

# РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ В ПАВИЛЬОНАХ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»

**19 августа 2019**

**16:00 – 17:00** лекция

**17:00 – 18:00** экспресс-консультации

<b>ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Тревога и ее смысл»</b>	Что такое тревога. Причины и последствия тревоги. Способы преодоления тревоги.
	Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН – Котов Л.Н.	
<b>ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ</b>	<b>«Душевное здоровье человека»</b>	<p>Душевное здоровье, наряду с физическим и социальным благополучием, является важной составляющей счастливой жизни человека. Душевное здоровье связано с особенностями психики человека, его характером, потребностями, взглядами и убеждениями, жизненным стилем.</p> <p>Личность здоровая физически, психически и социально, как правило, всегда способна противостоять любому воздействию, бороться и побеждать трудности и препятствия, достигать реальных поставленных целей.</p> <p>На лекции вы услышите, как обрести душевное здоровье:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прекратить жить ожиданием;</li> <li>2. Не заикливаться на своей мечте;</li> <li>3. Организовать свою жизнь определенным образом;</li> <li>4. Устранить из своей жизни суету;</li> <li>5. Не торопиться;</li> <li>6. Доставлять себе удовольствие;</li> <li>7. Избавиться от комплекса чувства вины;</li> <li>8. Включить в свой график одно «ненужное дело»</li> <li>9. Научиться ничего не делать.</li> </ol>
	Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО – Пасечник Т. В.	
<b>ПАРК «НАДЕЖДА»</b>	<b>«Краски жизни»</b>	<p>Человеку дается только одна жизнь, и важно, чтобы она была окрашена в самые яркие краски независимо от возраста. Занятие поможет вам научиться контролировать свои эмоции, достигать состояния спокойствия и уравновешенности, улучшить свои взаимоотношения с окружающими.</p>
	Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН – Сафонова Н.М.	
<b>ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»</b>	<b>«Управление стрессом. Антистрессовая гимнастика»</b>	<p>На лекции слушатели получают ответы на следующие вопросы: что представляет собой стресс на самом деле, почему люди испытывают стресс, какие бывают реакции на стресс? Позитивные функции стресса, как их распознать. В чем заключается специфика управления стрессом. ЧТО и КАК необходимо делать, чтобы предотвратить стресс. Также в ходе лекции участники познакомятся с антистрессовой гимнастикой.</p>
	Психолог филиала в ТиНАО ГБУ МСППН – Винокурова М.А.	
<b>ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»</b>	<b>«Как подружиться с эмоциями и реже попадать в эмоциональные ловушки»</b>	<p>В своей повседневной жизни, мы не редко действуем импульсивно и жалеем о своих поступках. А бывает так, что чьи-то действия, направленные в нашу сторону, заставляют нас подолгу переживать произошедшее. Потом, всякий раз, мы говорим себе: «в следующий раз я буду умнее и поступлю иначе». Однако что-то происходит, и мы вновь реагируем привычным образом. Цель данной лекции разобрать причины такого поведения, рассмотреть способы, как реже попадать в эмоциональные ловушки.</p>
	Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН – Жердев К.Б.	

**19 августа 2019**

**16:00 – 17:00** лекция

**17:00 – 18:00** экспресс-консультации

**ПЛОЩАДЬ  
ЮНОСТИ**

**«Путь к здоровым  
отношениям»**

Психолог УО  
«Крюковский» ГБУ  
МСППН –  
Мамонова О.В.

- Ожидания от партнёра и представление о себе
- Созависимая модель поведения в паре
- Как создать здоровые отношения?

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

**«Здравствуй, грусть!  
Или как поднять себе  
настроение»**

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

Поговорим о грусти и печали, о проявлении этих чувств в нашей жизни, об их влиянии на настроение и самочувствие. Познакомимся со способами помощи себе и близким, находящимся в переживании грусти. Поищем возможности поднять настроение.

**ПАРК ОТРАДНОЕ**

**«Пути повышения  
стрессоустойчивости и  
жизненной стойкости»**

Психолог УО  
«Медведково» ГБУ  
МСППН –  
Лященко Л.А.

