

# РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ В ПАВИЛЬОНАХ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»

**26.08.2019**

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

<b>ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Тревога и ее смыслы»</b>  <i>Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН – Котов Л.Н.</i>	Причины и последствия тревоги. Способы преодоления тревоги.
<b>ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ</b>	<b>«Душевное здоровье человека»</b>  <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО – Валитова Е.А.</i>	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: <ul style="list-style-type: none"><li>• Прекратить жить ожиданием</li><li>• Не заикливаться на своей мечте</li><li>• Организовать свою жизнь определенным образом</li><li>• Устранить из своей жизни суету</li><li>• Не торопиться</li><li>• Доставлять себе удовольствие</li><li>• Избавиться от комплекса чувства вины</li><li>• Включить в свой график одно «ненужное дело»</li><li>• Научиться ничего не делать.</li></ul>
<b>ПАРК «НАДЕЖДА»</b>	<b>«Тревога и ее смыслы»</b>  <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН – Гудкова А.В.</i>	На занятии участники познакомятся с проблемой тревожности. Мы разберем виды тревожности, проявления тревожности и познакомимся с путями ее преодоления. Раскроем важность выработки навыков стрессоустойчивости и оптимального адаптивного поведения в условиях современной жизни. Также вы узнаете о тревоге, как «учителе жизни», перестав избегать которую, человек вступает на путь формирования собственной индивидуальности и собственного стиля жизни.
<b>ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»</b>	<b>«Управление настроением»</b>  <i>Психолог филиала в ТиНАО ГБУ МСППН – Винокурова М.А.</i>	Скоро осень. Погода начнет постепенно портиться и всем нам будет необходима особого рода эмоциональная поддержка. Хорошее настроение, любовь, радость, удовлетворение, положительные эмоции – это источники энергии для такой поддержки. Удерживать и управлять своим хорошим настроением помогут навыки и приемы, с которыми слушатели познакомятся на занятии.

**26.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

<b>ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»</b>	<b>«Психологические аспекты в общении»</b>  <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН – Рябышкин В.А.</i>	Общение – одна из основных психологических категорий. Человек чувствует себя полноценной личностью в результате взаимодействия и общения с другими людьми. По этому, во многом от умения правильно взаимодействовать с разными людьми зависит его внутренняя наполненность и качество жизни.
<b>ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ</b>	<b>«Ресурсы нашего душевного здоровья»</b>  <i>Психолог УО «Крюковский» ГБУ МСППН – Мамонова О.В.</i>	Что такое ресурсы личности? Какие бывают ресурсы. Как создавать и поддерживать ресурсное состояние? Практические упражнения.
<b>МУЗЕЙНО- ПАРКОВЫЙ КОМПЛЕКС «СЕВЕРНОЕ ТУШИНО»</b>	<b>«В поисках внутренней гармонии»</b>  <i>Психолог филиала «Северо-Западный» ГБУ МСППН – Смирнова Ю.С.</i>	На лекции мы поговорим о том, что такое психологическое здоровье, с какими мифами мы сталкиваемся в этой сфере, рассмотрим «волшебные» способы его достижения, приводящие нас в тупики, а также эффективные и безопасные приемы, помогающие обрести внутреннюю гармонию.
<b>ПАРК ОТРАДНОЕ</b>	<b>«Пути повышения стрессоустойчивости и жизненной стойко- сти»</b>  <i>Психолог УО «Медведково» ГБУ МСППН – Лященко Л.А.</i>	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.
<b>ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Душевное здоровье»</b>  <i>Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН – Дищенко Е.Д.</i>	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.
<b>СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА</b>	<b>«Влияние жизненного смысла человека на качество его жизни»</b>  <i>Психолог УО «Выхино-Жулебино» ГБУ МСППН – Литвинова Е.Ю.</i>	Занятие посвящено теме жизненного смысла и его влияния на качество жизни человека. В ходе семинара будут также освещаться вопросы, которые связаны с темой жизненного смысла: проблемы одиночества, жизненные кризисы, ценности, поиск человеком своего места в мире, восприятие своего будущего.

