



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 3

2017

На пути  
к самореализации

Не бойтесь  
пробовать  
и рисковать

Время счет любит

Уверенность –  
залог успеха

Кино  
не для рейтинга





С Днем Великой  
Победы!

# Содержание

- 2** Колонка главного редактора  
А.И. ЛЯШЕНКО, канд. психол. наук
- 3** Размышления на тему номера  
**Работа и призвание**  
Анна КАЛИНУШКИНА,  
психолог филиала «Зеленоград»
- 8** Приглашаем на тренинг  
**В фокусе собеседования**  
Татьяна ЗНАКОВА,  
психолог филиала «Северо-Западный»
- 13** Советует психолог  
**Немного о тайм-менеджменте**  
Наталья ФРОЛКИНА,  
психолог филиала «Южный»
- 18** Урок взаимопонимания  
**Мой ребенок не уверен в себе**  
Юлия ТИМАКОВА,  
психолог филиала ТиНАО
- 24** Гость номера  
**Светлая нота сострадания**  
Людмила ПИСЬМАН
- 32** Школа психологического здоровья  
**Фитнес для мозга**  
Людмила ПОЛОНСКАЯ
- 37** Анатомия успеха  
**Все жанры, кроме скучного**  
Людмила ПОЛОНСКАЯ
- 43** Литературная страница  
**Ну, бабушка – ты крутая!**  
Ирина ПОДОШКИНА

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  
Ляшенко А.И.  
канд. психол. наук

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ  
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА  
Абульханова-Славская К.А.  
Александровский Ю.А.  
Грачева О.Е.  
Гуревич В.М.  
Гусева Л.И.  
Деркач А.А.  
Донцов А.И.  
Дубровина И.В.  
Енакаева Р.Р.  
Залученова Е.А.  
Иванников В.А.  
Тарабрина Н.В.

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Чугунова Э.Е.

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР  
Иноземцева В.Е.

РЕДАКТОР  
Письман Л.М.

# Дорогие читатели!



**А. И. ЛЯШЕНКО,  
канд. психол. наук**

Этот номер посвящен важной теме самореализации. С одной стороны, в бытовой будничной суете это понятие иногда кажется лозунгом, далеким от насущных и ежедневных проблем. С другой – если не наполнять ежедневные дела представлением о целях и смысле осуществляемых дел, поступков, шагов, то они становятся формальными, рутинными и скучными. В таком случае вся жизнь превращается в преодоление ощущения собственной ненужности и бесполезности, тщетности усилий. И в ней не остается места для чувства удовлетворения и радости.

Сегодня, когда положение на рынке труда становится все более напряженным, никто не застрахован от поисков нового рабочего места. Чтобы выдержать конкуренцию и достичь желаемого, важно показать будущему работодателю свои лучшие качества и профессионализм – этому учит тренинг специалистов МСППН «Ищу работу».

Наши авторы обсуждают, как стать востребованным, как найти источник вдохновения и активности, который может наполнить жизнь смыслом и радостью. Как планировать время и организовывать свою деятельность – тоже приоритетная задача. Думаю, немаловажно для наших читателей будет узнать, как помочь ребенку с уверенностью ставить перед собой цели и не тушеваться на пути к ним.

И конечно, мы обратимся к творчеству – ведь именно занимаясь творчеством, человек, большой или маленький, учится прилагать усилия для завоевания успеха. Волонтерство, благотворительность, помощь ближнему, интерес к истории своей малой родины – все это тоже творчество. И не только ресурс для положительных эмоций, но и пример успешной самореализации. 📌

# Работа и призвание

«Чем вы занимаетесь?» — это, пожалуй, самый популярный вопрос после традиционного «Как вас зовут?». И если бы не его будничность и повсеместность, то подобный интерес малознакомого собеседника к вашей жизни мог бы показаться проявлением бестактности. Но сегодня вы вряд ли встретите человека, которого можно удивить или смутить подобным вопросом. У большинства уже есть ответы, сформулированные и отшлифованные в предыдущих беседах.



**В**опрос о работе (специальности, профессии) показывает, насколько значим для окружающих ваш карьерный выбор. По сути, общество ставит знак равенства между человеком и его делом. Вопрос «Кем быть?», который задает себе человек, выбирая профессию, предполагает присвоение в процессе обучения определенных качеств, присущих человеку как представителю определенной профессиональной группы. То есть, представляясь, вы будите в сознании собеседника образы, стереотипы и суждения, связанные с вашей профессией, которые копит и хранит его память на протяжении жизни. Ответ на пресловутое «Кем вы работаете?» дает вашему собеседнику первое субъективное представление о вас – о том, какими качествами вы обладаете, какое у вас образование и какой у вас в принципе может быть круг интересов.

Все бы ничего, но вот только как быть людям, которые не любят свою работу и тем более не желают быть с ней отождествленными? Согласно опросу, проведенному в 2009 году исследовательским порталом Superjob.ru, из 3 500 россиян только 40% любят свою работу, остальные же 60% относятся к ней либо индифферентно, либо с подчеркнутой неприязнью (информация предоставлена газетой «Ведомости»). Стоит отметить, что масштабных исследований на этот счет в современной России не проводилось, соответственно и статистических данных, которые описывали бы наиболее объективную картину, нет.

10% – работу ненавидят, причем в этой группе больше всего молодежи. Казалось бы, цифра небольшая, но ведь она говорит о переживаниях людей, которые день за днем занимаются нелюбимым делом, равнодушны к нему. Нетрудно представить себе, что чувствует человек, учитывая, что проводить на ненавистной работе он может достаточно много времени.

Одна из проблем, с которой в подобных случаях люди обращаются за помощью к психологам и коучам, заключается именно в том, что они ощущают себя ограниченными и нереализованными. Они хотят понять свое истинное предназначение, определить свое призвание. Весь рабочий день они создают видимость вовлеченности в процесс, заинтересованности происходящим, на самом деле испытывая скуку. Они чувствуют себя ненастоящим – собственной тенью, не более. Возможно, эти люди способные и даже талантливые, и могут сделать что-то по-настоящему стоящее. Вопрос лишь в том, что такое это «что-то» и с чего, собственно, начать.

Нельзя найти работу мечты, не узнав себя. Нельзя игнорировать свой внутренний голос и быть при этом счастливым и реализованным. Рефлексия, прямые вопросы и честные ответы на них помогут найти свой путь самореализации.

**Вот несколько вопросов, которые помогут понять, чем именно вы хотели бы заниматься и что вас на самом деле вдохновляет.**

**1. Вы не любите именно это рабочее место и пространство или свою профессию?**

Если противна именно эта работа, то самый логичный путь – искать новую работу, предварительно поняв, что не устраивает на старой. Что должно быть на новой работе и от чего вы хотите избавиться, уйдя со старой?

Если же вы вообще не любите дело, которым занимаетесь, то стоит получить более подходящее вам образование, пройти переподготовку.

**2. Что вы делаете, когда отлыниваете от работы?**

Чем вы заняты, когда не хотите работать? Оттягиваете момент начала выполнения рабочих обязанностей? Может быть, следите за спортивными



соревнованиями или изучаете пособие по рыбалке? Учите иностранный язык или ищете необычные рецепты десертов? Прокрастинация – отличный маркер ваших интересов и увлечений. Обратите внимание на то, чем вы руководствуетесь, когда избегаете выполнения повседневных рабочих обязанностей: другими интересами или просто убиванием времени от скуки? Если это время заполнено другой продуктивной деятельностью, то подумайте, может ли ваше увлечение стать новым делом?

### ***3. Какие занятия доставляли вам удовольствие в детстве?***

Наши увлечения редко меняются и никогда (и никуда) не исчезают. Они могут развиваться, видоизменяться и трансформироваться, но суть их все равно останется прежней. Когда вы были младше и еще не были обременены сценариями жизни и стереотипными представлениями о том, «как правильно», что вам нравилось делать? Придумывать смешные истории или подбирать аккорды к любимым песням? Танцевать брейк или играть в школьном театре? Представлять себя телеведущим и зачитывать вслух учебник истории, учителем – и ставить воображаемым ученикам пятерки за домашнее задание? Возьмите лист бумаги и постарайтесь вспомнить и записать все ситуации, когда вы получали истинное удовольствие от того, что делали. Скорее всего, у вас получится отследить ту самую ключевую нить, которая связывает все радостные моменты жизни и то самое общее, что эти моменты объединяет.

#### **4. Какие блоги вы любите читать и на каких сайтах вы «зависаете»?**

Назовите пять сайтов, которые вы открываете сразу после включения компьютера, и пять блогов, без просмотра которых не мыслите свое утро (а значит, и свой день, и вечер). Если, например, заветная пятерка состоит сплошь из кулинарных сайтов, а вы при этом обожаете готовить и с нетерпением ждете выходных, чтобы удивить друзей новыми блюдами, то попробуйте прокачать свое хобби и превратить его во что-то более серьезное. Почему бы вам не завести собственный кулинарный блог и не начать принимать заказы. Важно только одно – не лениться, ведь работать предстоит в два раза больше. Никто не знает, во что выльется эта авантюра, но, возможно, она перерастет в ваше новое дело.

#### **5. О чем вы любите говорить больше всего?**

«Я могу рассуждать на эту тему часами!» – о чем это вы? О тренировках по плаванию? Или о подготовке к марафону? Может быть, о музеях Санкт-Петербурга или о преимуществах пленочных фотоаппаратов перед цифрой? Попытайтесь вспомнить не только те темы, которые вызывают у вас восторг, но и тех людей из своего окружения, что могут этот самый восторг с вами разделить. Все-таки очень важно иметь единомышленников – если когда-нибудь вы решитесь превратить свое увлечение в бизнес, то у вас уже будет готовая команда, с которой вы сможете говорить на одном языке и без лишних объяснений достигать намеченных целей.





### **6. Кто ваши единомышленники?**

Ваш единомышленник – это тот, кто понимает вас с полуслова, и тот, кто разделяет ваши ценности. Тот, кто не станет крутить пальцем у виска, когда вы будете рассказывать ему о своих планах, а поддержит любое начинание. Вашим единомышленником может быть кто угодно: друг или коллега, близкий или дальний родственник, школьный сосед по парте. Не столь важно, кого вы считаете своими единомышленниками, важна сама идея, вокруг которой все вы объединены. Ведь именно эти люди формируют ваше сообщество. И чем оно шире, тем больше у него ресурсов для того чтобы менять мир вокруг. А если у вас пока нет таких людей, вы легко сможете их найти, определив свои интересы (предыдущие четыре вопроса вам в помощь) и отыскав тех, кто эти интересы разделяет.

И самое главное – **на пути самореализации важно пробовать и рисковать**. Возможно, что не все получится сразу или получится не так, как хотелось. Не сразу свое дело или новая профессия будут приносить доход, равный или больший, чем на прежней работе. Может быть, некоторое время вам придется жить на меньшую зарплату, чем та, которую вы получали на нелюбимой работе. Но нельзя сохранить все плюсы и обойтись без минусов, существенно меняя свою жизнь. Если не получится – вы всегда успеете вернуться к привычной для вас рутине. А если получится – то каждый ваш день будет наполнен радостью и творчеством. 🧠

**Анна КАЛИНУШКИНА,**  
психолог филиала «Зеленоград»

# В фокусе собеседования

В филиале «Северо-Западный» Московской службы психологической помощи населению по субботам собираются мужчины и женщины от 23 до 60 лет. Встречаются и пенсионеры, которые ищут подработку. Здесь ежемесячно или дважды в месяц проводится тренинг «Ищу работу».



**П**очему суббота? Потому что на занятия приходят не только безработные, но и те, которые хотят поменять работу. Вот менеджер по закупкам – Наташа, она не справляется с увеличенной нагрузкой. Или Илья – не видит на своей работе перспективы, а возраст такой, что хочется расти профессионально и в плане карьеры. Светлану не устраивает служебный график из-за маленьких детей. Но, безусловно, большая часть – это безработные.