- Как научиться противостоять стрессу?
  - Как справиться с хроническим стрессом и эмоциональным выгоранием?
- Лекция посвящена расширению представлений слушателей о возможностях противостояния травмирующему воздействию стресса, включая развитие умений самодиагностики и адекватной оценки ситуации, а также навыков саморегуляции как в ситуации острого, так и хронического стресса.

**ЛИАНОЗОВСКИЙ  
ПАРК**

**«Душевное здоровье»**

Психолог филиала  
«Северо-Восточный»  
ГБУ МСППН – Дищенко  
Е.Д.

Душевное здоровье – внутреннее состояние, когда душа открыта людям и миру, бодра и радостна, не страдает болью и не болеет враждой. Это хорошее настроение, бодрость и энергия, интерес к жизни и внутреннее ощущение “Хорошо”. Душевно здоровый человек – адекватен, позитивен и доброжелателен. Он живет в высоком эмоциональном тоне, ему нравится разумный уровень жизненного напряжения, жизненный мир для него – прекрасный и любимый. Душевное здоровье – это не само счастье, а его обязательная предпосылка.

**СКВЕР  
Ф. ПОЛЕТАЕВА**

**«Управление стрессом»**

Психолог Отдела  
психологической  
помощи молодой  
семье «Кожухово» ГБУ  
МСППН –  
Семенова Д.В.

На занятии участники:

- получают информацию о стрессе и его влиянии на человека
- познакомятся с методами оценки собственного стресса
- освоят техники, способствующие расслаблению, снижению эмоционального напряжения.

Новые знания помогут выработать эффективные стратегии поведения в стрессовых ситуациях и преодолеть их негативные последствия.

**ПАРК  
«САДОВНИКИ»**

**«Ресурсы  
стрессоустойчивости»**

Психолог УО  
«Нагатино» ГБУ МСППН  
– Жигулина М.А.

Известно, что наше физическое здоровье, удовлетворенность жизнью и ее качество зависит от нашего психологического состояния. С каждым годом в нашей жизни возникает все больше факторов, вызывающих эмоциональное напряжение, тревогу и беспокойство. Многие люди в силу разных обстоятельств вынуждены длительно находиться под воздействием негативно влияющих психологических факторов, что может приводить к эмоциональному выгоранию и к развитию психосоматических заболеваний.

- Как научиться противостоять стрессу?
- Как справляться с состояниями острого стресса и с хроническим стрессом?

Об этом Вы сможете узнать, посетив встречу с психологом.

## 19 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

<b>ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК МИТИНО</b>	<b>«Чувства и эмоции в нашей жизни»</b>	Лекция о том, как эмоции и чувства влияют на нашу жизнь.
	Психолог УО «Тушино» ГБУ МСППН – Черноморец В.Н.	
<b>ПАРК ПО АНГАРСКОЙ УЛИЦЕ</b>	<b>«Страх. Паника. Фобия»</b>	Понятия, причины, способы коррекции.
	Психолог УО «Головинский» ГБУ МСППН – Камшицкая Е.В.	

## 20 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

<b>ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«5 типов общения»</b>	
	Психолог филиала «Северный» ГБУ МСППН – Лимонт Я.С.	
<b>ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ</b>	<b>«Отношения и конфликты»</b>	Конфликты – это опасения одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона. Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу. Страх, злоба, обида, ненависть – главные чувства конфликтов. Согласно многим психологическим теориям, человек не способен принять недостатки других людей, если: – замечает за собой такие же недостатки, но не может их принять в себе; – не хочет и не может принимать свои такие же недостатки настолько, что даже не готов их в себе увидеть. Принимать себя и других такими, как они есть, человек учится у родителей и других важных взрослых еще в детстве. Ребенок, окруженный критикой, учится критиковать. Ребенок, окруженный принятием, учится принимать.
<b>ПАРК «НАДЕЖДА»</b>	<b>«Бесконфликтное общение»</b>	Осваиваем навыки бесконфликтного общения. На занятии вы сможете познакомиться с различными конструктивными способами и методами выражения своих чувств, желаний, потребностей.
	Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН – Андреева С.В.	

**20 августа 2019**

**16:00 – 17:00** лекция

**17:00 – 18:00** экспресс-консультации

**ЗОНА ОТДЫХА  
«МЕЩЕРСКОЕ»**

**«Причины  
возникновения  
конфликтов  
и способы их  
разрешения»**

Психолог филиала  
ГБУ МСППН в ТиНАО  
– Гайдученко Е.Г.