## 26.08.2019

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

<b>ПАРК «САДОВНИКИ»</b>	<b>«Как эффективно использовать время»</b>  <i>Психолог филиала «Южный» ГБУ МСППН – Фролкина Н.А.</i>	Жизнь в современном мегаполисе отличается высоким темпом, поддержание которого требует от людей значительных затрат как физической энергии, так и психической. Не удивительно, что многие люди живут, ощущая нехватку времени. Тем не менее, многое зависит и от самого человека, а не только от внешних обстоятельств. На нашей встрече вы: <ul style="list-style-type: none"><li>• узнаете, как можно более эффективно организовать свое время;</li><li>• узнаете о наиболее частых причинах «потери времени»;</li><li>• познакомитесь с приемами тайм-менеджмента.</li></ul>
<b>ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК МИТИНО</b>	<b>«Психологические границы как залог благополучия»</b>  <i>Психолог УО «Тушино» ГБУ МСППН – Черноморец В.Н.</i>	На занятии разберём понятие психологических границ и найдём способы их отстаивания.
<b>ПАРК ПО АНГАРСКОЙ УЛИЦЕ</b>	<b>«Психология благополучия»</b>  <i>Психолог УО «Головинский» ГБУ МСППН – Камшицкая Е.В.</i>	Психопрофилактика как необходимая составляющая здорового образа жизни. Контакт с телом.

## 27.08.2019

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

<b>ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Конфликты и пути их разрешения»</b>  <i>Психолог филиала «Восточный» ГБУ МСППН – Котов Л.Н.</i>	Что такое конфликт Причины конфликта. Взаимодействие в конфликте. Пути и стратегии разрешения конфликта.
<b>ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ</b>	<b>«Отношения и конфликты»</b>  <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО – Чудина Е.А.</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, злорада, обида, ненависть – главные чувства конфликтов. Согласно многим психологическим теориям, человек не способен принять недостатки других людей, если: <ul style="list-style-type: none"><li>• замечает за собой такие же недостатки, но не может их принять в себе;</li><li>• не хочет и не может принимать свои такие же недостатки настолько, что даже не готов их в себе увидеть.</li></ul> 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.

**27.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

**ПАРК  
«НАДЕЖДА»**

**«Бесконфликтное  
общение»**

*Психолог УО  
«Академический»  
ГБУ МСППН –  
Андреева С.В.*

Осваиваем навыки бесконфликтного общения. На занятии вы сможете познакомиться с различными конструктивными способами и методами выражения своих чувств, желаний, потребностей.

**ЗОНА ОТДЫХА  
«МЕЩЕРСКОЕ»**

**«Бесконфликтное  
общение»**

*Психолог филиала  
ГБУ МСППН  
в ТИНАО –  
Мальнев А.Ю.*

Довольно часто мы оказываемся вовлечёнными в тот или иной конфликт:

- как предупредить и не допустить конфликт?
- как конструктивно разрешить конфликт?
- как общаться, чтобы конфликтов было меньше?

Цель занятия – просвещение в области психологии общения, повышение психологической компетентности.

**ПАРК  
«ПЕЧАТНИКИ»**

**«Общение без  
конфликтов – миф  
или реальность?»**

*Психолог филиала  
«Юго-Восточный»  
ГБУ МСППН –  
Бурыкина Н.М.*

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 о том:

- 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»**

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

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

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

**«Конфликт в семье  
как возможность  
ее развития  
и укрепления»**

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

В ходе лекции слушатели узнают, что конфликты могут быть не только явными, но и скрытыми, когда противостояние и несогласие существуют, но по определенным причинам, например из-за страха потерять отношения, игнорируются.

**ПАРК  
ОТРАДНОЕ**

**«Трудные моменты  
общения: претензии,  
просьбы и отказы,  
конфликты и их  
преодоление»**

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

Мы живем в большом городе, где общаться приходится ежедневно, ежечасно, ежеминутно. Иногда, общение, это осознания себя нужным, принятым в сообщество близких по духу людей, иногда – беда и сильные негативные переживания. Тогда приходят мысли об одиночестве и непонимании. Как сделать любые моменты общения более экологичными для себя, а качество жизни в целом – более высоким? Секретам мастерства общения и посвящена эта лекция.