Сложнее всего искать новое место тем, кто длительное время не работал, кто никогда не искал работу. К примеру, в последнее время к нам часто обращаются работники банков. Из-за закрытия многих банков эти прежде вполне успешные люди пребывают в полной растерянности. Многие просто не знают, как вообще приступить к поискам.

#### **Вот основные запросы участников тренинга:**

- написание резюме;
- прохождение собеседования;
- уверенное поведение на собеседовании.

Итак, **резюме** – это пропуск на собеседование и одновременно одна из преград на пути к трудоустройству. Кажется, что весь Интернет заполнен образцами резюме. Но есть несколько правил, которые желательно запомнить и соблюдать при его написании.

**\*Краткость.** Постарайтесь уложиться в одну страницу, максимум в полторы. Одна из слушательниц как-то растерянно сказала: «А я думала, что чем больше, тем лучше, посылала резюме на трех страницах – и никакого отклика».

**\*Актуальность.** Вносите в резюме, если оно написано хотя бы полгода назад, те изменения, что у вас произошли – возможно, вы закончили обучение или успели за это время где-то поработать.

**\*Индивидуальность.** На каждую должность (профессию) должно быть свое резюме, показаны необходимые для этой должности навыки и умения.

**\*Грамотность.** Рекрутеры всегда обращают на это внимание. И случайная ошибка, описка может броситься в глаза и испортить впечатление, поскольку это свидетельствует о невнимательности, несерьезном отношении к делу.

**\*Цифры.** Если есть возможность, покажите вашу прошлую деятельность в цифрах. Например, сколько клиентов обслуживали в день (если вы занимались продажами), сколько человек обучили, если занимались обучением.

**\*Аккуратность.** Иногда резюме отправляется «в корзину» из-за небрежного, неаккуратного оформления. Избегайте длинных предложений, выберите четкий шрифт, выделяйте наиболее важную информацию.

**\*Правдивость.** Если будут несоответствия с тем, что вы написали в резюме и что говорите на собеседовании либо указываете в анкете – это большой минус и почти наверняка отказ в трудоустройстве. Однажды слушатель честно признался: «А я и забыл, что написал в резюме совсем другое». Копия всегда должна быть у вас. Освежите содержание резюме перед собеседованием.

Это основные правила для успешного написания резюме. Образец, выбираемый клиентом, на его усмотрении, так как некоторые фирмы просят присылать резюме по их образцу. Но в любом случае главными остаются **пять пунктов: образование, стаж, деловые и личностные качества, профессиональные достижения и дополнительные сведения.**

Указывая образование, вы должны расшифровать название учебного заведения, если оно не на слуху, как, например, МГУ, МГТУ, МГИМО. Сегодня появилось много новых учебных заведений, которые неизвестны работодателю.



**Собеседование или самопрезентация** – основное при поиске работы. 50% мнения о человеке формируется в течение первых двух минут общения – это доказано психологами.

Конечно, всем известно, что не стоит приходить на собеседование в слишком короткой юбке и с «боевым раскрасом», не стоит использовать очень сильные, терпкие духи или одеколон и надевать темные очки.

*К собеседованию надо серьезно подготовиться, и прежде всего, содержательно.* Есть примерно десяток вопросов, которые чаще всего задают на собеседовании, и первый и главный из них: «Расскажите о себе». Один из слушателей вспоминает: «Я считал, что это очень просто, а смог сказать всего три фразы. Конечно, меня не пригласили на работу, но я понял, как важно произвести впечатление в первые минуты». Подготовьте заранее свой рассказ, и тогда будет легче. Ведь в этой ситуации волнуется любой человек, и от волнения с языка срываются шаблонные, а иногда вообще нечленораздельные фразы. Относитесь к собеседованию, как актер к выступлению на сцене, прорепетируйте этот краткий рассказ о себе.

Традиционными являются вопросы о ваших успехах за последние два года, о работе на прежнем месте, часто просят назвать три ваших сильных качества и три недостатка. К этому тоже лучше подготовиться. Недостатки и сильные качества зависят от того, на какую работу, должность вы претендуете. Для бухгалтера общительность, скорее всего, не будет сильным качеством, а вот специалисту по связям с общественностью она просто необходима.

*На занятиях мы обращаем внимание на невербальные жесты.* Об этом мало кто задумывается. Но не стоит перед собеседником крутить очки, трещать ручкой или пальцами. Возьмите в руки блокнот и карандаш – и ваши руки не выдадут волнение.

На тренинге участники сначала делятся информацией о себе, а после этого мы проигрываем ситуацию «На собеседовании у работодателя». Все разбиваются

на пары и устраивают импровизированный прием на работу. Говорит одна из участниц: «Проделав упражнение, я поняла из игровой ситуации, что многие личностные вопросы меня вгоняют в ступор. А моя собеседница без перерыва крутила колпачок от шариковой ручки. А ведь только что предупреждали об этом. И правда, впечатление не лучшее».

Одна из проблем трудоустройства – неуверенное поведение на собеседовании. И это дает отрицательный результат. Вот Иван Семенович, 53 лет, специалист по компьютерным программам, в конце занятия признался, что всегда шел на собеседование, заранее опасаясь, что не выдержит конкуренции с молодыми. Пройдя несколько собеседований, он так и не смог получить приглашения на работу. Когда мы подводили итоги занятия, он, наконец, понял, в чем его ошибка: да, его смущал возраст, но ведь в этом есть и свои плюсы, и надо их показать. После нашего тренинга он прошел еще индивидуальную консультацию по уверенному поведению, а недели через три специально зашел к нам – сообщить, что уже работает, и поблагодарить специалистов.

***Уверенное, но не вызывающее поведение на собеседовании – значительная часть успеха для трудоустройства.***

Кроме стандартных вопросов, которые мы рассматриваем, бывают на собеседовании и нестандартные, неожиданные, даже каверзные вопросы, к которым практически нельзя подготовиться, вроде «Возможен ли роман на работе?». Или, например, просят рассказать анекдот. Главное в такой ситуации – не растеряться и не впасть в состояние



длительного раздумья. Хорошо, если вопрос позволяет ответить с юмором. Но такое бывает не часто – обычно только при так называемом «стресс-интервью».

**Есть несколько своего рода правил для успешного прохождения собеседования:**

- заранее напишите текст самопрезентации и выучите его. Не забывайте, что вы – актер, и это нормально;
- внимательно слушайте задаваемые вам вопросы, не перебивайте собеседника.
- никогда не опаздывайте на собеседование, даже на пять минут;
- если в ходе беседы вам что-то непонятно, задавайте уточняющие вопросы или используйте обороты типа «Если я вас правильно понял...»;
- никогда не говорите плохо ни о себе, ни о своем бывшем начальнике;
- не забудьте обсудить вопрос о заработной плате, к чему подготовьтесь также заранее;
- заранее соберите все документы и сложите их в отдельную папку;
- заканчивая собеседование, не забудьте спросить, когда и как вы узнаете о результатах собеседования;
- не забудьте поблагодарить собеседника за внимание и уделенное время.  
И успехов вам! 🍀

**Татьяна ЗНАКОВА,**  
психолог филиала «Северо-Западный»



# Немного о тайм-менеджменте

Как все успеть? Как, наконец, навести порядок в ежедневном хаосе дел, задач и обязанностей? Предпринимая различные попытки планировать свое время, мы часто, несмотря на все старания, по-прежнему испытываем ощущение неудовлетворенности и разочарования.



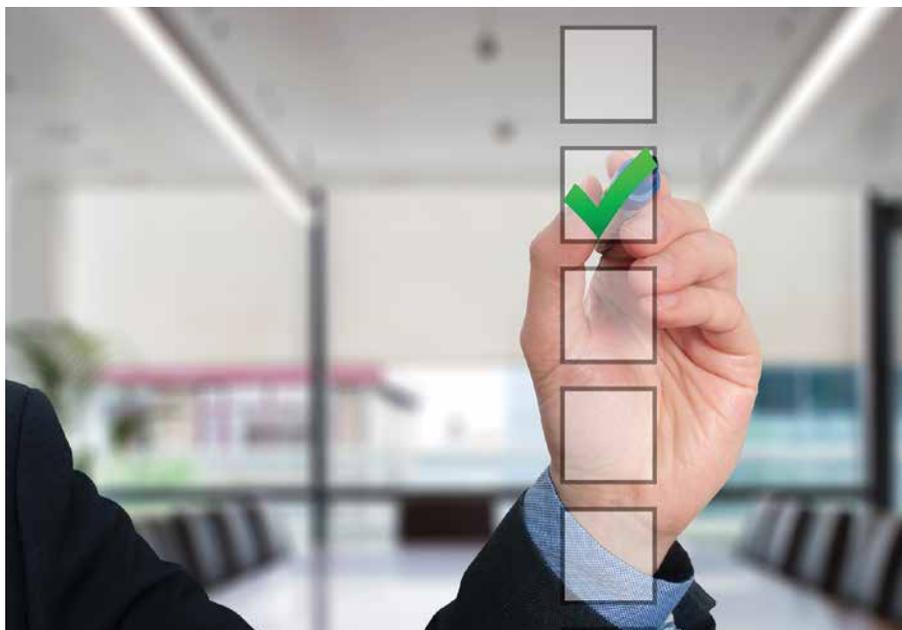
**В** чем же возможная причина неудач при планировании времени? Дело в том, что большинство описываемых в литературе способов планирования времени – замечательные, но всего лишь технические приемы. Они служат прекрасным инструментом для составления расписания на день, неделю или год. Но в них нет опоры на четко сформулированные и именно ваши жизненные смыслы, приоритеты и цели.

Прежде чем приступить к планированию своего времени, необходимо ответить себе на важные вопросы: чем именно я хочу заполнить свой день? Реализация каких дел и задач позволит испытать чувство удовлетворения и наполненности жизни? Согласитесь, это сложные вопросы, и ответы на них найти бывает непросто. Это работа души – разума, чувств и воли.

Так с чего же начать эту работу? Прежде всего, попробуйте сформулировать **общий план своей жизни**. То есть то, какой вы хотите ее видеть. При этом важно, чтобы ваше видение опиралось на исключительно ваши жизненные смыслы и ценности. Те глубокие и фундаментальные вещи, которые позволят вам чувствовать себя счастливым.

Зачем нужен этот план? В первую очередь он позволяет расставлять приоритеты в бесконечном списке ежедневных дел, задач и желаний. Прежде чем приступить к какому-нибудь делу, задайте себе вопрос: «Поможет ли выполнение **этой задачи** реализации моего **общего плана жизни**?» Так вам будет намного легче понять, нужно ли тратить на ее выполнение свое время, или же она не стоит вашего





внимания и усилий. А если эти дела помогут вам приблизиться к реализации того, какой вы хотите видеть свою жизнь, то в конце дня, даже если устали, вы с большей вероятностью испытаете ощущение удовлетворения и радости.

На жизненном пути мы неизбежно сталкиваемся с задачами, которые для нас сложны или неприятны. Однако решать такие задачи всегда легче, если их решение ведет к реализации своего собственного смысла, а не чужого.

Таким образом, первый шаг на пути овладения искусством планировать время без разочарований – это определение общего плана своей жизни. Для этого лучше всего использовать совместный труд интуитивной и рациональной частей нашего разума.

Для начала **дайте волю своему воображению**. Устройтесь удобно в кресле, позаботьтесь о том, чтобы вас никто не побеспокоил в ближайшие 15-20 минут. Закройте глаза и представьте себе свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть. Не беспокойтесь о логичности или возможности того, что рисует ваше воображение. Позвольте ему нарисовать как можно более подробную картинку. Посмотрите, чем заполнен ваш день? Какие люди вас окружают? Как выглядит ваш дом? Каковы ваши отношения с любимым человеком? Каковы отношения в семье? В чем заключается ваша работа? Есть ли у вас друзья? Какие они? Каковы ваши отношения с ними? Что в вашей жизни позволяет вам реализовывать себя? Есть ли в ней время для души? Возможно, вы обнаружите для себя что-то еще крайне важное.

