

РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ В ПАВИЛЬОНАХ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»

13 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК	«Конфликты и пути их разрешения»	Что такое конфликт? Причины конфликта. Взаимодействие в конфликте. Пути и стратегии разрешения конфликта.
	Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН Котов Л.Н.	
ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ	«Отношения и конфликты»	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. 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.
	Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО Ларина Е.А.	
ПАРК «НАДЕЖДА»	«Позитивное общение с подростком»	Встреча адресована всем, у кого есть дети, и кому не безразлична их судьба, здоровье и счастье. Вы сможете узнать, как правильно общаться с ребенком, как справляться с собственными чувствами, как разрешать конфликты, и т.д. вы сможете задать волнующие вопросы по воспитанию детей, обсудить накопившиеся проблемы, обменяться опытом.
	Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН Пивненко А.А.	
ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»	«Причины возникновения конфликтов и способы их разрешения»	Конфликты – естественная часть человеческой жизни: в конфликтах люди крепчают, без конфликтов просто мало кто умеет жить. Предупреждение и разрешение конфликтов сильно затрудняется тем, что каждый конфликт не похож на другой. Есть конфликты, в которых участвуем мы сами, и есть конфликты людей вокруг нас. Цель занятия – просвещение в области психологии общения, повышение психологической компетентности.
	Психолог филиала «Юго-Западный» ГБУ МСППН Симбирева А.В.	
ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»	«Стресс. Быть или не быть...»	Для всех, кто интересуется темой стресса и способами его преодоления. О стрессе, т.е. о состоянии человека, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека. Стресс, как явление протекает по определенным законам. Зная эти законы, мы лучше понимаем не только природу стресса, но и то, как мы можем влиять на неё. Применяя на работе и в повседневной жизни знания этих законов можно легче, эффективнее справляться с рабочими нагрузками, организовывать свой быт, строить взаимоотношения и т.д., что в последствие положительно сказывается на эмоциональном, психическом и физическом здоровье человека и значительно улучшает его жизнь.
	Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Хоркин С.А.	

13 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

**ПЛОЩАДЬ
ЮНОСТИ**

**«Навыки
конструктивного
общения»**

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

Как удерживать собственные границы и уважить границы другого человека. Как говорить нет. Что делать в случае агрессивных коммуникаций. Приемы конструктивного общения.

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

**«Конфликт в семье как
возможность
ее развития
и укрепления»**
Психолог филиала
«Северо-Западный»
ГБУ МСППН
Шутова Е.В.

Лекция позволит слушателям по-другому посмотреть на роль конфликта в семье, а также узнать, что конфликты могут быть не только явными, но и скрытыми, когда противостояние и несогласие существуют, но по определенным причинам, например из-за страха потерять отношения, игнорируются.

**ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК МИТИНО**

**«Стрессоустойчивость
в конфликте»**

Психолог отдела
специальных
программ ГБУ МСППН
Икорский А.А.

Конфликты – неотъемлемая составляющая жизни человека в обществе. Это столкновение разных интересов, потребностей, мотивов. Важно чтобы столкновение приводило к взаимной коррекции каждого в лучшую сторону, чтобы при удовлетворении своих потребностей выигрывали все. Тогда этот процесс носит конструктивный характер. Но чаще всего под словом «конфликт» понимается деструктивное явление с негативным эмоциональным оттенком. Выйти из негативного эмоционального состояния сложно не обладая навыками стрессоустойчивости, с которыми необходимо знакомиться, обучаться им и постоянно развивать.
Занятие «Стрессоустойчивость в конфликте» предназначено для обретения собственной внутренней опоры – ресурсов, изменения отношения к конфликтам, перевода конфликтов в конструктивное русло из категории «соперничество» в категорию «сотрудничество». В результате чего выигрывает каждая сторона.

ПАРК ОТРАДНОЕ

«Краски жизни»

Психолог
УО «Медведково»
ГБУ МСППН
Дегтерева И.Е.

