

Семейного центра «Западное Дегунино» предлагает получить консультации психолога дистанционно

02.06.2020

«Для чего нужно хобби»

Хобби – это увлечение, приносящее удовольствие, которое можно рассматривать, как возможность отдохнуть, переключиться, проявить свой внутренний потенциал. Существует невероятное количество вариантов увлечений, это может быть, как уютное вязание, складывание оригами, так и рафтинг или альпинизм. Увлеченный человек имеет прежде всего возможность реализовать себя в выбранном хобби, а самореализация – отличный способ прийти в гармонию с самим собой, избавиться от гнетущих мыслей и переживаний.

На самом деле наличие увлечения и его реализация заключают в себе целый ряд полезных аспектов. Так, поиск новых идей или способов воплотить задуманное – помогают расширить кругозор, позволяют совершенствовать свое мастерство, а также приводят к активной работе мозга, активации высших психических функций, таких как внимание, память и восприятие, например. Желание получить конструктивную критику от более опытных мастеров (в прикладном творчестве), поиск единомышленников для организации велозабега или похода на Эверест – как возможность расширить свои социальные контакты, получать положительные эмоции от общения с единомышленниками, возможность обмена опытом или даже рождение творческого партнерства.

Таким образом, наличие хобби дает человеку возможность самореализации, самосовершенствования, помогает найти новые интересные знакомства и, пожалуй, главное – приносит удовольствие.

Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Мельник Екатерина.

Вы можете получить услугу психологической помощи дистанционно. Дополнительная информация и запись по телефону: 8-499-905-43-33.

«Как поддержать интерес к чтению у ребёнка»

С самого раннего детства дети очень любят «читать» детские книги: сначала они просто перелистывают их, знакомясь с «механизмом» книги, затем рассматривают картинки, а еще немного позже снова и снова просят прочитать им сказку о репке или историю о зайце с лисой. Дети растут и то как они будут воспринимать Книгу, зависит от нас, как от родителей и наша задача познакомить ребенка с книгой, как с источником интересных приключений, поучительных рассказов, забавных побасенок и ценных знаний.

Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Мельник Екатерина подскажет, как поддержать интерес к чтению.

Для того, то бы поддержать у ребенка интерес к чтению больше читайте ребенку вслух и не стесняйтесь читать «по ролям», наделяя каждого персонажа индивидуальными чертами, играйте эмоции голосом.

Обязательно обсуждайте с ребенком прочитанное. Предложите ребенку придумать свою историю или даже написать/нарисовать свою книжку. Играйте с ребенком в сказки.

Сделайте детские книги доступными для ребенка: расположите их так, чтобы они попадались ребенку на глаза, предлагайте ребенку совместное чтение или самостоятельное «чтение», даже если сначала это будет только просмотр картинок.

Выбирайте книги вместе с ребенком, а если выбираете ребенку книгу сами – вспоминайте о том, что ему интересно: кому-то нравятся сказки о принцессах, а кто-то любит увлекательные истории о динозаврах.

Приятного чтения!

Вы можете получить услугу психологической помощи дистанционно. Дополнительная информация и запись по телефону: 8-499-905-43-33.

«Как поддержать интерес к чтению у ребёнка?»

Этот вопрос особенно актуален в период летних каникул, часто родителей беспокоит то, что ребенок «читает всякую ерунду, а не то, что нужно!», подразумевая под тем, «что нужно» произведения классиков, отмеченные школьной программой. **С этим вопросом поможет разобраться Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Мельник Екатерина.**

Давайте вспомним о том, что само понятие «интерес» – это положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнать что-то новое об объекте интереса и ничего общего с унылой обязанностью или принуждением не имеет. Следует также вспомнить и о том, что классическая литература это не только великие А.С. Пушкин, Л.Н. Толстой, К.А. Блок или А.П. Чехов и их произведения в рамках школьной программы. И вспомнив об этом, будем двигаться дальше.

Присмотритесь к тому, что Ваш ребёнок предпочитает читать (или какие фильмы выбирает для просмотра): обратите внимание на предпочитаемый ребёнком жанр произведений, стиль изложения, сюжеты, образы героев. Это поможет Вам подобрать авторов и произведения, которые Вы в последствие сможете предложить своему ребёнку для прочтения.

После прочтения ребёнком предложенного Вами, у Вас будет возможность обсудить прочитанное, обменяться мнениями,

появится общая тема для интересного диалога со своим ребёнком, возможность лучше понять его внутренний мир, переживания. Это также позволит продемонстрировать ребёнку, что обсуждение литературного произведения может быть увлекательным.

