обозначьте области способностей ребенка, на вертикальной – полученный средний балл. Соединив линии, нарисуйте профиль способностей*

### МНЕ БЫ ТАКИ!

Часто родители выбирают направление развития ребенка по принципу – я так хотел или хотела заниматься этим в детстве (танцевать, плавать, играть на скрипке и т.д.), но у меня подобной возможности не было!

«Бальными танцами в школе прозянмалась всего год. Помню, как мне это нравилось! Я чувствовала себя феей из сказки. Увы, счастье длилось недолго. Бабушка сказала, что возить далеко, да и времени нет.

Когда родилась дочь, сомнений не осталось – только танцы! Бальные! И у меня найдется на это время, я отдам ее к лучшим педагогам», – рассказывает молодая мама. Но... дочка прозянмалась детской мечтой мамы три года и... бросила. Сейчас увлекается карате.

Другой случай. «В 6 лет родители отдали меня в музыкальную школу. Училась я, честно говоря, «из-под палки». Не нравились гаммы и сольфеджио с утра до вечера – сверстники, вон, гуляют во дворе, а я?.. Бросить не разрешали дома. Школу закончила, диплом вручила маме и с тех пор не прикасалась к инструменту. Детей решила не мучить музыкой, хотя здание школы находилось рядом с домом. Но однажды весной мы с дочкой проходили мимо, и Катя остановилась послушать: из окна доносилась чудесная мелодия. Дверь открылась, вышла женщина и обратилась к ней: «Ты что опаздываешь? – Заходи! Петь любишь?». Дочь кивнула и, посмотрев на меня, забежала в зал. Оказывается, в тот день проходило прослушивание, и моя дочь продемонстрировала отличный музыкальный слух и чувство ритма. Ее приняли. Но я думаю, куда полезнее синхронное плавание – это вам не с гаммами мучиться!».

Зачастую наш детский опыт оказывает большое влияние на выбор направления для детей. Я хотела этим заниматься, и мой ребенок обязан! Или мне не нравилось, значит, и ему это не доставит удовольствия.

Но наши дети – не мы. И Кате, наверняка, было бы хорошо в музыкальной школе?.. Но это уже совершенно другая история, отличная от маминной.



## А КАК ЖЕ СПОСОБНОСТИ?

Ребенок не рождается с набором склонностей к языкам или фигурному катанию. Врожденными могут быть задатки, выражающиеся в особенностях нервной системы, двигательных функциях, органов чувств, строения тела. Это и является естественной базой для развития талантов.

Так, например, гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата могут служить занятиям спортом или танцами. Именно природные задатки диктуют то, чем лучше заниматься ребенку и целенаправленно формируют его таланты. Они первые индикаторы способностей и объясняют стремление ребенка к конкретной деятельности, интерес к ней: пению, спорту,

танцам... Потому так важно соприкосновение с различными видами деятельности. А ро-

дителям не обязательно наблюдать и подмечать этот интерес.

## КУДА ОТДАТЬ?

Выбрав направление, подумайте об уровне учреждения, куда хотите отдать ребенка. В названии многих программ обозначено: предпрофессиональная или общеобразовательная. Спортивные секции также различаются по уровню.

Предпрофессиональные — готовят ребенка к будущей специальности: здесь выше уровень требований и больше времени нужно уделять занятиям.

Способности могут развиваться тогда, когда их сложность оптимальна для ребенка. Об этом писал еще Л.С. Выготский, говоря о зоне ближайшего развития. Когда уровень занятий прост, способности не развиваются, лишь поддерживаются. Слишком сложная деятельность не может привести к формированию новых навыков, а вызывает нежелание заниматься и снизит самооценку.

Подумайте, какой уровень подходит, опираясь на способности ребенка, его характер и времени, которым он располагает. Выбор — очень большой.

И помните, у юного дарования каждый день должно быть свободное время и от уроков, и от дополнительных занятий, когда он может заняться тем, что интересно ему: поиграть, подумать, поболтать, а иногда и просто полениться, как бы нам это не нравилось. Ему очень важно побыть в контакте с собой, выйти из организованного взрослыми мира и прислушаться к собственным потребностям.

Пробуйте, экспериментируйте вместе! Поддерживайте и верьте в ребенка. Возможно, он сменит несколько направлений, прежде чем найдет то, что действительно увлечет. Пусть это будет творческим путешествием для всей семьи. И вероятнее всего, что не только ребенок, но и вы встретите много интересного на этом пути.



## Зерно в благодатную почву...



**Ирина  
Лоскутова**

психолог участкового отдела  
«Выхино-Жулебино» ГБУ МСППН

Что приводит к невероятным открытиям? Почему важен процесс, а не результат? Как мы учимся справляться с нерешительностью и развиваем гибкость мышления, а значит – уверенность в себе?

Почему одни наделены силой воображения, фантазией, интуицией, а другие – нет? Все эти вопросы о творчестве. Как же развить подобные качества? Или человек уже рождается с ними?..

Понятие творчества часто связано с талантом, гениальностью, но... Можно быть талантливым, однако при этом нетворческим. Человек с радостью занимается любимой работой, все спорится в руках, хотя при этом не способен придумать что-то новое и остается лишь исполнителем. И, наоборот, в деле, не требующим особого таланта, иной способен совершить переворот. Похоже, не имеет

значения, чем занят творец, – важно, как он это делает. Стоит ему взяться за дело, и оно становится творческим. Именно поэтому развитие таланта и творческих способностей – разные вещи.

### КАК ВОСПИТАТЬ ТВОРЧЕСКУЮ ЛИЧНОСТЬ?

Истоки творчества, несомненно, лежат в субъективном эмоциональном опыте раннего детства. Для того чтобы воспитать способность к креативному подходу в ребенке, необходимо измениться самому. Люди, окружающие малыша, часто скованны, боятся играть, веселиться, постоянно соблюдая «правила взрослого поведения».

Необходимо помнить, что дети многое видят по-своему, воспринимают мир иначе, чем мы.

Обучая малыша, не стоит следовать стереотипам, даже если у кого-то из знакомых был положительный опыт. Нужно исходить из задатков ребенка.

Тяга любого маленького человека к творчеству очень велика, но велико и сопротивление взрослого окружения. Родители вроде бы стремятся показать мир своему чаду во всем его многообразии, а в итоге дрессируют, заставляя удивлять познаниями. Так ребенок в первый раз сталкивается с дилеммой – выучить или придумать самому. Зачастую главные авторитеты – мамы и папы – подсказывают то, что интересно... им. Или попросту ругают за неудобные проявления: намусорил, разлил, испачкался.

