

РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ В ПАВИЛЬОНАХ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»

09.09.2019

16:00–17:00 Лекция
17:00–18:00 Экспресс-консультации

ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК	«Тревога и обида. Их смысл» <i>Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН Котов Л. Н.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Что такое тревога.• Что такое обида.• Причины и последствия тревоги.• Способы преодоления тревоги и обиды.
ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ	«Душевное здоровье человека» <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО Валитова Е. А.</i>	<p>Душевное здоровье, наряду с физическим и социальным благополучием, является важной составляющей счастливой жизни человека. Душевное здоровье связано с особенностями психики человека, его характером, потребностями, взглядами и убеждениями, жизненным стилем. Личность, здоровая физически, психически и социально, как правило, всегда способна противостоять любому воздействию, бороться и побеждать трудности и препятствия, достигать реальных поставленных целей.</p> <p>На лекции вы услышите, как обрести душевное здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none">• прекратить жить ожиданием;• не заикливаться на своей мечте;• организовать свою жизнь определенным образом;• устранить из своей жизни суету;• не торопиться;• доставлять себе удовольствие;• избавиться от комплекса чувства вины;• включить в свой график одно «ненужное дело»;• научиться «ничего не делать».
ПАРК «НАДЕЖДА»	«Позитивное мышление» <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН Панюк О. А.</i>	<p>Семинар предназначен тем, кто хочет научиться мыслить позитивно, относиться позитивно к жизни.</p> <p>Вы узнаете:</p> <ul style="list-style-type: none">• что такое позитивное мышление;• основные направления позитивного мышления;• способы избавления от негативных мыслей;• в чем различия людей с позитивным мышлением от людей с негативным мышлением;• влияние позитивного мышления на исполнение желаний.
ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»	«Профилактика психологической устойчивости» <i>Психолог филиала «Западный» ГБУ МСППН Белов В. А.</i>	<p>Обретение чувства внутреннего покоя – залог успешности в жизни.</p>

09.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»	«Психологические аспекты в общении» <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Рябышкина В. А.</i>	Общение — одна из основных психологических категорий. Человек чувствует себя полноценной личностью в результате взаимодействия и общения с другими людьми. Поэтому во многом от умения правильно взаимодействовать с разными людьми зависит его внутренняя наполненность и качество жизни.
ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ	«Культура эмоций» <i>Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН Антонова Ю. А.</i>	Чувства и эмоции: <ul style="list-style-type: none">• Осознание необходимости эмоций в жизни человека.• Наши чувства: радость, гнев, обида, страх, печаль, любовь.• Способы выражение эмоций и чувств.
МУЗЕЙНО- ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»	Психологический киноклуб с просмотром мультимедийного фильма «Вверх!» (2009 г.) <i>Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН Колоскова М. М.</i>	После просмотра обсудим свои чувства, мысли и образы, которые возникли, обменяемся переживаниями. Все это позволит продвинуться в понимании себя, улучшить коммуникативные навыки и многое другое.
СКВЕР «ОТРАДНОЕ»	«Поиск работы в мегаполисе» <i>Психолог УО «Медведково» ГБУ МСППН Кузнецова Е. А.</i>	Москва — один из крупнейших городов мира. Тысячи рабочих мест и еще больше соискателей... На лекции мы рассмотрим особенности поиска работы в мегаполисе и ответим на следующие вопросы: <ul style="list-style-type: none">• Как и где искать работу?• Как грамотно составить резюме?• К чему быть готовым на собеседовании?• Что делать, если не получается найти «свою работу»?
ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК	«Душевное здоровье» <i>Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН Дищенко Е. Д.</i>	Душевное здоровье — внутреннее состояние, когда душа открыта людям и миру, бодра и радостна, не страдает болью и не болеет враждой. Это хорошее настроение, бодрость и энергия, интерес к жизни и внутреннее ощущение «Хорошо!». Душевно здоровый человек — адекватен, позитивен и доброжелателен. Он живет в высоком эмоциональном тоне, ему нравится разумный уровень жизненного напряжения, жизненный мир для него — прекрасный и любимый. Душевное здоровье — это не само счастье, но его обязательная предпосылка.
СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА	«Управление стрессом» <i>Психолог Отдела помощи молодой семье «Кожухово» ГБУ МСППН Чернецова В. А.</i>	На занятии участники: <ul style="list-style-type: none">• Получат информацию о стрессе и его влиянии на человека.• Познакомятся с методами оценки собственного стресса.• Освоят техники, способствующие расслаблению, снижению эмоционального напряжения. Полученные навыки помогут выработать эффективные стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