Человеку дается только одна жизнь, и важно, чтобы она была окрашена в самые яркие краски независимо от возраста. С выходом на пенсию человек меняет стиль жизни, появляется больше свободного времени, однако, люди не всегда готовы найти для себя любимое занятие, ощутить себя в гармонии с окружающим миром. Пожилые люди вынуждены приспосабливаться не только к новым ситуациям и внешним условиям, но и к физическим, физиологическим, психологическим и социальным изменениям в себе. Занятие поможет научиться контролировать свои эмоции, достигать состояния спокойствия и уравновешенности, улучшать свои взаимоотношения с окружающими.

**ЛИАНОЗОВСКИЙ
ПАРК**

**«Общение.
Конфликты»**

Психолог филиала
«Северо-Восточный»
ГБУ МСППН
Сотникова Ю. Н.

Уровень коммуникативных навыков напрямую влияет на нашу с вами успешность в жизни: адаптации в кругу мало знакомых людей, построении карьеры и семейной жизни. Конфликты как неотъемлемая часть коммуникативного процесса ставят перед нами задачу исследования собственных стратегий поведения и выработки оптимальных механизмов, направленных на конструктивное разрешение противоречий.

13 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

**СКВЕР
Ф. ПОЛЕТАЕВА**

**«Бесконфликтное
общение»**

Психолог
УО «Выхино-
Жулебино»
ГБУ МСППН
Ефремова В.В.

Кому из нас не приходилось сталкиваться с конфликтной ситуацией, пережить её и каким-то образом разрешить? Последствиями конфликта могут быть плохое, угнетённое настроение, подавленность, раздражённость, 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.

**ПАРК ПО
АНГАРСКОЙ
УЛИЦЕ**

**«Искусство жить
в гармонии с собой»**

Психолог
УО «Головинский»
ГБУ МСППН
Егорова С. А.

14 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

**ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК**

**«Причины трудного
поведения детей»**

Психолог филиала
«Северный» ГБУ
МСППН
Владимиров А.А.

- Основные причины
- Типичные переживания родителей
- Правила и рекомендации родителям

**ПАРК
ОЛИМПИЙСКОЙ
ДЕРЕВНИ**

**«Безопасность
детей в городе»**

Психолог
подразделения ГБУ
МСППН в ЦАО
Юдина А.В.

В вопросах безопасности нет мелочей: если, дети знают, что делать в экстренной ситуации, не стесняются действовать и рассказывают обо всем родителям, у них гораздо больше шансов справиться с такой ситуацией, выжить. На лекции поговорим с родителями о том, как они могут научить своих детей безопасному поведению в городе, дома, на улице, в лесу.

**ПАРК
«НАДЕЖДА»**

**«Этапы и кризисы
в 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»

«Детско-родительские отношения»

Психолог филиала
«Юго-Западный» ГБУ
МСППН
Симбирева А.В.

· А знаете ли Вы как воспитать счастливого, здорового, успешного ребенка?
· Знаете ли Вы, что существуют различные модели воспитания, которые ведут к определенным результатам в жизни?
· Знаете ли Вы, что мы выбираем вторую половинку, события в жизни, в зависимости от модели воспитания?
· А как были воспитаны Вы сами?
Получить ответы на эти и другие вопросы, применить полученные знания на практике Вы можете на лекции «Детско-родительские отношения».

ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»

«Отношения в семье»

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

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

«Роль привязанности в жизни ребёнка»

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

Отношения в супружеской паре – залог счастья малыша. Формирование позиции «Мы» в семье. Через что формируется привязанность. Родительские возможности.

МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»

«Отношения со взрослыми детьми»

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

Лекция о том, какие трудности встречают на своем пути родители и их взрослые дети, а также об особенностях людей разных возрастов и поколений – их потребностях и ценностях. Раскроем возможности и секреты превращения общения между взрослыми членами семьи в истинное удовольствие. Лекция предназначена для широкого круга людей, возможен анализ проблемных ситуаций из опыта участников

ПАРК ОТРАДНОЕ

«Семья, как система взаимоотношений»

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

«Родовое проклятье» или семейный сценарий? Понятия семейной системы, стадии и законы ее развития. Разбор семейных мифов, легенд, сценариев и установок. Родительские предписания и задачи рода, определяющие наши выборы, ценности и решения в жизни.

ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК

«Отношения со взрослыми детьми»

Психолог филиала
«Северо-Восточный» ГБУ
МСППН
Ключникова Н.Ю.

Когда появляются дети, мы рады этим маленьким созданиям. Мы ждем, когда появится первый зуб, ребенок скажет первое слово, сделает первый шаг, пойдет в школу...
Но вот он вырос. Мы его вырастили. И вдруг оказывается, что у него свои интересы, с ним не всегда можно найти общий язык.
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.

14 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

**СКВЕР Ф.
ПОЛЕТАЕВА**

**«Роли мужа и
жены в семейных
отношениях»**

Психолог отдела
психологической
помощи молодой
семье «Кожухово»
Леговцева Н.А.

От того насколько согласовано распределение ролей между мужем и женой во многом зависит семейное благополучие.

На нашем занятии мы будем искать ответы на следующие вопросы:

- Почему необходимо согласовывать свои ожидания и представления о браке в самом начале отношений?
- Как осознанно подойти к распределению ролей в семье между мужем и женой?
- Кто главный в семье – муж или жена?
- Какие стереотипы представлений о распределении семейных обязанностей существуют?

У слушателей будет возможность проанализировать свои семейные роли, выявить ошибки взаимодействия в паре, определить для себя наиболее эффективный способ коммуникации в семье.

**ПАРК
«САДОВНИКИ»**

**«Роли мужа и жены
в семейных
отношениях»**

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

В семейных отношениях роль каждого из супругов очень важна. От того насколько согласовано распределение ролей между мужем и женой во многом зависит семейное благополучие. В ходе беседы с психологом обсуждаются следующие вопросы:

- Какие основные потребности реализуются мужчинами и женщинами в браке?
- Почему необходимо согласовывать свои ожидания и представления о браке в самом начале отношений?
- Как осознанно подойти к распределению ролей в семье между мужем и женой?
- Кто главный в семье – муж или жена?
- Какие стереотипы представлений о распределении семейных обязанностей существуют?

**ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК МИТИНО**

**«Как построить
психологические
границы в семье»**

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

Что такое психологические границы и что происходит, когда их нарушают.

**ПАРК ПО
АНГАРСКОЙ
УЛИЦЕ**

**«Семья и как в ней
уцелеть»**

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

15 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК	«Как развить в себе лидерские качества» Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН Котов Л.Н.	Кто такой лидер. Функции лидера. Виды лидерских качеств. Способы развития.
ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ	«Что такое селф-менеджмент» Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО Башкина И.Н.	На лекции мы познакомимся с селф-менеджментом, как функцией, видом человеческой деятельности по управлению собой для достижения поставленных целей. Изучим топ необходимых компетенций в личностном развитии, обсудим общие правила личностного развития. Обратим внимание, благодаря чему, возможно личностное развитие, и пошагово изучим успешный менеджмент.
ПАРК «НАДЕЖДА»	«Стресс, способы преодоления и предотвращения» Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН – Яцкевич З.А.	Для тех, кто хочет освоить навыки саморегуляции организма и эффективного планирования времени, что поможет выбирать наиболее успешные стратегии поведения в повседневной жизни. Эти знания позволят действовать уверенно в стрессовых ситуациях и преодолевать их негативные последствия. Занятия помогут научиться контролировать свои эмоции, достигать состояния спокойствия и уравновешенности, улучшить свои взаимоотношения с окружающими.
ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»	«Тайм-менеджмент: эффективное управление временем» Психолог филиала «Юго-Западный» ГБУ МСППН Симбирева А. В.	Лекция предназначена для повышения грамотности по учёту, распределению и оперативному планированию собственных ресурсов времени. Цель занятий – получение опыта эффективного использования времени, повышение своей личной эффективности и продуктивности, которые позволят добиваться больших результатов и достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии.
ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»	«Развиваем ребенка – готовим к школе. Как родители могут помочь своему ребенку?» Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Гладышева Н.В.	Ваш ребенок скоро пойдет в школу? Вполне вероятно, что вы радуетесь и волнуетесь, как сложатся его отношения с учителями и другими ребятами. Будет ли он учиться с интересом? На семинаре вы узнаете: с какими проблемами вы можете столкнуться и как помочь ребенку адаптироваться к новой деятельности, как заниматься с ребенком, чтобы вам вместе было интересно.
ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ	«Эффективное управление временем» Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН Бендина М.В.	Выявление потребностей личности. Понимание собственной мотивации к деятельности. Помощь в формулировании своих краткосрочных и долгосрочных целей.

МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»

«Ресурсы нашего душевного здоровья»

Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН Демидова Н.Е.

Лекция поможет разобраться, как сохранять и поддерживать свое душевное равновесие при помощи различных внутренних и внешних ресурсов, которые можно использовать в повседневной жизни. Слушатели познакомятся с некоторыми способами саморегуляции, которые позволят улучшить настроение, самочувствие и повысить стрессоустойчивость.

ПАРК 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

«Управление стрессом»

Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН Куркина Я.М.

Стресс стал естественной и неотъемлемой частью нашей жизни. Поскольку полностью исключить стрессовые ситуации из жизни человека невозможно, необходимо научиться снижать уровень стресса. Во время лекции участники смогут:

- развеять мифы о стрессе;
- научиться оценивать уровень стресса в собственной жизни и избегать деструктивного состояния;
- освоить навыки саморегуляции;
- понять, что с помощью методов современной практической психологии справиться со стрессом вполне по силам каждому!

СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА

«Роли и функции эмоций в жизни человека»

Психолог отдела психологической помощи молодой семье «Кожухово» Золина И.Л.

Эмоции – это непосредственное пристрастное переживание жизненного смысла, явлений и ситуаций. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем окружающих, можем, не используя речь, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

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.

15 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

**ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК МИТИНО**

**«Иллюзия
личностного роста»**

Как начать лично расти и не испортить себе жизнь.

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

**ПАРК ПО
АНГАРСКОЙ
УЛИЦЕ**

**«Мастерство зрелого
возраста»**

Мифы о старости. Самосовершенствование и саморазвитие. Пути преодоления стресса.

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

16 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

**ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК**

«Любовь и нелюбовь»

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

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

**ПАРК
ОЛИМПИЙСКОЙ
ДЕРЕВНИ**

**«Любит – не любит:
законы притяжения»**

Лекция посвящена тайне психологического притяжения между мужчиной и женщиной, и вообще – между людьми. Почему чей-то брак длится в согласии многие годы, а чей-то распадается очень скоро? Почему у кого-то большой выбор друзей и партнеров, а кому-то в личной жизни всегда не везет?

Психолог подразделения
ГБУ МСППН в ЦАО
Шувалова И. А.

**ПАРК
«НАДЕЖДА»**

**«Наши чувства
и эмоции»**

Занятия будут интересны тем, кто хочет расширить свои знания о природе человеческих эмоций.

Психолог УО
«Академический» ГБУ
МСППН
Швец О.А.

**ЗОНА ОТДЫХА
«МЕЩЕРСКОЕ»**

**«Любовь – способ
излечить отношения»**

Романтические отношения между взрослыми людьми могут быть как здоровыми, так и наоборот, паталогическими. Данная лекция предназначена для тех, кто понимает важность близких отношений. Лекция проиллюстрирует, как отношения супругов могут разладиться и достигнуть критической точки, а также покажет, как восстановить любовную связь.

Психолог филиала «Юго-
Западный» ГБУ МСППН
Симбирева А. В.

**ПАРК
«ПЕЧАТНИКИ»**

«Любовь и нелюбовь»

На занятии поговорим о разнице между мужским и женским взглядом на любовь: безусловное принятие и продолжение рода. Переход от взаимной страсти к зрелым отношениям. Вечная любовь: мифы и реальность.