### ИГРАЕТ – ЗНАЧИТ, УЧИТСЯ

Игра – главное и самое важное занятие в детстве, малыш использует разные, порой неожиданные предметы. Возможно, это прозвучит странно, но чем меньше у ребенка игрушек, тем более развитым может стать его воображение. Безусловно, не стоит устраивать детям тяжелое детство с палочками вместо

оловянных солдатиков, но важно научиться играть, используя и конкретные игрушки, и различные предметы. Конечно, книжки-раскраски, где уже все за тебя придумано, мозаика и игры типа «сложи узор» полезны – развивают восприятие, внимание, усидчивость, но для повы-

**Воображение** позволяет создавать новые образы, опираясь на предшествующий опыт и перерабатывая его. Оно может быть воссоздающим, образуя предмет по его описанию, и творческим – рождающим абсолютно новые образы.

шения творческих способностей этого недостаточно. Важно уметь делать и то, и другое – и складывать картинки по инструкции, и самостоятельно придумывать узоры, сюжеты, создавать новые образы.

Маленьким детям нужно показывать, что делать с той или иной игрушкой. Но никогда не препятствовать их самостоятельному освоению. Слово «неправильно» вообще неприменимо к творчеству.

### ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ НЕОБХОДИМО:

*Условия, способствующие формированию способностей.* Родителям следует сделать жизнь ребенка интересной и содержательной, обогащать ее яркими впечатлениями, способствовать получению эмоционально-интеллектуального опыта, который служит основой для возникновения замыслов.

*Комфортная психологическая обстановка.* Успех в воспитании творческой личности зависит от отношений, которые сложились в семье. Необходима атмосфера тепла и доверия, бережное отношение к процессу и результату детской деятельности. Важно постоянно стимулировать ребенка придумывать что-то новое, поощрять его успехи и проявлять сочувствие к неудачам, терпеливо

относиться даже к самым странным идеям.

*Поддержка творческой инициативы через уважительное отношение членов семьи к рисункам, поделкам, первым сочинениям.* В дошкольном возрасте большинство детей не стесняются танцевать, петь, показывать свои умения. Личность ребенка еще не закомплексована, он чувствует в себе достаточно сил и желания пробовать, участвовать в разных видах деятельности.

*Наука проигрывать.* Важно не только побеждать, но и достойно терпеть поражение. Не триумф, а именно проигрыш делает нас сильнее, выявляет индивидуальность. Победа соперника не означает поражение, чужие успехи не служат преградой своим.

*Творить вместе.* Малыш фонтанирует идеями, ваша задача не мешать. Любую самую невзрачную деталь они могут превратить в волшебного персонажа. Позвольте ребенку научить вас, как надо творить, и тогда креативность и отсутствие шаблонности он пронесет через всю жизнь. Любая домашняя работа может стать основой игры, а любой предмет – превратится в сказочного героя.

*Читать и придумывать.* Роль сказки для развития воображения неоченима: она учит находить путь из безвыходной ситуации, изобретать что-то новое... Ведь в сказке возможно все. От чтения один шаг до нового увлечения – сочинения собственных историй.

*Предоставьте малышу комнату или уголок для игр и игрушек.* В детстве игра занимает большую часть времени. Это не пустая трата времени, а источник получения новой информации. Именно таким способом дети познают окружающий мир. Играя, малыш развивает познавательные процессы, таланты, способность перевоплощаться и пробовать разные роли.





*Не бойтесь испачкаться и испачкать.* Накройте диван, уберите вазы повыше. О каком личностном развитии может идти речь, если малыш постоянно находится в зоне ограничений: «Не трогай! Не бегай! Не бери!». Не запрещайте ребенку творить и не наказывайте за эксперименты! Установите определенные границы его действий. Например, рисовать на обоях – нельзя, а на ватмане, прикрепленном к стене, – можно.

*Не критикуйте.* Важно, чтобы процесс творчества и его результат доставляли удовольствие ребенку, а не вам или кому-нибудь еще. Если он делает открытку для бабушки, не стоит говорить: «Может быть, бабушке не нравятся такие цвета». А когда надевает рубашку и юбку, не подходящие по цвету и стилю, лучше не указывать: «Тебе не идет». Творчество как раз и заключается в том, чтобы сочетать несочетаемое.

*Не ругайте по пустякам* (испачкался, просыпал, навел бардак, упал в лужу...) и если он чего-то не понимает. Если ребенка ругают, он начинает бояться, а страх – главный враг любой деятельности. Любите, помогайте сыну или дочке самостоятельно искать путь в жизни, не подсказывайте взрослых решений

и всегда принимайте его таким, какой он есть.

*Не навязывайте свое мнение!* Вы можете подать идею, но не настаивать на ней, это способствует снижению инициативы ребенка.

**Творчество – процесс создания новых ценностей, материальных или духовных, где основным критерий – уникальность результата**

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Первая и самая распространенная ошибка – заставлять действовать по шаблону. Продается огромное количество так называемых «наборов для творчества», где юному творцу по готовому трафарету предлагается создать поделку. Родители охотно покупают эти игрушки, не задумываясь, что они нацелены на развитие исполнительности, усидчивость и аккуратности, а вовсе не креативности. Основным критерий творчества – уникальность его результата.

Второе, это запреты родителей на попытки малыша что-то придумывать и реализовывать. Мы не приемлем испачканной одежды, грязного пола, стен,



дополнительной стирки и уборки. Самый легкий способ избежать лишних хлопот – сделать мастерской ванную комнату. Однако ограничения в пространстве мешают ребенку получить настоящее удовольствие от рисования, лепки и т.д.

И еще. Нельзя делать что-либо за юного автора, если он может сам. К сожалению, подсказка – распространенный среди родителей способ «помощи» детям, но она только вредит.

Лучше включиться в креативный процесс. Ведь именно родители являются примером для подражания. Не бойтесь пробовать! Делайте игрушки вместе, придумывайте сюжеты для игр, шейте для кукол – все это шаги к конкретным навыкам, и различным способностям маленького человека.

### С КАКОГО ВОЗРАСТА СЛЕДУЕТ РАЗВИВАТЬ ТАЛАНТЫ?

Психологи считают, с самого раннего. Малыши чрезвычайно любознательны, у них есть огромное желание познавать окружающий мир. И если поощрять любознательность, отвечать на бесконечные детские вопросы, вовлекать

**Креативность – готовность к созданию принципиально новых идей, отличающихся от принятых**

в разные виды деятельности, ребенок сможет расширить и накопить опыт. Только это и является предпосылкой для будущей творческой деятельности. Кроме того, мышление дошкольников более свободно, независимо и еще не задавлено стереотипами. Главное – дать возможность осознать свои способности и не мешать творить!



