

# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной  
психологической помощи

**051**      **+7 (495) 051**

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая  
выходные и праздничные дни

## КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,  
имеющие  
постоянную  
московскую  
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,  
при наличии у одного из супругов  
(партнеров) постоянной московской  
регистрации или постоянного  
места работы в Москве

Граждане РФ,  
имеющие временную  
регистрацию  
в Москве сроком  
не менее 6 месяцев

Жители МО  
и РФ, имеющие  
постоянное место  
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу  
в частях Московского гарнизона  
и/или обучающиеся в военных  
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных  
отделений  
московских вузов

## В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5  
психологических  
консультаций



2  
сеанса  
психологической  
диагностики



8  
сеансов  
психологической  
реабилитации



3  
тренинговые  
программы



чат  
психологической  
помощи

# Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

## 4 О современных тенденциях в реабилитации людей с инвалидностью

## 8 ФОТОРЕПОРТАЖ

РАВНОВЕСИЕ

## 12 Аутизм: приговор отменяется

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

## 18 Восемь слоев принятия

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## 24 Об инклюзивном образовании

ИНТЕРВЬЮ В НОМЕР

## 30 Тихое участие

ДЕТСКИЙ МИР

## 34 Я не такой как все?

ПРАКТИКУМ

## 42 Охота за работой

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## 47 Здесь и сейчас

## ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО  
РЕДАКТОРА  
Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА  
Абульханова-Славская К.А.  
Грачева О.Е.  
Гусева Л.И.  
Барабанщикова В.В.  
Забродин Ю.М.  
Донцов А.И.  
Дубровина И.В.  
Енакаева Р.Р.  
Малых С.Б.  
Постников И.В.  
Холостова Е.И.

РЕДАКТОР  
Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР  
Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ  
109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2  
E-mail: info@msph.ru



# МЫ ВМЕСТЕ



«Уровень развития общества можно определить по отношению к инвалидам», – сказал Т. Рузвельт. С тех пор прошло много лет, но вопрос, как сделать среду обитания, душевный покой, социализацию маломобильных граждан более комфортными, остается актуальным.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за последние 40 лет в мире численность инвалидов выросла на 5%, достигнув миллиарда. Основную долю составляют пожилые люди. Это связано со старением населения. В среднем возрасте, помимо врожденных нарушений, растет доля приобретенных тяжелых недугов. Ставя во главу угла заработок и решение различных проблем, активная часть населения все меньше уделяет внимание своему здоровью, что приводит к серьезным последствиям.

Особое опасение вызывает рост детской инвалидности. Численность детей с особенностями здоровья превысила 100 миллионов человек (по данным ВОЗ). В Москве создана и эффективно функционирует система комплексной поддержки, реабилитации и интеграции инвалидов в общество. Тем не менее необходимо делать все возможное, чтобы ограничений у этих людей стало как можно меньше.



Алексей Александрович  
ВОЛОДИН, заместитель  
руководителя Департамента  
труда и социальной защиты  
населения города Москвы

## О современных тенденциях в реабилитации людей с инвалидностью

За последние 10 лет существенно расширилась сеть реабилитационных учреждений. Если в 2010 году работал единственный реабилитационный центр психоневрологического профиля, то сегодня услуги по реабилитации можно получить в нестационарной, стационарной форме, а также мобильными службами реабилитации с выездом на дом в 19 реабилитационных и реабилитационно-образовательных центрах и 94 отделениях реабилитации территориальных центров социального обслуживания.

Также в Москве идет работа по сопровождению семей с этапах беременности и родов, оказание им помощи узкопрофильными специалистами. Когда рождается ребенок с инвалидностью, далеко не все родители оказываются к этому готовы. Наши специалисты проводят консультирование семей, как правильно вести себя с ребенком в разных жизненных ситуациях, как правильно формировать доверительные, открытые отношения, помогают с коррекцией физического и психического состояния ребенка.

Ребенок растет, и его необходимо интегрировать в среду сверстников, дать образование. В системе нашего Департамента труда и соцзащиты работают 8 реабилитационно-образовательных учреждений, важным отличием которых является слияние реабилитационного и образовательного процессов. В 2019/2020 учебном году было существенное усиление материально-технической базы центров, внедрены инновационные подходы

и оборудование в процессы реабилитации и обучения. Наши центры обеспечены высокопрофессиональными специалистами. Все это помогает ребенку с инвалидностью формироваться как личность для полноценной жизни в обществе.

В 2020 году всем нам пришлось столкнуться с непредвиденным – пандемией коронавируса. Жителей города попросили остаться дома, особенно тех, кто входит в группу риска. Для сохранения положительной динамики общего состояния людей с инвалидностью процесс реабилитации прерывать нежелательно. Поэтому мы усилили в Москве работу Службы мобильной реабилитации, бригады которой проводят необходимые по курсу реабилитации процедуры на дому, конечно, с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.

В настоящее время функционируют **54 мобильные бригады**, до конца года мы планируем усилить службу мобильной реабилитации.

Москва принимает все необходимые меры для того, чтобы жители с инвалидностью имели возможность получать услуги по реабилитации в шаговой доступности, на ранних стадиях заболевания, с учетом комплексного и непрерывного подхода.

Комплексная реабилитация в Москве возможна с самого раннего возраста.

В каком именно учреждении человек с инвалидностью будет проходить реабилитацию, зависит от его нозологии и возраста. Некоторые наши учреждения, например Московский городской центр реабилитации или Троицкий реабилитационно-образовательный центр «Солнышко», предоставляют свои услуги с самого рождения.

Во всех реабилитационных и реабилитационно-образовательных учреждениях соцзащиты работают высококвалифици-

цированные врачи, психологи, педагоги, логопеды-дефектологи и другие специалисты, а сами центры оснащены инновационным оборудованием.

В центрах есть как реабилитация на роботизированных комплексах и тренажерах с использованием экзоскелетов, так и разнообразные творческие мастерские и классические медицинские процедуры – физиотерапия, водолечение, массаж, ЛФК, АФК и т.д. Большое внимание уделено социокультурной реабилитации и социально-бытовой адаптации.

Нельзя не отметить нашу совместную работу с социально-ориентированными некоммерческими организациями. В настоящий момент у Департамента труда и соцзащиты порядка 50 партнеров, кото-

рые занимаются реабилитацией людей с инвалидностью и помогают столичным властям разрабатывать качественную городскую социальную политику.

Субсидии получают московские организации Всероссийского общества инвалидов, Всероссийского общества глухих, Всероссийского общества слепых.

Также городом поддерживаются инициативы общественных организаций, чья деятельность направлена на рост доступности адресной помощи, удовлетворение запроса москвичей с инвалидностью на социальную поддержку. Финансируются проекты для родителей, имеющих инвалидность, творческие мастерские, онлайн-занятия, культурные проекты.



Теннисный турнир. Реабилитационный центр для инвалидов с использованием методов физической культуры и спорта

При Департаменте труда и соцзащиты также созданы **общественные советы**, принимающие активное участие в разработке реабилитационных программ, а также контроле за их выполнением.

Ежегодно проводятся опросы (анкетирование) сообщества родителей детей-инвалидов и горожан, имеющих инвалидность, на предмет удовлетворенности качеством и спектром оказываемых реабилитационных услуг.

Полученные результаты учитываются при формировании программ на последующие годы.

Чтобы начать получать услуги в центрах реабилитации столичного Департамента труда и соцзащиты, необходимо встать на

учет в территориальном центре социального обслуживания по месту жительства.

**В 2020 году москвичи с инвалидностью получили около 36,5 тысячи курсов комплексной реабилитации.**

Медицина и реабилитация для людей с инвалидностью сегодня на очень высоком уровне. Грамотно составленные курсы комплексной реабилитации помогают людям с инвалидностью социализироваться, поддерживать здоровье и полноценно участвовать в жизни общества. А Москва, в свою очередь, за последнее десятилетие тоже сделала огромный шаг в создании инклюзивного и толерантного общества.



День здоровья. Центр реабилитации и образования №7



# СОБАКА-ДОКТОР

**Канистерапия** – это альтернативный метод психологической помощи, когда роль специалиста берут на себя животные. Например, собаки. В настоящий момент данная практика эффективно используется в рамках проекта «Хаски-парк «Большое приключение» в Центре комплексной реабилитации инвалидов «Бутово».

Со стороны терапия выглядит как игра или простое поглаживание. Однако в этот момент ребенок учится управлять собой – своими желаниями, поведением, движением, выражать эмоции и даже говорить. Животное стимулирует реабилитанта

на активную работу и достижение успеха. В результате развиваются умственные и эмоциональные способности, улучшаются двигательные функции.

Занятия проходят на специально оборудованной площадке, где все предусмотрено для активных игр: можно побегать, покидать мяч. Однако некоторым детям нужен более спокойный подход, как, например, юному подопечному Центра Коле. Пока юноша не подружился с псом Юджином, он панически боялся практически всех животных.

Мохнатый друг, увидев мальчика, деликатно кладет передние лапы на его колени – Коля передвигается на инвалидной

Занятия по канистерапии





Центр комплексной реабилитации инвалидов «Бутово»



коляске. «Хочешь его расчесать?» – спрашивает клинический психолог, психотерапевт и канистерапевт **Татьяна Хозиева**.

Николай неуверенно проводит переданной ему щеткой по пушистой спине. «То, что вы видите сейчас, – настоящее чудо. Буквально пять лет назад у сына не было никаких реакций, желаний и речи», – рассказывает его мама **Виктория Вохлакова**. Семья посещает Центр уже много лет. Пока Коля проходит реабилитацию, Виктория общается с многочисленными друзьями.

### Расческа для любимой Виты

Тем временем еще одна подопечная центра, Света, под руководством специалиста выгуливает любимицу Виту. «Ходим сюда уже 11-й год. Занятия очень помогают: отзывчивые специалисты, индивидуальный подход к каждому человеку – ведь это так важно! Нашим детям, как правило, не хватает общения. Чаще всего они контактируют только с близкими. Дочь очень радуется, когда гладит собаку. Приезжая домой, тут же начинает расчесывать похожую на Виту игрушку», – это слова уже другой мамы, **Татьяны Сорокиной**.

### Вылечит пес

Направление канистерапии зародилось еще во времена Гиппократа, но его

возрождение приходится на прошлый век. «Было замечено: человек с нарушениями здоровья, травмами, восстанавливается быстрее, когда общается с собаками. Эта практика начала развиваться среди взрослых пациентов, позже животных стали пускать в детские дома. В этом направлении очень много разных векторов. Все зависит от того, с каким запросом приходит человек, – рассказывает **Татьяна Хозиева**. – У нас работают хаски и чукотская ездовая. Они очень эмоциональные и непосредственные. Коля нелегко идет на контакт. Но когда приходит живое существо и буквально требует: отреагируй на меня – он включается».