09.09.2019

16:00–17:00 Лекция
17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ПАРК
«САДОВНИКИ»**

**«Секреты активного
долголетия»**

*Психолог филиала
«Южный»
ГБУ МСППН
Турлыгина Д. Л.*

Известно, что наше физическое здоровье, удовлетворенность жизнью и ее качество зависят от нашего психологического состояния. Практически все люди хотят жить долго, в добром здравии и бодром состоянии духа. Активное долголетие – это не долгие годы в болезни, а долгие годы в здоровье. И провести их так возможно, по мнению старейшего жителя Азербайджана Махмуда Эйвазова, если сохранять положительные эмоции и веру в себя и в возможности собственного организма. На лекции речь пойдет о том, что может сделать каждый из нас для своего активного долголетия самостоятельно, используя свои ресурсы, причем вне зависимости от возраста.

**ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК
«МИТИНО»**

«Саморегуляция»

*Психолог
УО «Тушино»
ГБУ МСППН
Цветкова Н. Н.*

На лекции слушатели узнают о том, как можно самому поменять тон настроения и настроиться на позитивный лад.

**ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»**

**«Стресс в нашей
жизни»**

*Психолог
УО «Головинский»
ГБУ МСППН
Камшицкая Е. В.*

Вы узнаете о новых взглядах на понятие стресса, о его положительном и отрицательном влиянии на жизнь каждого из нас. Узнаете, как увидеть и заметить ранние признаки стресса. Получите практические навыки выхода из стрессовой ситуации.

10.09.2019

16:00–17:00 Лекция
17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК**

**«Искусство
договариваться»**

*Психолог филиала
«Северный»
ГБУ МСППН
Погибенко Л. Б.*

- Умение договариваться для развития взаимопонимания.
- Техники взаимодействия.
- Роль гибкости в эффективной коммуникации.

**ПАРК
ОЛИМПИЙСКОЙ
ДЕРЕВНИ**

**«Отношения
и конфликты»**

*Психолог
подразделения
ГБУ МСППН в ЦАО
Герасимова О. В.*

Конфликты – это опасения одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона. Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу. Страх, злоба, обида, ненависть – главные чувства конфликтов. Согласно многим психологическим теориям, человек не способен принять недостатки других людей, если:

- замечает за собой такие же недостатки, но не может их принять в себе;
- не хочет и не может принимать свои такие же недостатки настолько, что даже не готов их в себе увидеть.

Принимать себя и других такими, как они есть, человек учится у родителей и других важных взрослых еще в детстве. Ребенок, окруженный критикой, учится критиковать. Ребенок, окруженный принятием, учится принимать.

10.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ПАРК
«НАДЕЖДА»**

**«Бесконфликтное
общение в семье»**

Психолог
УО «Академический»
ГБУ МСППН
Пивненко А. А.

Осваиваем навыки бесконфликтного общения. На занятии вы сможете познакомиться с различными конструктивными способами и методами выражения своих чувств, желаний, потребностей.

**ЗОНА ОТДЫХА
«МЕЩЕРСКОЕ»**

**«Психология общения.
Конфликты и пути их
разрешения»**

Психолог филиала
«Западный» ГБУ
МСППН Белякова-
Романова Ю. С.

- Рольевые позиции в межличностном общении.
- Понятие конфликта, психология конфликта, функции конфликта, основные стили поведения в конфликте.
- Техники конструктивного взаимодействия (Я-высказывания, Активное слушание)
- Насильственное общение.
- Способы противостояния психологической манипуляции.

**ПАРК
«ПЕЧАТНИКИ»**

**«Общение
и конфликты»**

Психолог филиала
«Юго-Восточный»
ГБУ МСППН
Славнова Е. Г.

