

РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ В ПАВИЛЬОНАХ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»

02.09.2019

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

**ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК** **«Зачем человеку
тревога»**

*Психолог филиала
«Северный»
ГБУ МСППН
Болдырева Н.А.*

- Страх и тревога: различия.
- Тревога на телесном уровне.
- Приемы преодоления.

**ПАРК
ОЛИМПИЙСКОЙ
ДЕРЕВНИ** **«Душевное здоровье
человека»**

*Психолог
подразделения
ГБУ МСППН в ЦАО
Валитова Е.А.*

Душевное здоровье, наряду с физическим и социальным благополучием, является важной составляющей счастливой жизни человека. Душевное здоровье связано с особенностями психики человека, его характером, потребностями, взглядами и убеждениями, жизненным стилем.

Личность здоровая физически, психически и социально, как правило, всегда способна противостоять любому воздействию, бороться и побеждать трудности и препятствия, достигать реальных поставленных целей.

На лекции вы услышите, как обрести душевное здоровье:

- прекратить жить ожиданием;
- не заикливаться на своей мечте;
- организовать свою жизнь определенным образом;
- устранить из своей жизни суету;
- не торопиться;
- доставлять себе удовольствие;
- избавиться от комплекса чувства вины;
- включить в свой график одно «ненужное дело»;
- научиться ничего не делать.

**ПАРК
«НАДЕЖДА»** **«Как улучшить свою
память в любом
возрасте»**

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

Несмотря на то, что современный мир подразумевает использование соответствующих технологий, без развития персональных способностей не обойтись. Память способствует правильному мышлению. Тренировка мозга заключается не только в заучивании определенных фраз и информации.

Память можно развить, лишь тесно взаимодействуя с вниманием, мышлением, восприятием и собственными ощущениями.

**ЗОНА ОТДЫХА
«МЕЩЕРСКОЕ»** **«Психологическое
благополучие»**

*Психолог филиала
«Западный»
ГБУ МСППН
Михайлова Л.А.*

Психологическое благополучие как интегральное состояние человека, которое складывается из душевного здоровья и осмысленности жизни:

- принятие себя и доверие себе;
- адекватная самооценка;
- позитивный взгляд на жизнь;
- позитивное отношение к другим;
- наличие целей, придающих смысл жизни.

02.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ПАРК
«ПЕЧАТНИКИ»**

«Психологическое благополучие родителей: как получать удовольствие в контакте с детьми»

*Психолог филиала
«Юго-Восточный»
ГБУ МСППН
Костикова Л. В.*

Очень часто взрослые люди, имеющие детей, озабочены вопросами: «Как же стать хорошими родителями? Как правильно воспитывать ребенка?» Ответы на эти вопросы не могут быть однозначными. Они во многом зависят от конкретной ситуации. К тому же современные родители испытывают дефицит времени, и поэтому процесс общения с детьми может восприниматься как дополнительная нагрузка. Мы найдем способы сделать контакт с детьми радостным, творческим, приносящим удовольствие всем.

**ПЛОЩАДЬ
ЮНОСТИ**

«Ресурсы нашего душевного здоровья»

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

- Что такое ресурсы личности.
- Какие бывают ресурсы.
- Как создавать и поддерживать ресурсное состояние.
- Практические упражнения.

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

«Стресс и его проявления. Что делать?»

*Психолог филиала
«Северо-Западный»
ГБУ МСППН
Колоскова М. М.*

Какова роль стресса в жизни человека? Как преодолеть негативные последствия стресса? Возможность получить ответы на эти и другие вопросы, связанные с темой стресса, ознакомиться с некоторыми методами саморегуляции – все это будет рассмотрено в ходе лекции.

**СКВЕР
«ОТРАДНОЕ»**

«Пути повышения стрессоустойчивости и жизненной стойкости»

*Психолог
УО «Медведково»
ГБУ МСППН
Кузнецова Е. 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, но его обязательная предпосылка.

02.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

СКВЕР
Ф. ПОЛЕТАЕВА

«Причины конфликтов в паре и способы их разрешения»

Психолог Отдела помощи молодой семье «Кожухово»
ГБУ МСППН
Леговцева Н.А.

Когда молодые люди создают семью, они верят, что их взаимодействие будет приносить только радость и удовольствие. Но, к сожалению, нередко совместная жизнь превращается в поле боя, где участники сражения редко задают себе ключевой вопрос: «Я хочу быть прав или счастлив?» На занятии мы поговорим о таких причинах конфликтов в паре, как:

- дефицит психологической зрелости,
- нарушение правил взаимодействия в паре,
- нарушение границ в общении с партнером,
- несогласованность супружеских ролей.