Конфликты – естественная часть человеческой жизни. Конфликт в широком смысле – противодействие, столкновение, противостояние двух начал, направленное на преодоление противоречия. Какими бывают источники конфликта? Виды конфликтов. Типы конфликтных личностей. Структура конфликта. Способы выхода из конфликта.

**ПАРК  
«ПЕЧАТНИКИ»**

**«Эффективные  
способы поведения  
в конфликтных  
ситуациях»**

Психолог филиала  
«Юго-Восточный» ГБУ  
МСППН –  
Конищева И.В.

В современном мире мы довольно часто сталкиваемся с конфликтными ситуациями: на работе, в семье, с друзьями, коллегами, и даже с незнакомыми людьми на улице. На занятии вы узнаете:  
Как реагировать в таких ситуациях?  
Как общаться с трудным собеседником?  
Как управлять своими эмоциями в конфликте?  
Как конструктивно разрешить конфликтную ситуацию?

**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»**

**«Конфликтные  
ситуации и пути их  
разрешения»**

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

В ходе лекции будут рассмотрены конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций, эффективные модели поведения в них, алгоритмы успешного выхода из конфликтной ситуации.

**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.

20 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

СКВЕР Ф.  
ПОЛЕТАЕВА

**«Секреты  
уверенности»**

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

- Возможные причины неуверенного поведения
- Проявления уверенного, неуверенного и агрессивного поведения
- Составляющие уверенного поведения
- Практические советы по формированию уверенности в себе

ПАРК  
«САДОВНИКИ»

**«Как обходиться с  
чувством вины»**

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

Практически всем знакомо чувство вины. С одной стороны, оно помогает нам ориентироваться в наших отношениях с другими людьми. Оно подсказывает, что, возможно, наши слова или действия были неловкими, задевающими другого человека. Чувство вины как будто подталкивает нас к тому, чтобы сделать что-то для исправления своего «промаха» и сохранить отношения. Однако, если чувство вины не уходит, а быть может становится постоянным спутником человека, то это негативным образом сказывается как на его отношениях с теми, по отношению к кому вина возникла, так и на его настроении, самочувствии. Длительное, глубокое чувство вины может служить основой развития созависимых отношений между людьми, причиной конфликтных ситуаций. Может также запустить развитие психосоматических расстройств, что отрицательно будет сказываться на здоровье в целом. Во время беседы с психологом вы можете узнать о причинах возникновения вины, о роли этого чувства в отношениях между людьми, о ее влиянии на самочувствие в целом. Также речь пойдет о том, как конструктивно обходиться с возникшим чувством вины, чтобы оно не мешало нашим отношениям с окружающими, особенно общению с близкими людьми.

ЛАНДШАФТНЫЙ  
ПАРК МИТИНО

**«Конфликты в паре:  
как справиться»**

Психолог УО «Тушино»  
ГБУ МСППН –  
Царёв В.А.

На занятии лектор расскажет о способах бесконфликтного общения.

ПАРК ПО  
АНГАРСКОЙ  
УЛИЦЕ

**«Бесконфликтное  
общение. Миф или  
реальность»**

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

Понятие конфликта, виды, способы разрешения.