## Мир через объектив



### Светлана Можарова

психолог филиала  
ТНПП ГБУ МСППН

Человечество охватил бум фотографии. Сегодня трудно представить молодых людей без инстаграмм в соцсетях, без селфи не обходится ни один выход из дома, мы посылаем друг другу не открытки – фотографии – из кафе, магазинов, туристических поездок. Снимаем друг друга и животных, полюбившиеся рецепты и понравившиеся афиши... Перечислять дальше бессмысленно. Это «эпидемия»! Однако мало кто задумывался, что любовь к такому виду творчества спасает от многих психологических проблем.

Фото может стать очень полезным инструментом не только на психотерапевтических сессиях. Мы зачастую способны помочь себе сами, используя фотографию как инструмент самопознания и самоподдержки. Именно о такой работе и хотелось бы поговорить в этой статье.

Речь, однако, не о профессионалах. Скорее, наоборот. Если бы ко мне на прием пришел фотохудожник, я бы не предложила ему работать с этим методом, так как он смотрит на фотографию совершенно по-другому.

Фототерапия подходит не только тем, кто любит фотографировать. Возможно, человек, который никогда этого не делал, отнесется к новому опыту с интересом. Или, наоборот, кто много фотографирует, скажет, нет, именно сейчас я этим заниматься не стану. Но могу предложить такой инструмент для работы вам. И кто-то на это предложение откликнется...

#### ВИД АРТ-ТЕРАПИИ

Фототерапия – это вид арт-терапии, также как и сказкотерапия, музыкотерапия, маскотерапия и другие арт-терапевтические техники. Существует две формы арт-терапии – пассивная и активная. При пассивной мы используем художественные произведения, в данном случае, фотографии, созданные другими людьми. При активной – сами их создаем. И этот выбор не сказывается на результате. И активная, и пассивная формы работы очень эффективны. Каждый человек может выбрать, что ему именно сейчас больше по душе.

В семейной терапии могут применяться следующие техники:

- *создание членами семьи фото-портретов друг друга, реального, социального и идеального;*
- *создание постановочного семейного портрета, реального, социального и идеального;*
- *моделирование и фото- (видео) съемка разных семейных ситуаций, прошлых, текущих или будущих. При этом можно исследовать различные варианты развития и завершения ситуации;*

• *создание общего тематического семейного альбома (гармония и безопасность; ценности нашей семьи; дружба; доверие и т.д.).*

### САМОИССЛЕДОВАНИЕ И САМОПОДДЕРЖКА

Рассмотрим возможные варианты использования фотографии.

#### *Самоисследование*

Для этого понадобятся снимки, которые помогут разобраться в себе. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать. Образы и символы легче ускользают от цензуры сознания.

Есть такие ситуации, когда непонятно, в чем собственно причина проблемы. Например, человеку тревожно, он стал плохо спать. Начинаешь расспрашивать, и не получается сходу определить, что же случилось, что не так, в чем причина беспокойства. Почему так бывает? Это защитная реакция – механизм вытеснения, который первым описал З. Фрейд. Когда есть что-то очень болезненное для нашей психики, мы начинаем это болезненное место охранять, даже сами себе не даем к нему прикоснуться. Прикрываем другими проблемами.

Итак. Если вы испытываете грусть, хандру или страх, и не совсем понятно, в чем их причина, чем это вызвано, попробуйте погрузиться в свое переживание, прислушаться и присмотреться к нему и даже немного усилить. И вот в этом глубоком процессе вы можете полистать какие-то свои фото или в интернете, или снимать дома и на улице.

Выберите одно или несколько фотографий, которые больше всего откликаются на ваше переживание и задайте себе следующие вопросы. Как я назову эту работу? Что мне нравится в ней? Что я хотел бы изменить?



## **БЛИЦ-ОПРОС «РАССМАТРИВАЯ ФОТОГРАФИЮ»**

(по методике Джуди Вайзера)

- *Какие три вещи вам больше всего нравятся?*
- *Что наиболее ярко проявляется?*
- *Как бы вы охарактеризовали изображенного человека своему знакомому, который это фото не видел?*
- *О каких известных вам качествах представленного человека невозможно или трудно догадаться?*
- *Как можно назвать эту фотографию?*
- *Какие она заключает в себе секреты?*
- *Какие выражает потребности?*
- *Какое состояние передает?*
- *К чему побуждает, на что вдохновляет?*
- *Чего не хватает данной фотографии?*
- *О чем эта фотография вам напоминает?*
- *Для кого и зачем она создавалась?*
- *Какие три вещи, характерные и не характерные для повседневной жизни, отражены?*
- *Если бы изображенный человек мог заговорить, что он мог бы сказать?*
- *А если бы начал действовать, что сделал бы?*
- *О чем бы вы могли спросить этого человека и о чем он мог бы спросить вас?*
- *Что бы вы могли сказать изображенному человеку?*
- *Что бы изображенный человек мог сказать вам?*
- *Назовите три вещи, которые можно было бы изменить на этом фото.*
- *Кому вы хотели бы отдать или подарить его?*
- *А кому ни в коем случае не хотели бы отдать или подарить?*
- *Если бы ваши родители (близкие друзья, дети, другие значимые люди, незнакомцы) увидели эту фотографию, как бы они на нее отреагировали? Что могли бы почувствовать, о чем могли бы подумать, что могли бы сделать или сказать? Что бы их обеспокоило?*
- *Если бы вы были другом изображенного на фото человека, какое представление о нем у вас могло сложиться? О чем вы хотели бы его спросить?*

Эти вопросы помогут вам лучше осознать свое состояние и уточнить, как вы воспринимаете и переживаете свои проблемы.

### **Самоподдержка: исцеляющая, ресурсная фотография**

Иной способ – работа с ресурсом. Фотография используется не для поиска скрытого смысла, а для поддержки, увеличения ресурса. Наши

бабушки и дедушки всегда носили с собой фотографии близких людей. И это придавало им сил. Фото девушки в кармане гимнастерки – пример известный абсолютно всем.

Любовь близких – наше самое большое сокровище. Но есть и другие

ценности и ресурсы, может быть, не такие великие как любовь, но тоже очень важные. Мы можем поискать среди отпущенных фотографий ту, которую могли бы назвать **местом силы**. Это такое место, где вы чувствовали себя сильным, радостным, уверенным в себе. Повесьте это фото перед собой. Оно будет помогать справляться с тяжелыми моментами в жизни. Также, возможно, вы найдете фотографию, которую можно было бы назвать **безопасное место**. Снимок пригодится в минуты, когда вы чувствуете себя незащищенным, испуганным или уставшим, нуждающимся в отдыхе.

В некоторых ситуациях, когда вам необходима поддержка, можно создать **фигуру внутреннего защитника**. Еще ее можно назвать фигурой советчика, мудреца, идеального родителя.

Не всегда (по разным причинам) получаешь поддержку от родных, близких

и друзей. Кто бы мог вам помочь в сложной жизненной ситуации? Для этого упражнения пригодятся любые фото из интернета или домашнего архива.