Внимательно рассматривая эту картинку, прислушайтесь к своим ощущениям. Если у вас появилось чувство радости и наполненности, то, скорее всего, на данный момент это именно те обстоятельства жизни, которые помогут вам чувствовать себя счастливым. Если же вы ощущаете подавленность или неудовлетворенность, то, вероятно, какая-то часть представленной картинке не отражает ваших истинных жизненных ценностей. Попробуйте понять, что именно вызвало у вас эти чувства, и какой коррекции требует воображаемая картина жизни.



Теперь возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В левой – перечислите все основные области вашей жизни, которую вы только что увидели. Это могут быть семья, дом, друзья, работа, духовная жизнь, увлечения и что-нибудь еще. Во второй колонке запишите, какие именно особенности, характеристики и события каждой из областей жизни наполняют ее смыслом и радостью.

Важный момент в процессе формирования общего плана жизни – не рассматривать конкретные вещи или события единственными и неизменными условиями счастья. В противном случае разочарования неизбежны. Так, например, не стоит связывать чувство удовлетворения от работы с какой-то конкретной должностью в конкретной компании. Лучше сфокусироваться на сути, процессе и тех потребностях, которые вам важно удовлетворить в работе. И тогда вы сможете найти много мест работы для реализации своих желаний.

Итак, когда общий план готов, можно переходить к следующему шагу – определению **долгосрочных стратегических целей**. Это цели, достижение которых позволит вам реализовать свой общий план жизни и привести в нее гармонию. Каждой области жизни из вашего плана будет соответствовать одна или две долгосрочные стратегических цели.

К примеру, в области карьеры можно на определенный срок, скажем, на один год, поставить перед собой цель, не меняя принципиально должностных обязанностей, сменить отрасль экономики или бизнеса. Так, можно остаться менеджером по персоналу, но не в маленькой компании, а в более масштабной организации, дающей возможность применять разнообразные HR-технологии, возможности карьерного роста в рамках профессии.

После того как эти цели сформулированы, определите для каждой из них конкретные действия, которые будут способствовать ее достижению. В результате у

вас появится *список ежедневных дел и задач*. И вот теперь можно вновь вспомнить об известных вам технических приемах составления расписания и заполнить его делами и задачами, приближающими вас к гармонии в жизни.

Конечно, не все из этого общего плана можно реализовать немедленно. Но, заполняя свой день делами из этого списка, вы будете приближаться к желаемому результату. Это понимание дает возможность испытывать ощущение удовлетворения от каждого прожитого дня. И наверняка в этом списке есть то, чем вы уже сейчас можете наполнять свою жизнь.

Это может быть время, проведенное с семьей, встречи с друзьями или же занятие, которое позволяет вам реализовать свой творческий потенциал. То есть – все то, что позволит вам пополнить свои психические и физические ресурсы. Выделение времени на все эти важные занятия позволит соблюдать баланс между тратой ресурсов и их пополнением. *Принцип баланса – одно из важных условий удовлетворенности качеством своей жизни.*

В завершении нашего разговора поделюсь с вами высказыванием Брайана Форбса: «Пока не слишком поздно, не забывайте, что главное дело жизни – сама жизнь». 🙏

**Наталья ФРОЛКИНА,**  
психолог филиала «Южный»





## Мой ребенок не уверен в себе

Быть уверенным в себе – значит, доверять себе. Это доверие базируется на собственном опыте человека, дающем ему веру в то, что он что-то может. Это не просто чувство, это решение положиться на нечто, представляющее опору. Например, на свои способности, навыки, умения, знания.

## Оценка способностей

Если ваш ребенок часто выглядит неуверенным, нерешительным или испуганным во время выполнения каких-то действий, задайте себе следующие вопросы:

*Что он умеет хорошо делать?*

*В каких сферах он выглядит более уверенным?*

*Какие у него способности, как я к ним отношусь?*

*Считаю ли его талантливым?*

Если вы видите, что ребенок недостаточно использует собственные знания и умения, не видит своих возможностей, их нужно сделать видимыми.

Важно понимать, что на данный момент ребенок может сделать сам, что он хорошо умеет, а чему его нужно будет еще учить. Задачи, выходящие за рамки возможностей ребенка, скорее всего, будут блокировать его усилия: вызывать страх, сопротивление и способствовать возникновению неуверенности.

Справедливая оценка действий ребенка предполагает четкое понимание того, каких результатов он уже достиг. Каков в этом его личный вклад, сколько сил он вложил в эти достижения, какие возможности задействовал, насколько умело обращался с собственными способностями, чему научился.

Давая ребенку понять, что он может сделать сам и каким образом ему это удастся, вы поможете ему не только поверить в себя, но и оценить свои способности и умения.

## Практический метод работы с неуверенностью

Работа с неуверенностью в себе предполагает прохождение с ребенком последовательности стадий или шагов.

1. **Прежде всего, выясняем, что делает вашего ребенка неуверенным.** Важно расспросить его о том, в какой конкретной ситуации он чувствует себя наиболее неуверенным, с чем связаны его основные трудности.

2. **Ищем опоры – то, на что ребенок мог бы опереться, чтобы обрести уверенность.** Они могут быть как внешними, так и внутренними. К внешним опорам относится то, что можно использовать для достижения своих целей: предметы-средства, отношения с другими людьми, социальные правила, нормы, традиции, распорядок.

Например, родители могут повысить уверенность ребенка во время адаптации к детскому саду. Погуляйте с ним у детского сада, когда за детьми приходят родители. Малыш сможет увидеть, что в детский сад ходят не «навсегда». Такое «наглядное» понимание поможет ему меньше тревожиться. Заранее познакомьте ребенка с воспитателями, чтобы он не остался в саду с незнакомыми людьми, и с помещением (с игровой комнатой, спальней, туалетом и т.д.), чтобы ребенок почувствовал себя хозяином этого пространства. Заранее познакомьте малыша со всем распорядком дня в детском саду. Например, поиграйте в детский сад. Так, события, которые ожидают его в будущем, станут более определенными, и уровень тревоги понизится. Для расставания и встречи хорошо придумать или использовать уже имеющиеся в семье ритуалы (поцеловать в щечку, помахать рукой на прощанье и т.д.).

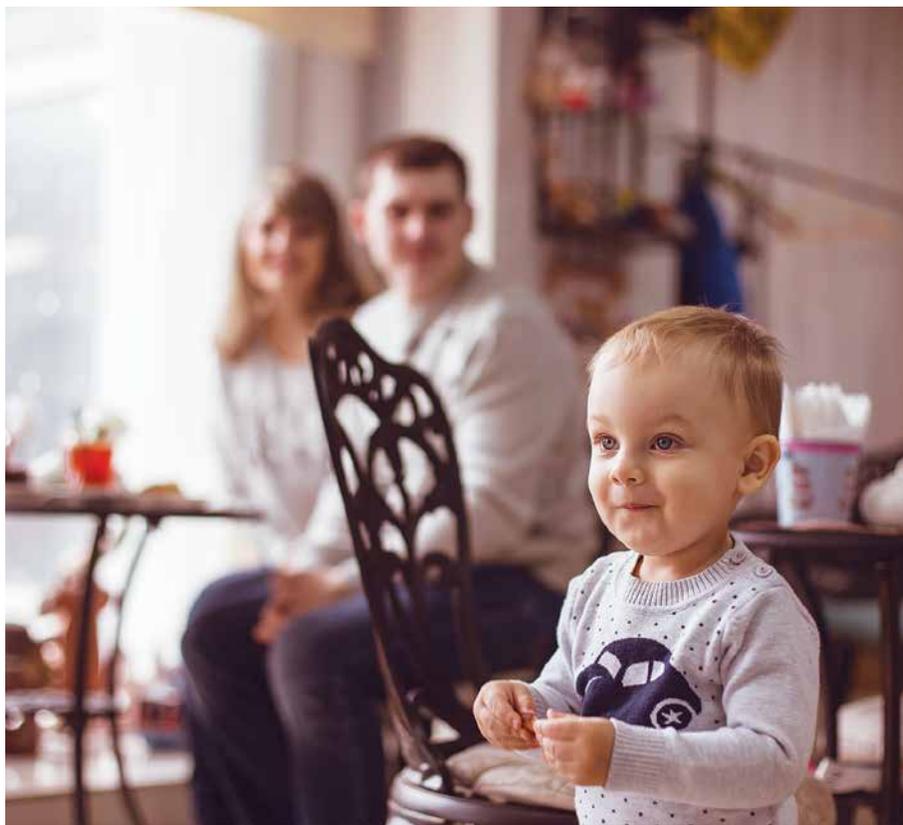
К внутренним опорам можно отнести прежний опыт, способности, знания, умения, навыки. В работе с ребенком важно понять, до какого момента он еще использует опору и, таким образом, чувствует себя более-менее уверенно, а в какой момент ее оказывается уже недостаточно и нужно искать другие.

3. **Учим ребенка видеть границы своих возможностей и пока не замахиваться на что-то большее.** Нужно развеять его и свои нереалистичные ожидания и не требовать большего, чем он может. Как это сделать? Мы должны подготовить его к нежелательному и непредвиденному. Ищем ситуацию, которая вызывает у ребенка самую большую тревогу и опасения, и, отыскав, спрашиваем: «Что с тобой будет, если это случится?» Пристально вглядываясь в нее, мы спрашиваем ребенка, какие все же опоры у него могут быть даже в этой ситуации, и вместе с ним отправляемся на их поиски.

4. На следующем этапе **предлагаем ему сконцентрироваться на настоящем:** начать делать то, что вызывает страх и опасения, стараясь не думать, как это выглядит со стороны.

Предложите ребенку самому оценить свои трудности в обучении, например: какие буквы у него получились лучше всех? А какие – не очень? Обязательно отмечайте его успехи. Покажите ему, что вы «с ним вместе». Подчеркивайте его позицию школьника, взрослого.

Не старайтесь выполнить за ребенка его задание: ему нужно постепенно научиться работать самому. Предлагайте ему оценить результаты его работы самому. Это очень важное умение – научиться оценивать свою работу. Если он сделал ошибки, пусть попробует найти их самостоятельно. Если ребенок испытывает затруднения, помогите ему (по принципу «горячо/холодно»). Если вы видите, что





ваш малыш увлечен работой – отойдите от него на время. Но в конце обязательно совместно с ним оцените его труд.

Оставьте ваши и его собственные нереалистические ожидания. Посмотрите, как ребенок справляется с задачей, что он делает легко и с удовольствием, где он начинает бояться, где останавливается, что вызывает сложность. Понаблюдав какое-то время, очень важно рассказать ему о том, что вы увидели: с чем и как он справлялся, уверены ли вы, что он может сделать следующий шаг. Теперь, приступая к выполнению задания, которое вызывало неуверенность, ребенок будет вспоминать ваши слова – и это даст ему опору.

Нелишней в борьбе с неуверенностью будет беседа с ребенком о том, понимает ли он, ради чего ему это нужно сделать, есть ли в этом для него смысл.

Помогут также примеры того, как с этой проблемой справлялись другие. Это могут быть реальные люди – знакомые и друзья, герои сказок, фильмов, книг. Попробуйте предложить ребенку рассказать о том, как в подобной ситуации действует сказочный герой, который ему чем-то симпатичен. Что ему помогло, что мешало, чему он научился, чего он в результате добился.