Участники узнают о различных стилях поведения в конфликтных ситуациях. Поймут, как себя вести, если собеседник настроен агрессивно, как цивилизованно противостоять вербальной агрессии. Смогут отличать пассивно-агрессивное поведение и создавать внутреннюю опору при конфликте. Научатся снижать эмоциональное напряжение и переводить разговор в конструктивное русло. Поймут принципы конструктивного разрешения конфликтов, при котором выигрывают обе стороны.

**ПЛОЩАДЬ
ЮНОСТИ**

**«Навыки
конструктивного
общения»**

Психолог филиала
«Зеленоград»
ГБУ МСППН
Калинушкина А. А.

- Как удерживать собственные границы и уважать границы другого человека.
- Как говорить «нет».
- Что делать в случае агрессивных коммуникаций.
- Приемы конструктивного общения.

**МУЗЕЙНО-
ПАРКОВЫЙ
КОМПЛЕКС
«СЕВЕРНОЕ
ТУШИНО»**

**«Конфликты в семье
и их влияние
на детей»**

Психолог филиала
«Северо-Западный»
ГБУ МСППН
Акимова О. О.

Поговорим о конфликтах в семье. Как они влияют на отношения между членами семьи? Так ли они вредны? Можно ли без них? Всегда ли отказ ведет к конфликту? Как сказать «нет» и не поссориться? Как уберечь детей от последствий конфликтов? И есть ли эти последствия? Эти и другие вопросы обсудим и найдем компромисс!

**СКВЕР
«ОТРАДНОЕ»**

**«Как разговаривать
с детьми о сексе?»**

Психолог
УО «Медведково»
ГБУ МСППН
Лосенко В. С.

Дети задают вам «неудобные» вопросы? Мы поможем найти правильные слова.

10.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК «Общение с подростками»

*Психолог филиала
«Северо-Восточный»
ГБУ МСППН
Колесникова Н. В.*

Быть родителем нелегко. Быть родителем подростка нелегко вдвойне. С одной стороны, внешне ваш «ребенок» уже мало похож на ребенка, рост, размер ноги, огрубевший голос и вторичные половые признаки трудно вписываются в образ «милого малыша». С другой стороны, выстроенные на кровати в ряд мягкие игрушки, истерики из-за ерунды и общая безответственность не позволяют относиться к этому человеку как к равному. Наши ожидания по отношению к ребенку тоже довольно противоречивы. Нам хочется мира в доме, хорошего поведения, отличных оценок и помощи по хозяйству. Но также нам хочется, чтобы ребенок имел собственное мнение, был самобытен и независим. Естественно, что при таких противоречиях как в отношении ребенка, так и в отношении ожиданий от него нас, родителей, часто бросает из крайности в крайность: либо отсутствие любых границ и полная свобода, либо жесткий контроль и опека. Но можно попробовать найти золотую середину между требованием подчиняться общим правилам и соблюдать границы и предоставлением вашему подростку простора для самовыражения и развития индивидуальности.

СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА

«Бесконфликтное общение»

*Психолог УО
«Выхино-Жулебино»
ГБУ МСППН
Зимина Ю. В.*

Кому из нас не приходилось сталкиваться с конфликтной ситуацией, пережить ее и каким-то образом разрешить? Последствиями конфликта могут быть плохое, угнетенное настроение, подавленность, раздраженность, дискомфорт. На занятии мы рассмотрим различные пути конструктивного решения конфликтных ситуаций, а также способы саморегуляции в конфликтных отношениях.

ПАРК «САДОВНИКИ»

«Как обходиться с чувством обиды»

*Психолог филиала
«Южный»
ГБУ МСППН
Фролкина Н. А.*

Практически всем знакомо чувство обиды. Нередко обида возникает в ответ на действия других людей, на отношение с их стороны. Если обиды накапливаются, то они, как невидимая преграда, могут вставать между человеком и тем, в адрес кого обиды возникли. А любая преграда – это помеха в общении, взаимопонимании. Во время беседы с психологом вы можете узнать о роли обиды в отношениях между людьми, о причинах возникновения этого чувства. Также речь пойдет о том, как конструктивно обходиться с возникшим чувством обиды, чтобы оно не мешало нашим отношениям с окружающими, особенно близкими людьми.

ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК «МИТИНО» «Как снизить вероятность конфликтов в общении»

*Психолог
УО «Тушино»
ГБУ МСППН
Устинникова А. С.*

Изучим приемы бесконфликтного общения.

10.09.2019

16:00–17:00 Лекция
17:00–18:00 Экспресс-консультации

ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»

**«Как противостоять
психологической
агрессии»**

Психолог
УО «Головинский»
ГБУ МСППН
Шатило Н. И.

На лекции вы узнаете о видах агрессии, познакомитесь с портретом агрессора.

Важный аспект:

- Как правильно противостоять агрессору.
- Компетентный ответ.
- Технология работы с агрессором и собой.

11.09.2019

16:00–17:00 Лекция
17:00–18:00 Экспресс-консультации

ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК

**«Дисциплина,
капризы
и непослушание»**

Психолог филиала
«Северный» ГБУ
МСППН Донова Н. М.

- Правила и традиции.
- Стили воспитания.
- Типы детско-родительских отношений.

ПАРК
ОЛИМПИЙСКОЙ
ДЕРЕВНИ

**«Привязанность и ее
роль в жизни ребенка
и взрослого»**

Психолог
подразделения
ГБУ МСППН в ЦАО
Соломахина И. В.

На лекции поговорим о том, что такое привязанность, когда она появляется, как формируется, как влияет на развитие человека на разных жизненных этапах.

- Отношения в паре.
- Семья.
- Детско-родительские отношения.

ПАРК
«НАДЕЖДА»

**«Семья в развитии:
успешное
преодоление
кризисов семейной
жизни»**

Психолог
УО «Академический»
ГБУ МСППН
Сафонова Н. М.

При всем разнообразии жизненных укладов каждая семья проходит определенные этапы развития. На каждом из этих этапов можно отследить типичные проблемы и задачи, которые необходимо решить. Перестройка брачно-семейных отношений – это всегда кризис, когда необходимо менять поведение и реакции на происходящее. Зная закономерности каждого этапа в семейной жизни, можно заранее подготовиться к его успешному прохождению.

ЗОНА ОТДЫХА
«МЕЩЕРСКОЕ»

**«Сексуальная
совместимость:
правда и вымысел»**

Психолог филиала
«Западный»
ГБУ МСППН
Некрасов Д. А.

Проблемы в сексуальной сфере – одна из частых причин ссор в семейной жизни. Можно ли предсказать проблемы заранее и что делать, когда они возникли?

11.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ПАРК
«ПЕЧАТНИКИ»**

«Отношения в семье»

Психолог филиала
«Юго-Восточный»
ГБУ МСППН
Комиссарова Т. И.

В современном мире в рамках мегаполиса наблюдается снижение ценности семьи, семейных отношений. Занятие по теме «Отношения в семье» — это возможность взглянуть на сложившиеся отношения по-другому и освоить новые формы эффективного взаимодействия, узнать о психологических проблемах брака. Найти возможность строить такие отношения, которые, сохраняя здоровые семейные корни, будут свободны от негативного семейного наследства.

**ПЛОЩАДЬ
ЮНОСТИ**

**«Ваш ребенок идет
в детский сад»**

Психолог филиала
«Зеленоград»
ГБУ МСППН
Назарова И. Н.

- Как подготовить ребенка к садику.
- Этапы адаптации ребенка к детскому саду.
- Сложности адаптации и пути преодоления.

**МУЗЕЙНО-
ПАРКОВЫЙ
КОМПЛЕКС
«СЕВЕРНОЕ
ТУШИНО»**

**Психологический
киноклуб**
с просмотром фильма
«Невероятное
пари, или Истинное
происшествие,
благополучно
завершившееся сто
лет назад» (СССР,
1984 г.)

Психолог филиала
«Северо-Западный»
ГБУ МСППН
Ашихина Л. С.

После просмотра художественного фильма обсудим свои чувства, мысли и возникшие образы и поразмышляем о влиянии жизненного смысла человека на качество его жизни.

**СКВЕР
«ОТРАДНОЕ»**

**«Что такое системные
расстановки?»**

Психолог
УО «Медведково»
ГБУ МСППН
Лосенко В. С.