Если необходимо поправить здоровье, например, с проблемами опорно-двигательного аппарата, собака помогает замотивировать, добавляет энергию, желание двигаться.

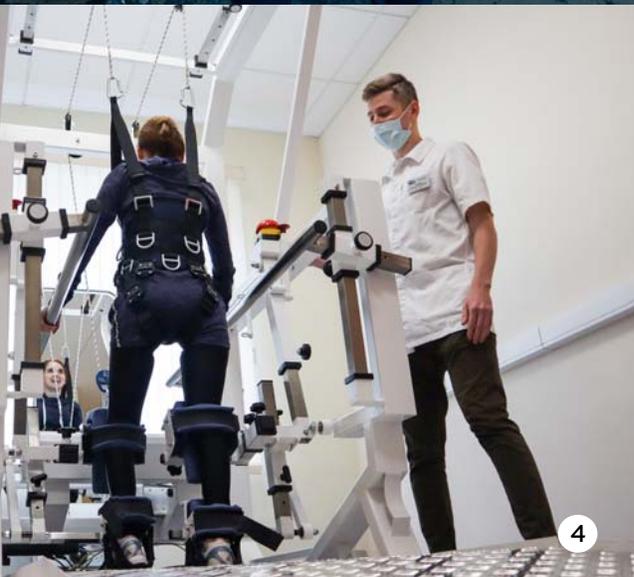
«Так, после инсульта трудно встать на ноги, нет веры в себя. А собака ее добавляет, потому что она всегда верит в человека», – отмечает специалист.

Эффективна терапия и в работе с посттравматическим стрессовым расстройством. Четвероногие умеют чудесно контактировать, ничего не прося взамен. Многие дети благодаря этой терапии начинают говорить, выражать свои чувства.





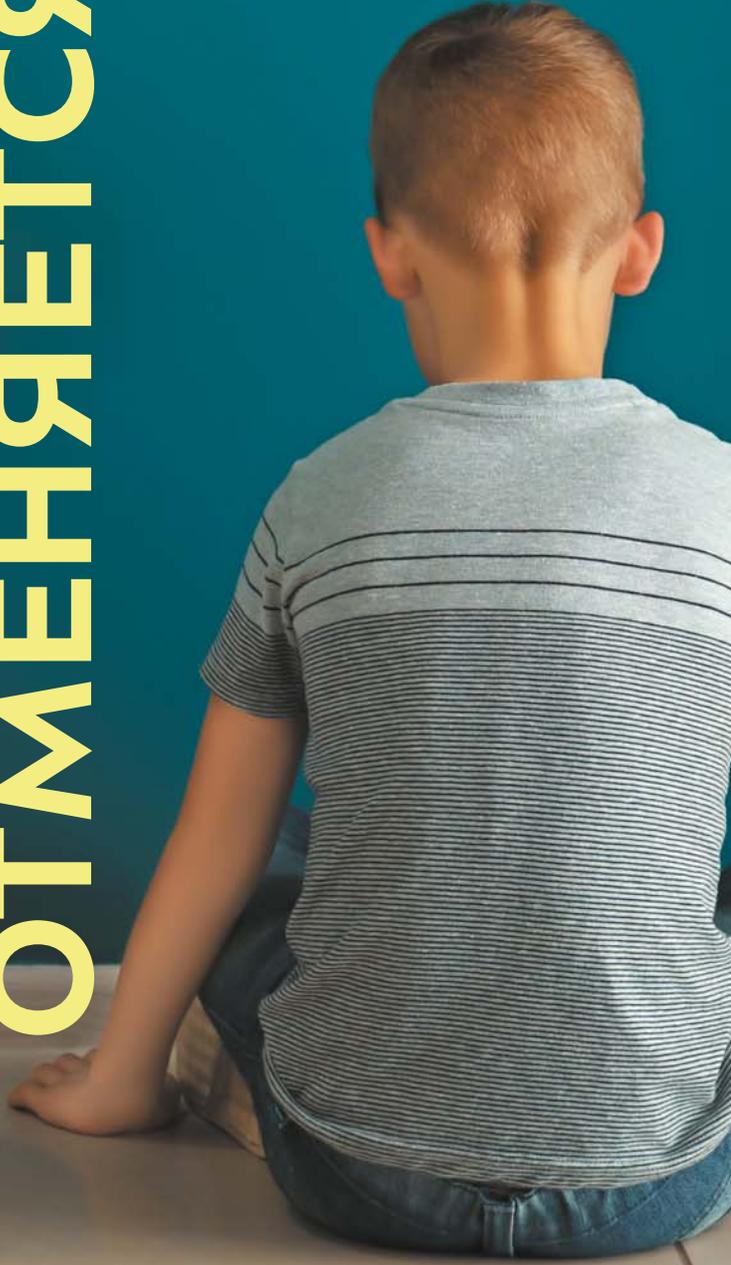
5



4

- 1/ Занятия с логопедом. Служба ранней помощи Центра комплексной реабилитации инвалидов «Бутово»
- 2/ Международная выставка реабилитационного оборудования и технологий «Интеграция'17 Москва»
- 3/ Путешествие детей и подростков с ОВЗ в Крым. Июль 2020
- 4/ Комплексная реабилитация. Научно-практический реабилитационный центр
- 5/ Праздник по случаю открытия детского отделения. Научно-практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов имени Л.И. Швецовой

# АУТИЗМ: ПРИГОВОР ОТМЕНЯЕТСЯ





Наталия  
ЛУЧИНА,  
психолог МСППН

До настоящего времени не существует однозначной теории, объясняющей причины возникновения аутизма: генетические мутации или органические поражения центральной нервной системы...

Как видим, проблема эта мультифакторная и междисциплинарная. Мы же попытаемся ответить на вопрос многих родителей: аутизм – это приговор, или все-таки возможна реальная и эффективная помощь детям с таким диагнозом?

Как распознать патологии аутистического спектра? На эти и другие вопросы отвечает специалист по работе с детьми с соответствующими расстройствами Анастасия Юматова.



### Из досье:

Анастасия Юматова закончила МГПУ, Институт специального образования и комплексной реабилитации по специальности «Дефектология». Прошла обучение в направлении «Прикладной анализ поведения». Специалист по АВА-терапии.

Хотелось бы начать с того, что у нас в стране существует два диагноза: ранний детский аутизм (РДА) и синдром Аспергера. По достижении ребенком совершеннолетия оба этих диагноза пересматриваются психиатром. Поэтому взрослых аутистов в России формально нет.

Как нет и единых признаков, характерных для каждого пациента. Именно поэтому чаще всего, говоря про данное состояние, используется формулировка «Расстройство аутистического спектра» (РАС).

### Общие черты детей с РАС:

- отсутствуют желание коммуникации и потребность во внешнем мире
- повторяющиеся действия, стереотипное поведение и следование только привычному расписанию
- нет потребности в физическом контакте

- избирательность в еде и отказ от экспериментов, проблемы питания: накормить такого малыша зачастую довольно сложно

- скептическое отношение к смене деятельности: сложно пробовать что-то новое, попытки привлечь к какому-либо занятию часто заканчиваются истерикой

- отсутствие понятия дискомфорта

- сильнейшая зависимость от сенсорных стимулов

- отклонения в навыке имитации (ребенок, развивающийся в рамках нормы, к определенному возрасту начинает копировать действия взрослых)

- изменение речи: развивается медленнее, чем обычно.

Характерная черта – так называемая **эхолалия**, неконтролируемое автоматическое повторение слов или их частей, услышанных в чужой речи.

Неумение строить диалог. Дети просто повторяют фразу взрослого. Фрагменты их речи не несут смысла и вырваны из контекста, например, перифразирование героев мультфильмов.

### При появлении подозрений

Родителям нужно, отбросив страхи, пройти онлайн-тест, чтобы либо развеять сомнения, либо понять, что проблема существует и ею нужно заниматься, начав поиск специалистов.

В первую очередь следует пойти к детскому психиатру, специализирующемуся на аутизме. При подтверждении диагноза врач предлагает медикаментозную схему лечения и занятия с логопедом-дефектологом. Следует помнить,

что только медикаментозного лечения недостаточно. Ключевым является **психолого-педагогический подход**. И чем раньше начать вмешательство, тем выше ожидаемый эффект.

Часто родители замечают тревожные признаки в возрасте примерно двух лет, но обратиться к специалисту можно и раньше.

### **АВА-терапия**

Наиболее действенным из множества методов работы с детьми-аутистами признана **АВА-терапия (прикладной анализ поведения)**. Данная научная дисциплина хорошо зарекомендовала себя во всем мире. Прикладной анализ поведения (или ПАП-терапия/АВА-терапия) представляет собой поведенческую терапию, ориентированную на вовлечение детей-аутистов в окружающие социальные условия.

Прикладной анализ поведения направлен на снижение симптоматики, свойственной детям с проявлениями аутизма, научение ребенка понимать

окружающий мир, реагировать на него и успешно с ним контактировать.

Каждый родитель вместе с экспертами: логопедами, психологами и дефектологами – выбирает дополнительную помощь, которую нужно оказать малышу. К примеру, практики с привлечением животных – собак или даже дельфинов.

### **На что обратить внимание при выборе специалиста:**

- **На профессиональную подготовку и опыт работы.**

Наличие не только диплома о высшем образовании по специальности, но и документов, подтверждающих обучение на дополнительных сертифицированных курсах

- **Умение найти контакт с ребенком**

- **Наличие стратегического плана работы**





## О будущем детей-аутистов

Вопрос диагностики и терапии детей с РАС стоит довольно остро. Интерес к проблеме способствует развитию техник вмешательства и появлению новых подходов. Улучшение тестирования приводит к более точной постановке диагноза, а значит – скорейшему началу терапии.

Общественные места все чаще адаптируются под нужды людей с особенностями. Так, например, некоторые кинотеатры проводят специальные сеансы с мягким светом и приглушенным звуком, чтобы не доставлять дискомфорт зрителям с аутизмом.

В образовательных учреждениях введено инклюзивное образование: вне зависимости от физических или ментальных особенностей дошкольники и школьники развиваются вместе. При этом с детьми-аутистами работает тьютор, помогающий адаптироваться в коллективе и привыкать к новой обстановке.

Однако будущее таких детей зависит прежде всего от родителей, их готовности принять своего ребенка, не отгораживаться от проблемы, а находить возможности для успешной и комфортной адаптации в мире. Многие обусловлено и отношением общества в целом. Мы долж-

ны учиться сами и учить детей простому принципу: к непохожему на тебя человеку нужно относиться как к равному. Хочется верить, что в будущем иначе и быть не может.

К сожалению, в современном мире все больше родителей сталкиваются с заболеваниями аутистического спектра у своих детей. Важно не воспринимать диагноз как приговор: как сложную ситуацию – да, но решаемую. Первое, что необходимо сделать, – это принять наличие данной патологии. Не прятать голову в песок, думая, что проблема разрешится самостоятельно, ребенок «перерастет» и сам адаптируется к окружающему миру. С момента проявления первыхстораживающих признаков необходимо обращаться к психиатрам, дефектологам, психологам, социальным педагогам, специалистам, владеющим компетенциями для всесторонней помощи детям.

