

Малыш
родился

Рисуем
социограмму

Молитва
наоборот

Родителям
первоклашки

В кругу
семьи



Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

- 4** Большая семья –
большие надежды

ДЕТСКИЙ МИР

- 10** Малыш родился

Уроки практической психологии

- 16** Рисуем социограмму

Социум

- 20** Молитва наоборот,
или Разговор
о детском мате

Педагогика

- 28** Родителям
первоклашки

Занятость

- 34** Поиск работы мечты

Инструментарий

- 40** Нейрогимнастика
для детей

Равновесие

- 44** Арт-терапия. Вязание
для душевного
спокойствия

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.

Барабанщикова В.В.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

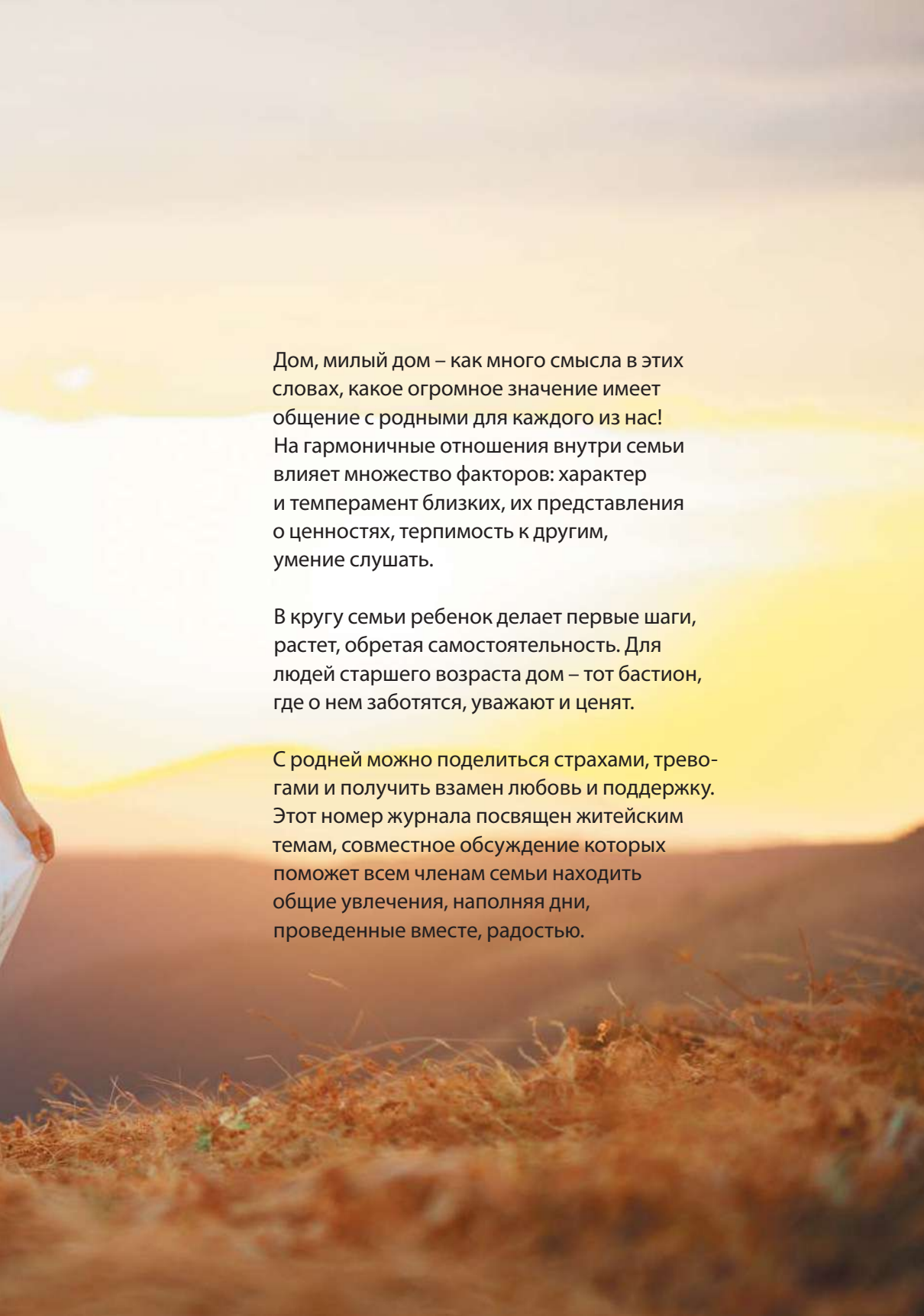
АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский

проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru



A person's hand is visible on the left side of the frame, holding a white cloth. The background is a soft, warm sunset or sunrise over a field of dry, golden-brown grass. The sky is a mix of pale yellow and light blue, with the sun low on the horizon, creating a hazy, atmospheric glow.

Дом, милый дом – как много смысла в этих словах, какое огромное значение имеет общение с родными для каждого из нас! На гармоничные отношения внутри семьи влияет множество факторов: характер и темперамент близких, их представления о ценностях, терпимость к другим, умение слушать.

В кругу семьи ребенок делает первые шаги, растет, обретая самостоятельность. Для людей старшего возраста дом – тот бастион, где о нем заботятся, уважают и ценят.

С родней можно поделиться страхами, тревогами и получить взамен любовь и поддержку. Этот номер журнала посвящен житейским темам, совместное обсуждение которых поможет всем членам семьи находить общие увлечения, наполняя дни, проведенные вместе, радостью.

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ – БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ





Екатерина
АСТАХОВА,
психолог МСППН

Каждая многодетная семья
чувствует себя как Конюхов в океане.
Счастье в сердце и стихия вокруг.

3. Прилепин

Согласно последней переписи населения, в России около 2 миллионов родителей имеют трех и более детей. Однако эти цифры резко отличаются от статистики начала прошлого века. Существуют различные взгляды и подходы к описанию сегодняшних реалий.

О многодетных династиях прошлых столетий говорят как о «золотом веке» российской семейной культуры. Еще в XX веке большое количество малышей поощрялось и подкреплялось. К примеру, русский крестьянин Федор Васильев был женат дважды и имел 87 детей: 69 от одной супруги и 18 от второй. Его первая жена является мировым рекордсменом по числу рожденных детей и входит в Книгу рекордов Гиннеса. В тот исторический период было жизненно необходимым иметь много потомков. Как правило, это было связано с ведением подсобного хозяйства, недостаточным качеством медицины, ведь не все дети доживали до зрелого возраста. Тогда считалось совершенно нормальным иметь 10 и более ребятишек. Сегодня подобная многодетность скорее исключение.

Конечно, во многом рождаемость зависит от ощущения материальной стабильности, от экономической поддержки со стороны государства. Неуверенность в завтрашнем дне может побудить молодого человека больше фиксироваться на себе, а тут уже не до многодетности.

При отсутствии братьев или сестер малыш обычно слишком сконцентрирован на своих потребностях. Это, как правило, ребенок, на которого накладывается большое количество родительских ожиданий, в него много вкладывают, но также и требуют

Однако отсюда вовсе не следует, что, будучи людьми побогаче, количество новорожденных резко увеличилось бы.

Родительство требует огромных вложений в будущее потомство. Воспитание предполагает не только материальные, но еще и временные, эмоциональные затраты. Поэтому утверждать, что основным препятствием для многодетности сегодня является уровень достатка семьи, будет неверно.

Согласно ряду авторских социологических исследований, сегодня мы наблюдаем некоторое обесценивание традиционных устоев и обычаев, которые касаются образа счастливой семьи. Среди российской молодежи преобладают такие тенденции: откладывание деторождения, нормализация сожительства, планирование рождения детей, партнерский бюджет в паре. Вместе с тем в целом отмечается положительное отношение к семье и браку, а идеи «чайлдфри», как осознанный выбор, практически не распространены.

Тем не менее одной из приоритетных ценностей у молодоженов выступает эмоциональный комфорт. Конечно, в на-

целенности на удобства нет ничего плохого, если только за этим не будет стоять иллюзия сохранения спокойствия. С развитием социальных сетей, наблюдая за, казалось бы, успешными жизнями знаменитостей, молодые люди могут испытывать неуверенность в собственных силах, материальных возможностях. Однако за красивой картинкой может скрываться все что угодно.

Еще одним фактором, влияющим на затягивание с пополнением в семье, выступает большой объем информации с негативным отношением к браку и воспитанию детей. Часто доступные в интернете материалы бесполезны, противоречивы, а то и вовсе вредны. Это может усугублять стресс: «А что я могу дать ребенку?», «Хватит ли денег?», «Смогу ли я быстро прийти в хорошую физическую форму?», «Что скажут другие?».