**27.08.2019**

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

<b>ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Общение. Конфликты»</b>  <i>Психолог филиала «Северо-Восточный» ГБУ МСППН – Сотникова Ю. Н.</i>	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.
<b>СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА</b>	<b>«Бесконфликтное общение»</b>  <i>Психолог УО «Выхино-Жулебино» ГБУ МСППН – Зимина Ю.В.</i>	Кому из нас не приходилось сталкиваться с конфликтной ситуацией, пережить её и каким-то образом разрешить? Последствиями конфликта могут быть плохое, угнетённое настроение, подавленность, раздражённость, дискомфорт. На занятии мы рассмотрим различные пути конструктивного решения конфликтных ситуаций, а также способы саморегуляции в конфликтных отношениях.
<b>ПАРК «САДОВНИКИ»</b>	<b>«Особенности общения в пожилом возрасте»</b>  <i>Психолог филиала «Южный» ГБУ МСППН – Турлыгина Д.Л.</i>	Какова роль общения в пожилом возрасте? Почему оно приобретает такую значимость именно в этот период жизни человека? Почему могут возникать затруднения при взаимодействии с другими людьми, как у пожилого человека, так и в контакте с ним? Эти вопросы возникают не случайно. В каждом возрастном периоде люди обладают характерными психологическими особенностями. Есть они и в зрелом возрасте. О том каковы они и как влияют на общение, слушатели узнают во время беседы с психологом. А также о том, как сделать общение более наполненным и позитивным в пожилом возрасте.
<b>ЛАНДШАФТНЫЙ ПАРК МИТИНО</b>	<b>«Бесконфликтное общение»</b>  <i>Психолог УО «Тушино» ГБУ МСППН – Царёв В.А.</i>	На занятии разберём способы бесконфликтного общения.
<b>ПАРК ПО АНГАРСКОЙ УЛИЦЕ</b>	<b>«Мобинг и булинг»</b>  <i>Психолог УО «Головинский» ГБУ МСППН – Егорова С.А.</i>	Травля: причины и следствия.

**28.08.2019**

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

<b>ГОНЧАРОВСКИЙ ПАРК</b>	<b>«Психологический потенциал семьи»</b>  <i>Психолог филиала «Северный» ГБУ МСППН – Болдырева Н.А.</i>	семейные взаимоотношения; конфликт в семье, как возможность ее развития и укрепления; рекомендации и упражнения
--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**28.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

<b>ПАРК ОЛИМПИЙСКОЙ ДЕРЕВНИ</b>	<b>«Семья и как в ней уцелеть»</b>  <i>Психолог подразделения ГБУ МСППН в ЦАО – Герасимова О.В.</i>	Формирование семейных систем. Законы притяжения: почему мы выбираем того или иного партнера. Типичные варианты брака. Семейные кризисы.
<b>ПАРК «НАДЕЖДА»</b>	<b>«Этапы и кризисы в семейной жизни»</b>  <i>Психолог УО «Академический» ГБУ МСППН – Сафонова Н.М.</i>	При всем разнообразии жизненных укладов каждая семья проходит определенные этапы развития. На каждом из этих этапов можно отследить типичные проблемы и задачи, которые необходимо решить. Перестройка брачно-семейных отношений – это всегда кризис, когда необходимо менять поведение и реакции на происходящее. Зная закономерности каждого этапа в семейной жизни, можно заранее подготовиться к его успешному прохождению.
<b>ЗОНА ОТДЫХА «МЕЩЕРСКОЕ»</b>	<b>«Детско-родительские отношения»</b>  <i>Психолог филиала ГБУ МСППН в ТиНАО – Енакаева Р.Р.</i>	Отношения между детьми и родителями, кажется, что может быть проще и понятнее? Люби своего ребенка, воспитывай его в соответствии со своими убеждениями, удовлетворяй его насущные потребности – вот главные заповеди для родителя. Почему же все чаще современные родители, чтобы понять своего ребенка обращаются за помощью к психологу?
<b>ПАРК «ПЕЧАТНИКИ»</b>	<b>«Как удерживать стиль сотрудничества в вопросах воспитания детей»</b>  <i>Психолог филиала «Юго-Восточный» ГБУ МСППН – Костикова Л.В.</i>	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. Современные грамотные родители знают о недопустимости злоупотребления авторитарным или попустительским стилем воспитания. Любая крайность в воспитании не приводит к ожидаемому результату. Предпочтительным для контакта с ребенком является сотрудничество. Однако не всегда понятно как удерживаться в этом стиле. Вниманию слушателей семинара будут предложены некоторые маркеры-напоминания, которые помогут сориентироваться и подготовиться к самым неожиданным поворотам жизненных ситуаций.
<b>ПЛОЩАДЬ ЮНОСТИ</b>	<b>«Кризисы семейной жизни»</b>  <i>Психолог филиала «Зеленоград» ГБУ МСППН – Глекова Е.А.</i>	Периоды развития семьи. Причины возникновения кризисов и их последствия. Пути выхода из кризисов, что поможет улучшить отношения в семье.