На прошлых встречах мы говорили о понятии «семейная система», о стадиях и законах ее развития. Разбирали семейные мифы, сценарии и установки. На этой встрече мы поговорим об инструменте, который помогает навести порядок в семейной системе. Участники лекции смогут узнать, что это за метод работы, как он работает и что дает для жизни.

**ЛИАНОЗОВСКИЙ
ПАРК**

**«Отношения
со взрослыми
детьми»**

Психолог филиала
«Северо-Восточный»
ГБУ МСППН
Смирнова Н. Ю. /
Катрин Т. Ю.

Мы испытываем различные эмоции, пока наш ребенок растет: тревогу, волнение, радость, счастье, огорчения, воодушевление и еще много-много разных чувств. Но вот он вырос. Мы его вырастили. И вдруг оказывается, что у него свои интересы, с ним не всегда можно найти общий язык. Мы можем обижаться, когда наши любимые сын или дочка прислушиваются не к нашим словам, а к словам своих сверстников, своих друзей. Встает вопрос: как же выстраивать отношения с таким близким, дорогим, но уже взрослым ребенком? Давайте вместе попытаемся понять, как выстраивать новые модели общения, что поможет нам сохранить доверие в отношениях со взрослыми детьми, как уйти от обид и ненужных ссор, а может, иногда и поконфликтовать, выстраивая отношения со взрослыми детьми.

11.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

**СКВЕР
Ф. ПОЛЕТАЕВА**

**«Конфликты
в семье – причины,
следствия, пути
решения»**

*Психолог УО
«Выхино-Жулебино»
ГБУ МСППН
Лоскутова И. В.*

Семья состоит из людей, а людям свойственно меняться, развиваться, ошибаться, и нередко это приводит к конфликтам. Конфликты неизбежны, и лучше научиться их своевременно конструктивно разрешать.

**ПАРК
«САДОВНИКИ»**

**«Этапы развития
семьи и кризисы
взаимоотношений»**

*Психолог филиала
«Южный»
ГБУ МСППН
Голубцова М. Е.*

Каждая семья в своем развитии проходит ряд закономерных этапов. Это связано с тем, что в семье появляются дети, меняется возраст самих супругов и их детей. На каждом жизненном цикле перед семьей встают новые задачи. А еще в жизнь семьи могут вторгаться внешние обстоятельства и сложности. Недостаток знаний о жизненном цикле семьи, о тех задачах, которые встают перед членами семьи на каждом этапе, часто приводит к тому, что многие супруги оказываются в кризисных или конфликтных отношениях. И не только друг с другом, но и с детьми и даже со своими родителями. Это может существенно влиять на взаимопонимание между супругами, осложнять их отношения, создавая неблагоприятный психологический климат в семье. Посетив беседу с семейным психологом, вы сможете сориентироваться в том, на каком этапе развития семейных отношений вы находитесь, что надо знать для успешного проживания кризисов семейных отношений и что помогает их преодолевать. Если вы находитесь на этапе создания семьи, то информация о закономерных этапах развития поможет предупредить множество возможных сложностей. Ведь не зря говорят: «Предупрежден – значит вооружен»!

**ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК «МИТИНО»** **«Измена в семье –
как пережить»**

*Психолог
УО «Тушино» ГБУ
МСППН Михеева С. Н.*

На лекции разберемся с причинами измен и вариантами выхода из ситуации.

**ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»**

**«Воспитание детей
через игру»**

*Психолог
УО «Головинский»
ГБУ МСППН
Николаева О. А.*

Эффективность игры: решение проблем с плохим поведением ребенка. На занятии вы узнаете, для чего нам нужно играть с детьми. Как можно наладить близкие взаимоотношения с помощью игры.