Психолог филиала «Юго-
Восточный» ГБУ МСППН
Бурлак Е.К.

**ПЛОЩАДЬ
ЮНОСТИ**

**«Любовь или
зависимость?»**

Отличия любви от зависимости. Причины и истоки зависимости. Роль семьи в формировании зависимости. Влияние зависимости на самооценку. Этапы работы с зависимостью.

Психолог филиала
«Зеленоград» ГБУ
МСППН - Черкасова Т.П.

МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»

«Кризисы и конфликты в отношениях»

Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН - Смирнова Ю.С.

Развитие отношений в паре неизбежно проходит ряд кризисных этапов, во время которых между партнерами возникает напряжение, случаются конфликты. На лекции мы поговорим о том, каковы особенности этих периодов и что нужно делать, чтобы благополучно их преодолеть, сохранив отношения.

ПАРК ОТРАДНОЕ

«Созависимость или умение любить»

Психолог УО «Медведково» ГБУ МСППН
Соловьева А.Р

Понятие созависимых отношений, любви безусловной и обусловленной. Механизма формирования созависимых паттернов. Разбор деструктивных семейных паттернов по созависимому типу и здорового проявления любви, принятия и уважения в семье.

ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК

«Созависимые любовные отношения»

Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН
Ключникова Н. Ю.

Самое таинственное и необыкновенно желанное для нас слово «любовь». Мы все мечтаем о любви. Называем любовь величайшим чудом, способным преобразить нашу жизнь.

Но одновременно с этим мы считаем, что нет любви без страданий, мук ревности, ссор и примирений. Есть ли разница между влюбленностью и любовью? Задумываемся ли мы об этом? А что делать, когда отношения становятся токсичными? Когда хочется расстаться, но расстаться как будто невозможно? Когда раз за разом за ссорой и страданием происходит примирение и радость на короткое время? Когда мы мучаемся и страдаем от отношений, а радость становится все короче и короче? Давайте зададим себе вопрос: «Хотим ли мы жить в здоровых отношениях или в отношениях, похожих на наркотическое опьянение?» Выбор за нами. Разобравшись с этим мы позволим себе наслаждаться жизнью рядом с близким и дорогим для нас человеком.

СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА

«Любовь и нелюбовь»

Психолог УО «Выхино-Жулебино» ГБУ МСППН
Богданова С.А.

Что такое любовь? Какие виды бывают? Как ранние отношения с родителями влияют на дальнейшую жизнь человека и на все его отношения – любовные, дружеские, супружеские, профессиональные? Как выстроить гармоничные отношения?

ПАРК «САДОВНИКИ»

«Как наше отношение к себе влияет на отношения с другими»

Психолог УО «Нагатино» ГБУ МСППН
Вершинин В.А.

У каждого из нас есть свое собственное отношение к миру. Наши взаимоотношения с другими людьми – это зеркало, в котором мы отражаемся. Если мы не уважаем и не ценим себя, то и окружающие нас люди, скорее всего, будут относиться к нам похожим образом. Занятие будет интересно тем, кто хочет улучшить качество своих отношений с окружающими:

- Какие мои внутренние установки влияют на формирование положительного или отрицательного отношения ко мне со стороны окружающих?
- Имеете ли Вы опыт изменения отношений с людьми, благодаря изменению себя?
- Согласны ли Вы с тем, что мы сами формируем отношения с другими и «притягиваем» неслучайных людей в свою жизнь?

16 августа 2019

16:00 - 17:00 лекция

17:00 - 18:00 экспресс-консультации

**ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК МИТИНО**

**«Ненависть –
обратная сторона
любви»**

Как понять, что скрывается за ненавистью после многих лет любви.

Психолог УО «Тушино»
ГБУ МСППН
Михеева С.А.

**ПАРК ПО
АНГАРСКОЙ
УЛИЦЕ**

«Любовь и нелюбовь»

Детско-родительские отношения, которые помогают вырастить личность способную любить.

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