У слушателей будет возможность выявить собственные причины дисгармонии в отношениях, определить для себя наиболее эффективный способ разрешения конфликтов в паре.

ПАРК
«САДОВНИКИ»

«Гармонизация душевного состояния»

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

Известно, что наше физическое здоровье, удовлетворенность жизнью и ее качество зависят 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? Что помогает гармонизировать душевное состояние? Какие приемы можно для этого использовать в своей повседневной жизни?

Об этом вы сможете узнать, посетив встречу с психологом.

ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК «МИТИНО»

«Наше настроение»

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

На лекции слушатели узнают о том, как можно самому поменять тон настроения.

ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»

«Краски жизни без депрессии»

Психолог
УО «Головинский»
ГБУ МСППН
Аксенова И.В.

На семинаре вы более подробно узнаете о таком состоянии, как депрессия, особенностях ее протекания у взрослых и детей, определение понятия «депрессия». Научимся различать ранние признаки этого состояния. Начнем понимать, насколько опасно данное состояние для нашей жизни и жизни близких. Узнаем методы предотвращения развития данного состояния.

03.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК

«Конфликты и пути их разрешения»

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

- Что такое конфликт.
- Причины конфликта.
- Взаимодействие в конфликте.
- Пути и стратегии разрешения конфликта.

03.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

| | | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ | «Отношения и конфликты» <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО Юдина А. В.</i> | 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: <ul style="list-style-type: none">• 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. |
| ПАРК «НАДЕЖДА» | «Бесконфликтное общение в семье» <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН Швец О. А.</i> | Осваиваем навыки бесконфликтного общения. На занятии вы сможете познакомиться с различными конструктивными способами и методами выражения своих чувств, желаний, потребностей. |
| ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ» | «Психология общения. Конфликты и пути их разрешения» <i>Психолог филиала «Западный» ГБУ МСППН Белякова-Романова Ю. С.</i> | <ul style="list-style-type: none">• Ролевые позиции в межличностном общении.• Понятие конфликта, психология конфликта, функции конфликта, основные стили поведения в конфликте.• Техники конструктивного взаимодействия (Я-высказывания, Активное слушание).• Насильственное общение.• Способы противостояния психологической манипуляции. |
| ПАРК «ПЕЧАТНИКИ» | «Общение без конфликтов — миф или реальность?» <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Бурыкина Н. М.</i> | Мы постоянно встречаемся с другими людьми и группами людей (семья, коллектив коллег, дружеское сообщество, виртуальные группы), общаемся с ними. В процессе этого взаимодействия могут возникать конфликтные ситуации. На лекции участники узнают: <ul style="list-style-type: none">• какие виды конфликтов бывают,• какие из них встречаются чаще,• как сориентироваться в том, как лучше вести себя в конфликтной ситуации, на что опираться. |
| ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ | «Навыки конструктивного общения» <i>Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН Калинушкина А. А.</i> | Как удерживать собственные границы и уважить границы другого человека. Как говорить «нет». Что делать в случае агрессивных коммуникаций. Приемы конструктивного общения. |

03.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»

«Как общаться без конфликтов»

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

На лекции поговорим о том, что приводит к конфликтам в общении, какова природа конфликтов, возможно ли бесконфликтное общение? Обсудим условия и способы предупреждения конфликтов.

СКВЕР «ОТРАДНОЕ»

«Секреты общения. Как избежать конфликта?»

Психолог
УО «Северный»
ГБУ МСППН
Любимова О. П.

Сколько ссор произошло не из-за упрямства, а по причине банального непонимания! Сколько боли от этого вышло, сколько обид и сердечных ран! Если вам знакома такая позиция и если вы устали расплачиваться за нее неприятными эмоциями и испорченными отношениями — это занятие как раз то, что вам нужно. На занятии вы узнаете, как вставать на сторону собеседника, чтобы лучше его понять, узнаете про манипуляции и научитесь их распознавать, научитесь лучше чувствовать собеседника и ситуацию, что придаст вам больше спокойствия и уверенности при общении, а также познакомитесь с навыками конструктивного реагирования в конфликтной ситуации.

ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК

«Конфликты между детьми и родителями»

Психолог филиала
«Северо-Восточный»
ГБУ МСППН
Метлова Т. А.