Родители, у которых уже есть один или несколько малышей, также задаются вопросами и тревожатся, принимая решение стать мамами и папами снова. Кого-то могут отпугивать трудности беременности и родов. Другие опасаются

выпасть из активной социальной жизни. Третьи боятся возможных финансовых проблем.

Становление личности

Семья – система взаимосвязанных между собой близких по крови или духу людей. Эта установка подразумевает наличие подсистем, ячеек по взаимодействию внутри нее.

К таким образованиям относят:

супружескую подсистему,
в которую входят
непосредственно партнеры

родительскую,
объединяющую в себе участников,
выполняющих эту функцию

детскую – взаимоотношения
между сиблингами¹

детско-родительскую, основанную на взаимосвязи взрослых и ребенка.

Считается, что **чем больше подсистем есть в семье, тем она гармоничнее.**

Для взрослого человека дом – это в первую очередь то место, где удовлетворяются потребности в любви, безопасности, близости, а для ребенка – среда, в которой он всесторонне развивается.

Один ребенок

Безусловно, единственные дети получают больше внимания со стороны своих родителей, они окутаны заботой, а все ресурсы направлены на их формирование. Однако при отсутствии братьев или сестер малыш часто слишком сконцентрирован на своих потребностях. Это, как правило, ребенок, на которого возлагается большое количество родительских ожиданий, в него много вкладывают, но также и требуют. В процессе взросления у него могут возникать сложности в установлении



крепких социальных связей, трудности в отношениях с партнерами, с собственными детьми. Все это связано с тем, что у таких ребят нет опыта выстраивания разного уровня коммуникаций, ведь отсутствует одна из подсистем – детская.

Двое детей

Такой вариант семьи встречается достаточно часто. Дом, в котором детей двое, богат взаимодействием, ведь ребятам приходится делить общую комнату, игрушки, бороться за внимание родителей, учиться уступать и настаивать на своем. Но иногда в семье с двумя малышами возникает достаточно жесткое закрепление ролей «младший» – «старший», «мамин» – «папин», которые могут остаться и во взрослом возрасте, влияя на специфику построения отношений с другими людьми в будущем.

Многодетная семья

Представим, что уровень коммуникаций между двумя детьми увеличивается и, например, умножается на два. Теперь нужно договариваться и учитывать интересы еще большего количества близких людей, а между собой не возбраняется

объединяться и в мини-группы. В таких условиях ребенок оттачивает больше навыков. Он может выступать в роли наставника для младших, говорить со старшими о любви или на другие темы, которые сложно обсуждать с родителями, мирить поссорившихся, отстаивать «свое место под солнцем». Все это происходит не просто в детском коллективе, в котором, к слову, можно разорвать отношения, а в среде, где необходимо искать компромиссы, ведь первый инструмент тут просто не работает. Более того, иногда детская подсистема вынуждена объединяться даже против родительской. Это является неотъемлемой частью в развитии личности и, как правило, приходится на подростковый период, когда «один в поле не воин».

Помимо коммуникативных навыков, в многодетном семействе у детей формируются определенные личностные качества, такие как терпимость к слабостям других, целеустремленность и даже стрессоустойчивость. При условии благоприятного воспитания дети приобретают огромный подарок в жизни. В доме, где взрослые ориентированы на традиционные ценности, многодетные ребята остаются опорой и поддержкой друг для друга до конца сво-



С точки зрения детской психологии наиболее благополучны именно сообщества, в которых три и больше малышей

их дней и с естественным уходом родителей не теряют кровных связей.

Очевидно, что негативные стороны, с которыми приходится сталкиваться большим семьям, несколько преувеличены. С точки зрения детской психологии наиболее благополучны именно сообщества, в которых три и больше малышей. Сложности здесь лежат в обеспечении достойного уровня жизни для каждого члена семьи. Однако и при среднем уровне доходов все эти трудности можно превозмочь, если есть любовь, уважение и взаимопонимание.

Преимущество поколений, значение рода

Чаще всего под большой семьей мы традиционно понимаем многодетность, но под этим термином предполагается и межпоколенное взаимодействие. Значимость бабушек и дедушек также основополагающая в развитии личности. Ведь у них больше опыта, которым можно поделиться с внуками. Иной раз бывает так, что детки эмоционально ближе к старшим родственникам, ведь те не выступают в роли поучительной родительской фигуры: не озабочены выбором школы, контролем успеваемости и прочими трудностями, поэтому у них остается больше пространства для того, чтобы любить, баловать, помогать советом.

Кроме отношений с внуками, межпоколенное взаимодействие несет в себе историю семьи и является поддержкой для собственных дочерей и сыновей. Знание о своем роде позволяет ощущать принадлежность к чему-то основательному, дает ответы на вопросы «Кто и какие мы?», «Чем гордимся?», «Чего нельзя забывать?». Семейные истории влияют и на формирование фундаментальных ценностей, отражающихся на личности. Когда я знаю о героях своей семьи, я сопричастен к этому, ведь во мне течет та же кровь. Иногда для уверенности в собственных силах достаточно знать, что у нас есть надежный тыл. Если внутрисемейные связи устойчивы, то и человек сам становится более решителен и смел.

Большая семья – это особый мир со своими плюсами и минусами, сложностями и радостями. Работая над этим материалом, мне было важно показать, насколько значима расстановка приоритетов в жизни, модель поведения. Эта статья частично и о моей личной истории. Я – старший ребенок в многодетной семье и горжусь этим. Я благодарна своим родителям за смелость, последовательность, труд, терпение, за сестер и брата. За то, что, несмотря на все трудности, они воспитали нас в окружении безусловной любви и очевидных истин, стоящих за таким выбором.

¹ Сиблинги – генетический термин, обозначающий потомков одних родителей. Родные братья и сестры, но не близнецы.

МАЛЫШ

РОДИЛСЯ





Елена
ЛИТВИНОВА,
психолог МСППН

Рождение ребенка – это прежде всего чудо появления на свет живого существа. В то же время это событие является одним из нормативных семейных кризисов, поскольку неизбежно влияет на развитие событий в семейной системе и вызывает в ней значительные перемены. Новорожденный становится самым важным членом семьи.

Для эволюции мозга и психики младенца очень важны два аспекта: свободное поэтапное **моторное развитие**¹ и **взаимная связь с другими людьми**. Эти процессы относятся к работе определенных участков головного мозга и последовательно активируют такие психологические темы, как границы, базовое доверие и безопасность, воля и любознательность.

Новорожденным считается ребенок от 0 до 2–3 месяцев, период младенчества продолжается до 1 года после рождения

Взаимная связь

Человеку в любом возрасте присуще стремление к установлению связи с другими людьми, это является базовой необходимостью наряду с биологическими потребностями организма. Поэтому на этапе младенчества особое значение имеет **бондинг**² – глубокая интуитивная связь между младенцем и его родителями.

От качества связи между новорожденным и ухаживающими за ним взрослыми зависит то, насколько безопасным будет человек в дальнейшем ощущать свое существование как среди людей, так и в мире в целом.

Для формирования чувства безопасности важны первые минуты и часы жизни малыша. Рождение – это огромный стресс для ребенка, связанный с крушением безопасности, в которой он находился в утробе матери, и тем сверхнапряжением, которое он испытал в момент появления на свет. Пережить этот стресс могут как медицинский персонал, так и его мама. Когда сразу после рождения малыша кладут на грудь матери и она нежно прижимает его, он как бы снова попадает в прежнюю безопасную среду. Малыш испытывает те же ощущения: теплое, тесное пространство, биение сердца мамы... Он вновь ощущает комфорт и безопасность, чувствует себя любимым и защищенным.

Контакт с матерью не должен прерываться, ведь познания грудничка полностью сосредоточены на телесных ощущениях. Тактильный контакт с ним должен быть мягким, теплым, неспешным. У новорожденного снижен слух, поскольку барабанная полость заполнена специальной смазкой, благодаря чему плод мог воспринимать звуки в утробе матери. Постепенно она наполняется воздухом, и уже в 3–4 месяца ребенок начинает реагировать на звуки: он может поворачивать головку, например, на голос матери, или пугаться громких, резких звуков.

Отношения с мамой – главное в жизни малыша. Но в начале (часто до 5–7 месяцев) она воспринимается психикой ребенка как объект, неотделимый от него самого. Поэтому новорожденному по большому счету не важно, кто за ним ухаживает, – имеет значение, как заботятся. Несмотря на это, именно мама является тем человеком, у которого бондинг с ребенком установился еще во время беременности.