Попробуйте, перебирая семейный архив или фотоработы, ваши или из интернета, любые, – выбрать того, кто мог бы помочь вам именно сейчас. Это может быть вымышленный герой, сказочный персонаж или реальный человек, живущий или живший давным-давно. Задайте ему вопрос, который вас тревожит. Как думаете, что он вам ответит? Чем поддержит? Каким опытом, знаниями и умениями поделится? Какие качества характера у него можно «одолжить»?

Скажу по секрету, что ваш выбор не случаен. Мы всегда выбираем те образы и ресурсы, которые потенциально уже есть, только мы еще их не заметили и не расслышали.



### КЛАУДИО НАРАНХО «ХАРАКТЕР И НЕВРОЗ»

*Клаудио Наранхо, чилийский психиатр и психотерапевт с богатейшей профессиональной биографией, стоял у истоков дифференциальной психологии, гештальт-терапии и эннеаграммы – одной из самых точных и интересных типологий современности. Одним из первых он начал объединять в своей практике психотерапию и духовность. Позже этот подход трансформировался в 40-дневную программу «Искатели истины», эффективно работающую во многих странах.*

*«Характер и невроз» – одна из главных книг по эннеаграмме. В ней приводятся описания девяти типов личности и раскрываются тончайшие аспекты их внутренней динамики.*

*Это и фундаментальный научный труд, вобравший в себя достижения психологии и психотерапии, и глубокий анализ, затрагивающий экзистенциальное и духовное измерения человеческого бытия.*

*Язык книги вызовет у неискушенного в психотерапевтическом дискурсе читателя непреодолимое желание обратиться к словарю. Однако вы будете щедро вознаграждены – упорное чтение обернется кладезем инсайтов на долгие годы. А приведенные в книге описания девяти типов настолько глубоки, точны и пронизательны, что знакомство с материалом превратится в захватывающее путешествие.*

## Хороший фильм как откровение



### Вадим Вершинин

психолог участкового  
отдела «Нагатино» ГБУ МСППН

С выражением известного французского режиссера Жана Ренуара, «...Жизнь – это кино» не поспоришь. Перед глазами всего лишь плоский экран, а мы, глядя на него, плачем и смеемся, умиляемся и удивляемся, грустим и радуемся. А после окончания фильма испытываем насущную потребность поделиться впечатлениями...

Такую возможность предоставляют ставшие популярными в последнее время киноклубы. Наши психологи – не исключение, они успешно применяют этот метод: у нас работают 15 киноклубов почти в каждом филиале. Постоянные гости – люди разных возрастов, от студентов до пенсионеров. К примеру, в новой группе участкового отдела «Нагатино» самому молодому участнику – 25, старшим за 60 лет. Часть психологических киноклубов проводятся в

территориальных центрах социального обслуживания населения, на которые, как правило, приходят люди старшего возраста, чтобы получить поддержку и вдохновение в повседневной жизни.

Большинство киноклубов – это уже набранные и хорошо сформированные психологические группы из 8-14 постоянных участников, которые собираются каждый месяц на протяжении нескольких лет, чтобы по-настоящему «погрузиться» в магию кино, по-новому взглянуть на себя и других.

Для многих из них кино – не просто способ развлечься, но и удивительное путешествие в мир образов, переживаний, убеждений. Невозможно не признать, что такие встречи помогают находить интересных собеседников, стать услышанным и понятым другими людьми.

### ЗАГЛЯНУТЬ В СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

Киноклуб – один из увлекательных методов самопознания, самораскрытия, это не только просмотр, но и осмысление, а затем и совместное обсуждение, помогающее участникам познакомиться с разными точками зрения, высказать свою позицию и услышать мнение собеседников.

Следующий важный смысл кинотерапии – пополнение поведенческих привычек новыми сценариями посредством ассоциации с образами героев фильма. Участники киновстречи соотносят личный опыт с переживаниями главных героев, сравнивают ощущения и делятся мнениями.

Дискуссия над замыслом, обсуждение основных тем и сюжетных линий фильма помогает достичь положительного психологического результата. Для этого, как правило, ведущий психолог задает гостям следующие вопросы: «Как бы вы поступили на месте героя?», «Какие моменты в фильме приводят

к воспоминаниям?», «Какие эмоции, чувства вызывают персонажи?», «Что вы можете взять для себя?» и др. Таким образом, просмотр – всегда удобный предлог для того, чтобы прийти туда, где любой желающий может быть принятым и услышанным, а не основная цель.

**Психологический кино клуб – место, в котором открыто, в доброжелательной атмосфере можно высказаться на волнующую тему, а также обогатить свой взгляд на фильм мнением участников группы.**

Обсуждение фильма – самая значимая, интерактивная, часть встречи. Современный мир, перенасыщенный информацией, способствует формированию так называемой «цивилизации потребления», где кино выступает чаще в роле способа развлечения, попытки уйти от повседневных забот. Обсуждение фильма запускает обратный механизм: от развлечения к осмыслению – интеллектуальному и эмоциональному усвоению архетипов, символов, посланий, метафор – всего того, что остается незаметным при поверхностном одностороннем взгляде.

Как правило, обсуждение длится столько же, сколько и сам фильм, а то и больше. Кого-то из участников переполняют затронутые темы, кто-то уходит в личные переживания, кто-то не может «переварить» те или иные сюжетные линии – по поводу всего хочется откликнуться. Среди постоянных участников психологического кино клуба нет равнодушных людей, фильм и последующая за ним дискуссия пробуждают чувства даже у самого закрытого зрителя. В тех случаях, когда участник киновстречи оказался не затронут фильмом, он может оттолкнуться от мнения остальных собеседников или ответить на вопрос: почему увиденное не вызывает во мне никакого отклика?

Подчас честный ответ себе и группе может стать настоящим открытием. Во время такой дискуссии часто можно услышать удивление: «Другие в том или ином фильме видят богатую палитру чувств, переживаний, а я нет. Почему?».

Иногда от постоянных участников группы можно услышать, что домашний кинотеатр и фильмы в одиночку, без обсуждения, перестают быть интересными. В некоторых семьях появляется традиция совместного просмотра и диалога, а походы в кино с друзьями часто заканчиваются длительными дискуссиями. Таким образом, можно заметить, что кинотерапия способствует развитию эмоционального интеллекта, помогает различать и выражать свои чувства как позитивные, так и негативные.

Часто можно наблюдать, как талантливо снятый художественный фильм буквально захватывает зрителя, но не всем участникам киногруппы удается быть открытым опыту собственных переживаний, да еще и делиться этим опытом с другими, особенно когда сюжет такого фильма начинает резонировать с чем-то глубоко личным.