Конфликты родителей и детей — как и почему они возникают? Как можно их разрешить? Конфликтные ситуации подстерегают нас чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях дело кончается открытым спором, в других — невысказанной и затаенной обидой, а бывает, и настоящим «сражением». Порой родители подавляют желания подростка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроеигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон — и родителей, и ребенка.

СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА

«Бесконфликтное общение»

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

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

ПАРК «САДОВНИКИ»

«Бесконфликтное общение»

Психолог филиала
«Южный»
ГБУ МСППН
Полестерова А. С.

Какую роль играют конфликты в нашей жизни? В каких случаях конфликт лучше не начинать, а в каких случаях он необходим для эффективного общения, сотрудничества? Как наилучшим способом и с приобретением выйти из конфликтной ситуации? А самое главное, что помогает конструктивному взаимодействию, общению без конфликтов? Эти и другие вопросы будут освещены на встрече с психологом.

ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК «МИТИНО»

«Как стать приятным собеседником»

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

На занятии разберем способы бесконфликтного общения.

03.09.2019

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

ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»

**«Пути повышения
стрессоустойчивости»**

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

Жизнь человека и каждого из нас невозможна без общения. И не всегда встреча, простой контакт, разговор и даже взгляд оставляют нас в благодушном и приятном состоянии. Думаем, что практически каждому знакомо состояние стресса, конфликта. Мы познакомимся с понятием стресс-реакции в конфликтной ситуации. Узнаем о возможностях повышения стрессоустойчивости как способе выхода из конфликта.

04.09.2019

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

ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК

**«Почему дети
ведут себя плохо?
Практическая
помощь родителям
при проблемах в
поведении детей»**

Психолог филиала
«Восточный»
ГБУ МСППН
Фандеева О.Н.

- Стили родительского воспитания детей.
- Ловушки родителей.
- Причины неправильного поведения ребенка.
- Типы непослушания.
- Как поладить с ребенком.

ПАРК
ОЛИМПИЙСКОЙ
ДЕРЕВНИ

**«Семья и как в ней
уцелеть»**

Психолог
подразделения
ГБУ МСППН в ЦАО
Герасимова О.В.

- Формирование семейных систем.
- Законы притяжения: почему мы выбираем того или иного партнера.
- Типичные варианты брака.
- Семейные кризисы.

ПАРК
«НАДЕЖДА»

**Психологический
киноклуб**
с просмотром
короткометражного
фильма «Мир
крепеза»

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

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.

ЗОНА ОТДЫХА
«МЕЩЕРСКОЕ»

**«Развод: причины
и следствия»**

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

- Как ученые могут предсказать развод, всего 5 минут наблюдая за тем, как пара выясняет отношения?
 - Всегда ли последствия развода пагубны для детей?
 - Всегда ли развод открывает двери в новую счастливую жизнь?
 - Есть ли способы наладить отношения?
- Эти и другие вопросы обсудим на встрече с психологом.

04.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

**ПАРК
«ПЕЧАТНИКИ»**

**«Делаем уроки.
Как родители могут
помочь своему
ребенку?»**

*Психолог филиала
«Юго-Восточный»
ГБУ МСППН
Гладышева Н.В.*

Ваш ребенок учится в школе. На семинаре вы узнаете, с какими проблемами обычно сталкиваются родители и как помочь ребенку в учебной деятельности, как заниматься с ребенком, чтобы вам вместе было интересно.

**ПЛОЩАДЬ
ЮНОСТИ**

**«Кризисы семейной
жизни»**

*Психолог филиала
«Зеленоград» ГБУ
МСППН Глекова Е.А.*

- Периоды развития семьи.
- Причины возникновения кризисов и их последствия.
- Пути выхода из кризисов, что поможет улучшить отношения в семье.

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

**«Взаимоотношения
поколений в семье:
партнерство или
столкновение»**

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

Лекция о том, какие трудности встречают на своем пути родители и их взрослые дети, а также об особенностях людей разных возрастов и поколений — их потребностях и ценностях. Раскроем возможности и секреты превращения общения между взрослыми членами семьи в истинное удовольствие.