## Уверенность в себе как личностная характеристика

Важно не только то, что ребенок может сделать, но и то, кто он сам по себе есть. Каждый человек в любом возрасте хочет быть собой и знать, что, отличаясь от других, будучи уникальным и особенным, он принят другими. Переживание и осознание собственной индивидуальности развивается у человека в течение всей жизни. С 3 до 6 лет ребенок учится отличать и ограничивать себя от других людей. С 6 до 12 у него развивается чувство справедливости. С 12 – он уже занят отстаиванием своего права быть таким, какой он есть, и оставаться при этом ценным для других.

Уверенность в себе на личностном уровне проистекает из восприятия себя, своей жизни и своих действий как «правильных» и предполагает развитие способности воспринимать себя как безусловно ценного, решимости проявить себя в жизни.

Для того чтобы ребенок почувствовал себя ценным, значимым, уникальным, необходимы три предпосылки.

**Уважительное внимание.** Это означает, что меня видят: задерживают на мне взгляд, выделяют из фона, причем не используют или контролируют, а воспринимают таким, какой я есть. Если взрослый человек проявляет уважительное внимание к ребенку – значит, понимает, что в данный момент является для него важным, распознает сферу его личных интересов и не переступает ее границ, не получив согласия.

Нельзя научить ребенка уважительно относиться к себе, если другие взрослые, родители, не показали ему на личном примере, как это можно сделать. Если ребенок предоставлен сам себе и до него никому нет дела, то это переживается как: меня никогда не принимают всерьез, а значит, я сам не могу к себе серьезно относиться, не могу за себя отвечать. Развитие самооценки, которая определяет уверенность в себе, начинается с «быть увиденным».

**Заинтересованное отношение взрослых.** Здесь речь уже идет не просто об осознании своеобразия ребенка, но о более глубоком взгляде, а именно о сути этого своеобразия: что он чувствует, чего хочет, что для него важно. Взрослые ценят это уникальное и неповторимое в нем. И тогда у него появляется чувство: я могу продолжать оставаться самим собой, мои отличия от других признаются.

Почему увидеть, познать глубину другого человека, тем более маленького, иногда оказывается столь сложной задачей? Мы недостаточно внимательны, мы заняты своими делами и переживаниями, и за этим своим состоянием не можем увидеть другого; тот, другой, не показывает себя полностью, не открывает свою внутреннюю сущность.

**Как помочь ребенку поверить в себя, в то, что его чувства, поступки, мысли имеют значение как для него самого, так и для других людей?**

- Распознавание стараний ребенка и похвала за реальные, заслуженные успехи и достижения.
- Видение возможностей ребенка и устное подтверждение вашей уверенности в том, что он действительно что-то может.
- Серьезное отношение к тому, что он делает и говорит.
- Справедливая оценка его действий и поступков, помощь в развитии его способностей.

**Что блокирует развитие уверенности в себе?**

- Несправедливое, незаслуженное обхождение с ребенком
- Сравнение с другими детьми. Сравнения никогда не подводят человека к самому себе, а лишь рождают мотивацию для соперничества.





- Непринятие всерьез, игнорирование чувств, высказываний, действий ребенка.
- Действия в обход чувствам, желаниям, поступкам ребенка, того, что отражает его индивидуальность.
- Критика в форме придинок, недоверие.
- Ограниченное, рамочное восприятие ребенка, когда от него не ждут хороших действий и поступков.
- Отсутствие честности в отношениях, утаивание правды.
- Идеализация, восприятие ребенка в более совершенном виде, чем он есть на самом деле.
- Незаслуженная похвала.
- Противоречивость, непостоянство, изменчивость суждений.
- Насмешки.
- Оценка действий, при которой засчитывается только результат.

Давайте ребенку возможность пробовать свои силы, поддерживайте его, отмечайте его успехи – все это позволит ему научиться верить в свои силы, доверять себе. 🧡

**Юлия ТИМАКОВА,**  
психолог филиала ТиНАО

*При подготовке статьи использованы материалы пособий, разработанных ГБУ МСППН:  
«Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду» Д.Л. Турлыгиной  
«Проблемы первоклассника: как родителям помочь своему ребенку» Е.С. Бахуриной*

# Светлая нота сострадания

«...Добрая и яркая придуманная жизнь спасает несчетное количество людей от тоски и депрессии. Она дает им ощущение собственной индивидуальности», – писал американский писатель Дик Френсис в романе «Дикие лошади». В лагере благотворительного фонда реабилитации детей, перенесших тяжелые заболевания, «Шередарь» собрались со всех концов страны люди, выбравшие для себя нелегкую стезю – воплотить в реальность эту самую «придуманную жизнь».





**З**десь состоялся кинофорум «Благотворительность в объективе». На эту острую и востребованную тему было показано свыше 70 кинопроизведений – документальные и игровые фильмы, рекламные ролики, телерепортажи, мультфильмы.

Что это вообще такое – социальное кино? Каким оно должно быть? На каком языке должно разговаривать со зрителем, чтобы не было скучно? С этого начался наш разговор с членом жюри, кинорежиссером **Александром Баршаком**.

*– Александр, как вы считаете, удалось ли авторам, в основном молодым, донести свои идеи до зрителей?*

– Даже если бы все фильмы были слабыми по своим кинематографическим качествам, я все равно бы сказал, что это прекрасный и очень нужный кинофорум. Но, к счастью, в каждой номинации были три-четыре достойные, серьезные работы, представляющие художественную ценность. Возьмите «Каждый 88-й», снятый режиссером из Иванова Дарьей Тюриковой и удостоенный специального приза в номинации «Игровой короткометражный фильм», – это аллегория о погибшем в бою солдате, попавшем в чистилище и получившем «назначение» воплотиться в теле мальчика-аутиста. Это фильм очень глубокий, заставляющий думать и в то же время пронизанный добрым юмором. В той же номинации победил фильм «Акуака» – жюри особо отметило кинематографическую смелость, художественный поиск, связь формы и содержания. В нем – внутренний мир «особой» девочки, у которой проблемы отношений с окружающей средой, она играет все роли – изображает учительницу, приходящего доктора, папу и маму. Получилось ярко, самобытно, чем-то похоже на мультик, хотя и снято на обычную видеокамеру. А пронзительный короткий ролик благотворительной организации «Ночлежка» из Питера «Бездомные читают то, что о них пишут»! За несколько минут перед нами на экране – искалеченные судьбы отвергнутых обществом людей...



– Фильмы-победители в самом деле отличались оригинальностью, нетривиальностью замысла. Но мне показалось, что часть работ была перенасыщена навязанными извне штампами. Герой исповедуется по схеме: тяжелая жизнь, преодоление, успех... И никакой драматургии, одни слова. Что это – кризис идей?

– Перемены, которые пережила наша страна, изменили мировоззрение человека. Кино как отражение этого мировоззрения во многом растеряло свою художественную и гуманистическую функцию. Великие режиссеры, у которых и я учился, рассказывали о своем времени: борьба с цензурой, запреты, «полки» – все это было. Но тогда же существовал и запрос на поиск художника. Сама система образования и подготовки режиссеров и сценаристов была заточена под авторское воплощение идеи, под небанальный, парадоксальный взгляд на мир. Вспомните даже мультипликацию тех лет – Норштейн, Назаров, Хитрук и другие удивительные режиссеры отличались «лица необщим выраженьем».

Последствия исторических сдвигов привели к тому, что «ген художничества» как бы атрофировался. Режиссерам приходится снимать сериалы для развлекательных каналов, передачи, отвечающие определенным стандартам. Оттого и возникает столько штампов. Это не требования каких-то конкретных людей в каких-то кабинетах, а скорее запрос эпохи. Небанальный взгляд на мир сегодня мало востребован, потому что зрителю не хочется «грузиться» поиском сложных форм и содержаний...

– Может быть, потому, что люди стали больше посвящать себя работе и вечером хотят просто отдохнуть, расслабиться?

– Да, из-за суматошного режима жизни нет времени «остановиться, оглянуться», поразмышлять. Даже газета и то уже тяжелая форма для восприятия. Художественные и сюжетные схемы становятся выхолощенными, упрощенными,

убаюкивающими. Помните, к примеру, старый фильм «Родная кровь», где играет Татьяна Доронина – о женщине, которая возвращается из тюрьмы и мучительно ищет подход к дочери-подростку? Он в свое время собирал миллионы зрителей. Сегодня кинотеатры, думаю, остались бы пустыми, хотя по телевидению денно и ночью гоняют сериалы, населенные «женщинами с трудной судьбой». Но разница очевидна. Уровень погружения во внутренний мир человека по сравнению с нашим прежним кино теперь «одноклеточный», измеряемый поверхностными и зачастую пластмассовыми страстями и конфликтами «в угоду» рейтингу.

Мой идеал – не только столпы – Бергман и Тарковский, но и рязановская комедия «Берегись автомобиля», легкая, развлекательная и в то же время – это уникальный жанр «городской утопии», от начала и до конца придуманной истории, но с такими яркими и настоящими героями... На мой взгляд, советское кино – это, условно, античность, с монументальными статуями и филигранной обработкой гранита, комедиями и трагедиями, а нынче мы погружены в этакое киносредневековье – в площадной театр, где все уплощено и упрощено до уровня одномерных сюжетов и юмора «ниже пояса».

*– Но все-таки иногда на ровном засвеченном фоне вспыхивают живые искорки. Ведь приехала же молодежь на кинофорум с мечтами снять настоящее остросоциальное кино, а не блокбастер со спецэффектами!*





– Под определение «социально значимое кино» можно подвергать все, что угодно. Главное, чтобы это кино рождалось из выстраданной проблемы. Отличие этого кинофорума и фильмов, которые я на нем видел, – это искренние, честные замыслы, желание рассказать о реальных человеческих судьбах, о тех, кто помогает и сопереживает. Их мог бы посмотреть человек, не чуждый энергии добра, любви и социальной справедливости. И неважно, о чем оно будет: о детях, томлящихся в онкологической больнице, о брошенных стариках в домах престарелых, о бездомных или о бродячих животных... Или пусть даже о здоровом физически, но человеке мятущемся, ищущем «больное в себе» или, наоборот, себя в человечестве.

Как история Анастасии Осиповой «40 лет на краю земли», которой мы дали приз «За следование традициям отечественного кино» – о старике, охраняющем заповедник на берегу Баренцева моря. Он живет в каком-то таинственном, почти нереальном крае между небом и землей, одинокий философ, размышляющий о жизни и смерти и каждый день пересчитывающий птиц... И вот внутри жюри возник спор – давать приз или нет, вроде не совсем наш формат... Я считаю, в каждой подобной работе должна звенеть этакая «нота истинной боли», настоящей, а не придуманной ради существования фильма, или только потому, что кто-то дал на это деньги. И пусть некоторые ребята, пришедшие в эту непростую профессию, еще наивны и неопытны, но все равно им надо сказать спасибо! Спасибо, что пришли. Что захотели и смогли заговорить на серьезные и не самые рейтинговые темы.

Кстати, именно для них в рамках кинофорума мы проводили мастер-классы. И они так прижились ко двору, что ребята слушали затаив дыхание и даже от дискотеки отказались ради лишней лекции...

– И так же, затаив дыхание, они смотрели ваш короткометражный фильм «Свой остров» – о подростках, о дружбе и первом обмане, о мечте о собственном необитаемом острове... Хоть фильм 2006 года, но в нем бьется пульс 80-х – тревожного кануна, отразившего неотвратимость будущего.

– Этот фильм был снят по рассказу «Я ничего не скажу» Анатолия Алексина, которым я зачитывался в детстве. Так получилось, что сначала появился актер – сын моего знакомого, мальчик с очень выразительными глазами, ершистый, похожий на ежика. И под этого мальчика я придумал героя. Только рассказ был написан о 60-х годах, и у мальчишки постарше, с которым подружился герой, было прозвище Власов, как у знаменитого штангиста. Ну а мы со сценаристом Алексеем Сашиным перенесли действие в 80-е, заменив Власова на Марадону. А сюжет на самом деле вечный, каждое поколение проходит через одни и те же сложности взросления. Вообще мне не чужда детская тема.