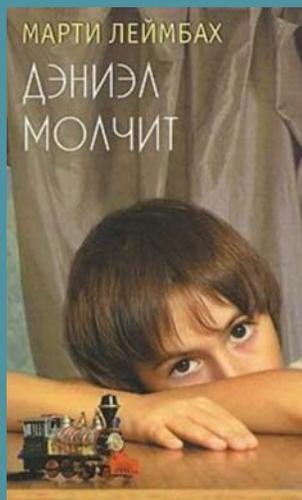
Необходимо и самим родителям погружаться в проблемы ребенка. Никакие внешние специалисты не смогут оказать реальную помощь, если мама и папа уповают только на них. Взрослые должны, принимая особенности ребенка, находить индивидуальный подход с учетом его потребностей. Не рассчиты-

вать только на медикаментозный, физиологический, коррекционный или педагогический подход, а решать проблему комплексно. Необходимо создавать для особого ребенка особые условия социализации и адаптации. На первом этапе не упустить негативное влияние заболевания на интеллектуальное, психоэмоциональное развитие малыша. Ребенок младшего возраста должен чувствовать поддержку значимых для него взрослых, наращивать навыки взаимодействия с окружающими, развивать умения и знания, которые будут необходимы ему в школьном обучении, во взаимодействии со сверстниками.

В подростковом возрасте, учитывая возможность негативных контактов со сверстниками, корректно, в том числе с помощью специалистов, строить планы на будущее. Это касается и выбора профессии, и адаптации к внешнему миру в зрелом возрасте.

Мы должны признать, что есть люди, которые непохожи на других, и это не негативный факт, а личностная особенность. Надо четко понимать, что аутизм – это отличительная черта данного человека.

И завершить разговор необходимо еще одним важным моментом: помощь нужна не только детям с подобным диагнозом, но и родителям, которые могут и должны иметь поддержку, в том числе психологическую, в воспитании особенных детей. Специалистами филиала «Северо-Восточный» МСППН была разработана и реализована программа **«Ресурсная группа для родителей, воспитывающих детей с особенностями развития»**. Занятия по данной программе позволяют не только получить профессиональную психологическую помощь, в том числе в поисках ресурсов для себя в этой непростой жизненной ситуации, но и объединиться в сообщество для взаимной поддержки.



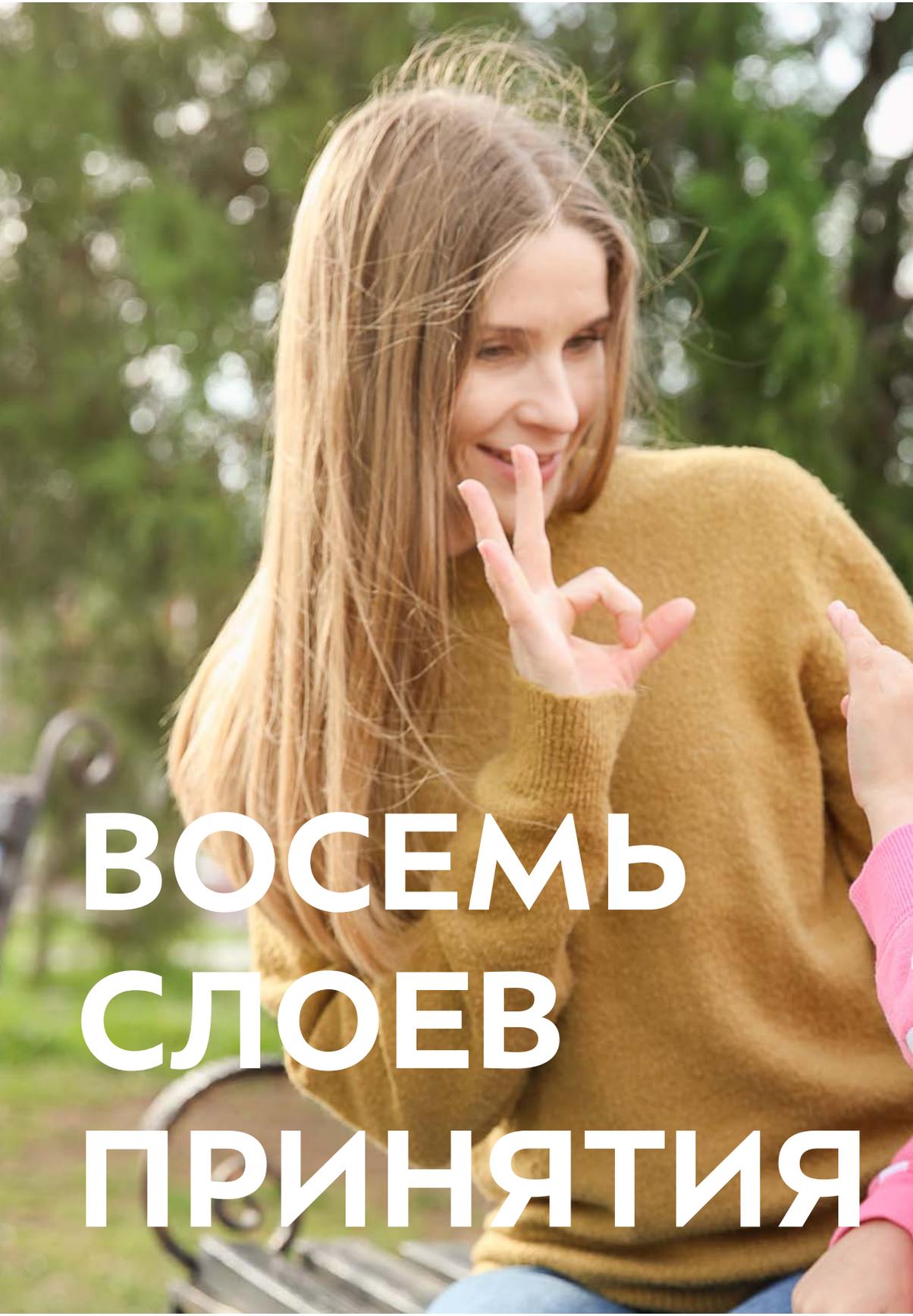
Марти Леймбах  
ДЭНИЭЛ МОЛЧИТ

Фантом Пресс. Эксмо. 2008

Мелани живет в Лондоне с мужем и двумя детьми. Когда младшему сыну Дэниэлу поставили диагноз «аутизм», идиллия рухнула. Дэниэл не спит, часто плачет и упорно отказывается говорить. Муж стал искать утешения в объятиях бывшей подруги. Мелани одержимо пытается помочь мальчику, действуя вразрез предписаниям врачей, условиям и советам.

Марти Леймбах – американская писательница, живущая в Англии. То, о чем пишет в своей книге, знает не понаслышке: ее ребенку был поставлен тот же диагноз. Для многих родителей это приговор, обрекающий семью на жизнь-борьбу.

Как жить с мыслью, что твой ребенок никогда не станет таким как все, не сможет социализироваться?.. У кого-то опускаются руки, а кто-то решает бороться. Как сама писательница – и как героиня ее книги.



**ВОСЕМЬ  
СЛОЕВ  
ПРИНЯТИЯ**



Татьяна  
МЕТЛОВА,  
психолог МСППН

Счастливые мама и папа, а также дедушки и бабушки, сестры и братья с нетерпением ждут появления новорожденного. Женщина чутко прислушивается к развитию новой жизни, выполняет все предписания врачей, правильно питается, занимается гимнастикой, готовит «приданое», читает специальную литературу, гуляет на свежем воздухе. Последнее УЗИ, и вдруг, как удар молнии, неожиданный прогноз: малыш родится с патологией развития. Роды уже не кажутся чудом, а появление на свет долгожданного малыша вызывает больше вопросов, чем ощущения счастья...

Так что же придется переживать родителям, а также всей семье, когда они узнают, что ожидаемый ребенок родится не таким как все?

Психологическое состояние семьи, где воспитываются дети с ограниченными физическими возможностями, попробуем представить как некий многослойный конструктор.

---

**Стигматизация (от греческого «ярлык, клеймо»)– навешивание социальных ярлыков, ассоциация какого-либо качества (как правило, отрицательного) с конкретным человеком или группой людей, хотя эта связь отсутствует или не доказана. Является составной частью многих стереотипов по внешним формальным факторам**

---

**Первый слой** – факт рождения. Начинаются метаморфозы для любой пары: меняются привычный уклад жизни, роли супругов, адаптация к изменениям.

**Второй** – подтверждение инвалидности. У ребенка обнаружен дефект развития и подтверждена патология. Эта новость всегда вызывает у мамы и папы тяжелый стресс. Родственники оказываются в психологически сложной ситуации: растерянность, страх, ощущение неполноценности, беспомощности, безысходности, тревога за себя и малыша.

**Третий** – возможны осуждение и отвержение со стороны близких и друзей, поскольку от новости о травматизации ребенка, приобретенном или врожденном заболевании ближний круг также испытывает стресс. Наступает тяжелый период принятия решения о собственном отношении к проблеме, диагнозу.

Выдерживать подобные чувства очень трудно, поэтому родственники могут устраниваться, избегая встреч, или отмал-

чиваться, игнорируя сложившуюся ситуацию, что еще больше усугубляет состояние родителей. За этим, как правило, следует серьезное сокращение социального взаимодействия, хотя в такой момент крайне необходимы поддержка и принятие.

**Четвертый** – отношения родителей друг с другом. Инвалидность ребенка может ставить под сомнение стойкость супружеской подсистемы и нередко приводит к разводу.

**Пятый** – большие финансовые затраты, связанные с возможной реабилитацией малыша, которые, скорее всего, изменят привычное качество жизни, приведут к ограничениям, создающим дискомфорт.

**Шестой** – стигматизация общества по отношению к людям с ОВЗ. Предубеждения по поводу ограниченной функциональности детей, а также стереотипы, через которые социум смотрит на инвалидность (прежде всего на нетрудоспособность, потребность в лечении, отсутствие возможности доступ-

ного обучения и профессиональной реализации в будущем).

**Седьмой** – отсутствие доступной среды. Несмотря на то что правительство города уделяет огромное внимание интеграции инвалидов в общество, удобства для людей с ограниченными физическими возможностями все еще недостаточно. Зачастую и наличие пандусов не может решить проблему передвижения. С ростом ребенка тема мобильности становится сильным ограничивающим фактором для его интеграции.

**Восьмой** – это степень собственной травмированности и работа психологических защит в ситуации истощения, поскольку родители занимают позицию «хелпера», находясь в которой длительное время без перерыва затруднительно, т. к. она приводит к эмоциональному выгоранию.