**21 августа 2019**

**16:00 – 17:00** лекция

**17:00 – 18:00** экспресс-консультации

<b>ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Особенности современных семейных отношений»</b>  Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН – Фандеева О.Н.	Виды и типы семейных отношений. Кризисы в семейных отношениях. Пути решения и выхода из кризисов.
<b>ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ</b>	<b>«Семья и как в ней уцелеть»</b>  Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО – Герасимова О.В.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование семейных систем;</li><li>• Законы притяжения;</li><li>• Пропущенные ступени развития: компенсация и запрещенные чувства;</li><li>• Типичные варианты брака;</li><li>• Семейные кризисы.</li></ul>
<b>ПАРК «НАДЕЖДА»</b>	<b>«Одиночество и близость в отношениях»</b>  Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН – Швец О.А.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Какие бывают формы привязанности в отношениях и их влияние на устройство взрослой жизни.</li><li>• Что значит «одиночество вдвоём», «баланс в отношениях», «идеальная пара», «любовь и зависимость».</li><li>• Что означает свобода в отношениях</li></ul>
<b>ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»</b>	<b>«Супружеские отношения»</b>  Психолог филиала ГБУ МСППН в ТиНАО – Енакаева Р.Р.	Из чего состоят супружеские отношения. Любовь и супружеские отношения. Устарел ли институт брака сегодня? С чего начинаются супружеские отношения. Родители и супруги это одно и то же или нет? Как сохранить отношения в течение долгих лет.
<b>ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»</b>	<b>«Готовность к школе. Как родители могут помочь своему ребенку»</b>  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 занятии вы узнаете: как помочь малышу адаптироваться к новой деятельности и как заниматься с ребенком, чтобы вам вместе было интересно.
<b>ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ</b>	<b>«Роль привязанности в жизни ребёнка»</b>  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.
<b>МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»</b>	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ</b> с просмотром фильма «Взрослые дети» режиссёра Виллена Азарова, 1961 г. Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН – Колоскова М.М.	После просмотра художественного фильма участники обсудят свои чувства, мысли и образы, которые у них возникли. Получат возможность свободно обмениваться переживаниями, расширить границы понимания актуальных тем, продвинуться в понимании себя, улучшить коммуникативные навыки и многое другое

<b>ПАРК ОТРАДНОЕ</b>	<b>«Семья, как система взаимоотношений»</b>  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?
<b>ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Отношения в семье. Обиды и ее смыслы» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ</b>  Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН - Смирнова Н.Ю.	Занятие посвящено теме особенностей переживаний обиды с просмотром короткометражного фильма «Парижанка». Можно будет познакомиться с современными представлениями феноменологии обиды и способах преодоления, а так же причинам вызывающим ее. Обида появляется тогда, когда мы полагаем, что по отношению к нам была совершена какая-то несправедливость: нас обманули, оскорбили, не выполнили обещание и т.д. Часто случается так, что мы отодвигаем отрицательные эмоции, связанные с обидой, на задний план, стремимся забыть о них, однако на подсознательном уровне эта ситуация продолжает давить на нас. Мир искусства позволяет нам соприкоснуться и раскрыть актуальную проблему в отношениях.
<b>СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА</b>	<b>«Семья в развитии, можно ли избежать кризисов в отношениях»</b>  Психолог Отдела психологической помощи молодой семье «Кожухово» - Леговцева Н.А.	Рассмотрим стадии жизненного цикла семьи и способы сохранения семейного благополучия. На занятии будет возможность выявить стадию жизненного цикла своей семьи и определить наиболее эффективный способ преодоления семейного кризиса.
<b>ПАРК «САДОВНИКИ»</b>	<b>«Особенности взаимоотношений с детьми подросткового возраста»</b>  Психолог УО «Нагатино» ГБУ МСППН - Вершинин В.А.	Подростковый возраст детей – время беспокойное для родителей непростое для самих подростков. • Как меняется ребенок, достигая подросткового возраста? • Какие задачи возрастного развития подростка актуальны в этот период его жизни? • Как родители могут помочь подростку взрослеть, становиться самостоятельным и ответственным? Об этом вы сможете поговорить с психологом во время встречи.
<b>ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК МИТИНО</b>	<b>«Стадии развития семьи»</b>  Психолог УО «Тушино» ГБУ МСППН - Михеева С.Н.	На занятии лектор расскажет о стадиях развитии семьи и о нормативных кризисах.
<b>ПАРК ПО АНГАРСКОЙ УЛИЦЕ</b>	<b>«Отношения в семье»</b>  Психолог УО «Головинский» ГБУ МСППН - Егорова. С.А.	Основы семейного благополучия.

22 августа 2019

16:00 – 17:00 лекция

17:00 – 18:00 экспресс-консультации

ГОНЧАРОВСКИЙ  
ПАРК

«Источник силы –  
в себе самом»

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

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»

«Я учусь владеть  
собой»

Психолог УО  
«Академический» ГБУ  
МСППН – Гудкова А.В.