12.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК	«Как научиться любить себя» <i>Психолог филиала «Северный» ГБУ МСППН Владимиров А. А.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Зачем нужно любить себя.• Стадии принятия себя.• Самоуважение.
ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ	«Искусство коммуникации, или Как сделать так, чтобы люди к вам потянулись» <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО Матвеева А. Г.</i>	Мы живем в мире, где социальные связи и контакты решают очень много. Нам хочется, чтобы нас любили наши близкие, чтобы друзья ценили нас, чтобы в личных отношениях у нас все складывалось удачно, чтобы мужья и жены не разочаровывались в нас, а на работе уважали и нам было комфортно в коллективе. Как правило, нам кажется, что мы тактичны и вежливы. И мы не понимаем, если что-то не складывается в общении. Для того, чтобы не попадать в такие ситуации, надо знать правила коммуникации. И самое главное – надо знать ошибки коммуникации, которые мы допускаем по привычке (или потому что «все так делают») и не понимаем, какие чувства вызываем в оппоненте
ПАРК «НАДЕЖДА»	«Я учусь владеть собой» <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН Гудкова А. В.</i>	Для тех, хочет освоить навыки саморегуляции организма и эффективного планирования времени, что поможет выбрать наиболее успешные стратегии поведения для развития личности и наибольшей эффективности в самореализации в современном мире. Эти знания позволят действовать уверенно в стрессовых ситуациях и преодолевать их негативные последствия.
ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»	«Я как многогранная личность» <i>Психолог филиала «Западный» ГБУ МСППН Захарова Г. Н.</i>	Мои желания и возможности...
ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»	«Делаем уроки. Как родители могут помочь своему ребенку?» <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Гладышева Н. В.</i>	Ваш ребенок учится в школе? На занятии вы узнаете, с какими проблемами обычно сталкиваются родители, как помочь ребенку в учебной деятельности и как заниматься с ребенком, чтобы вам вместе было интересно.
ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ	«Профилактика депрессивных состояний» <i>Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН Глекова Е. А.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Понятие «депрессивное состояние»• Причины• Профилактика и коррекция.

12.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»

«Как научиться воплощать мечты в жизнь?»

Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН Шутова Е. В.

На занятии поговорим о том, как научиться ставить цели правильно и правильно планировать их достижение. Имеет значение множество мелочей, начиная от формулировки целей и определения, насколько она «своя» или «чужая», и заканчивая осознанием, какую цену придется заплатить за ее воплощение. На лекции будет возможность научиться правильно ставить цель и при помощи определенной работы наметить первые шаги к ее реализации.

СКВЕР «ОТРАДНОЕ»

«Личностное развитие»

Психолог УО «Медведково» ГБУ МСППН Кузнецова Е. А.

Жизнь в мегаполисе похожа на соревнование, которое требует от каждого из нас полной отдачи сил, как эмоциональных, так и физических. Ритмы города захватывают все сферы: работа, семья, здоровье, отношения, психологическое состояние. Нам часто некогда остановиться и подумать о качестве текущего дня, о себе и своих потребностях, о смысле многих вещей, которые мы делаем изо дня в день почти автоматически... На занятии мы подробно обсудим, как научиться жить в гармонии с собой и другими, находить ресурсы для восстановления, стать источником энергии для своих родных и близких.

ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК

«Психологические границы»

Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН Колесникова Н. В.

Личные границы — это черта, которая проходит между отдельными личностями, окружающими их людьми и более крупными социальными системами. Они нужны для того, чтобы мы ясно могли ощущать: где я, а где не я; где мои собственные эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где — чужие. И если эти эмоции и мысли мои, то я за них отвечаю и их контролирую. Границы также охраняют наш внутренний мир от посягательств извне. Они могут быть похожими на пятиметровый каменный забор с колючей проволокой и автоматчиками на башнях. А могут отсутствовать вовсе — все двери будут открыты нараспашку. Границы могут видоизменяться в зависимости от контекста и окружения, становиться прочными для одних людей и быть абсолютно размытыми для других. Личные границы могут быть открыты для «импорта», когда мы с радостью принимаем чужую помощь, ресурсы, время, деньги и т.д., или для «экспорта» — наших собственных ресурсов. Импортируем мы обычно то, в чем особенно нуждаемся, а экспортируем либо то, чего у нас в избытке, либо то, за что мы надеемся получить хорошую цену.

СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА

«Уверенная позиция — основа успеха!»

Психолог Отдела помощи молодой семье «Кожухово» ГБУ МСППН Беликова С. И.

Каждый человек может освоить приемы уверенного поведения и в трудных ситуациях действовать более эффективно. На нашем семинаре участники будут иметь возможность расширить свои знания о способах и приемах взаимодействия с трудными или агрессивными людьми, научиться отстаивать свои интересы.