**СКВЕР
«ОТРАДНОЕ»**

**«Отношения в паре:
тупики, в которые мы
попадаем...»**

*Психолог
УО «Медведково»
ГБУ МСППН
Кокуркина Н.И.*

Отношения в супружеской паре — фундамент семьи. Это то, что доставляет нам наибольшую радость, удовлетворение или становится источником боли, негативных переживаний и разочарований. Сью Джонсон, всемирно известный супружеский психотерапевт из Канады, пришла к заключению, что отношения — это душевная близость. В них проявляется внутренняя потребность любого человека в безопасной эмоциональной привязанности. На этой встрече мы поговорим о том, как мы теряем близость. Как наши глубинные страхи и потребности помогают строить или разрушать самые важные связи с нашими партнерами. Обсудим закономерности, которые создают тупики, мешающие близости и доверию, а также способы, которые помогут исцелить отношения.

**ЛИАНОЗОВСКИЙ
ПАРК**

**«Отношения в семье.
Обиды и ее смыслы»**

**Психологический
киноклуб**
с просмотром
короткометражного
фильма «Парижанка»

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

Занятие посвящено теме особенностей переживаний обиды. Мы познакомимся с современными представлениями об обиде, ее причинах и способах преодоления. 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.

04.09.2019

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

СКВЕР Ф.
ПОЛЕТАЕВА

«Появление второго ребенка в семье: изменится ли ваша жизнь и как пережить перемены»

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

Семья только недавно научилась жить втроем, а ее уже ждет следующий этап развития: появление второго ребенка. Как выстоять в этот непростой для всех членов семьи период? Что нужно знать родителям и какие советы можно дать супругам, как сделать так, чтобы дети укрепляли семью, а не разъединяли ее? На нашем семинаре мы будем обсуждать следующие темы:

- появление второго ребенка как нормативный кризис в жизни семьи;
- позиция родителей: на что обратить внимание;
- изменения в поведении старшего ребенка — что делать;
- ревность и другие чувства старшего ребенка;
- отношения между братьями и сестрами.

У слушателей будет возможность узнать о возможных трудностях и понять, как обойти подводные камни во взаимоотношениях в период расширения семьи.

ПАРК
«САДОВНИКИ»

«Как помочь детям адаптироваться к школе в начале учебного года»

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

Начало учебного года — не только волнующее, но и напряженное время для детей, ведь кому-то только предстоит стать школьником, а кому-то — адаптироваться к новому статусу в следующем классе или в новой школе.

- Какие особенности говорят о том, что адаптация к началу учебного года идет успешно, а что указывает на неблагополучие?
- В чем особенности адаптации детей в средней и старшей школе?
- Как родители могут помочь ребенку в процессе его школьной адаптации?

ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК «МИТИНО»

«Счастливая семья»

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

На лекции слушателям расскажут, как можно наладить отношения между родственниками.

ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»

«Взрослые и дети. Отношения с подростками»

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

На лекции будет раскрыт аспект взаимоотношений, касающийся сложности и особенностей подросткового возраста. Причины агрессии и возникновения страхов у подростков. Особое внимание будет уделено возникновению зависимостей (в частности, компьютерной) как нарушению отношений в семье.

05.09.2019

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

ГОНЧАРОВСКИЙ
ПАРК

«Как развить в себе лидерские качества»

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

- Кто такой лидер.
- Функции лидера.
- Лидерские качества и их развитие.

05.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

| | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ | «Что такое селф-менеджмент» <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО Башкина И.Н.</i> | На лекции мы познакомимся с селф-менеджментом как функцией, видом человеческой деятельности по управлению собой для достижения поставленных целей. Изучим топ необходимых компетенций в личностном развитии, обсудим общие правила личностного развития. Обратим внимание, благодаря чему возможно личностное развитие, и пошагово изучим успешный менеджмент. |
| ПАРК «НАДЕЖДА» | «Стресс, способы преодоления и предотвращения» <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН Яцкевич З.А.</i> | Занятие предназначено для тех, кто хочет освоить навыки саморегуляции организма и эффективного планирования времени, что поможет выбирать наиболее успешные стратегии поведения. Эти знания позволят действовать уверенно в стрессовых ситуациях и преодолевать их негативные последствия. Занятия помогут научиться контролировать свои эмоции, достигать состояния спокойствия и уравновешенности, улучшить взаимоотношения с окружающими. |
| ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ» | «Я как многогранная личность» <i>Психолог филиала «Западный» ГБУ МСППН Захарова Г.Н.</i> | Мои желания и возможности. |
| ПАРК «ПЕЧАТНИКИ» | «Проблемы взросления. Что такое инфантилизм?» <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Графская Е.Ю.</i> | От представителей старшего поколения можно услышать, что нынешняя молодежь инфантильна. Попробуем разобраться, что такое инфантилизм и каковы его признаки. А главное — каковы причины этого явления и способна ли незрелая личность повзрослеть? |
| ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ | «Эффективное управление временем» <i>Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН Бендина М.В.</i> | Выявление потребностей личности. Понимание собственной мотивации к деятельности. Помощь в формулировании своих краткосрочных и долгосрочных целей. |
| МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО» | «Самооценка и любовь к себе» <i>Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН Акимова О.О.</i> | <ul style="list-style-type: none">• Как связаны самооценка и любовь к себе?• Почему иногда так сложно любить себя?• Почему мы готовы выполнять просьбы других в ущерб себе?• Почему боимся, что нас не будут уважать, и доказываем свою состоятельность окружающим? В этих вопросах мы будем разбираться на лекции. А также поговорим о том, как формируется самооценка, по каким параметрам мы оцениваем себя, какая самооценка является наиболее комфортной, как помочь себе сформировать удобную самооценку, почему завышенная самооценка не всегда хороша. |