**28.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

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

**«Поздняя встреча»  
Психологический киноклуб**

с просмотром фильма «Продлись, продлись, очарованье», СССР, 1984 г.

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

Обсудим историю о встрече двух немолодых людей, имеющих наследников (неготовых смириться с возможным счастьем близких). Почему для своего времени этот фильм оказался довольно смелым? Эта история могла бы иметь и счастливый конец, если бы в нее не вмешались родные и близкие.

**ПАРК ОТРАДНОЕ**

**«Семья, как система взаимоотношений»**

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

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

**ЛИАНОЗОВСКИЙ ПАРК**

**«Отношения 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 феметологии 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 прикоснуться и раскрыть актуальную проблему в отношениях.

**СКВЕР Ф. ПОЛЕТАЕВА**

**«Психология современной молодой семьи»**

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

Слушателей познакомят с психологическими особенностями современной семьи:

- основными психологическими проблемами брака,
- с причинами семейных конфликтов и способами их конструктивного разрешения. Научат формированию навыков эффективного общения между супругами.

## 28.08.2019

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

**ПАРК  
«САДОВНИКИ»**

**«Что помогает  
взаимопониманию  
в семье»**

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

На встрече с психологом мы поговорим о том, что может затруднять взаимопонимание в близких, супружеских отношениях, а что, напротив, способствовать ему. От того насколько партнеры умеют ясно излагать свои мысли, насколько они умеют слушать друг друга, во многом зависит понимание в отношениях, которое является основой семейного благополучия в целом.

В ходе лекции обсуждаются следующие вопросы:

- какие существуют способы, помогающие существенно улучшить взаимопонимание в паре?
- какие действия приводят к нарушениям коммуникаций в паре?
- как обычный разговор может превратиться в ссору и как можно разрешать подобные ситуации?

**ЛАНДШАФТНЫЙ  
ПАРК МИТИНО**

**«Как меняются  
отношения супругов  
при рождении  
ребёнка»**

*Психолог УО  
«Тушино» ГБУ  
МСППН –  
Михеева С.Н.*

Разберём ошибки взаимодействия супругов при появлении ребёнка.

**ПАРК ПО  
АНГАРСКОЙ  
УЛИЦЕ**

**«Адаптация  
первоклассника  
к школе»**

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

Поход в школу как кризисная ситуация для всей семьи.

## 29.08.2019

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

**ГОНЧАРОВСКИЙ  
ПАРК**

**«Согласие с собой»**

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

Опознавание своих желаний и эмоций.  
Умение понимать, принимать и выражать свои чувства  
способы взаимодействия с близкими людьми

**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.



**29.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

**ПАРК  
«НАДЕЖДА»**

**Психологический  
киноклуб**

с просмотром фильма  
«Мир крепежа»  
(Продолжительность  
30 мин.)

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

Оля и Митя очень любят друг друга и не хотят прожить жизнь, как «обычные люди». Серая реальность и перспектива превратиться в обывателей их пугает. Будущее слабо прогнозируемо. Но зачем прогнозировать то, что можно организовать? Профессионалы уже спешат на помощь, всё пройдёт организовано.

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»**

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

Психолог филиала  
ГБУ МСППН  
в ТиНАО –  
Исаева С.А.

Уверенность, чувство собственного достоинства, адекватная здоровая самооценка – все это следствия веры в себя, понимание себя и способность реально себя оценивать. Уверенный человек быстрее добивается целей, легче строит гармоничные отношения (дружеские, семейные, любовные, деловые), получает удовлетворение от своих действий, общения, жизни.