После рождения эта связь развивается, и в ней все активнее становится сам ребеночек. Многие рефлексы карапуза служат этой связи, и прежде всего – хватательный. Если положить в ладонь грудничка палец, то маленькие ручки тут же его плотно обхватят. Он как бы «цепляется» за

¹ Моторное (и/или психомоторное) развитие ребенка – это то, как ребенок взаимодействует с окружающим его миром и то, как он воспринимает окружающих его людей, свои и чужие эмоции, речь и предметы.

² Бондинг – от англ. bonding («воссоздание», «воссоединение»).

отношения, старается таким образом соединиться с миром, частью которого он стал после рождения.

Кормление

Чрезвычайно важным является процесс кормления ребенка. В некоторых роддомах сразу после рождения грудничку смазывают губы молозивом, выделяющимся из молочных желез матери в последние дни беременности и первые часы после родов. В нем содержится огромное количество иммуноглобулинов и питательных веществ. А далее лучшей пищей для малыша является грудное молоко: оно не только питает, но и защищает здоровье крохи.

Действия новорожденного во время кормления полностью рефлекторны: как только сосок матери прикасается к щечке ребеночка, он поворачивает в эту сторону лицо и начинает «искать грудь», а далее срабатывает сосательный рефлекс. После того как малыш поел, реак-

ция слабеет, а через 1,5–2 часа вновь активизируется.

Процесс грудного вскармливания – важная составляющая эмоциональной связи между младенцем и матерью. Если нет возможности кормить грудью, связь поддерживается при кормлении из бутылочки. Для этого нужно взять ребеночка на руки, приложить к груди, дотронуться пальцем или соской до его щечки, чтобы запустить сосательный рефлекс, смотреть на него и быть с ним до тех пор, пока он не поест.

Психомоторное развитие младенца

Новорожденный беспомощен и полностью зависит от взрослых. Но природа позаботилась о том, чтобы человеческий детеныш мог обеспечить себе внимание этих самых взрослых и использовать их опеку для удовлетворения своих потребностей. Что же он умеет?



Сон

Сразу после рождения малюток начинает самостоятельно дышать, регулировать свой теплообмен, добывать пищу из груди матери и переваривать ее. Это не так уж мало, если учесть, что все это делается впервые. Адаптация к новым условиям требует затрат энергии, и в первый месяц жизни кроха, когда не ест, спит почти все время. Во сне организм привыкает к новой обстановке. В самом раннем периоде своей жизни младенец сам устанавливает порядок сна, бодрствования и кормления, только позже этот режим можно будет аккуратно скорректировать для удобства родителей.

Рефлексы

Психомоторное развитие грудничка происходит непрерывно, и участвуют в этом врожденные рефлексы, которых у него около двадцати. Эти реакции обеспечивают общую жизнедеятельность, могут быть направлены на защиту от внешних воздействий (слишком яркого света, холода, жары и др.), а могут включаться в отдельных ситуациях (например, лежа на животике, малыш не задохнется, потому что тут же перевернет головку на бок и получит доступ к воздуху, или задержит дыхания новорожденным при погружении в воду).

Для выживания новорожденного очень важны рефлексы, участвующие в процессе «поиска груди» и получения из нее питания:

• Сосательный.

Когда в рот ребенка что-либо попадает, он начинает совершать активные сосательные движения

• Ладонно-ротовой.

Если надавить на ладошки ребенка, он открывает рот и немного сгибает голову

• Рефлекс Куссамуля (поисковый).

Если погладить ребенка в уголках рта, он повернет голову в сторону стимула, опустит нижнюю губу и язык

• Хоботковый.

Если очень легонько похлопать по ротику малыша, он вытянет губки

• Хватательный рефлекс

появляется у грудничка при надавливании на его ладони. Иногда новорожденный так сильно обхватывает пальцы, что его можно приподнять вверх (рефлекс Робинсона).

Эта реакция является филогенетически³ древней

• Рефлекс Моро.

Включается при испуге и вызывает у взрослого бессознательное желание позаботиться о малыше.

При громком, резком звуке ребенок вздрагивает и совершает хватательное движение: разводит ручки в стороны, а затем сводит их вместе

Вид младенца на бессознательном уровне вызывает у любого взрослого человека желание позаботиться, утешить и защитить. Плачущий малыш редко кого может оставить равнодушным. И это еще один механизм человеческой психики, способствующий выживанию вида и благополучному развитию потомства.

³ Филогенетика – область биологической систематики, которая занимается выявлением и прояснением эволюционных взаимоотношений среди разных видов жизни на Земле, как современных, так и вымерших.

ПРИГЛАШАЕМ НА ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕБИНАРЫ

* **24 августа в 12.00**
О ЧЕМ НАМ ГОВОРЯТ ЧУВСТВА
Тематика: эмоциональная сфера

Вебинар может быть полезен тому, кто интересуется вопросами эмоциональной сферы человека. На занятии будут даны конкретные рекомендации по выражению и проживанию чувств.

* **28 августа в 12.00**
**ПЕРВОКЛАШКА, ПЕРВОКЛАССНИК.
ВСТРЕЧА ПЕРВАЯ СО ШКОЛОЙ...**
Тематика: подготовка к школе

Вебинар будет интересен родителям детей 5–7 лет. Занятие посвящено психологической готовности ребенка к школе и формированию у него положительной мотивации для успешной учебы.

* **4 сентября в 15.00**
АРОМАТ ЖЕНСТВЕННОСТИ
Тематика: женский мир

Практический арт-вебинар для женщин. На занятии расскажут о том, как принять себя, найти призвание и взрастить в себе лучшие женские качества.

* **8 сентября в 18.00**
ПАРА: ЛЮБОВЬ, ЕДИНСТВО, АВТОНОМИЯ
Тематика: взаимоотношения

Вебинар посвящен преодолению кризисных этапов между супругами и восстановлению отношений после значительных ссор.

ВЕБИНАРЫ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО.

Продолжительность вебинаров: **90** минут.

Для участия необходима предварительная регистрация.

Подробная информация на сайте: **WWW.MSPH.RU**

РИСУЕМ

СОЦИОГРАММУ





Ирина
СОЛОМАХИНА,
психолог МСППН

Если вы хотите посмотреть, как в вашей семье происходит взаимодействие между домочадцами, как каждый из вас видит себя в системе семейных отношений, то можно выполнить в домашних условиях методику, которая называется «Семейная социограмма». Этот метод относится к рисуночно-проективным. С помощью него можно увидеть семейную систему глазами каждого из членов семьи. Авторы методики Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис¹.

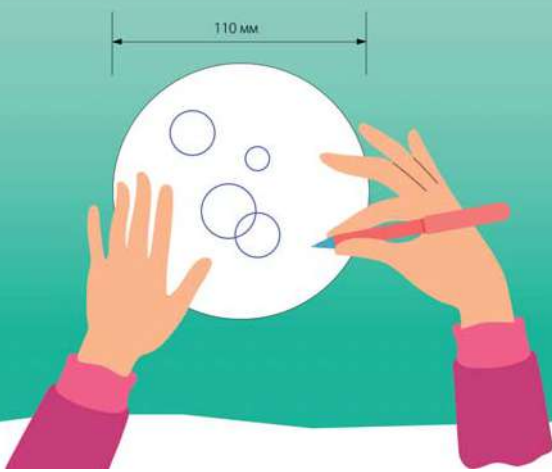
Рисуем

1/ Для того чтобы изобразить социограмму, каждому, кто будет участвовать, потребуется чистый лист бумаги с нарисованным кругом диаметром 110 мм.

2/ Перед вами на листе нарисован круг, изобразите в нем самого себя и членов своей семьи в форме небольших кружков. Подпишите каждую фигуру, дав ей имя того, кого вы изобразили. Если задание выпол-

¹ Эдмонд Георгиевич Эйдемиллер – психотерапевт, один из основоположников семейной психотерапии и онтогенетически ориентированной индивидуальной и групповой психотерапии в СССР и России.

Викторас Юстицкис – профессор кафедры психологии факультета социальной политики Университета им. Миколаса Ромериса (Литва).



няют одновременно несколько членов семьи, то они не должны разговаривать между собой, советовать, дополнять или поправлять друг друга. Детям до семи лет для выполнения задания можно дать готовые кружочки разного размера и попросить их разложить внутри большого нарисованного круга.