05.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

**СКВЕР
«ОТРАДНОЕ»**

**«Тайм-менеджмент.
Эффективная
организация времени
и пространства»**

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

Время — главная ценность современной жизни. Как успевать реализовывать все свои планы своевременно и без потери качества? Как укладываться в самые жесткие сроки? Бесконечно не переносить дела на будущее? Планирование, расстановка приоритетов, концентрация, отдых... На лекции мы рассмотрим разные ресурсы, которые помогают сделать жизнь насыщенной, но не перегруженной лишними делами и заботами.

**ЛИАНОЗОВСКИЙ
ПАРК**

**«Эмоциональная
компетентность»**

*Психолог филиала
«Северо-Восточный»
ГБУ МСППН
Тузезова О. Н.*

Наша повседневная жизнь наполнена различными переживаниями, чувствами и эмоциями. Межличностное взаимодействие с людьми вызывает различный спектр чувств и состояний от радостного восторга до эмоционального опустошения.

На семинаре поговорим о мире чувств и их влиянии на нашу жизнь. Рассмотрим понятие «Эмоциональный интеллект» и нужно ли его развивать? От того, насколько человек умеет правильно понять свое эмоциональное состояние и экологично выразить свои эмоции, а также учитывать эмоции и чувства другого человека, во многом зависит успешность межличностных отношений.

**СКВЕР Ф.
ПОЛЕТАЕВА**

«Краски жизни»

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

Человеку дается только одна жизнь, и важно, чтобы она была окрашена в самые яркие краски независимо от возраста. Семинар поможет вам научиться контролировать свои эмоции, достигать состояния спокойствия и уравновешенности, улучшать свои взаимоотношения с окружающими.

**ПАРК
«САДОВНИКИ»**

**«Как повысить
самооценку
и уверенность в себе»**

*Психолог филиала
«Южный» ГБУ
МСППН Белова Ю. Ю.*

Какую роль играет самооценка в нашей жизни? Почему мы являемся тем, как мы думаем о себе? Как укрепить уверенность в себе, в своих силах? От чего снижается самооценка и как мы можем ее повысить? Эти и другие вопросы будут рассмотрены на встрече с психологом.

**ЛАНДШАФТНЫЙ
ПАРК «МИТИНО»**

**«Личное
и общественное»**

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

На занятии лектор расскажет, как не потерять себя в том, что хочет от нас общество.

**ПАРК
«АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ»**

**«Возраст — это не
старость»**

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

На лекции вы узнаете о возможностях нашего организма его особенностях в зрелом возрасте и возможности продлить активный образ жизни. Фактически вы сформируете вместе секреты долголетия.