**Правила высказываний для создания доверительной атмосферы в киногруппе:**

- *Конфиденциальность (личные истории не пересказываются посторонним людям)*
- *Право высказаться до конца (не перебивать)*
- *Говорить от своего имени, начиная с местоимения «Я»*
- *Конструктивная обратная связь*
- *Безоценочность суждений*
- *Право сказать «стоп»*
- *Активность и участие во всех обсуждениях (по возможности)*
- *Если что-то не устраивает в работе группы, поделиться своими переживаниями. Не уходить, не объяснив, что произошло.*



### КАКОЙ ФИЛЬМ БУДУТ ПОКАЗЫВАТЬ?

Этот вопрос часто задают те, кто хочет прийти впервые. Подобное любопытство вполне естественно, однако работа киноклуба выстроена таким образом, что участники группы узнают о фильме на самой встрече. Во-первых, это позволяет снять напряжение ожидания и «защитные барьеры», которые часто мешают непосредственному восприятию фильма. Во-вторых, совместный опыт просмотра даже уже знакомого сюжета всегда отличается от индивидуального. В-третьих, зачастую выбор фильма осуществляется психологом вместе с группой в зависимости от пожеланий и психоэмоционального состояния участников. Стоит отметить, что наиболее востребованными являются кинокартины, которые затрагивают темы экзистенциальных и возрастных кризисов, одиночества, болезни или утраты близких, принятия себя, проблем социальной адаптации, взаимоотношений. Кто-то может подумать, что само название киноклуба «психологический» подразумевает, что на нем будет представлено некое особое

психодраматическое кино. Но такое бывает редко. Однако во время обсуждения для многих становится очевидным, что даже любой обычный и хорошо всем известный художественный фильм становится по-особенному драматичен тогда, когда участники раскрывают свои «душевные кладовые».

*«Здесь я нахожу некую эмоциональную поддержку от совпадения взглядов, радости произнесенных вслух личных переживаний, в которых себе признаться страшно, от некой мистерии общего действия. Можно смотреть кино и в дружеской компании, но порой в среде чужих людей я смелее в суждениях и откровенных. Эффект камерности – маленькое помещение, мини-кинотеатр для узкого круга. Это греет и дает отдых»,* – такими впечатлениями от похода в киноклуб УОПП «Нагатино» делится Оксана К. – одна из его постоянных участниц.

А завершить мне хотелось бы цитатой из книги «Синемалогия. Кино и бессознательное» итальянского психолога и философа Антонио Менегетти: «В кино показана жизнь, и понять кино может только тот, кто понимает жизнь».



## ПРИГЛАШАЕМ В КИНОКЛУБ

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ

ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ▶ в уютном пространстве для диалога понять то, чем и как живет современный человек
- ▶ для самопознания и культурного роста



На наших встречах **в 18.30**

вы сможете:

- ▶ отдохнуть от забот и житейской суеты
- ▶ обрести вдохновение для повседневной жизни
- ▶ расширить кругозор
- ▶ посмотреть полнометражный фильм в приятной компании
- ▶ подробно обсудить увиденное, опираясь на личный опыт участников
- ▶ получить богатый материал для размышлений и ценный эмоциональный опыт, который может изменить вашу жизнь к лучшему

**ФОРМАТ РАБОТЫ:**

- ▶ Знакомство. Обсуждение актуального состояния и ожиданий от предстоящего просмотра
- ▶ Просмотр фильма (120-130 минут)
- ▶ Обсуждение фильма, включающее в себя эмоциональный отклик, затронутые в фильме темы, личный опыт участников (40-60 минут)
- ▶ Итоговое обсуждение полученного опыта

2й Саратовский  
проезд, д. 8,  
корп. 2

Предварительная запись  
по телефону:  
**+7 (910) 435 66 41**

**М** «Текстильщики»  
Участковый отдел  
"Нагатино"  
ГБУ МСППН

## ВСТРЕТИМСЯ В КИНО!

Для всех кинолюбителей предлагаем просмотр фильмов, которые будут не только интересны, но и полезны, а их обсуждение подарит новый взгляд на привычные вещи. Встреча проходит в неформальной обстановке

УЧАСТНИКИ ПОЛУЧАТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ▶ свободно обмениваться переживаниями, размышлениями и опытом на основе увиденного
- ▶ расширить границы понимания актуальных тем, привычных явлений и устоявшихся мнений
- ▶ обогатить собственный внутренний мир
- ▶ продвинуться в понимании себя
- ▶ развить способности к самораскрытию и сопереживанию
- ▶ улучшить коммуникативные навыки и многое другое

Встречи проходят в последнюю среду каждого месяца

с **18.00** до **21.00**.

Филиал «Северо-Западный» ГБУ МСППН

**М** «Планерная»,  
ул. Вилиса Лациса, д.1. корп. 1.  
**+7 (495) 944 45 04**

## О внутренней незаполненности...



**Владимир  
Волков**

психолог филиала  
«Центральный» ГБУ МСППН

Открытие выставки Володи Теплухина... Собрались старые друзья. У многих, также как и у него, за спиной непростая, может, не трагическая, но драматичная история, и потому нам было легко и просто говорить о нем, о его личности, судьбе и творчестве, как необходимой составляющей. И вспомнилось, как сильно он был противоречив, как отличался сам от себя, как не похожи были его поступки на мотивы этих поступков. Какая порой необъяснимая разница была между ними и крайними проявлениями самой Вовкиной личности. Связать воедино этот клубок противоречий, наверное, и было призвано его творчество, которое было с ним постоянно, как внешний орган.

Ведь он всегда таскал с собой краски, кисти, бумагу. И куда бы ни приходил – а постоянная тусовка в те годы была наиболее естественной формой жизни – тут

же, после пары фраз, доставал все, что нужно для творчества, и начинал... не прерывая общения и делая создаваемый набросок частью разговора.

Подумалось тогда: что если бы в его судьбе и личности было не так много разрывов, незаполненных противоречий, меньше боли? Создал бы он такое количество полотен? Был бы он также творчески плодовит и талантлив? Если б ему не нужно было ничего заполнять внутри себя, связывать несвязуемое? Если б его жизнь была гладкой и непротиворечивой, а судьба ясной и прямолинейной?

И понял – нет! Ведь тогда не было бы непреодолимой потребности заполнять огромные пустоты между проявлениями его нехудожественной деятельности. Не было б того количества боли, рвущейся из его произведений.

Наверное, условие некоторой внутренней незаполненности является важным – в сочетании с талантом, конечно, – в формировании творца, неважно художника, музыканта или поэта. Как сказал один из наших писателей, уехавших в советское время в Америку и испытавших падение интереса к творчеству: «От хорошей жизни ничего хорошего не напишешь».

После этого уж и не знаешь, критиковать или благодарить те трудные условия жизни, которые тогда нам казались абсурдными и с которыми каждый из нас боролся по-своему... Ведь в результате этой борьбы появлялись Художники!