## Прожить горевание

Данную многослойную ситуацию можно описать как горе. И, как любое другое горе, оно требует проживания. Горевание – процесс, который развивается согласно некоторым стадиям, и его невозможно ускорить.

**Факт болезни, приведшей к инвалидности ребенка, проживается по следующим этапам:**

- Отрицание (шок)
- Гнев/ агрессия
- Торг (сделка)
- Депрессия
- Принятие





**В зависимости от стадии застревания в горевании может складываться разное отношение к инвалидности:**

#### **Игнорирование проблемы**

Отрицается, что у малыша вообще есть какой-либо дефект. Факт наличия диагноза не учитывается. Такой парадокс может возникать, когда ребенок изначально планировался как инструмент по удовлетворению потребности родителя в эмоциональной близости, поддержке смысла жизни, развитии, сплочении семьи, стремлении к достижению успеха через родительство.

#### **Отвержение**

Ребенок в такой ситуации принимается с неприятием. И родитель полностью осознает враждебность к нему. Для обоснования подобных эмоций взрослые используют психологическую защиту – внешне обвиняющая позиция

(общество, врачи, учителя оказываются виноватыми). Чужой виной родитель обосновывает свою антипатию и испытывает облегчение от этого.

#### **Гиперопека**

Чрезмерная защита, протекция. Родителей переполняют жалость и сочувствие. Они защищают малыша от всех опасностей, проявляют гипертрофированную любовь. Стараются все делать для него и за него. Вследствие чего сын или дочь могут на всю жизнь остаться инфантильными. В такой ситуации формируются несамостоятельность, пассивность, психическая и социальная незрелость.

#### **Мученичество**

Болезнь воспринимается как вариант симбиоза между матерью и ребенком, способ сохранения семьи. Скрытое отречение и отвержение чувств подрастающего человека. Родители педантич-

но стараются быть хорошими. Хотя дефект и считается позором, но, несмотря на чрезмерную заботу, предупредительность, повышенное внимание к воспитанию, мамы и папы только исполняют свой долг.

### Адекватное принятие

Психологическая адаптация на основе полного принятия диагноза и правильной оценки ситуации. Трудности вводятся в систему жизненных ценностей и целей. Перестройка жизни с учетом новой ситуации. Только так возможно быть ресурсом для ребенка.

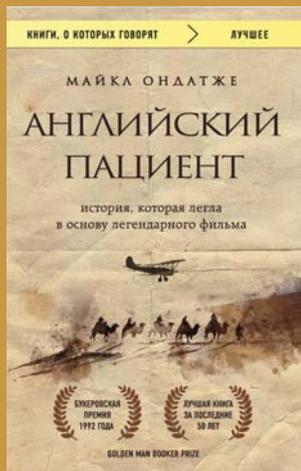
Лишь небольшая часть семей, в которых воспитываются особенные дети, достигает относительно благополучной фазы. Наибольшую тревогу вызывают периоды возрастных кризисов и моменты прохождения семей пиковых точек социального развития:

- поступление ребенка в дошкольное учреждение или школу;
- переходный возраст, наступление совершеннолетия.

**Данный многослойный конструкт сложно осилить в одиночку – родителям необходима помощь.**

**В Московской службе психологической помощи населению, помимо индивидуальной и семейной форм работы, можно получать поддержку группы в рамках программы «Клуб психологической помощи родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями».**

**Также существуют некоммерческие организации, специализирующиеся на помощи детям и их родителям в различных трудных жизненных ситуациях.**



### Майкл Ондатже АНГЛИЙСКИЙ ПАЦИЕНТ

Бомбора. 2018.

В основе романа – тонкая история любви. Бестселлер, покоровивший поклонников искусства всего мира и удостоенный Премии генерал-губернатора Канады (высшая литературная награда этой страны) и самой престижной в англоязычных кругах Букеровской премии. По этой книге Энтони Мингелла поставил кинофильм, получивший девять «Оскаров».

Витиеватые повороты судьбы приводят под одну крышу полузаброшенной итальянской виллы в конце Второй мировой четырех героев: перевербованного вора, разминировавшего Тоскану сапера-сикха, очаровательную канадскую медсестру и ее подопечного – безымянного, обгоревшего до неузнаваемости офицера. Получив страшные ожоги и увечья во время авиакатастрофы в пустыне Сахара, «английский пациент» воссоздает в памяти свой страстный роман с замужней женщиной. Финал их истории трагичен: любви помешали война и... политические интриги.

**ОБ ИНКЛЮЗИВНОМ**

**ОБРАЗОВАНИИ**





Александр  
ОВЧИННИКОВ,  
психолог МСПГН

Развитие инклюзивного образования находится на острие внимания государства, педагогов, родителей и общественности. Психолого-педагогическое сопровождение детей с особенностями развития не ограничивается преодолением преград в учебе и социализации, сохранением и укреплением здоровья. Оно должно включать в себя защиту прав и свобод таких детей.

### **Суть психологической работы с особыми детьми:**

- развитие когнитивных функций
- формирование самостоятельности, ответственности, коммуникативных навыков и активной жизненной позиции
- преодоление пассивности и отчужденности
- коррекция самооценки
- снятие нервно-психического напряжения

## Что для этого нужно?

- **Атмосфера принятия и поддержки для всех детей, в том числе и для детей с ОВЗ**
- **Родителям необходимо стремиться включать своих детей в детское сообщество**

Важный момент! Это включение идет на пользу и детям без ОВЗ, у них развиваются толерантность, коммуникативные навыки, расширяется картина мира.

Инклюзивное образование повышает роль школьного психолога. Его цель – создание комплексной поддержки не только отдельных детей и педагогов, но и целых классов и местного сообщества в деле развития возможностей, а не ограничений.

### Роль семьи

В чем же заключается роль родителей? С одной стороны, многим детям с особыми образовательными потребностями нужна непосредственная помощь мамы или папы и на пути в школу, и во время уроков, и после учебы. Сюда входят такие вопросы, как транспортировка, усвоение материала в классе, помощь с домашними заданиями. С другой стороны, функция родителей состоит в том, чтобы дать возможность своим детям проявлять самостоятельность в той степени, в которой они на это способны, не блокировать зону развития.

Важной задачей является создание атмосферы понимания и поддержки, чтобы родители через здоровых детей не транслировали, что одноклассников с ОВЗ нужно куда-то перевести, что без них было бы проще, а наоборот, объясняли дома, что мир полон разных людей и никакие физиологические или психологические

особенности не дают повода исключать человека из социума, наоборот, это возможность уделить такому ученику особое внимание и создать все условия, чтобы для него была комфортная среда для образования.

### «Я-концепция»

Именно дома ребенок получает первые уроки знакомства с действительностью, адаптируется к миру.

Однако зачастую в семьях царит гиперопека, которая неизбежно приводит к снижению социальной активности. Соответственно цель работы психолога с родителями – создание условий для социального взросления.

Семья – это среда, в которой формируется представление о себе, «Я-концепция», здесь ребенок принимает первые решения о себе. Так начинается социализация.

### Функция психолога в работе с родителями:

- **выявление и развитие внутрисемейных ресурсов**

- **используя традиционные формы и методы работы с родителями (классные и общешкольные родительские собрания, индивидуальные консультации, лекции, посещение семьи, тренинги), расширять формы взаимодействия**

### Принципы психологического сопровождения:

- **рекомендательный характер советов сопровождающего**

- **приоритеты интересов на стороне ребенка**

- **непрерывность сопровождения**

- комплексный подход:  
согласованная работа  
всех специалистов

Таким образом, ребенок с ограниченными возможностями здоровья получает целый ряд преимуществ в рамках инклюзивного образования: не существует границ между здоровыми детьми и детьми с инвалидностью. Школьники с особенностями развития обучаются по стандартным программам, имеют равные возможности по продолжению своего образования и впоследствии трудоустройства. Именно в такой смешанной среде у детей с ОВЗ появляются возможности максимально раскрыть свой творческий и социальный потенциал.

Инклюзивное образование, базируясь на целом ряде принципов, формирует и идеологию, которая исключает любую дискриминацию и создает равные права и возможности для всех людей.

### Некоторые из этих принципов:

- Каждый имеет право на общение
- Разнообразие – ключ к развитию
- Прогресс базируется на том, что ребенок может делать, а не на том, что не может

Без глубинных изменений в обществе на уровне ценностей и нравственности, без повышения толерантности и терпимости невозможно организовать инклюзию в отдельно взятой сфере образования. В обществе должен сформироваться запрос на защиту людей с особыми потребностями, на то, чтобы включать их в социум в гораздо большем объеме.

### Опасения родителей

Одно из самых распространенных опасений – это то, что у особенного ре-



бенка будут трудности взаимодействия со сверстниками. Организуя среду, доступную и удобную для всех, давая возможность детям с ограниченными возможностями здоровья самим передвигаться между кабинетами, иметь доступ к школьной инфраструктуре, мы можем значительно снизить напряжение, возникающее у самих детей относительно своих особенных потребностей, а также делаем социальную среду более гибкой и принимающей.

Говоря про общение ребенка с ОВЗ с остальными детьми, важно не поддаваться страхам и фобиям, что дети – жестокие и обязательно будут организовывать травлю или буллинг. На самом деле, появятся ли в этом классе патологические процессы или нет, зависит от взаимодействия между одноклассниками, а не от людей, наполняющих это разнообразие. Нередки случаи, когда дети, вполне здоровые, становились объектами насмешек только потому, что они имеют лишний вес или слишком худые, слишком громкие или слишком тихие и т.д. Именно поэтому инклюзия важна не только для детей с ОВЗ, но и для всех остальных в классе. Возможность учиться с разными людьми дает детям более широкий кругозор, более сложную, но реальную картину мира. Чем больше детей с самыми разными особенностями будет учиться вместе, тем проще им на самом деле станет общаться, тем легче они примут собственные особенности и неудачи в образовании.

### Роль учителя

На данный момент еще остается проблема неподготовленности к инклюзии учителей массовой школы. Во-первых, они так же, как и другие члены общества, подвержены страхам, что инклюзия может каким-то образом навредить остальным участникам учебного процесса. Во-вторых, у педагогов обнаруживается

недостаток компетенций, необходимых для работы в этой сфере, отсюда и профессиональная неуверенность. В-третьих, некоторым преподавателям трудно менять уже налаженный профессиональный процесс, обращаться за помощью к коррекционной педагогике и специальной психологии. Несмотря на эти объективно имеющиеся трудности, необходимо находить баланс между тем, чтобы уделять достаточное внимание ученикам с ОВЗ и не заострять внимание на их особенностях. Поддерживать здоровую атмосферу в классе, быстро замечать и гасить любые проявления агрессии, дискриминации, оскорблений. Именно на учителях лежит ответственность по информированию тех родителей, которые сомневаются, переживают и опасаются наличия инклюзии в классе.