Расшифровываем

Для того чтобы разобраться с полученными результатами, обращаем внимание на детали:

Внутреннее пространство, в котором нарисованы кружки. Круг – это аналог жизненного пространства. Каждый человек внутри своей семьи бессознательно стремится занять для себя столько места, сколько он заслуживает, с его точки зрения. Тот, у кого низкая самооценка, обычно занимает мало места в круге. Когда человек уверен в себе и приспособлен к сложившейся жизненной ситуации, он занимает достаточно места. Если линия круга обведена или заштрихована, то, возможно, тот, кто его нарисовал, испытывает сильную тревогу.

Размер нарисованных кругов, обозначающих членов семьи и самого человека, который рисует, говорит о значимости для него каждого родственника, а

также о его взгляде на иерархию. Автор нарисовал свой кружок такого же размера, как и другие? Это свидетельствует о его достаточной самооценке. Если он нарисовал его меньшего размера, то можно предположить у героя заниженную самооценку или принятие себя. Когда круг значительно больше всех остальных, то возможно, у рисующего человека завышена самооценка. Размер кружков других членов семьи говорит об их значимости для автора (чем больше круг, тем выше ценность и наоборот).

Дистанция между фигурами – то, на каком расстоянии находятся окружности друг от друга, говорит о специфике эмоциональной связи между родными. Того, с кем контакт ближе, на рисунке изображают рядом с собой.

Если круги пересекаются или касаются друг друга, это говорит о тесной ментальной близости людей.

Отсутствие расстояния между кружками показывает объединение этих членов семьи с позиции рисующего, а также о создании альянсов или коалиций внутри семейной системы.

Наслаивающиеся друг на друга круги говорят о близкой, даже симбиотической привязанности.

Если одна из фигур изображена на большом удалении от остальных, это мо-

жет свидетельствовать о конфликтных отношениях с этим человеком, в результате чего данный член семьи может пережить свое отвержение.

Место расположения также важно учитывать при расшифровке социогаммы. Автор изобразил свой кружок в центре большого круга? Это отображает эгоцентричную² направленность его личности. Однако надо учитывать, что проявления эгоизма характерны для детского возраста.

Когда изображают всех в виде маленьких кружков внизу общего круга, это говорит о сочетании его низкой самооценки и уровня притязаний. Если «Я» нарисовано в верхней части большого круга – показатель сочетания заниженной самооценки и высокого уровня притязаний. Обычно выше всех находится символ того члена семьи, который обладает неким «господством» в понимании рисующего. Ниже всех расположен тот, чья власть незначительна.

Если члены семьи поставлены в один ряд, то нужно мысленно провести горизонтальную линию по кружку, который изображен ниже всех. С позиции того, кто рисует, опору в жизни имеют те родственники, которые держатся этой линии, а как бы «летающие в воздухе» самостоятельной поддержки не имеют или не берут на себя ответственность за происходящее в их реальном жизненном пространстве.

Когда на рисунке изображены не все члены семьи, это может говорить о невозможности эмоционального контакта с отсутствующими либо о наличии у автора неосознанных негативных чувств к этим людям.

Если в круге отсутствует сам герой, это, гипотетически, иллюстрирует сложности в коммуникациях и затруднения его самовыражения в отношениях с родными.

Когда в социогамме нарисован кто-то, кого нет в реальности (это может быть волшебный персонаж, или член другой семьи, или, в случае проживания горевания, – умерший человек), то это может свидетельствовать о неудовлетворенности каких-то потребностей рисующего человека. Можно предположить, что автор удовлетворяет дефицит общения через придуманного героя.

Диагностика дает возможность наглядно увидеть неосознанный контекст взаимоотношений между всеми членами семьи. С помощью этой проективной методики бессознательное перемещается на осознанный уровень.

У метода есть ряд модификаций, которые помогают проработать семейные запросы. Можно, например, посмотреть на серию социогамм, которые относятся к разным этапам жизненного цикла семейства, на динамику изменений отношений с близкими. Также можно составить социогамму «идеальной» семьи или выполнить совместную работу (общую для всех домочадцев), но в таком варианте это лучше делать на приеме у психолога, чтобы была возможность обсудить результат со специалистом.

В Московской службе психологической помощи проводятся бесплатные комплексные исследования личности с применением большого выбора диагностических методик.

² Эгоцентризм – сложность в восприятии других мнений или точек зрения, концентрированность на собственной личности.

МОЛИТВА

НАОБОРОТ,

ИЛИ РАЗГОВОР О ДЕТСКОМ МАТЕ



Недавно я консультировала маму, взволнованную поведением своей семилетней дочери. Клиентка описала несколько эпизодов, связанных с употреблением девочкой матерных слов. Например, она спрашивает свою дочь «Что у тебя в сумке?» – «Да ХХХ... всякая», – отвечает та. Клиентка в шоке: как же так? Ее воспитанная и культурная дочь матерится!

Где была допущена ошибка в воспитании, ведь в семье не матерятся.

Давайте порассуждаем, как мат появляется в речи детей и как правильно реагировать родителям, если ребенок матерится.



Татьяна
МАТАНЦЕВА,
психолог МСППН

Для начала важно понять, что является матом. По решению Роскомнадзора матами признаны три существительных слова и один глагол: обозначение мужских и женских половых органов, сексуальный процесс и название женщины «легкого» поведения. При этом производные от них также будут матерными словами.

Если вы слышите от ребенка или произносите сами образованные от этих четырех слов наречия, прилагательные, причастия и деепричастия как эмоциональное дополнение к высказыванию – это мат. С культурно-социальной позиции материться – значит осквернять мать, поэтому на эти слова наложено официальное и социальное табу.

Наиболее точно механизм, посредством которого дети овладевают такими словами, объясняет нейробиология. Источником является матерящийся взрослый, который проявляет сильные

Для бранных и гневливых фраз
не отворяй уста;
Губам людей противна грязь,
полезна чистота.

Абдурахман Джами

Если вы материтесь при ребенке, думая, что он еще мал и ничего не понимает, вы наносите огромный вред его психике! Вы формируете устойчивые нейронные связи между словом и эмоцией, так матерные фразы закрепляются в речи

эмоции через мимику, пантомимику, речевые выразительные средства. Ребенок обрабатывает эту информацию не столько речевыми системами мозга, сколько на чувственном уровне, впитывая эмоциональное послание взрослого без понимания смысла. При этом возрастает активность в миндалине, области мозга, отвечающей за эмоции. Это дает абсолютную гарантию того, что ребенок, ставший свидетелем «крепкого слова», начнет воспроизводить именно его.

Дети – зеркало родителей

Если вы материтесь при ребенке, думая, что он еще мал и ничего не понимает, вы наносите огромный вред его психике. Вы формируете устойчивые нейронные связи между словом и эмоцией, так бранные фразы закрепляются в речи, и в семье растет юный сквернослов, со временем – разговаривающий на мате подросток и взрослый. Поэтому огромна ответственность родителей за свои слова. Важно самим овладеть речевой культурой, чтобы позже не страдать от скверны в свой адрес.

Как бы странно ни звучало, но с точки зрения психологии интерес детей к

мату говорит о том, что ребенок развивается нормально: он исследует мир экспрессивных эмоций. Ваша правильная реакция будет зависеть от возраста ребенка и речевой культуры вашей семьи.

На этапе раннего речевого развития все просто: не материтесь вы – не ругается ребенок. Если же трехлетка изрек плохую фразу, то демонстрируйте правильную эмоциональную реакцию: она должна быть предельно сдержанной. Помните, что ваша чувствительность будет способствовать закреплению связи, поэтому первое матерное слово оставьте без реакции. Слово, лишённое эмоциональной энергии, перестанет быть интересным – при условии, что родители сами не матерятся.

Если научение все же произошло, наказание ребенка за матерные слова шлепком по попе или по губам даст обратный эффект. Экспрессия взрослого простимулирует физиологическое возбуждение и запустит игру в «плохое слово». Используйте креативную тактику. Подберите вместо мата слово, подходящее по смыслу, произносите его ярко, эмоционально, постепенно ребенок «полюбит» подмену, но использовать заменитель нужно всем членам семьи.

Маленькие клеветники

К дошкольному возрасту факт детского мата не зависит напрямую от культурного уровня семьи, так как современный социум дает массу возможностей познакомиться психику с необычной яркой эмоцией. Дальше срабатывает механизм подражания, ребенку хочется самому вызвать подобный эффект. Уже в детском саду малыши обмениваются матерными словечками. Дошкольники уже знают, что это «плохие» слова, хотя не всегда понимают их смысл. Им нравится повторять, поскольку слово несет определенный заряд. Дети обмениваются не столько словами, сколько эмоциональной энергией.