Разумеется, стоит помнить и о том, что пример родителей очень важен – это не значит, что нужно обязательно «маячить» перед ребёнком с книгой, можно обсуждать прочитанное Вами, делиться своими эмоциями относительно сюжета произведения – ведь это так показательно, что Вас никто не заставляет, а Вы читаете и получаете от этого удовольствие.

Вы можете получить услугу психологической помощи дистанционно. Дополнительная информация и запись по телефону: 8-499-905-43-33.

Экзамены впереди, и ты чувствуешь волнение и тревогу? Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Алексей Шивыдкин поможет справиться со стрессом во время подготовки к экзаменам.

- Что ты чувствуешь, когда думаешь об экзамене?

- Волнение, тревогу, страх перед неудачей, трудно сосредоточиться и даже ночью невозможно уснуть, кажется, что слышишь, как бьется сердце, а еще и учителя с родителями говорят об экзаменах так, как будто от этого зависит твоя будущая жизнь.

- Да, то, что ты перечислил, психологи называют стрессом, этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Хотя в малых дозах он обеспечивает твой организм дополнительным адреналином, мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Волноваться перед экзаменом – это естественное и даже необходимое состояние. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

- Само слово «экзамен» и мысли по поводу этого события уже вызывают во мне ужас.

- А что, если попытаться регулировать ход своих мыслей, постарайся придать им позитивность. Полезно дать нейтральное мысленное определение экзамену, сделав это событие более спокойным, например, просто «очередной экзамен», «тестирование».

- Страшно, что экзамен проходит в совершенно незнакомом месте с незнакомыми педагогами.

- Но ты можешь побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, и ваши любимые учителя также для кого-то могут показаться строгими. Они доброжелательно настроены, готовы к поддержке и понимаю.

- Нам много рассказывали о процедуре экзамена, и все-таки у меня пугает неопределенность предстоящего события

- Можешь поговорить с самим собой, с товарищем, можно и с родителями о том, что тебя беспокоит, так ли реальна опасность, что для тебя будет худшим результатом и что нужно будет сделать.

- Я не могу расслабиться, думая об этом событии.

- Перед экзаменом попробуй составить «лесенку ситуаций, вызывающих страх», а затем воображая и переживая ее, выработай реакцию, несовместимую с чувством тревоги.

Представь шаг за шагом последовательность действий, которые приводят к тревожному событию: утреннее пробуждение, сбор у школы и разговор с друзьями об экзамене, поездка до места, рассаживание по местам, получение бланков и т.д. Побудь в каждой из них по 5 секунд, расслабься. Здесь важно последовательно переходить от одной «ступеньки к другой». Если сложно, можно еще детальнее продумать свои шаги.

- Я решил, что буду мало спать и целый день заниматься, отказался выходить на улицу и забросил в дальний ящик свои любимые занятия.

- Исследования ученых показали, что во время сна происходит перевод информации, полученной за день из оперативной памяти в долговременную, и если хочешь эффективнее усваивать учебный материал, позволь себе небольшой дневной сон. И почему ты должен лишать себя удовольствия встречи с друзьями, прогулок и тем более активного образа жизни. Творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно спокойными не назовешь.

- А есть секреты успешного прохождения испытаний?

- Есть одна старинная примета, которая проверена временем, перед экзаменом – положить под левую пятку пятак, выпущенную в год вашего рождения. Но и денежка, выпущенная в другой год, тоже сработает. Особенно, если вы хоть что-то знаете по предмету, который идете сдавать. Удачи!

Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Шивыдкин Алексей, 8-499-905-43-33.

«Нескучные вечера -Топ-10 семейных игр»

Ещё недавно мы все мечтали о свободном времени, которое могли бы провести в кругу семьи, безопасно общаясь и играя в различные игры, но которого так не хватало! Сегодня, когда все «заперты» в своих домах и проводят с семьей 24\7 важно сохранить атмосферу добра, безопасности и любви к друг другу. Время на самоизоляции тянется и вот уже взрослые в панике,

чем же занять вечно скучающих детей? Как организовать досуг ребенка?

Специалист Семейного центра «Западное Дегунино» Евгения Зарецкая предлагает топ-10 игр, в которые можно играть всей семьей, не ссорясь и получить массу положительных эмоций!

В старые, давние времена, при дворах, было популярным устраивать домашний театр. *«Домашний театр»* — это зрелищно, масштабно, увлекательно и поучительно. У вас уйдет ни один вечер (а может быть и день) на подготовку, репетиции и премьеру спектакля. Все это позволит развить творческие способности, фантазию, воображение вашего ребенка, ну и родитель тоже может побывать в необычной для себя роли!

«Крокодил» - еще одна популярная игра, которая так же направлена на развитие воображения, творческих способностей и не требует большого количества участников. Эта игра способна развеселить абсолютно любую компанию, независимо от ее возраста и взглядов.