12.09.2019

16:00–17:00 Лекция
17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ПАРК
«САДОВНИКИ»**

**«Как поддержать
активность мозга
в зрелом возрасте»
(Нейрофитнес)**

Психолог филиала
«Южный»
ГБУ МСППН
Федоренко Л. В.

С возрастом скорость усвоения новой информации у человека снижается. Способность направлять внимание на несколько вещей одновременно или сосредотачиваться на чем-то одном длительное время тоже ослабевает с годами. Когда мозгу трудно хранить или использовать прежние объемы информации, то угасает и способность принимать сложные решения. Также снижается функция торможения нежелательных эмоций. С возрастом многим людям сложнее контролировать свои чувства и действия. Чаще появляется раздражение, смена настроения, может возникать депрессивное состояние. Однако исследования ученых доказывают, что головной мозг способен в течение жизни меняться и приспосабливаться к новым требованиям, в том числе в зрелом возрасте. Если поддерживать удовлетворительное физическое и умственное здоровье, тогда вплоть до 80 лет старение сопровождается едва заметным снижением умственных способностей. Как поддерживать мозговую деятельность, что для этого можно и нужно делать — об этом мы и поговорим на встрече с психологом.

**ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК «МИТИНО»**

**«Как начать жить
для себя?»**

Психолог
УО «Тушино» ГБУ
МСППН Саввина О. В.

На занятии лектор расскажет, как не потерять себя в том, что хочет от нас общество. Разберем чувство вины, когда мы начинаем что-то делать для себя.

**ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»**

**«Самосовершенство-
вание
и саморазвитие»**

Психолог
УО «Головинский»
ГБУ МСППН
Реентенко Г. В.

- Пути преодоления стресса.
- Ресурсы психологической реабилитации в коррекции психологического и физиологического состояния человека.
- Возможности Московской службы психологической помощи.

13.09.2019

16:00–17:00 Лекция
17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК**

**«Любовь
и нелюбовь»**

Психолог филиала
«Восточный» ГБУ
МСППН Котов Л. Н.

- Виды любви.
- Влияние привязанности на отношения любви.
- Типы любовных отношений.
- Типы мужчин и женщин в любовных отношениях.
- Как построить счастливые отношения.

**ПАРК
ОЛИМПИЙСКОЙ
ДЕРЕВНИ**

**«Дракон по имени
ревность»**

Психолог
подразделения
ГБУ МСППН в ЦАО
Красовская Е. В.

На лекции слушателей ждет знакомство с ревностью как психологическим явлением: виды ревности, причины ее возникновения, особенности мышления и поведения ревнивых людей. Будет представлен алгоритм конструктивного поведения при возникновении ревности. Лекция ориентирована как на тех, кто ревнует, так и на тех, кого ревнуют.

13.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

ПАРК «НАДЕЖДА»	«Одиночество и близость в отношениях» <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН Швец О.А.</i>	Занятие предназначено для тех, кто хочет узнать: <ul style="list-style-type: none">• Какие бывают формы привязанности в отношениях и их влияние на устройство взрослой жизни.• Что значит «одиночество вдвоем», «баланс в отношениях», «идеальная пара», «любовь и зависимость»• Что означает свобода в отношениях.
ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»	«Любовь как состояние, к которому мы стремимся» <i>Психолог филиала «Западный» ГБУ МСППН Михайлова Л.А.</i>	Сложности, с которыми мы можем встретиться при выстраивании близких отношений.
ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»	«Любовь, не любовь...» <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Бурлак Е.К.</i>	Любовь в жизни человека – это отношения, базирующиеся на взаимном счастье и доверии. Главные составляющие: моральные (обязательства друг перед другом), эмоциональные (душевное тепло и чувство защищенности) и физические (романтичность и близость). Фундамент долгосрочных отношений – рост своей самооценки рядом с партнером. Разница между мужским и женским взглядом на любовь: безусловное принятие и продолжение рода. Переход от взаимной страсти к зрелым отношениям. Вечная любовь: мифы и реальность.
ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ	«Любовь или зависимость» <i>Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН Черкасова Т.П.</i>	В чем разница понятий «любовь» и «зависимость». Причины и источники эмоциональной зависимости, роль семьи в ее формировании. Этапы работы с эмоциональной зависимостью.
МУЗЕЙНО- ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»	«Как проявить любовь к ближнему» <i>Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН Баранова Е.В.</i>	На лекции поговорим о том, что такое любовь и что значит любить другого человека. Любовь нужна детям. А нужна ли любовь взрослым? Почему подчас исчезает любовь в браке? Рассмотрим, как донести свою любовь. Как на самом деле любить детей. Материнская любовь. Какой она должна быть? Что такое безусловная любовь. Обсудим способы выражения любви в отношениях с детьми, в супружеских отношениях, с партнерами, родителями и другими родственниками. Поговорим о том, зависят ли способы проявления любви от возраста близкого человека.
СКВЕР «ОТРАДНОЕ»	«Токсичные отношения» <i>Психолог УО «Медведково» ГБУ МСППН Соловьева А.Р.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Что такое токсичные отношения, токсичный партнер?• Вклад обеих сторон в формирование отношений.• Понятие личных психологических границ, как их определить, обозначить и удерживать.• Техники противостояния манипуляциям.• Правила.