06.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

| | | |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК | «Любовь и нелюбовь» <i>Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН Котов Л.Н.</i> | Виды любви. Влияние привязанности на отношения любви. Типы любовных отношений. Типы мужчин и женщин в любовных отношениях. Как построить счастливые отношения. |
| ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ | «Любит – не любит: законы притяжения» <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО Соломахина И.В.</i> | 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? |
| ПАРК «НАДЕЖДА» | «Любовь и нелюбовь» <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН Андреева С.В.</i> | 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, что любите его, а он как будто ничего не замечает. Может быть, вы просто говорите на разных языках? На семинаре вы узнаете язык, на котором говорит любовь. Научитесь распознавать ее в своей жизни. |
| ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ» | «Любовь к себе» <i>Психолог филиала «Западный» ГБУ МСППН Захарова Г.Н.</i> | Как мы это понимаем? Что Я могу для этого сделать? |
| ПАРК «ПЕЧАТНИКИ» | «Тревога – не любовь» <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН Жердев К.Б.</i> | В основе некоторых межличностных отношений могут лежать психологические механизмы, которые по ошибке могут восприниматься как забота и любовь. Одним из таких механизмов является тревога, которая, как основная и привычная стратегия поведения отдельного человека, становится труднорешаемой проблемой в отношениях. Подмена заботы и безусловной любви тревогой приводит к непониманию в отношениях и часто лежит в основе конфликтов между людьми. Неверная оценка ситуации, намерений, катастрофизация, блокировка социальной активности – это только малая часть того, с чем приходится сталкиваться людям в межличностных отношениях, когда вместо доверия и развития они вынуждены тратить свои силы на преодоление тревожности одного из партнеров или других значимых людей. Лекция будет о том, как распознать продуктивную тревогу и непродуктивную, как отличить «удушение тревогой» и сепарационный страх от настоящих объятий любви. |
| ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ | «Любовь или зависимость» <i>Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН Черкасова Т.П.</i> | В чем разница понятий «любовь» и «зависимость». Причины и источники эмоциональной зависимости, роль семьи в ее формировании. Этапы работы с эмоциональной зависимостью. |

06.09.2019

16:00–17:00 Лекция

17:00–18:00 Экспресс-консультации

| | | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| МУЗЕЙНО-ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО» | «Как полюбить себя?» <i>Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН Баранова Е. В.</i> | На лекции поговорим о том, что такое любовь к себе. Обсудим, чем любовь к себе отличается от эгоизма, самолюбия. Поговорим о том, почему важно любить себя. Рассмотрим, как на практике должна выглядеть любовь к себе. Поговорим о том, какие факторы влияют на умение любить себя. Рассмотрим 10 способов, позволяющих научиться любить себя. |
| СКВЕР «ОТРАДНОЕ» | «Токсичные отношения» <i>Психолог УО «Медведково» ГБУ МСППН Соловьева А. Р.</i> | Что такое токсичные отношения, токсичный партнер? Вклад обеих сторон в формирование отношений. Понятие личных психологических границ, как их определить, обозначить и удерживать. Техники противостояния манипуляциям. Правила. |
| ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК | «Любить нельзя воспитывать» <i>Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН Метлова Т. А.</i> | В ходе лекции участники смогут посмотреть на себя как на родителя со стороны, вспомнить свое детство и отношения со своими родителями. Увидеть много ошибок и проанализировать, к чему эти ошибки привели. Мы будем разбирать, что есть любовь, как она проявляется и на чем основывается. |
| СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА | «Любовь – нелюбовь» <i>Психолог Отдела психологической помощи молодой семье «Кожухово» ГБУ МСППН Хвацкая А. Г.</i> | <ul style="list-style-type: none">• Что такое любовь?• Какие виды бывают?• Как ранние отношения с родителями влияют на дальнейшую жизнь человека и на все его отношения – любовные, дружеские, супружеские, профессиональные?• Как выстроить гармоничные отношения? |
| ПАРК «САДОВНИКИ» | «Созависимые отношения» <i>Психолог филиала «Южный» ГБУ МСППН Фролкина Н. А.</i> | На встрече с психологом у слушателей будет возможность узнать больше о созависимых отношениях, которые развиваются в семьях, где есть химически зависимые родственники (злоупотребляющие алкоголем, употребляющие наркотики). Вы сможете узнать о психологических особенностях химически зависимых людей, о том, какая помощь им может оказаться действительно эффективной и полезной для близкого человека. Как сохраняться, помогая близкому, где найти ресурсы для собственного благополучия? Об этих и других вопросах пойдет речь на встрече с психологом. |
| ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК «МИТИНО» | «От любви до ненависти» <i>Психолог УО «Тушино» ГБУ МСППН Царёв В. А.</i> | Как не превратить любовь в ненависть и обиду? Об этом расскажет психолог на лекции. |

06.09.2019

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

**ПАРК
АНГАРСКИЕ
ПРУДЫ**

**«Любить себя
это как?»**

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

Лекция об интимном и бережном отношении к себе, о своих ресурсах самопознания, самоподдержки с точки зрения понятия любви.