Простая и легко осуществимая игра- *«Фанты»*. В коробку складываются вещи, по одной от игрока, а участники придумывают и записывают на листочках задания для владельца предмета (танцует с котом, поет песенку, скачет на одной ноге и т.д.). Забава эта проста, но развлечение выходит смешным и занимательным.

«Постройка города». Если в квартире(доме) достаточно пространства, можно предложить детям построить город из подручных материалов. Развивая тему, можно выбрать, кто станет мэром города. Дети оценят игру!

Отличная подвижная игра - *«Твистер»*. Её наборы продаются по всюду, но если вам не удастся их приобрести, можно создать самостоятельно! Ещё лучше, если вы привлечете к подготовке своих детей — совместные дела сближают.

«Занимательная кухня». Сидя дома, мы все чаще заглядываем на кухню и желание что-нибудь съесть не покидает ни взрослых, ни детей. Предлагаем использовать это желание с пользой. Чтобы совместить приятное с полезным, устройте для детей несложный, но интересный проект по выпечке простого печенья, булочек или других блюд.

«Угадай-ка» - интересная игра, в которой ведущий сообщает первую букву загаданного слова, а игроки, задавая наводящие вопросы, пытаются узнать, о чём идёт речь

Игры на бумаге: *«Крестики-нолики»*, *«Морской бой»*, *«Словесный кроссворд»*, *«Слова»*.

Игра *«Холодно — горячо»*. Прячем какой-то предмет, ребенок ищет его, а вы помогаете ему, говоря: «горячо, тепло или холодно» по мере его приближения к спрятанному предмету. Победитель получает приз!

Игра *«Рифмоплёты»*. Каждый из игроков пишет строчку, которая рифмой продолжает предыдущую. Создав поэтический шедевр, можно его продекламировать, как настоящий артист!

Будьте здоровы и нескучных вам семейных вечеров!

Семейный центр «Западное Дегунино», 8-499-905-43-33.

«Почему ты не знаешь себя так хорошо, как думаешь?!»

Возможно, вы, замечали, что люди с плохим чувством юмора, почему-то считают свои шутки очень даже забавными. Аналогичным образом про себя думают «плохие» водители, что они управляют автомобилем на дороге безопаснее, чем большинство автомобилистов.

Психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Антон Силкин поможет разобраться в данной ситуации».

Этот эффект был обнаружен в Корнелльском университете профессором социальной психологии Дэвидом Даннингом и Джестином Крюгером, и вывод состоял в том, что: *«те, кто обладает ограниченными знаниями в определенной области, делают ошибочные выводы, а их некомпетентность лишает их способность осознать это».*

Продолжая развивать данную концепцию, Дэвид Даннинг, выразил уверенность в том, что плохо информированные люди с большей вероятностью будут чувствовать уверенность во всех своих мнениях просто потому, что у них нет информации, которая заставила бы их усомниться в этом. Данная проблема затрагивает всех людей, а не только тех, кого можно считать некомпетентными.

Косвенно это может относиться к трудностям в усвоении новой информации о себе, которая может противоречить существовавшему ранее мировоззрению. Согласно принятой в психологии концепции когнитивного диссонанса, *противоречивая информация о себе может искажаться, игнорироваться или иным образом защищаться, а не ассимилироваться.*

Консультации психолога Семейного центра «Западное Дегунино» можно получить дистанционно. Дополнительная информация по телефону 8-499-905-43-33.

В современном мире стресс для человека – неотъемлемая составляющая жизни, но стоит прислушаться к себе, не превратился ли он в дистресс, разрушающий здоровье?

Об упражнениях, способствующих снятию негативного влияния отрицательного воздействия на организм в домашних условиях расскажет **психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Морозова Александра.**

Медитация – древняя практика для ума и тела, которая подходит для релаксации и снятия стресса.

Что необходимо предпринять?

1. Выбрать тихое место, где вы сможете уединиться.
2. Принять удобное положение (можно сесть, лечь, облокотиться спиной на что-то и т.д.). Важно чувствовать себя комфортно.
3. Следить за дыханием, т.к. именно глубокие, размеренные вдохи и выдохи через нос помогают телу расслабиться, а разуму успокоиться.
4. Зафиксировать дыхание на чем-то определенном. Данный прием поможет освободить мысли от стрессовых факторов.

Уделяйте медитации хотя бы 10 минут в день, и вы со временем ощутите прилив сил и хорошего настроения.

Йога. Физическая нагрузка – один из самых эффективных методов по нейтрализации перегруженного состояния организма, а йога превосходит любые упражнения, поскольку в основе выполнения асан лежит правильное дыхание.