Занятие предназначено для тех, кто хочет освоить навыки саморегуляции организма и эффективного планирования времени. Новые знания помогут выбрать успешные стратегии поведения для развития личности и эффективной самореализации в современном мире, научат действовать уверенно в стрессовых ситуациях и преодолевать их негативные последствия.

ЗОНА ОТДЫХА  
«МЕЩЕРСКОЕ»

«Что такое  
личностный рост?»

Психолог филиала ГБУ  
МСППН в ТиНАО –  
Гайдученко Е.Г.

Личностное развитие, рост и развитие личности – что это такое? Позитивные изменения в личности как результат внутренних процессов и внешних воздействий. Как меняется человек в течение жизни, что влияет на него извне, что развивается в совместной деятельности с окружающими и что изменяет человек в себе сам. Как человеку понять, что он растет и развивается личностно. Каковы основные характеристики личностного развития – его этапы, направленность, активность, уровни и масштаб.

ПАРК  
«ПЕЧАТНИКИ»

«Как повысить  
уровень личной  
энергии»

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

«Я чувствую себя, как белка в колесе, у меня просто нет сил. Я не могу контролировать свои эмоции, меня все раздражает. Как же я устал!»  
Под такими жалобами готов подписаться почти каждый третий житель мегаполиса. Привычные способы решения: отдых, витамины, удовольствия. Это конечно работает. Но на какой срок? Вспомните, как быстро энергия, наполненность силами и впечатлениями после отпуска куда-то уходят.  
На занятии вы узнаете:

- каким образом восстановить и увеличить личную энергию;
- поймете причины убывания вашей энергии и что нужно делать, если энергия уже растрачена;
- осознаете, где сможете найти дополнительные источники для “подзарядки” и какие состояния наполняют вас жизненной силой.

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»**

**«Роли и дела зрелого возраста»**

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

Интерактивная лекция направлена на поиск возможностей самореализации в межличностных отношениях. В ходе занятия поразмышляем: какие смыслы, ценности, роли и дела в зрелом возрасте? Быть добрым без щедрости, мудрым без занудства, волевым без силы... Поговорим об этом и закрепим знания через упражнения с метафорическими картами.

**ПАРК ОТРАДНОЕ**

**«Личностное развитие»**

Психолог УО «Медведково» ГБУ МСППН - Лященко Л.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**

**«Причины появления и способы борьбы с бессонницей»**

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

Крепкий сон необходим для нашего здоровья, прекрасного самочувствия и долгих лет жизни. А как спите вы? Как часто просыпаетесь с хорошим настроением, отдохнувшим и выспавшимся? После подъема вы всегда полны сил и жизненной энергии? Если вы затрудняетесь ответить "да" на эти вопросы, тогда занятие специально для вас. Мы рассмотрим несколько рекомендаций по улучшению качества отдыха и сна.

**ПАРК «САДОВНИКИ»**

**«Позитивное мышление – ключ к счастью!»**

Психолог филиала «Южный» ГБУ МСППН - Пилипко Н.В.

Как настроиться на позитив, когда стоит сложный неприятный вопрос? Бесспорно, перед каждым человеком, оптимистом или пессимистом, рано или поздно возникает на жизненном пути препятствие, которое необходимо преодолеть. Разница между людьми лишь в том, что одни знают, как настроить себя на позитив, а другие – нет. В последние годы было проведено много исследований, которые показали преимущества позитивного мышления. В первую очередь, преимущества эти касаются здоровья: Улучшение психологического благополучия и ощущения качества жизни. О том, что такое позитивное мышление и как развивать его в себе пойдет речь на встрече с психологом.

## 22 августа 2019

16:00 - 17:00 лекция

17:00 - 18:00 экспресс-консультации

### ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК МИТИНО

**«Личностный рост на разных возрастных этапах»**

На занятии лектор разберёт особенности развития личности на разных возрастных этапах.

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

### ПАРК ПО АНГАРСКОЙ УЛИЦЕ

**«Методы саморегуляции в развитии личности»**

Понятие саморегуляции. Ее роль в осознанном отношении человека к себе. Способы и методы саморегуляции.