### Толерантное отношение

Проблема инклюзии тесно связана не только с переменами в самой системе образования, но и с запросом на изменения в обществе. Как инклюзивное образование влияет на общество, создавая среду, где люди с разными особенностями и потребностями могут мирно и продуктивно сосуществовать, так и в самом обществе неизбежно должны произойти перемены, направленные на снижение неприятия физиологических или психических особенностей, на увеличение запроса на включение этих людей во все профессиональные и социальные институты.

Использованная литература:

1. Малофеев Н. Н. Специальное образование в меняющемся мире, 2014.
2. Михальченко К. А. Инклюзивное образование – проблемы и пути решения. СПб.: Реноме, 2012. С. 77-79.

ТРЕНИНГ

# ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ, РЕЛАКСАЦИИ И АУТОТРЕНИНГА



Ведущая тренинга

**ЕЛЕНА**

**ГАЙДУЧЕНКО**

Число людей, находящихся в стрессовом состоянии, с каждым годом становится все больше. Информационная загруженность современного человека имеет скорее негативный, нежели позитивный характер. Невозможность разрешения проблемы приводит к неудовлетворенности и разочарованию.

Когда человек привыкает находиться в состоянии астении, связанной со стрессом, то он и не замечает своих невротических, истерических, психопатологических, депрессивных форм поведения, которые влияют на окружающих и на состояние здоровья самого человека, качество его жизни.

Цель программы – психическое и физическое оздоровление человека с помощью развития навыков саморегуляции.

**ФИЛИАЛ «ТРОИЦКИЙ  
И НОВОМОСКОВСКИЙ»**

ул. Брусилова, 13

**+7 (499) 234 12 20**

ЗАПИСЬ НА ВЕБИНАР

НА ЭТУ ЖЕ ТЕМУ НА САЙТЕ:

**MSPH.RU**

# ТИХОЕ УЧАСТИЕ





Екатерина  
ИГОНИНА,  
психолог МСППН

Как часто, встречая на улице прохожего с белой тростью, мы стремительно кидаемся оказать ему поддержку: хватаем за руку, громко предупреждаем о трудном участке дороги, стараемся всячески привлечь внимание пешеходов, посторо-нитесь, мол, идет незрячий человек. А каково незнакомцу в этот момент и нуждается ли он в помощи – не задумывались?.. Как тактично и ненавязчиво проявлять толерантность и деликатность на работе, если в коллективе имеются слабовидящие сотрудники? Вы всегда уверены, что способны взять в общении с ними правильный тон? На эти вопросы мы попросили ответить психолога МСППН Екатерину Игони-ну.

**– Екатерина, каково самое главное правило поведения с людьми, у которых наблюдаются проблемы со зрением?**

– Первое и основное – вести себя естественно. Не нужно пытаться излишне «подстраиваться» под незряче-го человека: резко менять интонацию или громкость речи, подолгу подбирать слова и темы для разговора. Необходимо проявлять доброжелательность и откры-тость, ведь рядом с нами обычные жите-ли, просто имеющие свои особенности...

**– Но ведь человек не видит того, кто к нему обращается...**

– Именно, это и нужно помнить. Если разговор ведется в компании, стоит чаще упоминать имя каждого собесед-ника. При обращении к незрячему го-стью обязательно называйте его по имени в начале каждой адресованной ему реплики. Не вторгайтесь в личное про-странство. Дотрагиваться, к примеру, до руки или плеча плохо видящего чело-века во время общего разговора, чтобы обратить его внимание, можно только в случае, если вы близки. Ведь без нуж-ды нарушать личные границы малозна-когого собеседника невежливо, не так ли? Обращаться к незрячим людям нуж-но очень корректно...

Когда вы предлагаете помощь не-знакомцу с белой тростью, например на пешеходном переходе или в магазине, его можно вежливо коснуться. В этом случае касание заменяет название по имени и дает понять, что желание помочь адресовано именно ему.

**– Обращаясь к людям с проблем-ным зрением, предлагая им поддерж-ку, нужно быть тактичными и внима-тельными, это понятно... Но не каж-дый способен оценить, что конкретно имеется в виду...**

– Согласитесь, существует различие между фразами «Давайте я помогу!» или «Нужна ли вам помощь?». «Осторожно, а то сейчас упадете!» или (при опасно-сти): «Аккуратнее – позвольте вам по-мочь обойти яму». Понятно, что разница в оборотах речи очевидна и всегда долж-на присутствовать, но при этом важно понимать: если человек отказывается от поданной руки или предложения прово-дить его, необходимо уважать его реше-ние и воздерживаться от уговоров.

---

## Основное правило в общении с незрячим человеком – вести себя естественно. Не нужно пытаться «подстраиваться» под него: менять интонацию или громкость речи, подбирать слова и темы для разговора. Нужно проявлять доброжелательность и открытость, ведь рядом с нами обычные люди, имеющие свои особенности

---

Лучше выбрать другую тактику: попробовать описать то, что вас окружает. Поэтому, если вы решили помочь такому пешеходу перейти через дорогу, лучше рассказывать о том, что происходит. Например, так: «Я буду идти слева от вас. Сейчас горит красный, а зеленый свет включится через 10 секунд. Дорога узкая».

Если вы оказались рядом с таким человеком в помещении, помогите ему сориентироваться: опишите обстановку вокруг, перечислите окружающие предметы, многолюдно ли в этом месте. Если вы присутствуете на встрече знакомых, то назовите всех гостей по именам. Обязательно расскажите, куда можно сесть (подведите, допустим, к дивану), где находится туалетная комната.

### **– Как правильно выстроить беседу, если знакомство произошло недавно?**

– Избегайте фразы: «Я вас понимаю». Даже если искренне сочувствуете состоянию незрячего, не стоит говорить о том, что вы хорошо его понимаете. Передви-

жение в темноте обычного человека, поверьте, имеет мало общего с тем, что чувствуют невидящие люди. Бестактно спрашивать, в результате чего ваш собеседник потерял зрение, особенно если вы недавно познакомились. Это касается даже тех случаев, когда вы проявляете несправедливый интерес (например, речь идет о заболевании, которое есть и у вас). Подобный расспрос может сильно расстроить или принести боль, всколыхнуть определенные чувства.

И, конечно, избегайте ненужных советов! Многие слабовидящие или незрячие люди достаточно хорошо адаптированы. Не стоит их представлять беспомощными или акцентировать на этом внимание других.

В многолюдном месте, на улице, в парке, ведя под руку человека с белой тростью, достаточно сказать чуть громче обычного: «Разрешите пройти» – без объяснения причин. И вас пропустят. Избегайте таких советов, как «Берегите себя!» или «Безумие заниматься плаванием в вашем состоянии!».

**– Если слабовидящий человек есть в рабочем коллективе... Как правильно общаться?**

– Рекомендация остается прежней: ведите себя естественно, избегайте придавать излишнее значение наличию у сотрудника проблем со здоровьем. Если человек взяли на работу – значит, он способен справляться со своими обязанностями и является полноценным членом команды. Хорошо, если коллеги, зная об особенностях этого сотрудника, облегчат его передвижение по офису – например, вовремя убирая оставленные посередине комнаты стулья или не выставляя в проходы мусорные корзины. Еще один важный момент. Если вы, обращаясь к слабовидящему коллеге, автоматически произнесли: «Посмотри, вот тут интересно...» или «Взгляни, я сейчас работаю вот над чем...», излишне извиняться и смущаться – поверьте, это воспринимается абсолютно спокойно.

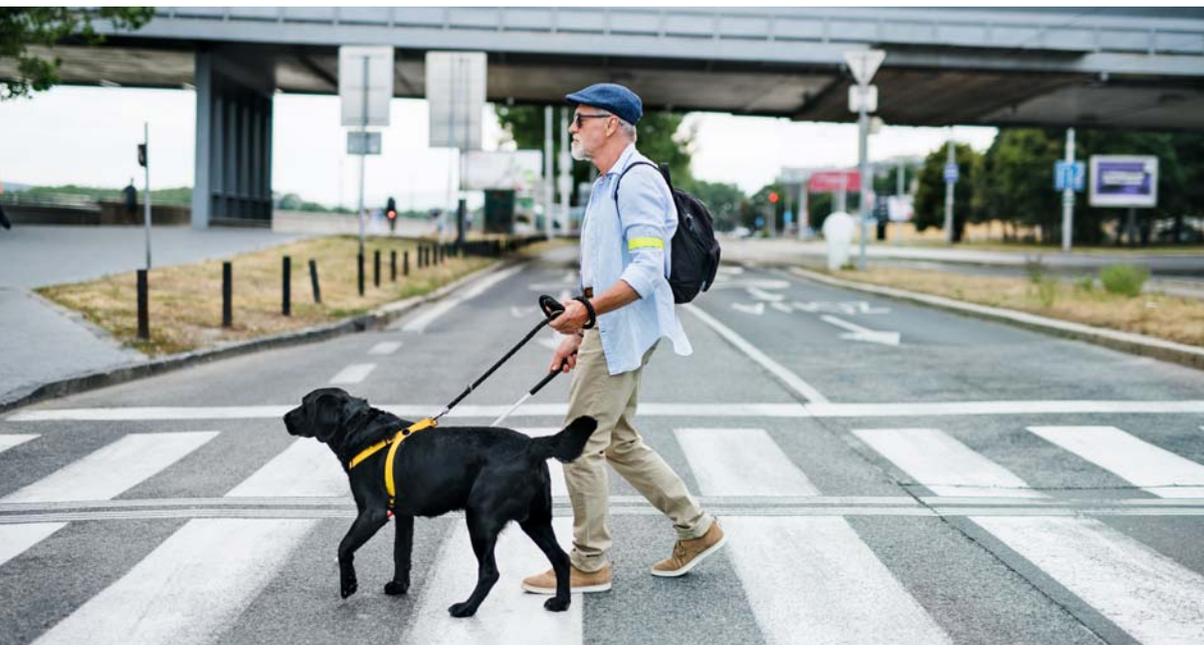
**– Существуют ли какие-то правила, которые надо соблюдать детям при общении со сверстниками, которые плохо видят?**

– В основном принципы общения те же. Разве что родителям стоит предварительно объяснить детям, на что следует обращать внимание и в каких случаях вести себя аккуратнее. Каким будет такое объяснение и как отвечать на вопросы, которые, скорее всего, задаст ребенок, зависит от его возраста.

На самом деле дети стремительно находят общий язык благодаря игре, в которую быстро включаются: зачастую волнения и опасения больше касаются мам и пап, бабушек и дедушек. И все же очень важно еще с ранних лет показывать малышу, что и дети, и взрослые бывают разные и имеют особенности, связанные со здоровьем.

И насколько эти особенности могут осложнять человеку жизнь или, наоборот, помогать его личностному развитию и обретению счастья, в значительной мере зависит от всех нас.