## Две крайности одной и той же сущности



**Елена  
Бурлак**

психолог филиала  
«Юго-Восточный»  
ГБУ МСППН

Гениальность и безумие – «близнецы-братья»... Эта мысль волновала человечество с давних времен. Демокрит высказался так: «Безумие рождает уникальных поэтов», значительно позже Стендаль пришел к аналогичному выводу: «Биографию великих людей должны писать психиатры». Многие века ученые пытаются найти равенство между этими сущностями. И чем глубже погружаются в проблему, тем явственней эта парадигма.

В чем тайна такого явления? Не все шизофреники становятся творцами, и не все великие умы подвержены «болезни гениев».

Выдающийся математик и физик, Ньютон, с детства был замкнут, нелюдим, практически полностью «выключен» из быта, либо забывал поесть, либо делал это дважды. Великий ученый настолько

был увлечен наукой, что его мозг как бы отключался от тела. Однажды патологическая рассеянность привела к катастрофе: он забыл потушить свечу – начался пожар, который безжалостно уничтожил его труды. С возрастом болезнь только усилилась, началась паранойя: Ньютона преследовала не только мания убийства, но и страшная боязнь ограбления, особенно своих научных трудов. Существует предположение, что заболевание передалось от отца к сыну. Усугубили ситуацию яды лабораторных опытов и слишком напряженная работа. При этом мучительные приступы не мешали великим открытиям. А может... поспособствовали?

Ван Гог. Великого основоположника импрессионизма мучили тяжелейшие галлюцинации. Однажды страшный голос «приказал» убить друга – он чуть было ни подчинился. Часами импульсивно метался по комнате... либо надолго застывал в неподвижной позе. В минуты наваждения поедал краски. А безудержные приступы неконтролируемой агрессии чего стоят?! Он жестоко избивал себя палкой и, как известно, однажды в ссоре с другом отрезал себе часть уха. Затем упаковал страшный подарок в красочный конверт и отправил... любимой женщине. Ван Гог не раз лечился в психиатрических клиниках, но безуспешно. С 27 до 37 лет он создал более двух тысяч полотен, при жизни сумев продать только одну. В роковые для многих творцов 37 лет Ван Гог лишил себя жизни.

Николай Гоголь с раннего детства «слышал голоса», «обвиняющие» его во всех смертных грехах. Страх смерти не давал ему покоя: он боялся уснуть в кровати, а проснуться в могиле. Великий писатель завещал похоронить себя только тогда, когда тело начнет разлагаться.

Он не принимал лекарств, дабы не умереть от отравления. Современники писателя предполагали, что маг пера



был девственником, никогда не имел интимных отношений с женщинами, но и в гомосексуализме тоже замечен не был. По всей видимости, интимную жизнь Гоголь воспринимал как грязь и грех. Свои лучшие произведения творец создал в возрасте от 20 до 30 лет – в состоянии сильнейшего возбуждения, которое обеспечило ему высочайшую работоспособность и бурную фантазию, но... Это состояние длилось 10 лет, затем депрессия, которая становилась все глубже и сильнее, и в конце концов привела к гибели – фактически от нервного истощения, голода и отказа от лечения.

Интересен психологический портрет величайшего поэта А.С. Пушкина. Прежде всего, сделаем акцент на генетике поэта. Его прадед по отцовской линии в припадке сумасшествия зарезал жену во время родов. Сын поэта продолжил линию отца и деда и замучил свою половину ревностью, заключив ее в домашнюю тюрьму, где она в полном одиночестве и оскудении умерла. Отец поэта был известен всей Москве каламбурами, остротами, стихами, при этом он был раздражителен, мелочен и скуп. Мать гения слыла истеричкой, эгоистичной, взбалмошной и рассеянной

до патологии. В доме Пушкиных никогда не было уюта, достатка и стабильности. С раннего детства у маленького Александра отмечались перепады настроения. До 7 лет он был толст, неповоротлив, угрюм, любил уединение и тишину, в возрасте же 8 лет в него как-будто вселился бес, он стал необузданным, дерзким, экзальтированно-импульсивным. Родители явно считали его ненормальным и откровенно не любили. Вы не найдете в творчестве поэта ни одной строчки о матери. Пушкин в 12 лет поступил в лицей, и что же? Сокурсники не испытывали к нему тепла (хотя и отмечали раннее развитие). Поэт уже тогда отличался неровным характером: то раздражителен, желчен и язвитель, то долго застывший на месте, далекий от действительности. Сохранилось воспоминание современника поэта, барона Корфа: «Пушкин был вспыльчив до бешенства, вечно рассеянный, погруженный в мечтания». Поступив на службу, великий поэт «прославился» на весь Петербург необузданными оргиями. Он дни и ночи проводил в борделях, поражая патологическими сексуальными фантазиями их обитателей. В то время у гения было только две страсти: секс



и поэзия. Московский психиатр Я.В. Мину считал поэта психопатом и имел для этого все основания. Александр Сергеевич на самом деле ненавидел женщин, считал их грязными, распутными, низшими существами – а в минуты раскаяния писал о них гениальные стихи! О его способности постоянно провоцировать драки и дуэли знает каждый школьник. Говоря современным языком, у поэта было биполярное аффективное расстройство. В маниакальной стадии он создавал шедевры, в депрессивной – был совершенно беспомощен. Женитьба на красавице Н. Гончаровой не «излечила». Будучи мужем одной из самых эффектных женщин, он постоянно изменял ей, в том числе с родной сестрой жены. Таким образом, совершенно точно поэта можно назвать человеком с полностью отсутствующим нравственным стрежнем.

К сожалению, большинство из известных нам гениев имели более чем серьезный психиатрический диагноз. Льву Толстому были присущи частые приступы депрессии. Сергей Есенин страдал алкоголизмом, унаследованным от отца, и был склонен к самоубийству. У М. Горького была непреодолимая тяга к бродяжничеству и перемене мест.

Лермонтов, маленький, крайне злобный, малообщительный, был агрессивен настолько, что представлял опасность для окружающих. Биографы подозревали у него все признаки шизофрении.

Э. Хемингуэй сочетал биполярное расстройство с алкоголизмом и наркоманией. Микеланджело был аутистом, странным и замкнутым, полностью сосредоточенным на своем внутреннем мире. Его современники, авторы фресок в соборе Святого Петра в Ватикане, оставили воспоминания о неимоверной скупости и неряшливости мэтра: он настолько редко мылся, что стоять рядом было не самым легким испытанием. Бетховен «лечил» биполярное расстройство опиумом и алкоголем, страдая манией самоубийства.