Курсовой фильм был тоже для детей – «Телефон» Чуковского: маленький мальчик читал стихи, а в кадре мой брат, актер Павел Баршак, играл человека, которому без конца звонят. Это был очень веселый эксперимент. Еще был фильм «12 месяцев», правда, он не совсем детский, – не экранизация сказки, хотя там героиня и встречает 12 месяцев, а иносказательный сценарий, в рамках современной городской комедии – о том, как наши сбывающиеся желания иногда могут нанести вред любимым людям.



– Хотелось бы поговорить о культовом фильме «День выборов 2», в котором снимался «Квартет И». Как, по-вашему, – это социальная комедия? В ней есть едкая насмешка над «предвыборной кампанией» провинциального губернатора, а еще – прекрасные работы актеров: «Квартета И», Василия Уткина, Нонны Гришаевой, Михаила Ефремова.

– «День выборов 2» – это в основном кино «Квартета И», я просто помог им найти некую форму, подсказав некоторые сюжетные повороты. Но там есть социальный подтекст – я хотел, чтобы в конце немножко повеяло Гоголем и Салтыковым-Щедриным. Основная задача режиссера в таких случаях – найти «интонацию материала», и мне кажется, у нас получилось.

– На кинофоруме вы говорили, что многие ваши учителя, например, Андрей Добровольский, педагог Высших курсов сценаристов и кинорежиссеров, творили в то время, когда серьезное кино перестало быть востребованным. А вы попали в свое время?

– Не знаю. Иногда мне кажется, что я чертовски востребован, а иногда – нет. Сейчас приступаю к работе над мелодрамой, там будут четыре новеллы о любви, редактор фонда кино назвала его «артстрим» – не совсем артхаус, но и не мейнстрим. Работа есть, но мне хочется снимать другое. У меня давно созрела странная идея: объединить двух настоящих питерских авторов с не совсем питерским происхождением – Гоголя и Цоя. Это современная экранизация



петербургских повестей Гоголя, история, перенесенная в наши дни, но при этом – мюзикл. Правда, поддержку в Министерстве культуры мы пока не получили. Еще было бы интересно снять исторический фильм – о «золотом веке» поэзии, о современниках Пушкина, или о 20-х годах прошлого века – рождении новой страны, нового языка.

Если честно, мне предлагают разные сценарии, но в 90% случаях я отказываюсь от них, даже не спрашивая, сколько заплатят. Я вижу, что не могу работать с этим текстом. Для того чтобы идея приобрела бумажный вид, сценаристу надо пройти огромный путь. Она должна иметь основу, драматургический «шампур», на который нанизывается история. А если этого нет, то хороший фильм снять невозможно.

**– А вам хотелось бы снять игровой или документальный фильм на социальную тему?**

– Судьба человека, не такого, как все, – это только повод для разговора, необходимое, но не достаточное условие создания фильма. Чтобы кино состоялось, должны совпасть три составляющие – герой, история, внутренняя боль режиссера. И если все это сходится, тогда можно увидеть дорогу, которая приведет к результату. Вокруг много прекрасных людей, которые могут быть героями, но пока все эти три условия не сошлись. Режиссеру нужно время для сосредоточения и обдумывания. Анджей Вайда уже во время работы над съемками мог запирается в комнате по несколько дней, и никто не смел его трогать. Все ходили и говорили с уважением – пан Вайда думает!

**– Вы с братом Павлом оба – из творческой семьи?**

– Нет, наши родители – инженеры, энергетики. Я пошел в 7-м классе в театральную школу при ГИТИСе, а в 91 году, когда стало ясно, что все устои рушатся, мне была уготована дорога «по стопам предков» – в МЭИ. Но на третьем курсе все равно рванул в Школу-студию МХАТ. Потом восстановился в МЭИ, доучился, поступил на Высшие режиссерские курсы, получив грант Министерства культуры. Такая вот пестрая студенческая жизнь...

А брат сразу поступил на режиссерский факультет РАТИ (ГИТИСа) и был принят в «Мастерскую Петра Фоменко». Меня туда не взяли, хотя нынешний худрук театра Евгений Каменькович хотел, чтобы мы с братом играли там вместе, вслед за сестрами Кутеповыми, наверное. (Мы хоть и не близнецы, но очень похожи.) Но Петр Наумович решил не повторяться. Наверное, он был прав.

**– И все-таки, подводя итоги... Каково ваше общее впечатление от кинофорума?**

– Хорошее, потому что появилась надежда, что качество работ неминуемо перейдет и в количество... Что разговор о времени и о себе продолжится. Задача форума – создать творческую среду для молодых кинематографистов, чтобы они учились и заряжались друг от друга, видели «иные грани», необычное вокруг себя.

Ведь часто мы живем и не знаем, что, на самом деле, являемся главными героями неведомой нам истории. И именно художник, присмотревшись, должен вычленил эту историю из размеренной жизни, из случайного неслучайного... Разглядеть глубину и смысл в обыденности и распознать время, поставив ему диагноз. А ведь поставить диагноз – это уже значит наполовину излечиться. 

Беседу вела Людмила ПИСЬМАН



## Фитнес для мозга

В комнате – старинный комод, печка, зингеровская машинка с неоконченным шитьем, потускневшие старые фотографии... А у стола старушка в традиционной платочке и в очках. «Ты кто? Чего-то я тебя не припомню, – говорит она мне. – Внучка, что ли? А я тебе письмо написала». И протягивает листок с корявыми буквами. «Мои дорогие, – читаю я вслух, – пишу, потому что вскоре уже не смогу рассказать о себе, злая болезнь съедает мою память ...»



## Ключ без права передачи

Но сначала бабушка просит меня, «внучку», найти рецепт и дать ей лекарство. Где же рецепт? Ищу везде – и нахожу листок с надписью «Господа Головлевы» и каким-то странным шифром: С44, К135... Соображаю, что отгадку шифра нужно искать в книге с одноименным названием. Да вот же она, на полке стоит! И правда, там, на странице 44, обведена карандашом буква С... «Да, бабушка хитрая, запутала тебя, недаром же шифровальщицей работала в молодости!» – приговаривает старушка.

Наконец шифр разгадан, название лекарства прочитано, таблетки найдены в аптечке. Но меня ждет очередная загвоздка: нужно открыть старый чемодан с военными фотографиями деда, а вот где ключ – бабушка не помнит. Одно только твердит: дед-то в молодости такой был красивый, на Гагарина шибко похож... Думай! Так и есть: маленький ключик прикреплен к обороту портрета Гагарина, который стоит на комод. Открываем чемодан, перебираем кипу снимков, бабушка довольна... Но и это еще не все!

«А давай-ка, внученька, сфотографируемся на память, ищи фотоаппарат», – заявляет бабушка. Нахожу высоко на шкафу некий прибор, совершенно не похожий на современные «мыльницы». Оказалось, это допотопный полароид: щелкнешь кнопкой, и вылетит... нет, не птичка, а моментальная фотография. Теперь таких не делают.

«Бабушкой» оказалась молодая актриса Ксения Колесник, а импровизированная «квартира» была устроена в пресс-центре РИА «Новости»: там проходила пресс-конференция, посвященная социальному проекту «Мемини» компании «Merz Russia». Все участники пресс-конференции могли пройти квест и на короткое время стать родственниками человека, чья память угасает, исчезает в пасти коварной болезни.

## Деменция – символ безысходности

Ведущие российские эксперты в области неврологии, профилактической медицины и гериатрии обсудили вопросы профилактики и ранней диагностики деменции. Это – тяжелое психическое заболевание, которое развивается в основном у людей старше 60 лет и выражается в нарушении памяти, внимания, мышления, речи.

Были представлены промежуточные результаты всероссийской медико-образовательной программы «Академия памяти «Мемини»», объединившей государство, медицинское сообщество и бизнес в борьбе с этой проблемой. Программа работает в России с 2009 года, и в ее рамках около 9000 пожилых россиян из 45 городов прошли бесплатный скрининг на выявление ранних признаков когнитивных расстройств. С 2011 года в 30 регионах России открылись школы для родственников пациентов с деменцией, дающие возможность живого общения людей со специалистами различного профиля (неврологами, психологами, юристами).

– Старение населения превращает деменцию в острую социальную проблему, – сказала Анна Боголепова, профессор кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики РНИМУ им. Н.И. Пирогова, научный руководитель программы «Академия памяти «Мемини»». – Уже сегодня в Европе болезни, ведущие к деменции, – в тройке лидеров основных причин смертности. Для выхода из ситуации обществу необходимо в полной мере осознавать серьезность проблемы. Деменция – невероятно стигматизированное заболевание. Если не говорить о нем во всеуслышание, семьи, где есть больные, будут мучиться молча: одни – не понимая, что столкнулись с болезнью, другие – стесняясь говорить о проблеме даже родственникам и друзьям.

## Все ходим по цепи нейронов...

Еще недавно считалось, что с возрастом память слабеет, поскольку у пожилых людей перестают появляться новые нейроны головного мозга. Но современные ученые пришли к выводу, что наш мозг имеет способность адаптироваться, восстанавливаться, приспосабливаться к новым условиям. И нейроны способны возникать и образовывать новые цепочки, вот только нам становится труднее ими пользоваться. Об этом шла речь на лекции реабилитолога филиала МСППН в ЮАО **Юлии Баженовой** «Нейрофитнес – гимнастика для мозга».

– В стандартных ситуациях мы не используем и половины возможностей нашего мозга, – говорит Юлия Владимировна. – Он начинает активно работать, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации. Нам кажется, что мы что-то не знаем или не умеем, и вдруг нам приходится извлекать из небытия прочно забытые знания. Вот самые простые примеры. Когда мы помогаем ребенку делать уроки, вдруг всплывает решение задачи 30-летней давности. Или, бывая за границей, мы спрашиваем дорогу у местных жителей, пользуясь школьной английской лексикой... Потихоньку мы активизируем ту информацию, которая «залежалась» где-то в нейронных сетях.

Нейронные цепочки нашего мозга формируются, когда мы приобретаем новое знание. Например, в момент, когда мы впервые садимся на велосипед, нейроны образуют цепочку. Если мы надолго прекращаем кататься, то эта цепочка ослабевает и превращается, условно говоря, в тоненькую ниточку – вот почему после длительного перерыва в езде мы чувствуем неуверенность, неустойчивость. Когда какие-то навыки используются ежедневно, нейронные цепи можно сравнить с широкими трассами-автобанами, по которым постоянно движется транспорт. Человек держит ложку, чистит зубы – это наезженная цепь-автобан. Любой новый навык прокладывает тоненькую «дорожку» из кирпичиков-нейронов. Но если навык заброшен, то мозг воспринимает сигнал о его ненужности, и постепенно цепочка ослабевает и совсем распадается. Когда мы перестаем ставить перед собой новые задачи, то начинаем терять то, что имеем, и наши нейронные цепочки выглядят как заброшенные, заросшие лесные тропы.

– Чтобы укрепить память, человек должен чаще делать то, что никогда не делал или делает редко, – говорит Юлия Владимировна. – Попробуйте взять авторучку в не ведущую руку и написать свое имя. Непривычно и даже неприятно, не правда ли? Потому что в этот момент вы заставляете мозг бешено работать, и он подключает совершенно другие участки. Чем сложнее задача, тем он более активен, и тем больше прокладывается нейронных цепочек.

## Полезная перезагрузка

Как же взбодрить ленивый мозг, заставить его «делать зарядку»? Юлия Баженова предлагает самые простые и действенные рекомендации.

**Разведывайте новые пути из дома на работу.** Обычно мы следуем одними и теми же хоженными дорогами, посещаем любимые места – кафе, кинотеатры, парки. Попробуйте пройти по другому маршруту и исследовать то, что попадется навстречу: магазины, палатки, вывески, афиши. Мы увидим, насколько переменчив и разнообразен мир, а это освежает и бодрит!