13.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК	«Любовь и нелюбовь. Созависимые любовные отношения» <i>Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН Катрин Т.Ю.</i>	Мы будем говорить о роли и месте зависимости в близких отношениях. Любовь, как и вообще любые значимые отношения, несет в себе определенную долю эмоциональной зависимости – впуская в свою жизнь близких людей, мы обязательно реагируем на их эмоциональное состояние, так или иначе приспосабливаемся к их образу жизни, вкусам, привычкам, потребностям. Мы постараемся рассмотреть и обозначить различия между так называемыми здоровыми отношениями, в которых всегда остается достаточно большое пространство для удовлетворения собственных потребностей, индивидуального роста, и отношениями созависимыми, в которых места для свободного развития личности практически не остается. В созависимых отношениях человек плохо отличает собственные потребности и цели от потребностей и целей любимого. Поговорим о том, какие ошибочные установки и детские комплексы могут приводить к установлению созависимых отношений в будущем и какие негативные последствия для развития личности ребенка несет в себе опыт созависимости.
СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА	«Эффективная коммуникация или искусство общения» <i>Психолог Отдела психологической помощи молодой семье «Кожухово» ГБУ МСППН Семенова Д.В.</i>	Трудно выделить хотя бы один вид деятельности, в котором не было бы места общению. Знания в этой области делают человека более успешным, позволяют добиться эффективности в межличностных взаимоотношениях. Наша встреча будет посвящена тому, чтобы вы научились искусству общения, узнали о некоторых способах, или «техниках», помогающих преодолевать коммуникативные барьеры, получили представление о типичных ошибках в общении и о том, что делать, чтобы их не допускать.
ПАРК «САДОВНИКИ»	«Как сохранять и поддерживать энергию любви в супружеских отношениях» <i>Психолог филиала «Южный» ГБУ МСППН Полестерова А.С.</i>	Когда супруги живут вместе долго, нередко приходится слышать от них, что отношения стали привычными, ровными, из них как будто уходит энергия влюбленности. Как тут не вспомнить известные слова: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она...» Бывает, что супругам кажется, что они остыли друг к другу, а отношения начинают тяготить. Или в них появляется скука и пресность. Как оживить отношения, усилить в них энергию любви? Что может помогать взаимопониманию между супругами? Приходите в парк «Садовники» на тематическую встречу с семейным психологом, и вы сможете узнать ответы на эти и другие вопросы.
ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК «МИТИНО»	«Как полюбить себя» <i>Психолог УО «Тушино» ГБУ МСППН Капранова С.А.</i>	Разберемся в том, что считать эгоизмом, а что – любовью к себе...
ПАРК «АНГАРСКИЕ ПРУДЫ»	«Любовь и нелюбовь к себе» <i>Психолог УО «Головинский» ГБУ МСППН Камшицкая Е.В.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Как заботиться о себе?• Жизненные психологические ресурсы. Где их брать, как использовать?• Арттерапия как ресурс. Работа с мандалами.