Список знаменитостей, которые оставили след в мировом искусстве, но были психически больны, можно продлевать до бесконечности: Достоевский, Андерсон, Шуберт, Шопен, Паганини, Левитан, Бах, Фрейд, Гете, Диккенс, Рахманинов, Моцарт, Мольер, Гоя, Бальзак, Рильке, Ницше...

Что теперь вы скажете о связи между гениальностью и безумием? Многие века психиатры изучали это явление и пришли

к выводу: в мышлении гениев и безумцев много общего. Известный психолог и психиатр Эрнст Кречмер выделил признаки среднестатистического гения: это человек психопатичный или невротический, со сверхчувствительными нервами, раздражительный. Обидчивость, обостренная ранимость, чувствительность (сенситивность) – виновницы того, что гении часто срываются в депрессию. Таланты капризны, имеют бурные аффективные реакции и частые перепады настроения, не умеют приспособливаться и абсолютно беспомощны в быту. Хорошо это или плохо? С какой стороны посмотреть?! Дело в том, что за гениальностью стоит преодоление феномена функциональной установки и фиксированности. Что это значит? – У обычных людей мышление инерционно и ригидно. Гении же выходят за рамки стереотипов.

Классик современной психологии Л. Лурия говорит о мотивационных типах гениальности. При сильной мотивации к познанию и творчеству она является сверхмотивацией, то есть может переродить задатки в способности – основу разных форм одаренности.

Моцарт уже в 3 года играл на скрипке, Шопен в восемь давал первые концерты. Среди маленьких детей много вундеркиндов, но гениальными становятся единицы... Отличные генетические задатки даются многим детям, ребенок может их проявить, а потом они, будучи невостребованными, «схлопываются». В период полового созревания человек должен усвоить моральные стандарты: можно, нельзя, почему. А возможности мыслить нестандартно, творчески проявлять себя – постепенно сужаются.

Настоящий гений производит впечатление на аудиторию сильнейшим эмоциональным воздействием. Чем сильнее оно, тем выше шанс, что созданные произведения станут гениальными. Получается, что не гений создает произведения, а

произведения – гения. Более того, психическая болезнь дает возможность автору создавать шедевры. Достоевскому перед эпилептическим припадком «открывалось окно в другой мир». Пушкин в период лечения венерологических заболеваний писал великие поэмы и стихи, художники и музыканты в период психоза творили на удивление продуктивно.

Гении, создатели шедевров, заплатили за них слишком высокую цену. Галлюцинации, тяжелейшие депрессии, страшные головные боли, суицидальные попытки, ранняя смерть, нищета, непризнание при жизни и... одиночество, одиночество, одиночество. Практически полностью уход из реальности, без семьи и детей. Все было брошено в пекло творчества!

#### Литература:

- Н. Дмитриева. Ван Гог. Человек и художник. Наука. М., 1980. Уолтер Айзексон. Эйнштейн. Его жизнь и его Вселенная. М., 2015. В. Вересаев. Пушкин в жизни. Спутники Пушкина. М., «АСТ», 2011. П. Щеглов. Злой рок Пушкина. Он, Дантес и Гончарова. Эксмо. Алгоритм, 2012. Ю. Лотман. А.С. Пушкин: Биография писателя. Роман «Евгений Онегин». Комментарий. Азбука. СПб, 2015. П. Анненков. Материалы для биографии А.С. Пушкина. Ч. Ломгрозю. Гениальность и помешательство. Толпа поклоняется лишь тому, чего не понимает. ЭКСМО, 2012. П. Румянцев. В поисках нормы. Размышления психиатра. ЛитагентТеревинф, 2016. И. Сироткина. Классики и психиатры. Новое литературное обозрение, 2002. Э. Кречмер. Гениальные люди. СПб. Академический проект, 1999. А.В. Шувалов, О.Ж. Бузин. Вечные спутники. Творчество и аффективные расстройства. Ozon, 2017. Н.К. Реймер. Гений и порок. Практикум по психиатрии. Под ред. Проф. М.В. Коркиной. М., Российский университет дружбы народов, 2009. В.Ф. Чиж. Болезнь Н.В. Гоголя. Записки психиатра. Философская психиатрия, 2009.

## В ОТЛИЧИЕ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЗАДАЧА КУРСА ПОМОЧЬ:

- ➔ Восстановить психоэмоциональное состояние
- ➔ Снять напряжение
- ➔ Избавиться от страхов, агрессии, тревожности, апатии, депрессии
- ➔ Повысить жизненный тонус и настроение, то есть гармонизировать психофизическое состояние с проведением комплексной релаксации

## ПРИГЛАШАЕМ НА КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В процессе психологической реабилитации используются различные методы с применением новых современных эффективных аппаратов – массажное кресло, аудиовизуальная стимуляция, а также превентивные методы психологической коррекции, которые подбираются в индивидуальном порядке психологом-реабилитологом в зависимости от медицинских показаний.

Коррекция проводится в специальных комнатах психологической разгрузки с приглушенным светом, оборудованных светильниками «пузырьковая колонна», ТВ-установками с просмотром видеопейзажей, звуками природы, классической музыкой.

Психолог-реабилитолог филиала ТиНАО готов помочь клиенту научиться контролировать эмоции методами: аутогенной тренировки, аутотренинга, дыхательной гимнастики, обучить приемам саморегуляции (например, при адаптации в новой обстановке) и прогрессивной мышечной релаксации как индивидуально, так и в группах (по желанию).

### АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ

Методика АВС (аудиовизуальная стимуляция) – используется согласно «Модели диагностики и лечения психических поведенческих расстройств». Рекомендована к применению кафедрой психотерапии и медицинской психологии (Ю. М. Каминская, А. А. Головач), а также Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации как эффективное средство достижения корректирующих воздействий.

В отчете о научно-исследовательской работе «ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ АППАРАТА АУДИОВИЗУАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ» видны результаты исследований, которые показали снижение уровня хронической усталости, релаксационный и стресс-лимитирующие эффекты воздействия. СВЕТОЗВУКОВАЯ (аудиовизуальная) СТИМУЛЯЦИЯ применяется для тренировки устойчивости к стрессовым ситуациям – у спортсменов и военнослужащих (разработка Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования). Прибор не заменяет медицинского лечения. Механизм действия стимуляции: современные методы анализа электрической (ЭЭГ) активности мозга позволили установить, что в состоянии бодрствования присутствуют частоты всех диапазонов Бета-волн, которые обычно связаны с пробуждением, сосредоточенностью, познанием и, в случае их избытка, с беспокойством, страхом и паникой. Недостаток Бета-волн связан с депрессией, плохим избирательным вниманием и проблемами с запоминанием информации. Альфа-волны доминируют при состоянии расслабления без фокусировки мыслей. Тета-волны появляются, когда спокойное, умиротворенное бодрствование переходит в сонливость. Дельта-волны начинают доминировать, когда человек погружается в сон. АУДИОВИЗУАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ в Дельта-диапазоне позволяет, с одной стороны, избавиться от бессонницы, с другой, – обеспечить глубокий отдых.