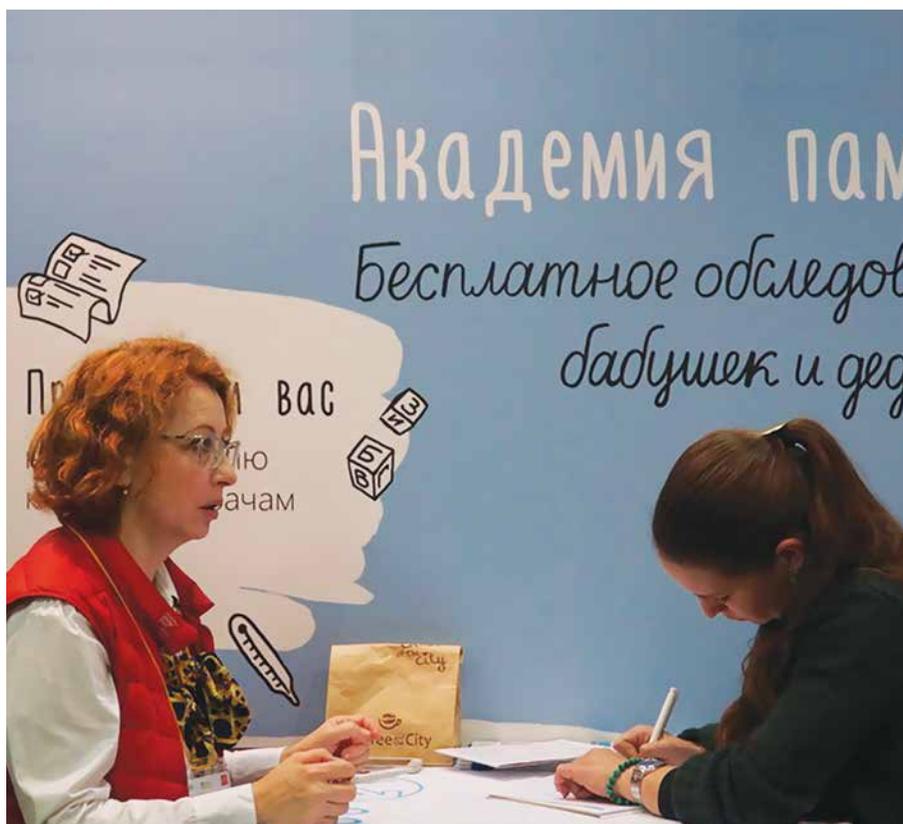
**Находите новых друзей.** Наш круг общения формируется смолоду, мы можем предугадать даже коронные фразы и излюбленные жесты близких. Это важно как ресурс, как поддержка. Однако, чтобы почувствовать новые эмоции, получить свежую информацию, надо чаще навещать туда, где могут быть незнакомые лица, – это полезная

перезагрузка для вашего мозга, даже если вы прекратите общение в тот же день. Общась с незнакомцами, можно даже найти креативное решение давней проблемы – ведь, благодаря новому импульсу, на какие-то вещи можно посмотреть другими глазами.

**Учите иностранные языки.** Не обязательно выучивать их досконально, лучше знать несколько языков «шапочно», чем один и хорошо. Конечно, нелегко учить чужие слова без контактов с носителями, не все могут поехать в страну изучаемого языка. Но если нет конечной цели, так поставьте ее! Попробуйте завязать переписку с иностранцем в социальных сетях или организуйте «разговорный клуб» по месту жительства.

**Откажитесь от негативных оценок.** Мы чаще видим плохое, чем хорошее, и концентрируемся на этом, – так уж устроена наша психика. Но это не полезно для нашего эмоционального состояния и для мозга в целом, потому что мы и себя оцениваем в негативном ключе, – настроение падает, а ведь именно оно определяет степень вовлеченности в процесс. Например, вам предстоит выучить длинный доклад для выступления. Если вы подумаете – неохота, лень, противно, то ничего не усвоите. Организуйте работу так, чтобы вам было интересно и весело. Например, прочтите текст нараспев – запомните больше, чем в результате монотонного чтения.

**Ищите положительные моменты в негативной и даже безнадежной ситуации.** Автобус ушел – ну и ладно, пройдусь пешком, зато подышу свежим воздухом. Не взяли на работу – нашлась другая, не такая оплачиваемая, зато более интересная. Главное – сфокусировать внимание на позитиве, найти бонусы.





## Напоследок несколько практических упражнений.

- Возьмите в руки любую книгу и прочтите случайное слово. Потом откройте другую страницу и найдите еще одно. Запомните оба слова и составьте с ними связное предложение. Затем сочините с этими словами короткое стихотворение или заклинание, а через некоторое время попробуйте вспомнить их. Эту разминку можно делать в любое время и в любом месте.

- Нарисуйте сами или найдите в Интернете абстрактную картинку и ответьте на вопрос – на что это похоже? Например, в кружке с палочкой можно увидеть яблоко, люк на дороге, спасательный круг, мишень. Такие упражнения развивают ассоциативное мышление, воображение. Мозг пытается увидеть картинку в целом и сам дорисовывает недостающие детали.

- Читайте вслух примерно 10 минут в день. Так проще запомнить информацию. Можно привлечь к этому членов семьи и устроить домашний театр – читать по ролям, как бы устроить дома прогон «спектакля». Это и весело, и настроение повышает.

Конечно, все эти рекомендации не относятся к больным болезнью Альцгеймера, которая также проявляется в потере памяти. Если рассеянность становится проблемой и существенно ухудшает жизнь – например, мы регулярно не запираем дверь или тут же забываем важную информацию – нужно поскорее обратиться к неврологу. Однако обычные возрастные нарушения можно предотвратить. Мы естественно стремимся к покою и экономии ресурсов организма, но для укрепления памяти это совсем не полезно. У нашего мозга множество возможностей – ограничения только в нас самих. Ставьте перед ним нестандартные задачи! 🧠

**Людмила ПОЛОНСКАЯ**



## Все жанры, кроме скучного

«...И тут мне ее, вы знаете, что-то жалко стало. Сидит она, как воробушек – съежилась, нахохлилась, – куда ж ее, думаю, такую маленькую на ночь глядя гнать!..» Это строки из рассказа о сказочной девочке-с-пальчик, которая однажды постучалась к писателю Леониду Пантелееву и которую он поселил у себя дома, в старом кожаном чемодане...

Спектакль по рассказу «Фенька» показали ребята из Центра содействия семейному воспитанию № 1 – участники отборочного этапа в номинации «театральное искусство» общегородского конкурса художественного творчества «Созвездие». Это конкурс для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В финале своего спектакля ребята добавили важные и значимые слова, которых нет в рассказе, – все достойны тепла и любви: и те, которых большинство, и совсем ни на кого не похожие...

Общегородской конкурс «Созвездие» ежегодно проводится среди воспитанников Центров содействия семейному воспитанию (ЦССВ) Москвы по инициативе Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Ребята демонстрируют свои творческие способности в четырех номинациях: вокал, хореография, театральное искусство и оригинальный жанр. Победители традиционно представляют столицу уже на Всероссийском этапе «Созвездия».

Требования к конкурсантам были высокими. Оценивалось все до мелочей: и соответствие репертуара возрасту исполнителей, и артистизм, и оригинальность, и сценическое мастерство, и костюмы... В театральной номинации, например, внимание уделялось общей вынятности и логике речи, дикции, орфоэпии, ведь многие ребята имеют ограниченные возможности здоровья.

– Для детей это неоценимая возможность показать свои способности, а наша задача оценить по достоинству их одаренность, – отметила председатель жюри, директор ГБУ городского научно-практического центра по защите прав детей «Детство» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Татьяна Сапожникова. – Конкурс создает особую среду со своими правилами общения, среду коллективного занятия. Подготовка к выступлению и выход на публику





дают возможность раскрыться, социализироваться, приобретать знания и навыки творческой реализации. Посмотрите на наших ребят: они живут на сцене так, как будто всю жизнь играли...

Необычным в этом конкурсе было все: не только дети и их наставники, но и место проведения двух номинаций – театральной и оригинального жанра. ЦССВ «Школа циркового искусства имени Ю.В. Никулина» хранит дух своего отца-основателя и главного волшебника – Юрия Никулина. Обаятельный и добрый артист хитровато подмигивает с многочисленных настенных портретов, а в школьном музее под стеклом его подарок – клоунский костюм, тщательно отутюженный, всегда готовый к особому таинству, имя которому – цирк.

– Когда-то, 20 лет назад, воспитанникам интерната город подарил билеты в цирк на Цветном бульваре, – рассказывает Игорь Акопянц, директор Школы. – Мы познакомились с Юрием Владимировичем и пригласили его в гости, посмотреть выступления нашей студии. Он приехал, и с тех пор завязалась дружба, длившаяся до самой смерти артиста.

На почве дружеских отношений родилась общая идея – создать на базе интерната цирковую школу. С подачи Никулина власти выделили средства на строительство нового здания. Сейчас 65 воспитанников учатся в городских школах, а затем возвращаются сюда, чтобы репетировать, шить костюмы, мастерить реквизит. Все артистами, конечно же, не станут, зато навсегда сберегут знамя циркового братства.

– Почему именно цирк? – размышляет вслух Игорь Акопянц. – Прежде всего, он основан на семейных традициях, на ценностях взаимной поддержки, – это очень важно для детей, у которых нет собственной семьи. Они учатся отвечать не только за себя, но и за других участников номера, сопереживают им, как родным. Это синтетический жанр, который позволяет каждому выразиться полностью: тут и спорт, и искусство, и музыка, и декорации, и свет...



И потом, дети, лишённые родителей, часто отличаются асоциальным поведением, но им так хочется обратить на себя внимание, утвердить себя среди сверстников. Они стремятся к признанию, аплодисментам, восторгам. Когда наши «сироты» приезжают в лагерь отдыха, на них сначала смотрят настороженно. Но вот они начинают жонглировать, делать акробатические номера, показывать фокусы – и все, их уже зауважали, и ярлык «сирот» как-то отпадает...

Но не только в Школе Никулина кипит творческая кухня. Все три десятка московских Центров содействия семейному воспитанию участвовали в четырех номинациях конкурса «Созвездие». Пели хором, играли на синтезаторах, флейтах и перкуссии, читали стихи и басни, исполняли танцы разных народов. И конечно, играли спектакли. Жаль, что время их выступления строго ограничивалось получасом. Хотелось смотреть и смотреть! Но что делать – правила есть правила...

Тематика и жанр постановок отличались разнообразием – тут и народные сказки, и нестареющая русская классика, и пьесы о сегодняшнем школьном житье-бытье. Но даже в сказках угадывались приметы времени. Так, в постановке «Репка» (ЦССВ «Юнона») Внучка выходила на сцену в рваных джинсах под ритмичный рэп, а Репка огромных размеров называлась «мутантом». Емеля из спектакля «По щучьему велению» (ЦССВ № 2) разезжал по сцене не только на печи, но и на самокате. Все персонажи «Дюймовочки» (ЦССВ «Доверие») как на подбор соответствовали определению «сказка на новый лад»: скучающий Лягушонок играл в компьютерные игры, Крот представлялся олигархом, а Жук отправил Дюймовочку на «Модный приговор», где ей подобрали огненно-рыжий парик... Этот искрометный пародийный мюзикл вырос из домашнего капустника для коллег, сочиненного самими педагогами к 8 Марта.

Впрочем, все то, что творилось на сцене, было легким и зажигательным, без трудных испытаний для героев, без грустных финалов. Разбойники в «Школе Снежной

Королевы» (ЦССВ «Возрождение») безобразничали по воле «злого короля» и пугали лишь понарошку, да и Змей-Горыныч в сказке «Солдат и Змей-Горыныч» (ЦССВ «Академия семьи») выглядел не устрашающим, а совсем наоборот – смешным, рыжим и пушистым...