Для начала попробуйте позы для начинающих, самые простые, например, поза горы, треугольника и воина. Важно прочувствовать свое тело: обратите внимание на ощущение в каждой его части, дышите носом медленно и размеренно. В скором времени у вас замедлится и выровняется дыхание и сердечный ритм, снизится уровень кровяного давления, что приведет к уменьшению гормона стресса - кортизола в организме. Помните о технике безопасности!

Арт-терапевтические практики. Творчество – отличный способ проработать проблемные ситуации, которые вредят здоровью. Один из узконаправленных методов – это правополушарное или интуитивное рисование, которое помогает человеку в абсолютно любом возрасте переступить границы и раскрепоститься с помощью активации работы правого полушария мозга. Помимо смены деятельности с привычной на художественную, вы можете изобразить свои тревоги на бумаге, таким образом выделяя для себя, что именно вас беспокоит. Такой подход дает определенность, систематизирует мысли.

Попробовать себя в правополушарном рисовании можно в Семейном центре «Западное Дегунино», обратившись по телефону: 8(499)905-43-33.

Стресс: признаки и способы борьбы.

В современном мире слово «стресс» стало привычным и, отчасти, даже родным. Это сильнейшее эмоциональное напряжение, которое провоцируют различные негативные обстоятельства. Как распознать это явление и не дать ему овладеть нашей жизнью, расскажет специалист по социальной работе Семейного Центра «Западное Дегунино» Ломжева Мария.

«У меня появились сильнейшие опоясывающие головные боли. Что это?»

А вот и первый признак стресса – давящая головная боль, охватывающая всю голову. Исследования показали, что увеличение количества неприятных ситуаций вызывало стабильные неприятные ощущения в области висков и затылка. Необходимо обратить внимание на этот симптом, пока он не перерос в хроническую болезнь.

«Я стала часто простужаться, появился хронический насморк, периодически незначительно повышается температура».

Как ни странно, это тоже зачастую может являться признаком перенапряжения. Все силы организма уходят на борьбу с внешними раздражителями, и на защиту самого себя у него уже не остается сил.

«Я все время хочу спать. Появилась какая-то апатия, безразличие ко всему. Хочется укрыться одеялом и провалиться в сон».

Это тоже тревожный звоночек, сигнализирующий о том, что мы уже не справляемся с внешними нагрузками. Наши внутренние ресурсы тоже имеют определенный запас возможностей, который необходимо стабильно пополнять, иначе начнется постепенное разрушение личности.

«Я наполнен агрессией. Меня раздражают даже самые обыкновенные вещи: шум улицы, повышенные тона, яркий свет».

Здесь мы тоже можем увидеть сигнал чрезмерного уровня стресса, который выливается в приступы злости на обыденную реальность. Таким образом, наш организм пытается нам сообщить, что он не справляется с количеством негатива, направленного на него.

Все эти факторы могут вылиться в крайне неприятные последствия для человека. **Как же не дать им управлять нашей жизнью?**

1. *Уменьшение уровня стресса.* Согласно, многие скажут, что это практически невозможно. Здесь речь о том, что нужно научиться выстраивать внутренние защитные стеночки, которые не пропустят весь излишний негатив, отсеив его как ненужный мусор.

2. *Погружение в хобби.* Отвлечитесь от ненужных вещей – оставьте работу на работе, а вест негатив в прошлое. Дайте волю фантазии – включив внутреннего ребенка, можно открыть интересные хобби – чтение книг, сбор пазлов, рисование картин по номерам и множество других. Это поможет вам сконцентрироваться на самом себе.

3. *Занятие спортом.* Даже если вы чувствуете внутреннюю опустошенность, уделите хотя бы 15 минут в день спортивному комплексу. Это не только укрепит ваш организм, но и поможет выплеснуть всю негативную энергию, а также подарит заряд бодрости и гордости за свои достижения!

4. *Релаксационные техники.* Изучите комплексы йоги и упражнения дыхательной гимнастики – в интернете есть множество видеороликов. Это поможет вам достичь внутренней гармонии, раскрыть внутренние ресурсы и избавиться от накопленного

стресса.

5. *Обращение к психологу.* Если вы понимаете, что не справляетесь самостоятельно, позвоните в семейные центры города Москвы. Там вам окажут профессиональную помощь и поддержку

6. *И, наконец, самое главное – ваша семья.* Ваше главное сокровище, опора и поддержка. Уделите больше времени родным, поделитесь о своих переживаниях и беспокойствах. Эти люди найдут нужные слова, ведь вы нужны и в горести, и в радости. Только сообща можно преодолеть все беды.

Поверьте в себя, и все обязательно получится!

Адрес страницы: <http://levoberezhny.mos.ru/ads/detail/8938137.html>

[Управа района Левобережный города Москвы](#)