# ПРОГРАММЫ АВС ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ

Для:

- глубокой релаксации, улучшения сна
- активизации психических процессов (внимания, памяти, интуиции, мышления)
- восстановления работоспособности в течение рабочего дня
- различных видов медитации
- достижения сосредоточенности, повышенной обучаемости
- развития творческих способностей (дает возможность читать и рисовать во время сеанса)

## МАССАЖНОЕ КРЕСЛО

В области спины человека от шеи до поясницы расположено 650 точек, каждая из которых отвечает за состояние какого-либо органа. Массаж этих точек, выполняемый по различным методикам (надавливание, разминание, волнообразный массаж), улучшает циркуляцию крови. Цель: расслабить сухожилия, придать им эластичность, повысить защитные силы организма. Массаж изменяет ощущения и даже внешность человека. Он помогает сделать тело «мягким», вернуть ему подвижность, снять деформацию, зажимы в мышцах, успокоить нервную систему и автоматически нормализовать патологические процессы в организме. Оснащенное микрокомпьютером массажное кресло позволит не только получить удовольствие от комфортабельного массажа, но и улучшит здоровье.

## НЕАППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ

**АРТ-ТЕРАПИЯ** – это терапия искусством. Процедуры и упражнения приводят к стабилизации состояния покоя, уравновешенности. Представляется возможность усилить энергию, обрести уверенность и спокойствие. Улучшаются и физические показатели. В результате занятий формируются навыки общения, изменяется и укрепляется самооценка, понимание своего состояния. Благодаря повышению положительных эмоций, психологической поддержке, формируется новое отношение к сложной ситуации и находятся возможности выхода из нее.

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** – это один из способов борьбы со стрессом и восстановления энергетических ресурсов организма. Это метод психологической саморегуляции и самосовершенствования. Включает релаксацию, самогипноз, медитацию, самокодирование. Разработан на основе научных исследований. В рамках курса реабилитации специалисты проведут различные психологические программы: саморегуляции и релаксации, управления собой и своим состоянием, его оптимизации или мобилизации, снятия дневной усталости, снижения влияния стрессовых ситуаций. Ведь многие нервные и психические расстройства сопровождаются мышечным напряжением, зажатостью, задержкой дыхания – то есть невозможностью расслабиться.

## ПЕРЕД СЕАНСАМИ РЕЛАКСАЦИИ ПРИ ПОМОЩИ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ:

- особенности текущего эмоционального состояния, уровень тревожности, депрессии
- особенности текущего состояния нервной системы
- психологические аспекты регуляции состояния
- особенности межполушарных взаимодействий
- активность защитных механизмов, связанных с регуляцией состояния, учитывая закономерности мозговой деятельности.



Проезд:  
«Бульвар Дмитрия  
Донского», далее автобусами  
№№ 848, 858 до остановки  
«Улица Брусилова», или  
станция ППК «Бутово»,  
автобус № 737



Филиал  
ТиНАО  
ГБУ МСППН  
ул. Брусилова, д. 13

Курс психологической  
реабилитации рассчитан  
на 10 сеансов



Открыта запись  
+ 7(499) 234 12 20

## Читайте в следующем номере:

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 6 [80] 2018

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, Л. Костикова,  
Е. Славнова, Н. Приймакова,  
И. Лоскутова, С. Можарова,  
В. Вершинин, В. Волков, Е. Бурлак,  
М. Винокурова. О. Комарова (дизайн)

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

ОТПЕЧАТАНО  
ИП Чувашова Н.В.  
Адрес: 125635, г. Москва,  
ул. Новая д. 3  
E-mail: rostest-iv@inbox.ru  
Тел.: +7 (903) 511 04 26

Тираж 10 000 экз.

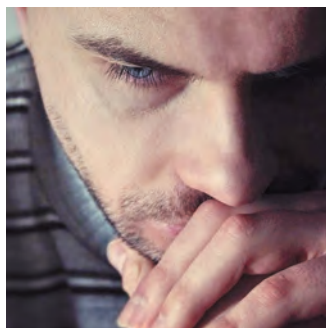
Рукописи свыше 10 000 зн. просим  
присылать только после  
согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал  
распространяется  
бесплатно



**Синдром отличника**



**Мужчины тоже плачут**



**Инь и Янь**



**Воспитать мужчиной**



# 2019

## ЯНВАРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ФЕВРАЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

## МАРТ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## АПРЕЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## МАЙ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## ИЮНЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## ИЮЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## АВГУСТ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## СЕНТЯБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## ОКТАБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## НОЯБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## ДЕКАБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

- Центральный офис**  
ГБУ ИСППН  
М «Комсомольская»,  
ул. Докучаев пер., д.12  
+7 (499) 975 10 94
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д.38  
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
Прием населения осуществляется по двум адресам:  
М «Буманская»,  
Плетешковский пер., д.7/9, стр.1  
+7 (916) 106 44 41  
М «Римская»,  
ул. Новорожская, д.4, стр.1  
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д.11  
+8 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д.3, корп.2  
+7 (495) 454 40 94  
+7 (915) 121 66 70
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Лептичка Бабушкина, д.38, корп.2  
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп.3  
Тел.: +7 (916) 106 43 01 + 7 (499) 477 30 67
- Участковый сектор «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Алтуфьево»,  
Челобитинское шоссе, д.12, корп.3  
+7 (499) 975 65 61  
+7 (499) 975 69 45
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д.23, корп.3  
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино»,  
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»**  
М «Выхино»,  
Волгоградский проспект, д.197  
+7 (495) 377-31-48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
М «Варшавская»,  
Чонгарский б-р, д.15  
+7 (499) 794 20 09
- Участковый отдел «НАГАТИНО»**  
Прием населения временно осуществляется на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»  
М «Текстильщики», 2-й Саратовский проезд, д.8, корп.2  
+7 (910) 435 66 41
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Скобелевская»,  
ул. Изюмская, д.46  
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремушкинская, д.9  
+7 (910) 126 63 60
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Бунцевская»,  
проезд Зарского, д.3  
+7 (499) 726-53-96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилуса Лаица, д.1, корп.1  
+7 (495) 944 05 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М «Сходненская»,  
ул. Подynosкая, д.7  
+7 (495) 491 20 12  
+7 (495) 491 60 66
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп.418  
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВО»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, корп.2028  
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТИНАО**  
М «Бульвар Дмитрия Донского»,  
ул. Брусилова, д.13  
+7 (499) 234 12 20

Телефон неотложной  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
**051**  
**+ 7 (495)-051** (с мобильного)

Телефон для справок: **+7 (499) 173 09 09**



WWW.MSPH.RU