– У большинства наших ребят проблемы со здоровьем, – сказала педагог ЦССВ «Юнона» Людмила Осечкина. – На все мрачное и депрессивное реагируют остро, могут даже заплакать. А вот юмор, шутки обожают. Для наших детей юмор – психологический ресурс. Поэтому стараемся давать положительные, веселые и яркие произведения, чтобы поднять им настроение, позволить посмеяться и отдохнуть.

А какой острой и насмешливой оказалась комедия по пьесе Сервантеса «Два болтуна» (ЦССВ «Южный»)! Признаться, я и не думала, что у знаменитого испанца есть что-то еще, кроме любимого всеми Дон Кихота. Оказывается, он автор еще десятка великолепных пьес, переведенных А. Островским. Об этом рассказал педагог, психолог и режиссер Константин Чедия, который считает, что театр дает воспитанникам то, что им так необходимо – коллективную деятельность, во время которой они учатся прислушиваться друг к другу, делиться позитивной энергетикой. Приобщаясь к эстетике классического театра, ребята поднимаются как бы «на другой этаж» культурных ценностей, становятся богаче духовно. Чего стоит постановка двух опер – «Евгений Онегин» и «Тоска» в жанре пантомимы!

В состав жюри конкурса вошли представители Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Московской службы психологической помощи населению, Московской городской ассоциации родителей детей-инвалидов, Общественного совета по защите прав детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации; а также профессионалы по видам творчества, входящим в номинации конкурса: педагоги дополнительного образования, руководители вокальных студий, педагоги хореографы и балетмейстеры, руководители детских театральных студий и объединений, в том числе и руководитель детского театра «Лучик» для детей с аутистическим синдромом В.А. Новиков, и Президент Общероссийской общественной организации «Ассоциация любительских цирков России», заслуженный деятель искусств Российской Федерации В.А. Баринов.

Принять решение судьям было нелегко, но все сошлись в одном: конкурс – это результат титанического труда педагогов, как сотрудников ЦССВ, так и их коллег из городской системы дополнительного образования. Во время выступлений наставники, сядя в первом ряду, дирижировали, суфлировали, пританцовывали и отбивали руками музыкальный ритм, сами эмоционально проживали каждое мгновение в унисон с ребятами. И самая главная награда для них – сияющие глаза, расправленные плечи и счастливые улыбки их непростых воспитанников.

Выступления ребят каждый год становятся все ярче, динамичнее, мастерство маленьких артистов растет. Это связано с тем, что воспитанники занимаются творчеством не только на базе центров, но и в городских организациях дополнительного образования. Воспитанники ЦССВ с ограниченными возможностями здоровья участвуют в конкурсе наравне со здоровыми – ведь для них так важно чувствовать себя равными! Благодаря мастерству педагогов ребята не только выразительно исполняют номера в разных жанрах, но и занимают призовые места.

– Конкурс – это потрясающая возможность проявить свои качества в ситуации публичного выступления, – отметила Неля Пилипко, руководитель филиала ЮАО

МСППН, также член жюри. – Это способствует развитию их коммуникативных навыков и поможет в будущей жизни. Дети раскрепощаются, вживаются в разные роли, овладевают поведенческими паттернами – и в дальнейшем лучше адаптируются. И еще, этим ребятам очень важен опыт успеха – это подпитывает их уверенность в себе, повышает самооценку, рождает чувство собственного достоинства.

Не секрет, что, проживая в ЦССВ, ребенок многое получает в готовом виде, это укореняет в нем иждивенческую позицию. По мнению Нели Владимировны, в каждый конкурсный номер вложены время и силы, а это бесценный опыт, необходимый для жизни. Сегодня даже у домашних благополучных детей есть проблема – слабый волевой компонент. Когда нравится заниматься чем-то – ребенок готов горы свернуть, а когда пропадает энергия новизны и появляется рутинная повседневная работа, сделать усилие уже очень сложно. Во время подготовки к конкурсу ребята приучаются к систематической, ежедневной работе на результат. Важно осознать, что успех приходит не сам по себе, а благодаря упорству, стараниям и преодолению себя.

Из моментов проживания счастья в детском возрасте складывается жизнестойкость человека во время его взросления. Юные конкурсанты получают разные профессии, но теплые воспоминания детства – аплодисменты, похвалы, поздравления, праздничное настроение – останутся с ними навсегда и будут светить в пути, словно дальний свет маяка. 🌟

**Людмила ПОЛОНСКАЯ**

## Поздравляем победителей!

### **Лучшие в номинации «Вокал»:**

*Руслан Молчанов* (ГБУ ЦССВ «Наш дом») – 3 место,  
*братья Роман и Валерий Власовы* (ГБУ ЦССВ «Спутник») –  
2 и 1 места соответственно.

### **Лучшие в номинации «Хореография»:**

*танцевальный коллектив ГБУ ЦССВ «Радуга»* – 3 место,  
*танцевальный коллектив ГБУ ЦССВ № 2* – 2 место,  
воспитанник ГБУ ЦССВ «Академия семьи» *Артем Беляков* – 1 место.

### **Лучшие в номинации «Театральная»:**

*ГКУ ЦССВ «Доверие»* за постановку на новый лад сказки «Дюймовочка» –  
3 место,  
*ГБУ ЦССВ «Возрождение»* за отрывок из спектакля В. Коростылева  
«Школа снежной королевы» – 2 место,  
*ГБУ ЦССВ № 2* за театральную постановку русской народной сказки  
«По щучьему велению» – 1 место.

### **Выступлениями в «Оригинальном жанре» покорили жюри:**

*коллектив ГБУ ЦССВ «Возрождение»* (3 место),  
*ансамбль ГБУ ЦССВ «Вера. Надежда. Любовь»* (2 место),  
а лучшими стали юные фокусники-иллюзионисты из  
*ГБУ ЦССВ «Школа циркового искусства им. Ю.В. Никулина».*



## Ну, бабушка – ты крутая!

За окном разливается теплом долгожданная весна. В густой кроне вечнозеленого дерева взъерошенный птах самозабвенно распевает о неразделенной любви. Ему вторит уличный кот. Проезжающие мимо машины шелестят колесами по мокрому асфальту. Легкий ветерок, пропитанный солнечным теплом, ласкает лицо. Где-то вдалеке слышатся детские голоса и шум города.

В такие минуты выплывают откуда-то из памяти далекие мгновенья, когда на душе было так же светло и радостно. Вижу себя в школьном коричневом платье с плиссированной юбкой и черном переднике с «крылышками». Белые гольфы на ногах уже сменили вечно сползающие колготки – весна все ж. Косички распались, и ленточки так и норовят соскользнуть с хвостиков.

Мой портфель валяется в куче таких же около школьного крыльца, а мы с девчонками самозабвенно скачем по начерченным на асфальте классикам. Поправляя съехавший набор пионерский галстук, я азартно подбиваю битую – коробочку с гуталином, которая лихо летит в следующий «классик». Я прыгаю за ней, стараясь «не заступить» черту. Сейчас учительница вынесет поздравительные открытки, и мы побежим по домам – поздравлять ветеранов с наступающим Днем Победы.

Я счастлива! Просто так, без особых на то причин. Может, оттого, что после долгой слякотной зимы – наконец весна, и скоро последний звонок. А может, потому, что в меня тайно влюблен Колька Ермилов, и девчонки из класса завидуют разноцветной завистью. Вот сейчас допрыгаю до последней цифры и долбану его портфелем, чтобы не зазнавался.

Завершив неотложные дела, закинув за плечи ранец, выбегаю со двора на улицу. Бликими витрин, гудением троллейбусов и ароматными запахами из булочной меня приветствует любимый город. Держа в руках десять заветных открыток и втайне гордясь важностью доверенного мне поручения, я несусь



по адресам и знаю, что в десяти домах мне радостно улыбнутся, усадят за стол, нальют ароматный чай и угостят ужасно вкусными конфетами. Будут разговоры о войне, о том, что нынешняя молодежь совсем забывает стариков, и об увлечениях. Кто-то из моих подопечных собирает марки, кто-то вышивает картины, а кто-то тихо поет под гитару...

Солнышко опустилось ниже, птичий гомон потерял остроту самовыражения и теперь ласкает слух лирическими переливами. Уличная детвора разбрелась по домам. А я уже не школьница, а пожилая тетка с излишком веса, весенним ветром в голове и пенсионным удостоверением в кармане...

Да уж, пенсия – дело тяжелое. Я было начала тихо закидать за каждодневным просмотром телесериалов, разговорами с соседями о болячках, но умница-жизнь подбросила... внуков.

Минуло время памперсов. Проблема, как устоять на ножках и сделать первый шаг, уже не актуальна. И вот, когда младшенький внучок, вынув соску изо рта, со всего маху сиганул в подаренный мной надувной бассейн с шариками и упоенно заорал: «Кру-у-уто!..» – я призадумалась. В моем понимании «Круто!» – это нечто более существенное. Время наслаждения только бабушкиными пирожками проходит. Придется засучить рукава и срочно начать поднимать планку их интересов.

Внуки подрастали. Вместе с ними росли и мои обязательства. Когда я поняла, что мои рукодельные способности по вывязыванию свитерков, шапочек и домашних тапок молодую поросль мало увлекают, взяла да и связала внукам ярко-красный автомобиль «Маквин». Впечатлила. И посыпались заказы: паровозик из Ромашково, самоходная карета «гениального сыщика» из «Бременских музыкантов», различные зверюшки – в полный рост и в виде перчаточных кукол. Так сама собой родилась идея домашнего кукольного театра. И уже соседские ребята, расходясь после спектакля, вынесли авторитетное – «Круто!..» Мои ликовали.

Пришли школьные годы. Мне «в зачет» ставились теперь и решение «нерешаемой» задачи по математике (благо – техническое образование), и помощь в компьютерной верстке школьной газеты.

Дружба наша и взаимная привязанность становились теснее и неразрывнее. И все же... Детишки готовятся к вступлению во взрослую жизнь, но с чем?

Какие имеются предложения? Озабоченная придуманной мною же проблемой, я весь день теребила Интернет. Попадались все больше развлекательно-познавательные мероприятия. А где трудовое и патриотическое, что в мое подростковое время еще считалось «круто»?

Как направить их энергию в созидательное русло, как научить прицельно отстреливаться от праздности? Как загрузить ребятню по полной программе чем-то полезным, а заодно и родителей вынуть из круговерти каждодневных хлопот, притупляющих не только интеллект, но и чувства?

Когда я работала вожатой в детском оздоровительном лагере, помню, что самые сложные ребята были вовсе не из детских домов, а из обеспеченных полноценных семей. От пресыщенности и доступности всего, чего захочешь, им уже ничего не хотелось, да и мало чего умелось.

Возбужденная, уставшая и раздраженная отсутствием желаемого результата, наконец прилегла отдохнуть. И вот, в полудреме, так ясно, словно это было совсем недавно, вспомнился еще один эпизод из моего «тимуровского» прошлого. На то и существуем мы – бабушки, чтобы вспоминать накрепко забытое прошлое.

И не только сказочное. Хотя хорошие народные сказки, рассказанные нянюшкой под стук вязальных спиц, могут поспособствовать шаловливому малышу дорости до светоча русской поэзии.

Так вот. Дело было на прополке где-то в глубоком Подмоскowie, куда нас, старшеклассников, отправили на подмогу подшефному колхозу. Случайно узнаем, что где-то в глухих окрестных болотах еще теплится жизнь. Доживает свой век одинокая старушка. Односельчане стараются помогать, но не всегда выпадает время, а душа-то болит. Решение пришло мгновенно и единогласно. Мы загружаемся в «буханку» – народный автомобиль повышенной проходимости, и всей честной компанией едем на подмогу. Сворачиваем на проселочную дорогу и тормозим у привычной распутицы на въезде в забытую богом деревеньку. Выходим из машин и начинаем искать человеческие души, желательно живые. Пожилая женщина, чуть приоткрыв калитку, подозрительно осматривает непрошенных гостей. Со двора слышны лай собаки, крик петуха и мычание коровы.