- Как преодолеть зависимость от чужого мнения, оценок и критики?
- Как сказать «нет»?
- Как развить внутреннюю свободу и смелость в общении и в действии?

На лекции вы узнаете, что способствует развитию уверенности и позитивной самооценки, а что препятствует этому.

**ПАРК  
«ПЕЧАТНИКИ»**

**«Сепарация как  
процесс взросления»**

Психолог филиала  
«Юго-Восточный»  
ГБУ МСППН –  
Графская Е.Ю.

Зрелость формируется в процессе психологического отделения от родителей, этот процесс называется сепарацией (от лат. Separatio – отделение). Считается, что человек становится зрелой личностью, когда освобождается от влияния и установок, полученных от родителей и общества в целом, когда выработает собственное мнение по большинству жизненно важных вопросов.

**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»**

**Психологический  
киноклуб**

с просмотром фильма  
«Хористы», Франция,  
2004 г.

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

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.

**29.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

**ПАРК  
ОТРАДНОЕ**

**«Личностное  
развитие»**

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

Жизнь в мегаполисе похожа на соревнование, которое требует от каждого из нас полной отдачи сил, как эмоциональных, так и физических. Ритмы города захватывают все сферы: работа, семья, здоровье, отношения, психологическое состояние. Нам часто некогда остановиться и подумать о качестве текущего дня, о себе и своих потребностях, о смысле многих вещей, которые мы делаем изо дня в день почти автоматически. На занятии мы подробно обсудим, как научиться жить в гармонии с собой и другими, находить ресурсы для восстановления, стать источником энергии для своих родных и близких.

**ЛИАНОЗОВСКИЙ  
ПАРК**

**«Управление  
стрессом»**

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

Стресс стал естественной и неотъемлемой частью нашей жизни. Поскольку полностью исключить стрессовые ситуации из жизни человека невозможно, необходимо научиться снижать уровень стресса.

Во время лекции участники смогут:

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

**СКВЕР  
Ф. ПОЛЕТАЕВА**

**«Психологические  
границы в общении»**

*Психолог Отдела  
психологической  
помощи молодой  
семье «Кожухово» –  
Чернецова В.А.*

На занятии слушатели узнают:

- что такое психологические границы;
- границы физического мира и границы «Я»;
- функции здоровых границ;
- оптимальная психологическая граница;
- «зоны» границ в общении;
- средства обозначения психологических границ;
- проблемы, связанные с нарушением психологических границ;
- типы проблем и стили общения, связанные с нарушением границ в общении;
- мотивы поведения личности при различных типах нарушения границ

**ПАРК  
«САДОВНИКИ»**

**«Влияние навыков  
самообладания на  
уверенность»**

*Психолог филиала  
«Южный» ГБУ  
МСППН –  
Куроптева С.Ю.*

Если у человека накоплен опыт преодоления волнения, тревоги, когда ему удавалось справиться со своим состоянием, «взять себя в руки» и решить стоящую перед ним задачу, то это самым благотворным образом влияет на его уверенность в себе, своих силах. Любая стрессовая ситуация – вызов нашему самообладанию. Как справляться со стрессом, чтобы хорошо себя чувствовать, что помогает развивать навыки самообладания, вы узнаете во время встречи с психологом.

**ЛАНДШАФТНЫЙ  
ПАРК МИТИНО**

**«Сложности  
в коммуникациях  
двух личностей: как  
их преодолеть»**

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

На занятии лектор расскажет как стать более общительным и не потерять себя.

**29.08.2019**

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

**ПАРК ПО  
АНГАРСКОЙ  
УЛИЦЕ**

**«Смыслы и цели? Как это осуществить»** Экзистенциальный подход. Понятия, задачи и методы.

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

**30.08.2019**

**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»**

**Психологический  
киноклуб**  
с просмотром фильма  
«Новенький»  
(Продолжительность  
30 мин.)

В квартире героев фильма тесновато – некуда приткнуться старый телескоп, некуда ставить сушилку для одежды, негде даже прилечь отцу семейства... Вот бы еще одну комнату, да и машину побольше. Но – в тесноте, да не в обиде. Немудрено – в семье пятеро детей, включая грудного младенца. Но... как-то раз после похода в магазин детей оказывается шестеро.