**Как видите, советы не сложные, но следование им позволит наладить контакт с потерявшим зрение человеком, помочь ему адаптироваться в пространстве, а возможно, и стать близким другом.**



The image features a vibrant sunset sky with orange, yellow, and blue tones. In the foreground, the silhouettes of three children are captured in motion, running across a grassy field. Above them, a diamond-shaped kite with long, flowing ribbons is flying. The overall scene conveys a sense of joy and childhood.

**Я НЕ ТАКОЙ  
КАК ВСЕ?**



Виталий  
СМОЛКОВ,  
психолог МСППН

Ребенок с ОВЗ... К этой категории относятся дети до 16 лет, у которых диагностированы ограничения жизнедеятельности, приведшие к нарушениям развития и роста, трудностям или неспособности к самообслуживанию, движению и ориентации в пространстве, контролю за поведением, обучению, общению, социальной дезадаптации. Такие дети отличаются физическими и психологическими особенностями, но остаются любимыми для родителей.

Понятно, что при коммуникации с такими детьми могут возникнуть сложности. Однако стоит выработать (и придерживаться) определенных правил, чтобы сформировать у них необходимые для жизни навыки.

История хранит немало примеров, когда особенный ребенок достигал высоких результатов в науке, искусстве, спорте, бизнесе... А вырасти в отзывчивого, доброго и не зацикленного на своей проблеме человека с богатой личной жизнью и крепкой семьей – разве мало?

---

## Воспитание – сложный процесс, требующий колоссального терпения и сил. От адекватности родительского восприятия зависит будущее малыша. Ребенок с ОВЗ такой же, как и другие дети, также требует к себе внимания и терпения. Особенность же заключается в том, что он имеет те или иные ограничения в жизнедеятельности

---

Взять, к примеру, **Франклина Рузвельта**, 32-го президента Америки, одну из центральных фигур мировых событий первой половины XX века, возглавлявшего страну во время Великой депрессии и Второй мировой войны, единственного президента США, избравшегося более чем на два срока. Его карьере не помешала инвалидность, которая наступила после перенесенного в 1921 году полиомиелита.

Или его соотечественника, музыканта **Рэя Чарльза**, потерявшего зрение в 7 лет, автора 70 альбомов, обладателя 17 премий «Грэмми».

Можно только гордиться **Максимом Ситниковым**, которого в десять лет приковала к инвалидной коляске мышечная дистрофия. Однако он окончил институт с отличием и начал работать в Gute Botschaft Verlag, делая переводы с немецкого и французского на русский и с русского на европейские языки. Его работодатели настолько привыкли к тому, что он делает свою работу отлично, что

дали ему текст на голландском языке, предварительно не осведомившись, знает ли он этот язык. «Когда я увидел текст, я не смог разобрать ни слова по-голландски, – рассказывает Максим, – но я решил, что выучу этот язык». Знание английского и немецкого дало ему некоторое представление и об этом языке, и через две недели он уже владел голландским достаточно хорошо, чтобы переводить. Вел рубрику в «Марийской правде», был депутатом районного собрания Марий Эл, создал брачное агентство, стал управляющим директором 10 малых и средних частных предприятий.

Эти и множественные другие примеры демонстрируют, что человек может научиться справляться со своими ограничениями. Главное – верить в себя и упорно идти к намеченной цели. Задача взрослых при этом – помочь сформировать такие черты характера своих детей, когда даже самый нездоровый ребенок может почувствовать себя сильнее и успешнее многих здоровых сверстников.

## А правила звучат так:

### Не позволять считать себя жертвой

Воспитание – сложный процесс, требующий колоссального терпения и сил. От адекватности родительского восприятия зависит будущее малыша. Ребенок с ОВЗ такой же, как и другие дети, также требует к себе внимания и терпения. Особенность же заключается в том, что он имеет те или иные ограничения в жизнедеятельности. Это вызывает чувство жалости у окружающих людей, в том числе и у родителей. Распространенная ошибка в решении психологической проблемы ребенка с ОВЗ – формирование жалости к себе, которую тем или иным способом провоцируют именно родители.

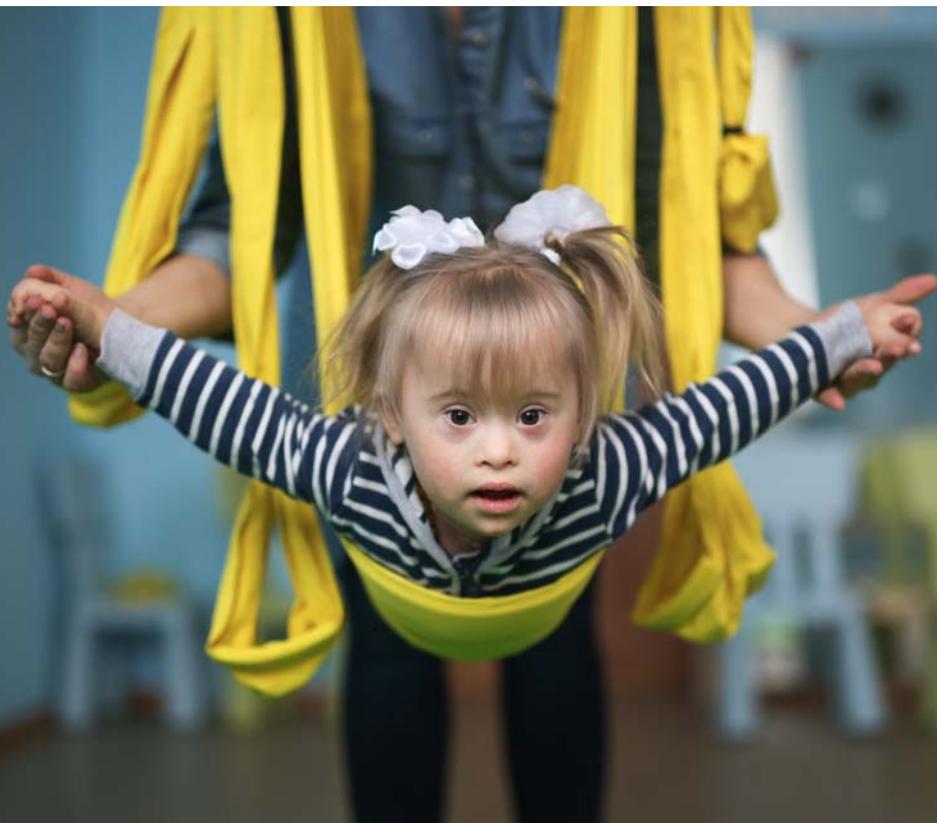
### «Нет» чувству жалости

Взрослые часто используют инвалидность детей в качестве инструмента для быстрого и удобного способа получения

социальных льгот: очереди в поликлинике или места в автобусе, пособия или льготы на оплату ЖКХ. Ребенок с ОВЗ согласно Конституции Российской Федерации имеет на это право, но это не значит, что он должен относиться к себе с состраданием.

Одна из основных проблем взаимодействия подрастающего человека с окружающими его людьми – мнение, что «я хуже других». Такое чувство чаще всего возникает из-за того, что взрослые члены семьи относятся к нему как к «несчастному и больному».

**Например, маме или папе необходимо пройти куда-либо без очереди... В присутствии ребенка они объявляют публично о том, что с ними ребенок с ОВЗ, а это значит, что он имеет право пройти без очереди. Сэкономили время? – Да! Но ребенок начинает испытывать к себе жалость окружающих, а впоследствии в его характере это чувство закрепляется.**



**Подрастающему человеку необходимо ощущать себя равным по отношению к другим детям. Старайтесь меньше говорить при нем об инвалидности. Да и сами формируйте в себе отношение к нему как к обыкновенному члену общества, у которого иной образ жизни**

Детская психика устроена не так, как у взрослых. **Ребенок еще не может составить собственное мнение и не способен проявлять самостоятельность. Он лишь копирует знания об окружающем мире. И делает это через людей, которые являются для него авторитетом (чаще всего родителей).**

Особенные дети не исключение. Мнение родителей для них не менее значимо, чем для здоровых сверстников. Они наблюдают, как родители ведут себя с другими людьми, прислушиваются к их суждениям и принимают их поведение в качестве эталона. Поэтому родители несут ответственность за формирование личности своих детей.

Вернемся к случаям, когда родители используют физические ограничения чада для получения социальных льгот. Если взрослые в присутствии ребенка с ОВЗ публично объявляют о его, к примеру, инсулинозависимом диабете, при котором, если вовремя не сделать укол, станется плохо, и его необходимо без очереди пропустить к врачу, то ребенок начинает думать приблизительно так: «Мама рассказывает всем, что я больной,

и окружающие с сочувствием смотрят на меня, значит, я правда такой».

Другое дело, если родитель, не афишируя особенностей сына или дочери, попросит следующего по очереди человека пройти с ним в кабинет без ребенка. И сообщит врачу, что с ним ребенок с ОВЗ. Врач по правилам приглашает их в кабинет без очереди.

Ситуации похожи, согласитесь? И в том и в другом варианте ребенок пользуется своим социальным правом. Но во втором примере он не испытывает жалости к себе окружающих. А значит, не формирует те чувства, которые впоследствии могут лишить его самостоятельности и научить приспосабливать свою болезнь как средство для получения льгот. И не заставит его ждать помощи от других, не лишит надежды на собственные силы.

### **Не позволяйте ребенку воспринимать себя хуже других**

Подрастающему человеку необходимо ощущать себя равным по отношению к другим детям. Старайтесь меньше говорить при нем об инвалидности. Да и сами формируйте в себе отношение к нему как к обыкновенному члену общества, у кото-

рого иной образ жизни. Ведь он практически не отличается от других детей: так же развивается, играет и копирует поведение взрослых, от которых зависит его будущая жизнь.