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

## 23 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»

**«Любовь и нелюбовь»**

Любить друг друга можно и после того, как ушли эйфория и влюбленность. Вопрос в том, чтобы сделать правильный выбор в пользу любви. При этом главное – говорить со своим спутником на понятном для него языке. Как выразить любовь вашему спутнику? Любовь можно проявлять по-разному. Вы стараетесь показать близкому человеку, что любите его, а он как будто ничего не замечает. Может быть, вы просто говорите на разных языках? На занятии вы узнаете язык, на котором говорит любовь. Научитесь распознавать ее в своей жизни.

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

### ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»

**«Любовь и любовная зависимость»**

Любовь, влюбленность и любовная зависимость. На лекции слушатели узнают о различиях между любовью и эмоциональной зависимостью. Как распознать любовную зависимость и справиться с ней. Как правильно расстаться с человеком, когда любовь закончилась. Цель данной лекции помочь слушателем лучше разобраться в своих чувствах.

Психолог филиала ГБУ  
МСППН в ТиНАО –  
Мальнев А.Ю.

### ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»

**«Почему женщины и мужчины не понимают друг друга»**

На занятии будут рассматриваться различия между мужчиной и женщиной в коммуникативном процессе. Понимание этих отличий даст возможность строить более доверительные отношения, свободные от негативного влияния разрушающих чувств.

Психолог филиала «Юго-  
Восточный» ГБУ МСППН  
- Хоркин С.А.

23 августа 2019

16:00 - 17:00 лекция

17:00 - 18:00 экспресс-консультации

**ПЛОЩАДЬ  
ЮНОСТИ**

**«Любовь и нелюбовь  
к себе»**

Психолог филиала  
«Зеленоград» ГБУ  
МСППН - Соколова В.В.

- Как получается, что мы не любим себя?
- Как формируются жизненные позиции человека
- Как эти позиции реализуются в жизненном сценарии

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

**«Любовная  
зависимость и  
зависимые отношения  
в паре»**

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

Любовь не всегда приносит радость и порой человек оказывается в плену собственных чувств, становясь зависимым от своего партнера. На лекции будут раскрыты причины, которые приводят к формированию зависимости в отношениях и возможности изменить ситуацию к лучшему.

**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  
любвные  
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?» Разобравшись с этим мы позволим себе наслаждаться жизнью рядом с близким и дорогим для нас человеком.

**СКВЕР  
Ф. ПОЛЕТАЕВА**

**«Любовь и нелюбовь»**

Психолог Отдела  
психологической  
помощи молодой семье  
«Кожухово» ГБУ МСППН  
- Чернецова В.А.

- Что такое любовь?
- Какие виды любви бывают?
- Как ранние отношения с родителями влияют на дальнейшую жизнь человека и на все его отношения (любвные, дружеские, супружеские, профессиональные)?
- Как выстроить гармоничные отношения с партнером?

**ПАРК  
«САДОВНИКИ»**

**«Развод в семье:  
как помочь детям  
пережить его»**

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

Какого бы возраста был ребенок, ему, как правило, непросто принять развод родителей и справиться со своими чувствами. Бывает, дети часто винят себя в произошедшем, сердятся на родителей, не расстаются с надеждой вернуть все так «как было раньше». Практически у всех детей в той или иной степени меняется поведение: кто-то замыкается в себе, становится тревожнее, кто то начинает вести себя намеренно «плохо», как бы протестуя против случившегося. Что происходит с детьми в ситуации развода родителей? Как и почему может меняться их поведение? Как реагировать на него с тем, чтобы не терять контакт с ребенком и помочь ему с его чувствами, переживаниями? Как эмоциональное состояние самого родителя, его эмоции могут влиять на состояние ребенка и его поведение? Эти и другие вопросы, касающиеся темы встречи, вы сможете обсудить с семейным психологом.

**23 августа 2019**

**16:00 - 17:00** лекция

**17:00 - 18:00** экспресс-консультации

**ЛАНДШАФТНЫЙ  
ПАРК МИТИНО**

**«5 движений любви»**

Психолог УО «Тушино»  
ГБУ МСППН -  
Черноморец В.Н.

На занятии лектор рассмотрит способы взаимодействия в состоянии влюблённости.

**ПАРК ПО  
АНГАРСКОЙ  
УЛИЦЕ**

**«Любовь и нелюбовь»**

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

Созависимые любовные отношения.