Психолог УО  
«Академический»  
ГБУ МСППН –  
Яцкевич З.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»**

**«Как завершать  
отношения»**

Можно ли вернуть отношения? Как пережить расставание? Незаконченные отношения влияют на настоящее негативно. Фактически такой человек находится в своем прошлом. Поэтому он не может создавать новые отношения. Он чувствами, сердцем, душой и разумом находится с каким-то прежним партнером. Часто человек может не осознавать, что прошлое не завершено, что он находится в отношениях не с нынешним партнером, а с прошлым. На лекции вы узнаете, для чего нужно завершать отношения, как их закончить правильно.

Психолог филиала  
ГБУ МСППН  
в ТиНАО –  
Исаева С.А.

**30.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

**ПАРК  
«ПЕЧАТНИКИ»**

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

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

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.

**ПЛОЩАДЬ  
ЮНОСТИ**

**«Любовь или  
зависимость»**

*Психолог филиала  
«Зеленоград»  
ГБУ МСППН –  
Черкасова Т.П.*

В чём разница понятий любовь и зависимость Причины и источники эмоциональной зависимости, роль семьи в её формировании. Этапы работы с эмоциональной зависимостью.

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

**«Пять языков любви»**

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

В ходе лекции будет рассмотрена классификация поведенческих моделей, по которым мы выстраиваем наши отношения с любимым человеком, а также участники смогут ознакомиться не только с различными языками любви, но и определить свой собственный.

**ПАРК  
ОТРАДНОЕ**

**«Токсичные  
отношения»**

*Психолог УО  
«Медведково»  
ГБУ МСППН –  
Соловьева А.Р.*

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»**

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

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**

**«Эффективная  
коммуникация или  
искусство общения»**

*Психолог Отдела  
психологической  
помощи молодой  
семье «Кожухово»  
ГБУ МСППН –  
Золина И.Л.*

Трудно выделить хотя бы один вид деятельности, в котором не было бы места общению. Знания в этой области делают человека более успешным, позволяют добиться эффективности в межличностных взаимоотношениях. Встреча посвящена тому, чтобы вы научились искусству общения, узнали о некоторых способах или «техниках», помогающих преодолевать коммуникативные барьеры, получили бы представление о типичных ошибках в общении и о том, что делать, чтобы их не допускать. Благодаря этим знаниям можно более эффективно выстраивать свое взаимодействие с другими людьми в дальнейшем.

**30.08.2019**

**16:00–17:00 Лекция**

**17:00–18:00 Экспресс-консультации**

**ПАРК  
«САДОВНИКИ»**

**«Как сохранять  
и поддерживать  
энергию любви  
в супружеских  
отношениях»**

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

Когда супруги живут вместе долго, нередко приходится слышать от них, что отношения стали привычными, ровными, из них как будто уходит энергия влюбленности. Как тут не вспомнить известные слова: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она...» Бывает, что супругам кажется, что они остыли друг к другу, а отношения начинают тяготить. Или в них появляется скука и пресность. Как оживить отношения, усилить в них энергию любви? Что может помочь взаимопониманию между супругами? Приходите в Парк Садовники на тематическую встречу с семейным психологом и вы сможете узнать ответы на эти и другие вопросы.

**ЛАНДШАФТНЫЙ  
ПАРК МИТИНО**

**«Любовь к себе»**

*Психолог –  
реабилитолог  
ГБУ МСППН –  
Смолков В. Е.*

Любовь – это не только взаимоотношения, но и принятие себя. Для любви к себе есть масса возможностей, одна из них – освоение навыков саморегуляции. Такая тренировка – эффективное средство преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. Это профилактика психического переутомления неврозов, невротических депрессий и психосоматических заболеваний. Улучшение психических функций человека: активизируется память, внимание, воображение, образное мышление. Усиливается творческий потенциал.

**ПАРК ПО  
АНГАРСКОЙ  
УЛИЦЕ**

**«Любовь в семье, так  
ли это важно?»**

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

Отношения в современной семье. Как мы это понимаем?