«Извините, мы тут заблудились, – нагло врем старушке, чтобы растопить лед недоверия, – не подскажите, как выбраться на большую дорогу. А мы за это поможем вам, чем сможем». Старушка выходит навстречу: «Так чем поможете-то? У меня все по-настоящему. Надо вон траву во дворе скосить, дрова поколоть да корову подоить. Сегодня руки что-то сводит, да суставы распухли. А если землю под картошку вскопаете, так я вас и чаем угощу». И смотрит на нас с прищуром да хитрецей, словно на дурачков заезжих.

– Да не вопрос, – уверяем мы и дружно беремся за дело. Тем более к чаю как раз захватили с собой колбаску, сырок и другие вкусности. Только просим хозяйку показать, что к чему и с чем бороться. Мальчишки трудились во дворе, а мы – девчонки – помогали все больше по хозяйству в доме.

Уставшие и довольные проделанной работой, все усаживаемся за накрытый стол прямо под старой яблоней. Старушка, видимо уставшая от одиночества, с удовольствием рассказывает о прожитой жизни. Вспомнила войну, хоть и маленькой девочкой была, как после победы поднималось село, как заново отстроили церковь, школу, клуб, а потом словно война вернулась – все начало разрушаться. Крупные хозяйства развалились, работы не стало. Те, кто помоложе, уехали в города. Стариков, у кого были дети, разобрали по семьям. Остались лишь развалины. Да вот эта старушка – на них похожая. Дачники, правда, наезжают, но все больше по выходным. . .

Я встряхиваюсь от нахлынувших воспоминаний и четко осознаю, что пора бы и внукам ближе прикоснуться к родной истории. Тут тебе и педагогический элемент имеется, и экологический, и этнографический, и трудовой, и волонтерский.

Вот соберу все семейство на нашей недавно построенной даче, и отправимся в деревню за речкой, куда ведет шаткий мосточек. Разговорившись с местными жителями, я узнала, что когда-то в эту, нынче сильно обезлюдевшую, деревню приезжало на охоту высокое начальство. За одну ночь для них специально перекатили из соседнего села домик – собрали, благоустроили. Знатные гости уехали, а построенный дом остался. Вот и решили организовать в нем музей.

Местные жители принесли сюда дорогую сердцу домашнюю утварь, портреты односельчан, салфетки бабушек, керосиновые лампы, прялки, чем и заполнили избу. Было дело, даже экскурсанты на автобусах приезжали.

После развала страны про музей забыли. Одна местная жительница на общественных началах еще какое-то время поддерживала порядок. А потом сами же деревенские



растасили все для хозяйских нужд. Один зажиточный сосед от жадности даже рамы из окон повынимал.

Сегодня стены избы и крыша еще стоят, только пробраться к ним невозможно – все тропинки-дорожки позарастали.

Все – решено! Трудовую составляющую нашего путешествия перенесем на следующие выходные – начнем корчевать заросли вокруг бывшего музея. А там, может, кто из сельчан подтянется. Почему бы не поучаствовать в восстановлении местной достопримечательности.

Мне вспомнился один замечательный человек, с которым как-то свела судьба в Ленинграде. В конце восьмидесятых путешествовал он с дочерью по окрестностям города и забрел в один из заброшенных фортов на берегу Финского залива: бетонные обломки взорванного каземата, искореженные стеллажи для снарядов.

«Я будто увидел войну! Меня потрясло до глубины души», – вспоминал мой знакомый, Александр Сенотрусов, теперь уже председатель военно-исторического общества «Красная горка», который с товарищами много лет борется за сохранность этого уникального исторического объекта.

Возможно, простой деревенский музей станет для нашей семьи своей «красной горкой». И внукам не надо будет объяснять, как надо любить свою родину, хранить ее заповедную историю.

И, если получится, – будет круто! 🍷

# Городская школа психологических знаний для москвичей

Цикл семинаров «Психология для жизни» январь–июнь 2017 года

## Филиал «Центральный»

- Любит – не любит
- Все болезни от нервов

## Участковый отдел психологической помощи «Таганский»

- Основы оптимального поведения в чрезвычайных ситуациях
- Уверенное поведение в повседневной жизни

## Участковый отдел психологической помощи «Бауманский»

- Отцы и дети: психологические основы взаимопонимания
- Искусство жить в гармонии с собой: преодоление возрастных и ситуационных кризисов

## Филиал «Западный»

- Конструктивное взаимодействие с подростками

## Филиал «Зеленоград»

- Стресс в повседневной жизни.
- Профилактика стрессовых состояний
- Психологические границы в общении

## Участковый отдел психологической помощи «Крюковский»

- Профилактика стрессовых расстройств
- Семья в развитии: успешное преодоление семейных кризисов

## Филиал «Южный»

- Как повысить самооценку
- Ресурсы нашего душевного здоровья

## Участковый отдел психологической помощи «Нагатино»

- Загадочный мир ребенка
- Творческое самовыражение

## Участковый отдел психологической помощи «Выхино-Жулебино»

- Мы ждем второго
- Если ребенок агрессивен

## Филиал «Северо-Западный»

- Как помочь ребенку стать самостоятельным и ответственным
- Эффективное общение

## Филиал «Восточный»

- Психологические особенности современных семейных отношений
- Психологические границы в общении

## Отдел психологической помощи молодой семье «Кожухово»

- Путешествие в беременность

## Филиал «Северо-Восточный»

- Искусство жить в гармонии с собой: эффективное преодоление возрастных и ситуационных кризисов
- «Ловушки любви»

## Участковый отдел психологической помощи «Медведково»

- Бесконфликтное общение
- Наши чувства и эмоции

## Филиал «Юго-Западный»

- Стереотипы и предрассудки, их влияние на отношения в обществе
- Тревога и ее смыслы

## Участковый отдел психологической помощи «Ломоносовский»

- Возрастные кризисы – возможности для личностного роста
- Психология игры. Как помочь ребенку быть самим собой

## Участковый отдел психологической помощи «Головинский»

- Возможности психодрамы как метода самопознания
- Как играть с ребенком

## Центральный офис Службы

- Конфликтные ситуации и пути их разрешения
- Психологические границы в общении

Запись на семинары по телефонам отделов,  
указанным на последней странице обложки журнала.

В Московской службе психологической помощи населению проводятся и другие семинары.  
С ними можно ознакомиться на сайте Службы [www.msph.ru](http://www.msph.ru)



## Праздники весны

---

24 Мая — День славянской письменности и культуры

1 Июня — Международный день защиты детей

12 Июня — День России

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 3 [74] 2017

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  
Т. Соколов, Н. Ли, М. Кудряшева,  
М. Кузнецова, Е. Ильин, М. Белякова,  
А. Незнамов, Е. Залученова,  
Е. Григорьева  
<http://tripsmile.ru>,  
<http://hbr-russia.ru>

ИЛЛЮСТРАЦИИ  
ПРЕДОСТАВИЛИ  
Л. Письман, И. Володина

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

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

ПРЕДПЕЧАТНАЯ ПОДГОТОВКА  
ООО «Тамбовский  
полиграфический союз»  
392000, г. Тамбов,  
Моршанское шоссе, 14А  
Тел. 8 (4752) 53-26-27  
E-mail: [info@tps68.ru](mailto:info@tps68.ru)  
[www.tps68.ru](http://www.tps68.ru)

ОТПЕЧАТАНО  
ООО «Тамбовский  
полиграфический союз»  
Тираж 10 000 экз.

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

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал распространяется  
бесплатно



# Телефон неотложной психологической помощи

# 051

## ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС СЛУЖБЫ

Ст. метро Текстильщики,  
2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2  
Телефон: 8-499-173-0909

### Филиал «Центральный»

Ст. метро Октябрьская, ул. Большая Якиманка, д. 38  
Телефон: 8-499-238-0204

Участковый отдел «Бауманский»  
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1  
Телефон: 8-916-106-4441

Участковый отдел «Таганский»  
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1  
Телефон: 8-916-106-5068

### Филиал «Северный»

Ст. метро Аэропорт, проезд Аэропорта, д. 11  
Телефон: 8-499-157-9667

Участковый отдел «Головинский»  
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2  
Телефон: 8-495-454-4094, 8-915-121-6670

### Филиал «Северо-Восточный»

Ст. метро Бабушкинская,  
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2  
Телефон: 8-499-184-4344

Участковый отдел «Медведково»  
ул. Полярная, д. 15, корп. 3  
Телефон: 8-916-106-4301

Участковый сектор «Алексеевский»  
ул. Павла Корчагина, д. 14  
Телефон: 8-495-682-4093

Участковый сектор «Северный»  
Челобитьевское шоссе, д. 12, корп. 3  
Телефон: 8-499-975-6561; 8-499-975-6945

### Филиал «Восточный»

Ст. метро Перово, ул. Плеханова, д. 23, корп. 3  
Телефон: 8-495-309-5128

Участковый отдел «Измайлово»  
ул. Никитинская, д. 31, корп. 2  
Измайловский бульвар, д. 46  
Телефон: 8-916-105-8100

Отдел психологической помощи  
молодой семье «Кожухово»

Ст. метро Выхино, ул. Лухмановская, д. 1  
Телефон: 8-499-721-0002

## Отделы в ЮВАО

Отдел психологической помощи населению в ЮВАО  
Ст. метро Текстильщики, 2-й Саратовский проезд, д. 8,  
корп. 2

Телефон: 8-499-742-9181  
Участковый отдел «Печатники»  
ул. Шоссейная, д. 39, корп. 1  
Телефон: 8-499-786-0531

Участковый отдел «Выхино-Жулебино»  
Волгоградский проспект, д. 197  
Телефон: 8-495-377-3148

## Филиал «Южный»

Ст. метро Варшавская,  
Чонгарский б-р, д. 15  
Телефон: 8-499-794-2009

Участковый отдел «Нагатино»  
Ст. метро Коломенская,  
ул. Нагатинская, д. 27, корп. 3  
Телефон: 8-910-435-6641

Участковый сектор «Чертаново Южное»  
ул. Чертановская, д. 60  
Телефон: 8-910-435-7098

## Филиал «Юго-Западный»

Ст. метро Улица Скобелевская,  
ул. Изюмская, д. 46  
Телефон: 8-499-743-5190

Участковый отдел «Ломоносовский»  
ул. Гарибальди, д. 6  
Телефон: 8-499-134-8191

Участковый отдел «Академический»  
ул. Большая Черемушкинская, д. 6, стр. 2  
Телефон: 8-499-126-6360

## Филиал «Западный»

Ст. метро Кунцевская,  
проезд Загорского, д. 3  
Телефон: 8-499-726-5396

Участковый отдел «Можайский»  
ул. Гвардейская, д. 3, корп. 1  
Телефон: 8-495-444-0787, 8-915-121-6071

Участковый сектор «Очаково»  
ул. Наташи Ковшовой, д. 29  
Телефон: 8-499-730-1256

## Филиал «Северо-Западный»

Ст. метро Планерная,  
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1  
Телефон: 8-495-944-4504

Участковый отдел «Тушино»  
ул. Подмосковная, д. 7  
Телефон: 8-495-491-2012, 8-495-491-6062

## Филиал «Зеленоград»

Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418  
Телефон: 8-499-735-2224

Участковый отдел «Крюково»  
Зеленоград, корп. 2028  
Телефон: 8-499-210-2629

## Филиал «ТиНАО»

ул. Брусилова, д. 13.  
Метро Бульвар Дмитрия Донского,  
последний вагон из центра, налево  
по переходу до конца, выйти налево.  
Автобусы: 848, 858, 737, 753  
до ост. «Ул.Брусилова».  
Телефон: 8-499-234-1220.