### Иной образ жизни

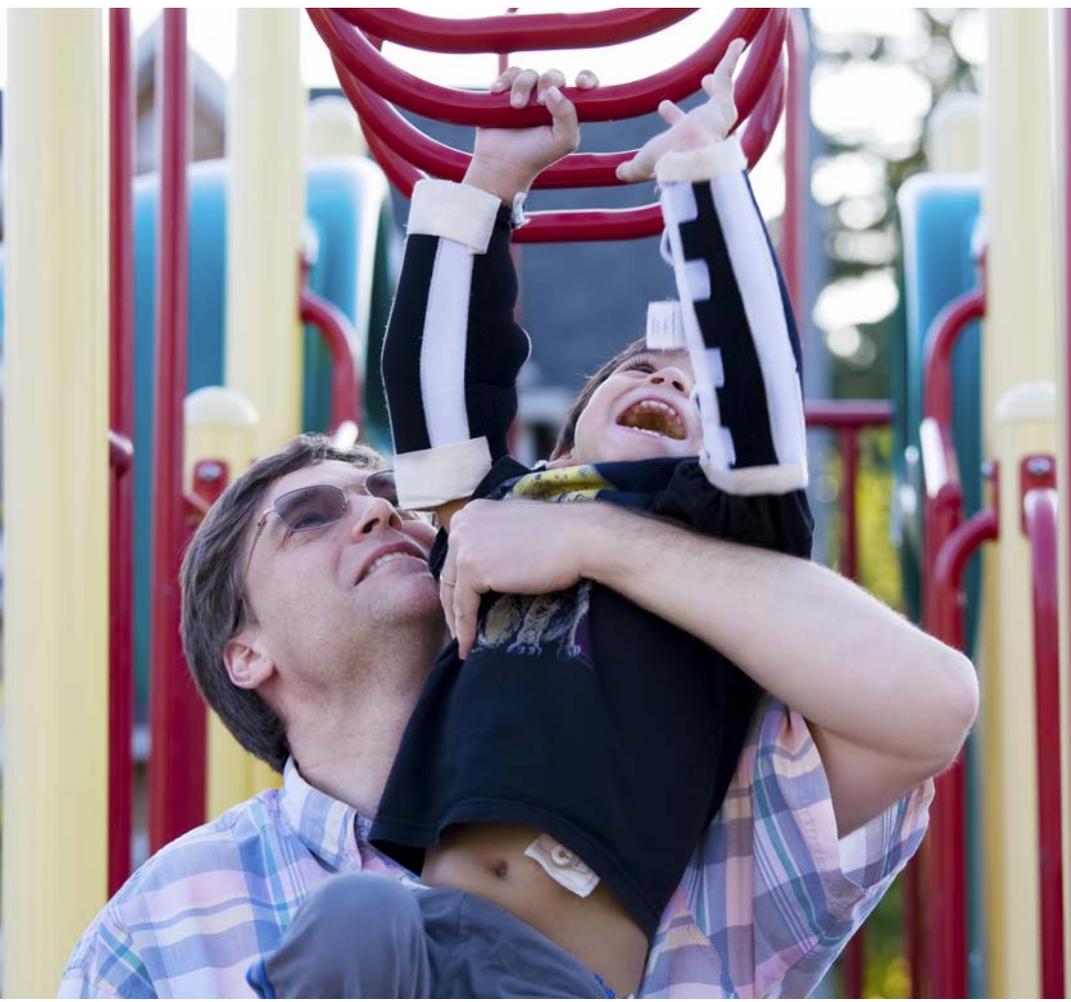
Частое заблуждение многих людей (не только родителей) – путаница в понятиях «инвалидность» и «болезнь». Болезнь – это состояние плохого самочувствия. Оно может быть не только у инвалидов. Болезненное состояние бывает и у здоровых людей.

**Инвалидность – это, скорее, неполноценность организма, чем плохое самочувствие.** Можно быть лишенным

ноги, руки или глаза, но при этом себя чувствовать хорошо.

Ребенок с ОВЗ должен воспринимать свою особенность не как болезнь, а как иной образ жизни. И это отношение формируется в нем благодаря родителям. Если родители сами оценивают инвалидность как болезнь, то и ребенок будет относиться к себе так же.

Что необходимо делать для того, чтобы не впасть в зависимость от окружающих и развивать самостоятельность? Для начала стоит объяснить, что во многом он ничем не отличается от других людей, но у него есть особенности, которые делают его уникальным, но никак не хуже остальных, и ему нужно относиться





Екатерина Мурашова  
КЛАСС КОРРЕКЦИИ

Самокат. 2007

Повесть Екатерины Мурашовой «Класс коррекции» сильно выделяется в общем потоке современной отечественной подростковой литературы. Тема детей – отбросов общества, зачастую умственно неполноценных, инвалидов, социально запущенных слишком неудобна и некрасива, трудно решиться говорить об этом.

Но у автора получается жизнелюбивое, оптимистическое произведение там, где, кажется, ни о каком оптимизме и речи быть не может. Мурашова не развлекает читателя, не заигрывает с ним.

Она призывает читающего подростка к совместной душевной и нравственной работе, помогает через соучастие, сочувствие героям книги осознать себя как человека, личность, гражданина.

к этим особенностям как к само собой разумеющейся форме жизни.

## Помогать развиваться

Мы уже говорили о том, что история предоставляет множество примеров того, как из особенных детей выходили успешные люди.

Не забывайте напоминать об этом сыну или дочери. Относитесь к ним как к обычным людям. Не формируйте в них жалости к себе, которая превратит их в лишенных самостоятельности людей, требующих только сострадания. И возможно, именно ваши дети станут яркими и самодостаточными личностями. Во избежание неправильного формирования характера, появления в нем комплексов неполноценности, заниженной самооценки и отрицания самостоятельности постарайтесь как можно меньше говорить при ребенке о его особенностях, тем более в присутствии других людей.

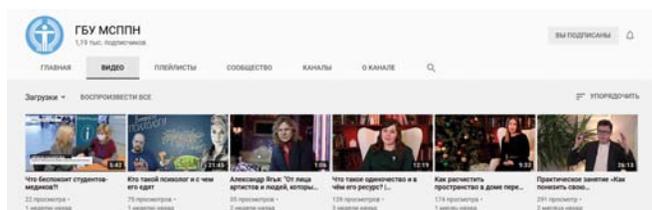
Самим же детям, ведущим иной образ жизни, я, как человек, прошедший через инвалидность детства, желаю стремиться к своим мечтам и целям. Помните, что ваша болезнь – это ваша особенность и уникальность, делающая вас сильнее многих обстоятельств, если вы сами того захотите.

Диабет помог мне выработать в себе чувство ответственности, дисциплины и умение ценить то, что у меня есть. Найдите свои сильные стороны, ведь существует множество областей, где вы можете проявить себя. Например, в музыке, живописи, литературе, математике. Слабым можете себя сделать только вы сами. И не верьте тем, кто говорит, что вы больной и несчастный. Счастье любит людей с сильным характером.

# ПОДПИШИТЕСЬ НА НАШ КАНАЛ



И СМОТРИТЕ ВИДЕО ПЕРВЫМИ!



YouTube-канал Московской службы психологической помощи – это **более 250 видео**, в которых психологи рассказывают о том, как справиться с возникающими проблемами, построить гармоничные отношения и стать счастливым человеком!

На нашем канале вы найдете ответы специалистов на самые актуальные и важные вопросы, интересные лекции о причинах жизненных трудностей и способах их преодоления, практические занятия по арт-терапии и саморегуляции.

Специально для подростков создана рубрика **«Тинейджер secrets»**. В ней психологи делятся рекомендациями, помогающими повысить самооценку, понять свои эмоции, овладеть навыками эффективного общения и т.д.

<https://www.youtube.com/c/ГБУМСППН>



# ОХОТА ЗА РАБОТОЙ



Ольга  
АКИМОВА,  
Марина  
КОЛОСКОВА,  
психологи МСППН

В филиале «Северо-Западный»  
(ул. Вилиса Лациса, д. 1, к. 1)  
проводится тренинг «Ищу работу!»,  
где обсуждаются разные проблемы:

- страх перед собеседованием
- с чего начать, если возник большой перерыв в работе
- принятие отказа от работодателя
- правильность презентации себя на желаемую должность
- как чувствовать уверенность во время интервью
- что делать, когда нет приглашений на собеседования

Тренинг проходит в интерактивной форме: мозговые штурмы, упражнения на развитие самооценки, исследование мотивационной сферы, ролевые игры, групповое обсуждение различных стратегий поиска работы, их плюсы и минусы. Каждый раз в зависимости от запросов участников акценты в работе тренинга смещаются к наиболее востребованным темам.

## Конкретные случаи

### Алевтина

- 38 лет
- **высшее гуманитарное образование**
- **опыт работы в городских структурах**

После развода переехала с ребенком-подростком к родителям в Москву и устроилась в коммерческую организацию. Через два года компания перестала существовать. Наша героиня стала искать другую работу. Началась смена деятельности: администратор в фотосалоне, консультант по продаже видеотехники, оператор call-центра. Обращалась и на портал «Моя работа», получила дополнительное образование на курсах профессиональной фотосъемки, в сфере предпринимательской деятельности, дизайна. Решила начать и собственное дело, которое закрыла через несколько месяцев, так как ожидания не совпали с реальностью: ни сфера деятельности, ни наполнение не приносили удовольствия, к этому добавились стресс, тревога, напряжение. Женщине трудно было справляться с ситуацией, все ее внимание было приковано к поиску места под солнцем, на личную жизнь не оставалось ни сил, ни времени.

Алевтина более трех лет меняла работу: искала новую, увольнялась, опять искала. Неоднократно рассылала резюме в разные компании, где перечисляла весь разнообразный опыт и все компетенции.

На тренинг пришла в состоянии растерянности и безысходности, с чувством разочарования тем, что ее активность не дает желаемого результата. Клиентка сказала, что настроение было постоянно снижено, появились навязчивые мысли о невостребованности, сомнения в себе, переживания, что работы нет, никто не откликается на резюме. Женщина очень устала, но так и не нашла вариант, на котором могла бы остановиться.

**Инсайт:** Алевтина опиралась на то, что транслируется в обществе, и не спрашивала себя: «А чего я сама жду от работы?». Привыкла исходить из того, что может делать, и терялась в разнообразном опыте.

На тренинге пришло решение, что **важна опора на собственные потребности и есть право самой выбирать, чем заниматься. Оформился и образ желаемой работы: были сформулированы требования к ней, желаемый функционал, компетенции.**

Вторым важным моментом тренинга стало понимание того, что есть и профильное образование, и опыт, и новые навыки, полученные на образовательных курсах. Так область поисков работы приобрела конкретное направление. Алевтина поняла, что **при написании резюме важно сосредоточиться на опыте, значимом для конкретной вакансии, сделать акцент на тех навыках и способностях, которые нужны именно для этой работы.** И резюме необходимо писать под ту должность, которую хочется получить, не отягощая работодателя избыточной информацией обо всем трудовом опыте.

Повторная встреча состоялась через год, когда женщина пришла на консультацию по вопросам обустройства личной жизни и рассказала, что нашла работу по основной специальности, когда обновила резюме и сосредоточилась на поисках в конкретной сфере. Сейчас то, чем занимается, приносит удовольствие, наметились и перспективы в профессиональном и карьерном росте.

### Александр

- 26 лет
- **заканчивает ординатуру в области стоматологии**
- **отличник**

Живет вместе со своими родителями, на их обеспечении, единственный ребенок, первый в семье получил профессию врача. Все интересы юноши сосредоточены вокруг будущей работы: регулярно получает дополнительное платное образование, проходит стажировки, в том числе зарубежные. Времени и сил на встречи и общение вне профессиональной области просто не остается.