Будет ли новое матерное слово временным развлечением или закрепится в речи ребенка, зависит от вашей родительской позиции. Важно не просто запрещать или стыдить, а разъяснять смысл сквернословий ребенка. Спокойно раскрывать значение «плохих» слов, подбирая правильные образы и сравнения, терпеливо убеждать с позиции ценностей семьи. Важно, чтобы и домочадцы соответствовали этим убеждениям. Если «мы не материмся», то не сквернословит никто ни при каких условиях. Когда ребенок продолжает ругаться, тогда необходимо проанализировать, какую потребность закрывает мат. Чаще всего это самозащита в виде вербальной агрессии и привлечение внимания.

Подростковый возраст самый сложный, так как регуляция речевой культуры зависит как от родителей, так и от всех нас, от общества в целом. Подростки понимают, что матерные слова связаны с понятиями, о которых в обществе не говорят открыто и широко. Мужские и женские органы, процессы, которые они осуществляют, принято скрывать от посторонних глаз. Их публичная демонстрация порица-

ется, как и использование мата, что накладывает табу на действия и лексику. Это качество мата активно привлекает подростков, ведь такие слова – своеобразный социальный маркер продвинутых парней и девушек, которые могут позволить себе нарушить социальное табу.

Худшее, что может сделать общество, – это дать свое молчаливое согласие на нарушение запрета. Когда каждый из нас находится рядом с матерящимися подростками, делая вид, что ничего не происходит, не желая связываться, – ценности общества оскверняются, запреты разрушаются.

К юношескому возрасту интерес к мату снижается, так как важны не провокация, а знания, навыки, способности и личностные качества. На матерные слова накладывается вето, но они могут оставаться выразителями эмоций для особых случаев. Важно, чтобы матерные слова не употреблялись как междометия, автоматически, для связки слов. С психофизиологической точки зрения, эти словосочетания активируют симпатическую систему, позволяющую психике реагировать в экстремальных ситуациях и выживать. Крепкое слово снижает чувствительность и активирует реакции. Вызов, нарушение табу приводит психику в особый режим только при условии не пресыщения матом.

Подведем итог сказанному. Не существует простых способов воспитания культуры детской речи, кроме как контроль и работа над своей собственной. Задача родителей – позаботиться о качестве эмоций и их вербальном выражении. Мат невозможно запретить извне, это внутреннее табу каждого из нас, к которому мы идем постепенно и осознанно. Нарушить его возможно только в экстремальной ситуации.

Если вы планируете усыновить или взять на попечение ребенка, вам обязательно надо пройти курс занятий, которые предлагают **Школы приемных родителей**. Для этого на городском портале

«Моя новая семья» (usynovi-moskva.ru) нужно выбрать удобную для вас Школу и направить заявку. Слушателем курса может стать любой человек независимо от его места жительства.

За время работы Школы приемных родителей в Московской службе психологической помощи обучилось более **4** тыс. семей

АДРЕСА ШКОЛ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- 📍 Докучаев переулок, д. 12
+7 (499) 975 32 72
- 📍 ул. Большая Якиманка, д. 38
+7 (499) 238 02 04
- 📍 ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
+7 (499) 184 43 44
- 📍 ул. Брусилова, д. 13
+7 (499) 234 12 20
- 📍 2-й Саратовский проезд,
д. 8, корп. 2 +7 (499) 742 91 81
- 📍 Волгоградский проспект, д. 197
+7 (495) 377 31 48
- 📍 3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
+7 (495) 454 40 94
- 📍 ул. Лухмановская, д. 1
+7 (499) 721 00 02



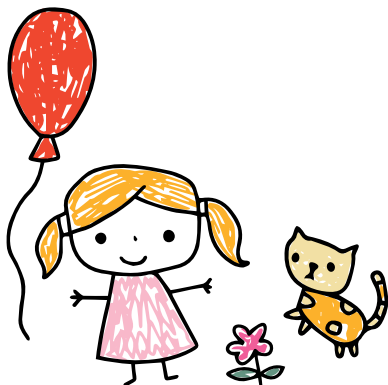


“

К НАМ НА ЗАНЯТИЯ ПРИХОДЯТ ЛЮДИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ, СУПРУЖЕСКИЕ ПАРЫ И ТЕ, КТО ПЛАНИРУЕТ ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА ОДИН. НАШИ СЛУШАТЕЛИ – ЭТО ЕЩЕ И РОДСТВЕННИКИ УСЫНОВИТЕЛЕЙ, ВЕДЬ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, БРАТЬЯ И СЕСТРЫ ТОЖЕ СТАНУТ ЧАСТЬЮ НОВОЙ ЖИЗНИ РЕБЕНКА. СЕГОДНЯ В МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОТКРЫТО **8** ШКОЛ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ. В СРЕДНЕМ ОДНА ГРУППА СЛУШАТЕЛЕЙ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОТ 10 ДО 14 ЧЕЛОВЕК. ПОМИМО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, В ПРОГРАММУ ВХОДЯТ ДВА ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБСУЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ. МЫ РЕГУЛЯРНО ОРГАНИЗУЕМ ВСТРЕЧИ С НАШИМИ ДОРОГИМИ ВЫПУСКНИКАМИ. ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ, КТО РЕШИЛ НАВСЕГДА ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И СТАТЬ ПРИЕМНЫМ РОДИТЕЛЕМ, К НАМ НА ЗАНЯТИЯ. ВМЕСТЕ С ВАМИ МЫ СДЕЛАЕМ ВСЕ, ЧТОБЫ ЭТОТ ПРОЦЕСС СТАЛ ОСОЗНАННЫМ И ПРИНЕС В ВАШ ДОМ ЧАСТИЧКУ ТЕПЛА.



Ольга Литвинова,
куратор работы
Школ приемных
родителей в МСППН





ТЕСТ

ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК К ШКОЛЕ?

Различают физическую, предметную и психологическую готовность ребенка к школе. Если говорить о предметной готовности, а именно «считать-писать-различать», то это возможно подтянуть в процессе учебы. Физическую и психологическую подготовку лучше иметь до поступления в школу ребенка. Предлагаем родителям пройтись по списку необходимых навыков на момент зачисления в первый класс.

Итак, вашему ребенку уже исполнилось 6 лет и 6 месяцев, он не имеет противопоказаний по здоровью, может контролировать физиологические потребности, соблюдать тишину.



ПОСТОЯННО/ЧАСТО
ИНОГДА/РЕДКО
НИКОГДА

Сын/дочка ориентируется на свое решение и замысел	■	■	■
В речи появились такие выражения: «я радуюсь», «мне грустно» и т.п.	■	■	■
Ребенок начинает выделять, что может быть главным, а что – второстепенным, когда что-то делает или даже планирует делать	■	■	■
Ваш потенциальный школьник понимает (рассуждает) о результате его поведения (игры, задачи, проступка и т.д.)	■	■	■
Малыш слышит и может выполнять правила игры или иной деятельности	■	■	■
Поощрение и получение награды становится важным элементом при выполнении задачи	■	■	■
Ребенок стремится соответствовать моральному эталону (положительному герою) в своих глазах и глазах окружающих	■	■	■
Сын\дочка рассказывает, кем или каким\какой бы хотел(а) быть в будущем	■	■	■
Малыш рассуждает о том, что хорошо, а что плохо	■	■	■
Он\она умеет демонстрировать гибкость в отношении с другими детьми (может уступить при необходимости или отстаивать свои интересы)	■	■	■

КЛЮЧ К ТЕСТУ:

Постоянно/часто

В идеальном варианте почти каждое из утверждений будет иметь ответ **«постоянно/часто»** (7 из 10). Тогда мы можем утверждать, что ребенок психологически готов к школе, а именно: у него зарождается мотив обучения, появляется иерархия мотивов (что я хочу, а что надо и можно); есть произвольное управление своим поведением, в том числе и яркими эмоциональными проявлениями. Формируются задатки адекватной самооценки и способность к оценке других. При появлении этих компонентов ребенок достаточно быстро и благополучно адаптируется к школьной жизни.

Никогда

При ответе **«никогда»** более чем на 5 утверждений стоит подумать о необходимости отдавать ребенка в школу в ближайшее время. Возможно, вы торопитесь и малышу нужно еще время, чтобы описанные выше умения стали более естественными и характерными для него.

Если вы теряетесь и не знаете, как быть в этой ситуации, то всегда есть возможность бесплатно проконсультироваться со специалистами Московской службы психологической помощи населению.

Иногда/редко

Если в большинстве случаев вы даете ответ **«иногда/редко»**, обратите внимание именно на эти утверждения. Проанализируйте, чем вы могли бы помочь ребенку в данный момент, чтобы «запустить» процесс того или иного навыка, необходимого к концу дошкольного возраста. Возможно, до этого момента вы даже и не задумывались об этом.



РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИ





Светлана
ВАВРЕНЮК,
психолог МСППН

Школьная тревожность – широкое и распространенное понятие среди родителей и учителей. Тревога – немотивированный страх, который всегда связан с сильным напряжением и боязнью будущего. Это состояние, возникающее из-за многих факторов, может сильно усложнить жизнь ребенка и повлиять на весь учебный процесс. Одной из ее основных причин является социальное давление, которое нередко исходит от родственников, учителей или сверстников. Проявляться она может в самых разнообразных вариациях: страх опоздать в школу, отвечать у доски, получить плохую оценку...

Как ни странно, но тревожные дети удобны взрослым: они всегда выполняют задания, очень редко что-то забывают, они послушны, исполнительны, хорошо себя ведут – идеальный ученик! Для учителя – да, но что происходит с ребенком?

В стрессовой ситуации организм человека мобилизуется, начинает работать в усиленном режиме: выделяется гормон адреналин, активизируется иммунная система, мышцы приходят в тонус, поднимается давление, учащается сердцебиение

В стрессовой ситуации организм человека мобилизуется, начинает работать в усиленном режиме: выделяется гормон адреналин, активизируется иммунная система, мышцы приходят в тонус, поднимается давление, учащается сердцебиение. Описанное состояние характеризует моментальную физиологическую реакцию на стресс, после чего требуется время на восстановление сил.

Когда школьник находится в ситуации длительного стресса, это приводит к напряжению и постепенному истощению организма. Если ученик тратит много энергии на преодоление тревоги, это скажется на качестве обучения. Ребенку ничего не останется, как пытаться учиться справляться с изменчивыми ситуациями, увеличивая свой контроль над ними все больше и больше. Как следствие, тревога только возрастает. Трудно представить, сколько сил уходит на ежедневный контроль: ничего не забыть, никого не подвести и самое сложное – не испытывать негативных эмоций на этот счет. Примером подобного самоконтроля может быть постоянная перепроверка портфеля или домашнего задания.

Начальная школа и личностное становление ребенка

Тревога в школе, появившаяся у первоклассника, впоследствии может привести к различным проблемам: снижению успеваемости, мотивации к обучению, поведенческим проблемам. Поэтому родителям важно замечать взволнованность и напряжение, которые испытывает ребенок, своевременно обращать на них внимание и помогать справиться со своими чувствами.

Семилетний ребенок, входя в начальную школу, испытывает стресс, связанный с кардинальной сменой его деятельности: до этого он был просто любимым ребенком для своих родителей, а теперь у него появляется еще один авторитетный взрослый – учитель. Помимо этого, он попадает в новый большой коллектив сверстников – конкурентов.

Иные правила, обязанности, большое количество информации, длительное время, проведенное за партой, – все это очень непросто для маленького человека.

Факторы риска развития школьного стресса:

- обучение (способность понимать и усваивать материал)

- учитель и взаимоотношения с ним

- одноклассники и взаимоотношения с ними

- ожидания родителей

Отношения в семье

Остановимся на семье, поскольку все начинается именно с нее. Сегодня родители во многом ориентированы на достижение результатов у ребенка. Идеальный образ малыша отражается в декларируемых взрослыми целях воспитания, их представлениях о его будущем. Количество посещаемых школьником кружков и секций воспринимается как показатель заботы о его будущем, а победы являются

отражением родительской успешности и реализованности. У взрослого формируется представление эталонного школьника, которому должно соответствовать их чадо. И в этой картине мира оценка «4» – не показатель успеваемости, а родительское фиаско.

Гиперответственность, нежелание огорчать своих родителей, разочаровывать учителей – благоприятная почва для развития хронического стресса, который со временем может перейти в режим постоянной тревоги. Получается, что чем более взрослые ориентированы на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем более вероятно появление у него тревожности.

Может сложиться ложное впечатление, что беспокойные дети всегда послушные, внимательные и хорошо учатся, но это не совсем так. Не каждый первоклассник способен справиться с дополнительной нагрузкой, тем более в состоянии волнения.





Елена Тимошенко
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ

АСТ, 2022

Нет детей, которые хотят учиться плохо. Но есть дети, у которых не получается учиться хорошо. В начальной школе простые упражнения в форме зарядки или игрового задания помогают справиться с некоторыми проблемами. Главное – понимать, что все в организме человека взаимосвязано и успех ребенка зависит от того, насколько хорошо он умеет собой управлять. В книге-тренажере содержится авторский курс нейропсихологических занятий, направленных на формирование познавательных учебных действий: дыхательные, двигательные упражнения, задания на развитие речи, мышления, навыков чтения, письма и счета.

Способы преодоления тревоги у младших школьников

Реальный образ ребенка включает в себя представления родителей о его значимых особенностях и качествах, интересах, отношениях со взрослыми и сверстниками.

- **Поддерживайте ребенка.**
Помогайте ему развивать навыки управления эмоциями, учите правильно отдыхать и уметь расслабляться

- **Поощряйте школьника говорить о своих успехах и достижениях** – это поможет ему повысить самооценку и уверенность в себе, концентрироваться на успехах, а не поражениях в будущем

- **Научите ребенка планировать свои дела и задачи**, чтобы он не чувствовал себя перегруженным или, наоборот, чересчур расслабленным и неопределенным

- **Не забывайте о том, что школа – лишь часть жизни.**
Всегда должно оставаться время на увлечения, спорт, игры и общение со сверстниками

Мы рассмотрели только один, но самый важный, на мой взгляд, фактор, влияющий на формирование школьной тревожности в начальных классах. Для любого ребенка важно, чтобы родитель принимал его таким, какой он есть, а не строил иллюзий. Это даст больше шансов выстроить здоровые и доверительные отношения.

КИНОФИЛЬМ

ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАСНИКА



Режиссер

АНДРЕЙ

СИЛКИН

Семья главного героя картины Васи понимает, как беззаботно им раньше жилось и сколько проблем и тревог приносит школьная пора. За год перед Васей как будто в короткометражном фильме разворачивается целая жизнь. Дружба, первая любовь, муки творчества, предательство, жизнь в коллективе, преодоление трудностей – все это сваливается на голову маленького мальчика. Кто поддержит? Кто объяснит? Кто подскажет?

Только единение семьи и школы может помочь ребенку правильно расставить акценты и справиться с трудностями. Он начинает чувствовать себя увереннее, адаптируясь ко взрослой жизни.

ГОД СОЗДАНИЯ: 2014
СТРАНА: РОССИЯ

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Светлана Ходченкова, Дмитрий Полунин, Дмитрий
Ендальцев, Елена Яковлева, Виктор Сухоруков,
Галина Польских, Олеся Жураковская

ПОИСК РАБОТЫ

МЕЧТЫ



МЫ ДАЕМ
УДОЧКУ.
С ВАС –
РЫБА!



«Прокачай
карьеру»



«5.0»

МОЯ КАРЬЯ

СОВЕТЫ

КАРЬЕРНОГО

ЭКСПЕРТА



Оксана
ГРОМСКАЯ



Каждый человек по-разному представляет работу своей мечты. Для кого-то главное – высокая зарплата. Другие считают идеальной ту работу, которая позволяет проявить все свои профессиональные навыки и таланты. Третьи мечтают о дружном коллективе.

Правда ли, что найти подходящую работу не так просто? Или все же есть универсальный рецепт? Руководитель отдела карьерной экспертизы столичного центра занятости «Моя работа» Оксана Громская ответила на эти вопросы и дала несколько полезных советов соискателям.

Оцените рынок труда и свои возможности

Прежде чем начать поиск идеальной работы, вам необходимо оценить рынок труда и определить сферу своих профессиональных интересов.



ВЫ ДОЛЖНЫ ОТВЕТИТЬ СЕБЕ НА ВОПРОСЫ: ГДЕ ХОТИТЕ РАБОТАТЬ, ЧЕМ ЖЕЛАЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ, ЧЕГО ЖДЕТЕ ОТ РАБОТОДАТЕЛЯ И ЧТО ГОТОВЫ ПРЕДЛОЖИТЬ САМИ. ВЫДЕЛИТЕ КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ, КОТОРЫЕ ДЛЯ ВАС ЯВЛЯЮТСЯ ПРИОРИТЕТНЫМИ В ВЫБОРЕ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО МЕСТА РАБОТЫ, НАПРИМЕР РАЗМЕР ЗАРПЛАТЫ, АДРЕС КОМПАНИИ, ГРАФИК И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ВАМ СУЗИТЬ КРУГ ВАКАНСИЙ И ОТКЛИКНУТЬСЯ НА НАИБОЛЕЕ ЗАМАНЧИВЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Составьте список предпочтительных компаний

После того как вы определились с интересующими вас направлениями, составьте список подходящих компаний. Узнайте подробнее о них на официальном сайте, посмотрите странички в социальных сетях, изучите новости в СМИ. Чем

больше вы узнаете о своем работодателе, тем лучше будете понимать, какие профессиональные навыки от вас требуются. Будет плюсом, если вы прочитаете отзывы сотрудников этих компаний: так вы сможете составить полное представление о будущем работодателе.

Напишите продающее резюме

Уделите особое внимание составлению резюме. Оно должно выделяться среди прочих, чтобы рекрутер заметил именно вас. Расскажите о себе, своем уровне образования, опыте и навыках. Опишите свои сильные стороны и качества, перечислите проекты, в которых принимали участие. Может быть, вы участвовали в международных конференциях, форумах или были волонтером? Или владеете языками?

Не стесняйтесь писать о ваших личных достижениях, наградах или публикациях. И, что немаловажно, всегда адаптируйте резюме и сопроводительное письмо под требования конкретного работодателя.

Откликайтесь только на интересные вам вакансии

Подходите ответственно к отклику на вакансии. Проанализируйте все плюсы и минусы выбранного предложения и только потом направляйте резюме работодателю.



ЦЕНИТЕ СЕБЯ И НЕ СОГЛАШАЙТЕСЬ НА ТЕ ВАКАНСИИ, КОТОРЫЕ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ ВАШИМ ПРЕДПОЧТЕНИЯМ. ЕСЛИ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВАМ НЕ ПОДХОДИТ ЗАРПЛАТА ИЛИ УСЛОВИЯ, НЕ НУЖНО ПЕРЕСТУПАТЬ ЧЕРЕЗ СЕБЯ. ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СВОЕЙ БУДУЩЕЙ РАБОТЫ. НЕОБДУМАННЫЙ ВЫБОР МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВЫГОРАНИЮ И ПОСЛЕДУЮЩЕМУ ПОИСКУ НОВОГО МЕСТА РАБОТЫ



Выполните тестовое задание

Не менее важный этап – тестовое задание. От его результатов зависит, пригласят ли вас на дальнейшее собеседование с руководителем. Для работодателя это возможность на практике проверить



ваши компетенции и навыки, посмотреть, насколько вы заинтересованы в предложении, поэтому старайтесь выполнить задачу в поставленный срок.



ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ УПУСТИТЬ И ПОКАЗАТЬ СВОЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ. ПЕРЕД ОТПРАВКОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ ЕГО ЕЩЕ РАЗ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА НАЛИЧИЕ ОПЕЧАТОК И ГРАММАТИЧЕСКИХ ОШИБОК. ПОМНИТЕ, ХОРОШЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ МОЖНО ПРОИЗВЕСТИ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ

Раскройте себя на собеседовании

Если ваше резюме произведет впечатление на работодателя и вы успешно справитесь с тестовым заданием, то вас пригласят на собеседование с рекрутером или руководителем. Это шанс подробнее рассказать о себе, своих навыках и опыте, рекомендовать себя как перспективного кандидата.



НА СОБЕСЕДОВАНИИ ВСЕГДА СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ ЗАДАЮТ НЕУДОБНЫЕ ВОПРО-

СЫ. ГЛАВНОЕ – НЕ ПОКАЗЫВАТЬ ВОЛНЕНИЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ СВОЕ ОБАЯНИЕ И ХАРИЗМУ. ВАША ЗАДАЧА – ЗАПОМНИТЬСЯ РУКОВОДИТЕЛЮ, ВЕДЬ ВЫ НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ, КТО ПРЕТЕНДУЕТ НА ВАКАНСИЮ. ПОСЛЕ ИНТЕРВЬЮ ПОБЛАГОДАРИТЕ СОБЕСЕДНИКА ЗА УДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ

Научитесь принимать отказы

Даже если вы получите отказ после собеседования, не нужно опускать руки. Причин, из-за которых вам отказали, бывает множество, и вам определенно не стоит расстраиваться по этому поводу.



**совет
эксперта**

ОТНОСИТЕСЬ К НЕУДАЧНОЙ ПОПЫТКЕ КАК К ТРЕНИРОВКЕ, НА КОТОРОЙ ВЫ ОТТАЧИВАЕТЕ ВАШЕ УМЕНИЕ ПРОХОДИТЬ СОБЕСЕДОВАНИЯ, А ТАКЖЕ НАВЫКИ ОБЩЕ-

НИЯ С РЕКРУТЕРАМИ И ПОТЕНЦИАЛЬНЫМИ РУКОВОДИТЕЛЯМИ. ПРОДОЛЖАЙТЕ МОНИТОРИНГ ВАКАНСИЙ, ВЕДЬ НОВЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПОЯВЛЯЮТСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. И ОДНО ИЗ НИХ – ТОЧНО РАБОТА ВАШЕЙ МЕЧТЫ!

За работой мечты – в службу занятости

Понять свои карьерные предпочтения, определить сильные стороны и зоны роста соискателям позволяет профориентационное тестирование. Библиотека службы занятости насчитывает более 200 эффективных инструментов оценки уровня мотивации, эмоционального интеллекта, цифровых навыков, лидерских и предпринимательских компетенций.

Интерпретировать результаты теста и на их основе составить индивидуальный сценарий развития кандидату помогут карьерные эксперты службы занятости на консультациях. Развить навыки эффектив-



ного трудоустройства и универсальные личностные качества можно на бесплатных тренингах и деловых играх в центре «Моя работа». Запись доступна на сайте cznmos.ru.

За помощью в поиске работы мечты мамы, горожане старшего возраста, соискатели с инвалидностью, молодежь, а также семьи с низким доходом могут обратиться в специализированный центр службы занятости «Моя карьера».

Здесь москвичам доступно более 300 бесплатных обучающих программ, тренингов и деловых игр.

На занятиях слушатели развивают востребованные универсальные навыки, учатся составлять конкурентоспособное резюме, презентовать свои сильные стороны и правильно отвечать на вопросы работодателя. Познакомиться с сервисами центра можно на сайте mycareer.moscow.



Что дает карьерный консультант?

Карьерный консультант – это человек, который закрывает для своих клиентов два основных типа запросов: поиск работы и рост внутри компании. В первом случае он, например, может помочь с составлением резюме и сопроводительных писем или подготовить к собеседованиям.

Что входит в карьерное консультирование?

- ✓ Изучение ситуации и проблем клиента
- ✓ Анализ рынка труда и заработных плат
- ✓ Подготовка клиента к поиску работы
- ✓ Фактическая помощь в трудоустройстве
- ✓ Дальнейшая консультативная поддержка

Как подготовиться к карьерной консультации?

Определитесь с целью обращения. Что вы хотите проработать с консультантом? Опишите текущую ситуацию: что происходит сейчас. Расскажите о вашем опыте работы. Ваша позиция на данное время, компания, отрасль? Сформулируйте карьерные цели.

НЕЙРОГИМНАСТИКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ





Анна
ХВАЦКАЯ,
психолог МСППН

Нейрогимнастика – это комплекс простых упражнений, который направлен на активацию мозговой деятельности, ее еще называют зарядкой для ума. Она была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисом на основе кинезиологии – системы, помогающей раскрыть те возможности, которые заложены в нашем теле. Упражнения успешно применяются для развития у детей познавательных процессов, отвечающих за успешность любого обучения. Основная идея состоит в том, что максимальная эффективность в работе мозга достигается распределением активности на все его отделы посредством организации деятельности через определенные движения тела.

Основным требованием методики является точность выполнения специальных движений и приемов. При этом их воздействие имеет как мгновенный, так и накапливающийся эффект. Каких результатов можно достичь?

Упражнения способствует улучшению любого вида обучения.

- Повышают работоспособность

- Активизируют мыслительную деятельность

- Развивают крупную и мелкую моторику

- Улучшают память и внимание

- Развивают координацию и пространственное восприятие

- Снижают утомляемость

С какого возраста можно заниматься

Благоприятным периодом для начала таких занятий считается средний дошкольный возраст – 5 лет. Начать стоит с простых упражнений и со временем вводить более сложные элементы.

Гимнастику рекомендуется проводить ежедневно, меняя локацию, для поддержания более высокого интереса ребенка. Каждое занятие длится 6–8 минут и включает не более шести упражнений. Взрослым необходимо следить за правильностью выполнения заданий.