Молодой человек пришел на тренинг и рассказал, что испытывает тревогу по поводу недостаточной квалификации, отсутствия подтвержденного опыта, сомневается в своей компетенции, постоянно слышит об огромной конкуренции, необходимости профессионально расти, не в свою пользу сравнивает себя с коллегами. Клиент сообщил, что ему сложно заявить о себе и пойти в частные клиники искать желаемую работу, на многочисленных собеседованиях теряется, не может внятно отвечать на вопросы.

Ключевыми моментами в тренинге для нашего героя оказались упражнения на формирование основ уверенности в себе, развитие навыков самооценки и самопрезентации. Александр поделился с остальными участниками переживаниями, что испытывал чувство вины, когда говорил про достижения, для него характерно обесценивание своих компетенций, неуверенность в собственных силах. Наибольшую пользу ему принесло именно групповое взаимодействие. Удалось взглянуть на себя со стороны, увидеть достижения глазами других людей.

Еще одним важным моментом явилось построение стратегии поиска работы: на что обращать внимание при выборе вакансии, что указывать в резюме в начале профессиональной карьеры, чем заинтересовать работодателя, как подготовиться и на что ориентироваться в построении диалога на собеседовании.



Спустя несколько месяцев после тренинга молодой человек устроился на работу в частную клинику.

### **Антонина**

– 43 года

– **высшее техническое образование**

Замужем, двое детей, которые учатся в начальной и средней школах. Всегда работала по специальности, на последнем месте более 10 лет. Несколько месяцев назад руководство компании решило сменить фактический адрес и переместиться в другой регион. Антонина оказалась перед выбором: переехать вслед за организацией или уволиться. На семейном совете было решено, что семья место жительства менять не будет, т.к. у мужа хорошая работа в Москве, а детям нежелательно переходить в другую школу. Женщина ушла с работы и стала искать новое место. Была уверена, что с ее опытом и квалификацией это не вызовет особых сложностей, востребованность будет высокой. Тем более что специальность Антонине нравится, работала она всегда с удовольствием и высокой мотивацией быть полезной компании. После написания резюме клиентка разместила его на соответствующих интернет-ресурсах и стала ждать шквала предложений от работодателей. Однако откликов было совсем немного, а приглашений на собеседования еще меньше. Такая реакция на резюме неприятно удивила и огорчила нашу героиню, пошатнулась уверенность в своих профессиональных качествах.

На редких встречах с потенциальными работодателями женщина впадала в растерянность, нервничала, говорила не о том, о чем планировала.

На тренинге выяснилось, что Антонина не знала, как отобразить свои знания, умения и навыки в резюме. Ждала предложений от рекрутеров и не проявляла активность: не обращалась в компании,

которые ей были интересны, не откликнулась на вакансии и не отсылала резюме. На собеседования шла с опаской, не представляя профиль компании, в которую ее пригласили на встречу, особый страх вызывали нестандартные вопросы интервьюеров.

На тренинге оказалось важным пересмотреть свое резюме, понять, что проявление активности может принести успех, а также то, как писать индивидуальное резюме под конкретную компанию. Уверенность в себе принесло и упражнение, в котором участники разыгрывали собеседование по ролям, а также групповое обсуждение различных стандартных и каверзных вопросов от потенциальных интервьюеров. В ходе тренинга Антонина осознала, что и самой можно и нужно задавать вопросы работодателям о тех моментах, которые важны при выборе компании. У нее появился внутренний план того, что она хочет донести до собеседника, как презентовать себя в глазах будущего работодателя.

Позже стало известно, что после тренинга женщина в течение короткого времени нашла работу, соответствующую специальности и квалификации.

**Групповая работа на тренинге «Ищу работу!»** позволяет увидеть себя и свои достижения со стороны, глазами других участников группы, напомнить себе о таких знаниях и умениях, которые казались незначительными или не вспоминались. Тренинг дает возможность расширить представления о различных стратегиях поиска работы, составлении резюме, разнообразить способы поведения на собеседовании, повысить самооценку и отработать навыки самопрезентации.

**Тренинг длится 8 часов.** Это позволяет участникам попробовать себя в режиме работы полного дня и оценить свои возможности.



# ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

«Ты замыкаешься на собственных проблемах», «Почему тебе так сложно просто жить и не уходить в себя?», «Постоянно жалуешься на скуку, неужели нельзя заняться чем-то позитивным?» – подобные вопросы от своих близких я слышу постоянно. Мне и правда сложно испытывать радость только оттого, что сегодня великолепная погода и светит солнце. К сожалению, часто сложно определить, куда себя приложить, чем заняться, чтобы наступивший день не был похож на череду серых будней...

Я могла бы и дальше мучать себя такими вопросами, если бы однажды не стала участником вебинара «Жить здесь и сейчас». Проводила его психолог МСППН Елена Баранова. Надо признать, что за полтора часа этого развернутого разговора я многое пересмотрела и поняла.

Для того чтобы соприкоснуться с реальностью, нужно, как было сказано, полюбить слушать себя, природу, оглянуться вокруг и внимательно посмотреть на то, что не устраивает. Возможно, небольшие изменения: повесить картину, убрать в комнате, переставить мебель начать вести дневник – внесут в жизнь большие перемены. Или хотя бы дадут импульс к их началу.

Вебинар носил интерактивный характер: ведущая постоянно просила участников написать в чате о своих ощущениях, и ответы иногда вызвали улыбку, а иногда и настоящее беспокойство. Есть такая практика «Остановить мгновение», мы о

ней услышали от ведущей, которая и позволяет оценить именно тот момент или событие, которые проживаешь здесь и сейчас, и понять, что они имеют значимость, приносят удовольствие или, наоборот, заставляют что-то в себе переоценить.

Да, зачастую обстоятельства загоняют человека в вынужденную бездеятельность, неопределенность, нарушение планов. Взять, к примеру, большую пробку на дороге. Кто с этим не сталкивался? Но ведь можно и в такой ситуации найти позитивное зерно: слушать музыку, позаниматься иностранным языком, просмотреть журнал... Однажды, рассказала психолог, по дороге с дачи ее семья надолго застряла в таком дорожном коллапсе. Люди стали выходить из машин, разговаривать, знакомиться... До дома добрались только к ночи, дети уже уснули, их пришлось переносить на руках, но плохого настроения не было.

Или очень часто человек испытывает страх даже без видимых причин. Не стоит на нем концентрироваться, ведь от этого он только усилится, нужно применить другую практику, назовем ее «Уроки присутствия». В чем ее суть? К примеру, на затянувшемся скучном совещании в какой-то момент можно применить эффект отсутствия: просто отключить внимание и перефокусировать его на что-нибудь приятное. Этот прием действительно очень может пригодиться – мало ли в жизни подобных моментов! – но только не с близкими. Игнорировать исповеди родного челове-

ка, не реагировать, отметить, не высказывать... А вот такие действия могут привести к разрушительным последствиям. В подобных моменты нужно обязательно быть рядом – ведь это и есть любовь!

Задумайтесь, как себя ведут дети. Если им весело, они хохочут, если грустно – не стесняются показывать слезы... Наш внутренний ребенок и дает это чувство свободы, ощущение полноты и целостности жизни.

К слову, на вебинаре прозвучало много цитат, афоризмов, высказываний великих людей. А видеоролик под песню в исполнении Сергея Никитина заставил кого-то вспомнить детство, кого-то – навсегда ушедшие счастливые мгновения, а кого-то признать, что быть собой чрезвычайно трудно, но и на удивление просто. В этой парадигме и существует человек, и у нее есть три уровня: культура тела, культура чувств и осознание.

Этот внутренний диалог с собой у нас происходит постоянно, мысли, проносящиеся в голове намного быстрее тех, что мы высказываем вслух. Иногда сложно уловить, сколько же их в голове, и следить за их ходом. На этот случай есть специальное упражнение, оно так и называется «Для остановки потока мыслей». Оно учит переживать не только позитив-

ные, но и негативные эмоции: гнев, страх, отчаяние, тоску... И направлять их в другое русло, чтобы на смену им приходили надежда, уверенность в себе, принятие, эмпатия, безмятежность...

Мысли не всегда помогают, как выяснилось: они могут лишать жизненной энергии. Поэтому так важно научиться ими управлять. Чем больше погружаемся в них, тем меньше присутствуем здесь и сейчас. А ответы на вопрос, что заставляет отгонять мрачные мысли и возвращаться в настоящее, честно говоря, меня удивили. Кому-то достаточно просто вымыть руки, а кому-то развить бешеную скорость на автомобиле мало. Поэтому и бытует поговорка: «Ущипни меня!» – то есть верни меня каким-то резким, неожиданным действием к реальности.

Словом, после вебинара я почувствовала желание поменять установки, что ли... Давно хотела начать рисовать, но все как-то не было времени. Теперь есть! Прихожу с работы, встаю к мольберту, на моих полотнах появляются эскизы из жизни города. И тревога уходит, а вслед за ней – скука, отчаяние, неуверенность в себе.

**Виктория Милькина,**  
27 лет, москвичка



Читайте в следующем номере:



### **Парадоксы семейной системы**



### **За закрытыми дверями**



### **Семья на расстоянии**



### **Соломку бы подстелить**

## **ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ**

№3 [89] 2021

РЕГИСТРАЦИОННОЕ  
СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77–51665  
от 23 ноября 2012 г.  
выдано Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

М. Капралова, Е. Зыбина,  
Н. Лучина, Т. Метлова,  
А. Овчинников, О. Акимова,  
М. Колоскова, В. Смолков

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

Использованы фотографии  
из фотобанка Shutterstock

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

Тираж 50 000 экз.  
Рукописи свыше 10 000 зн.  
просим присылать только  
после согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал  
распространяется  
бесплатно



# Телефон неотложной психологической помощи

# 051

С городского

# +7 (495) 051

С мобильного

## КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: [WWW.MSPH.RU](http://WWW.MSPH.RU)

- Центральный офис**  
ГБУ МСППН  
М «Комсомольская»,  
Докучев пер., д. 12  
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д. 38  
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
Прием населения осуществляется  
по двум адресам:  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1  
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41  
М «Римская»,  
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1  
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д. 11  
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2  
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2  
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп. 3  
+7 (499) 477 30 67 +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3  
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой  
семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино», М «Новокошино», М «Лухмановская»,  
ул. Лухмановская, д. 1  
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Текстильщики»,  
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2  
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**  
М «Выхино»,  
Волгоградский проспект, д. 197  
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,  
Чонгарский б-р, д. 15  
+7 (499) 794 20 09
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Скобелевская»,  
ул. Изюмская, д. 46  
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремушкинская, д. 9  
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Кунцевская»,  
проезд Загорского, д. 3  
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилса Лациса, д. 1, корп. 1  
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М «Сходненская»,  
ул. Подмосковная, д. 7  
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418  
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**  
От М «Тушинская», М «Сходненская»,  
г. Зеленоград, корп. 2028  
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТИАО**  
М «Бульвар Дмитрия Донского»,  
ул. Брусилова, д. 13  
+7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09