Примеры упражнений

1 Энергетические: направлены на развитие планирования, упорядочивание координации, организованности, расслабления,

физической и эмоциональной стабилизации. Эта группа упражнений обеспечивает выработку необходимой скорости протекания нервных процессов между клетками головного мозга.

Массаж ушей

Держите голову прямо, подбородок расположите на комфортной высоте; когда линия ушей будет выровнена относительно плеч, большим и указательным пальцем аккуратно оттягивайте уши назад, разверните их края. Затем приступите к массажированию, начиная с верхней части уха и продолжая вдоль всего изгиба до мочки. Повторите упражнение три или большее количество раз.

2 Глубинные состояния:

стабилизируют нервные процессы, повышают позитивный настрой, развивают сенсорную память и способность к сотрудничеству.

Сцепление

Скрестите щиколотки. Протяните руки перед собой и положите запястья крест-накрест, одно над другим, затем переплетите пальцы и притяните сцепленные руки к груди. Удерживайте их в таком положении минуту или больше, медленно дыша, с открытыми или закрытыми глазами. На вдохе прикоснитесь кончиком языка к твердому небу (сразу за зубами) и на выдохе расслабьте язык.

3 Растяжки: помогают высвободить накопленное стрессовое напряжение, развивают сосредоточение, инициативность и волевую регуляцию поведения.

Связь с землей

Для выполнения этого упражнения встаньте, широко расставив ноги. Голову



держите прямо, руки поставьте на пояс. Далее поверните голову и правую ногу направо, а левую оставьте на месте (торс и таз должны быть в исходном положении, а голова, колено и ступня согнутой ноги – повернуты в соответствующую сторону). Согните правое колено и сделайте медленный выдох, сохраняя правую ногу в полусогнутом состоянии, а левую – прямой.

Вдохните, выпрямляя согнутую ногу, и вернитесь в вертикальное положение. Повторите это движение три или больше раз, затем выполните его в другую сторону.

- 4** **Осевые движения:** способствуют чувственно-двигательной координации и обработке информации, необходимой для чтения, письма и речи. Развивают способность двигаться и думать одновременно.

Перекрестные шаги

Встаньте прямо, держите голову по центру, взгляд направьте вперед. Одновременно поднимайте левую ногу, сгибая ее в колене, и локтем правой руки несильно дотрагивайтесь до колена. Затем встаньте в исходную позицию и повторяйте то же самое с другой ногой и рукой. Движения выполняются поочередно в течение минуты (как будто ребенок ритмично идет).

В Московской службе психологической помощи регулярно проводятся бесплатные занятия по нейрофитнесу как для детей, так и для взрослых.

Узнать подробную информацию можно на сайте WWW.MSPH.RU.

АРТ-ТЕРАПИЯ

ВЯЗАНИЕ ДЛЯ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ

Рукоделие считается самым древним видом искусства, оно появилось вместе с человеком и продолжает развиваться. В древности это был необходимый навык для выживания. В наше время рукоделие – увлечение, приравненное к искусству. Это еще и то занятие, которое поддерживает человека, находящегося в тревожном состоянии. Например, в увлечении вязанием можно увидеть аспекты: социальный, личностный, биологический.



Вязание – это единственная зависимость, за которую не стыдно.

Народная мудрость



Юлия
ЦАВЕЛЕВА,
психолог МСППН

Как психолог, я часто вижу, как важно иметь хобби для улучшения душевного состояния. Вязание – одно из таких занятий, которое может быть особенно полезным для людей, страдающих от тревоги, уныния и даже депрессии. Это не только рукоделие, но и способ расслабиться, снять стресс и улучшить настроение. Оно может стать настоящим лекарством для души, особенно когда человек испытывает повышенную тревожность.

Феномен тревоги определяется как состоянием, так и свойством личности. Она как бы «поражает» восприятие своего «Я», поэтому считается основой ситуативного невроза. При постоянной тревоге мы уже говорим о свойстве личности. Беспокойство появляется тогда, когда у человека возникает сильный конфликт между возбуждением и самоконтролем. Арт-терапия помогает творчески приспособиться к стрессовой ситуации, вернуть самоконтроль и снизить психологическое напряжение.

При выполнении монотонных действий организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают настроение и помогают справиться с депрессией. При ручном вязании мозг человека переключается на медленный и ритмичный режим, что помогает снизить уровень адреналина и сердечно-сосудистых реакций на стресс

Рукоделие положительно влияет на психологическое состояние человека. Оно требует концентрации внимания, а это, в свою очередь, помогает отвлечься от проблем и переживаний. Мы забываем о том, что происходит вокруг нас, и полностью погружаемся в процесс создания новой вещи. Угол зрения фокусируется на каждом этапе процесса, от выбора материалов до завершения работы, что помогает учиться концентрироваться на приятных аспектах в выполнении дела. Когда мы видим результат своего труда, то испытываем чувство удовлетворения и радости.

Увлечение этим видом творчества способствует улучшению настроения, развитию мелкой моторики и расслаблению мышц. Когда вы вяжете, то сосредотачиваетесь на задаче в руках и на сделанных ими движениях. Посредством мелкой моторики рук нейроны восстанавливаются, повышается мозговая активность. При выполнении монотонных действий организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают настрое-

ние и помогают справиться с депрессией. При ручном вязании мозг человека переключается на медленный и ритмичный режим, что помогает снизить уровень адреналина и сердечно-сосудистых реакций на стресс. Кроме того, вязание может отсылать к приятным ассоциациям – например, детству, когда бабушки и мамы учили нас рукоделию. **Хобби может стать своеобразным мостиком между прошлым и настоящим, позволяя нам переживать хорошие воспоминания и создавать новые.**

Вязание – отличный способ развить творческое мышление и фантазию. При работе с различными материалами и техниками мы можем экспериментировать и создавать что-то новое, уникальное. Это помогает стимулировать художественное восприятие и улучшает способности к инновациям.

Любое рукоделие терапевтично. Создание своими руками новой вещи дает ощущение удовлетворения, значимости, чувство успешно завершённого дела и

пускай небольшой, но победы, что особенно важно для людей, страдающих от частого плохого настроения или низкой самооценки. Любимое занятие может стать прекрасным инструментом для достижения душевного равновесия, помогая отвлечься от проблем, расслабиться и получить удовольствие от процесса.

Вязание бывает социально активным. Вы можете присоединиться к группе единомышленников, занимающихся рукоделием, или посетить местное мероприятие по этому виду творчества. Это поможет почувствовать себя менее изолированным и более «связанным» с другими, что особенно значимо для людей социально тревожных. Такая практика сообществ вязальщиц стала актуальна некоторое время назад, когда женщины собирались вместе и вязали теплые носки для бойцов. Такая работа сплавливает и помогает не падать духом.

Вязание – это светлые душевные переживания и тактильные ощущения. Нитки приятно держать в руках, а готовые вещи в радость носить, ведь они связаны «теплыми» руками и с заботой о вас.

Если такое творчество вас заинтересовало, то попробуйте начать с простого проекта и посмотрите, как рукоделие может помочь вам почувствовать себя лучше. Занятие вязанием можно сравнить с медитацией. Во время медитации и занятий рукоделием становятся активными одинаковые зоны головного мозга.

Существует много техник вязания по наитию, в результате чего получаются уникальные вещи. Создавать собственные шедевры можно не только спицами, но и просто руками – на пальцах, что особенно полезно для тех, кто восстанавливается после перенесенных нарушений мозгового кровообращения.

Время, проведенное за рукоделием, можно назвать благоприятным уединением, которое восстанавливает душевные силы, наполняет спокойствием.

Такая возможность самовыражения крайне важна для тех, кто чувствует себя неуверенно и нуждается в проявлении своей личности.

Вязание – это больше, чем уютные свитера и теплые шарфы, это отличный способ профилактики переутомления, бессонницы и стресса.



ОТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
МОЛОДОЙ СЕМЬЕ **КОЖУХОВО**
ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЛЕКС БЕСПЛАТНЫХ УСЛУГ



- индивидуальное и семейное консультирование
- практические тренинги и семинары
- психологическая диагностика
- психологическая реабилитация
- школа будущих родителей
- школа приемных родителей
- развивающие программы для детей, подростков и взрослых
- поддержка и сопровождение молодых семей



Отдел психологической помощи
молодой семье «КОЖУХОВО»
Лухмановская ул., д. 1

ЗАПИСЬ И ПОДРОБНОСТИ
ПО ТЕЛЕФОНУ:

+7 (499) 721 00 02