



ЖИЗНЬ ²⁰²⁶ ПРЕКРАСНА!

ЦИФРОВОЙ ЖУРНАЛ

общественной
организации
«Ассоциация
Психологов и
Психотерапевтов
Республики
Молдова»
www.aopppm.com

**МЕНТАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

ПРО ОТНОШЕНИЯ

**ПСИХОЛОГИЯ
В ДЕТАЛЯХ**

ПУТЬ РОСТА

**РОДИТЕЛИ
И ДЕТИ**



ПСИФЕСТ
ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА
24 октября 2026



**24 октября
приглашаем вас
на фестиваль
психологии,
вдохновения
и живого
общения!**

- ✦ 12 авторских мастер-классов
- ✦ Практические инструменты для жизни
- ✦ Психологическое кафе и экспресс-консультации
- ✦ Арт-пространство и творческие активности
- ✦ Новые знакомства, подарки и сюрпризы

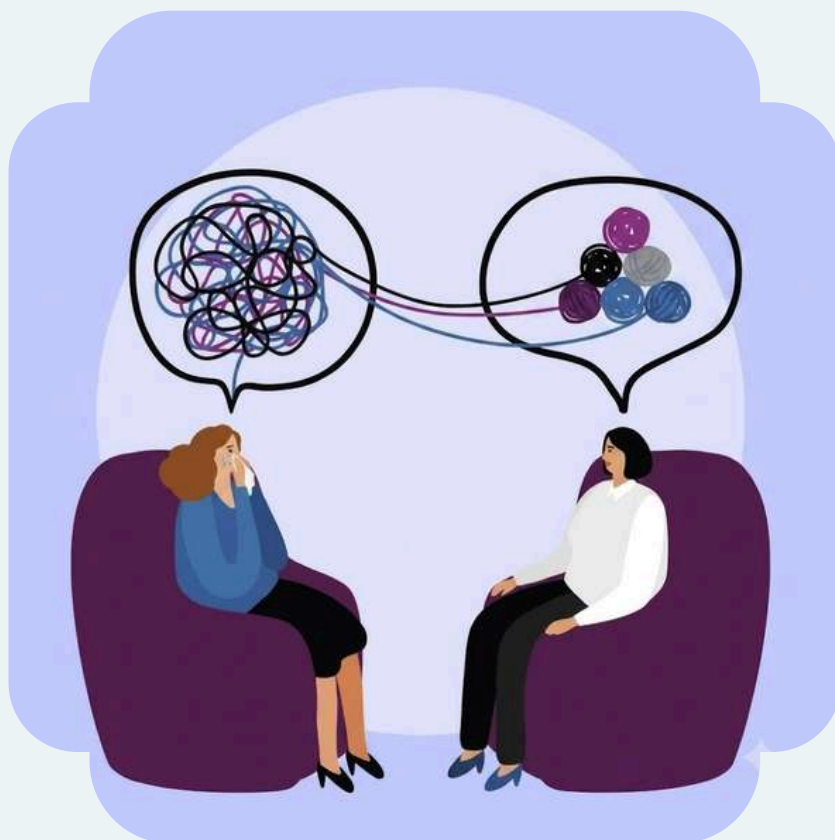
ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГА

“

Это – особенная профессия.
Каждый день мы работаем
с человеческими чувствами, надеждами,
переживаниями и поиском внутренних опор.

Варбан Ирина Федоровна

Председатель Ассоциации Психологов
и Психотерапевтов Молдовы



5

СЛОВО ПРЕДСЕДАТЕЛЯ АССОЦИАЦИИ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ РМ

6

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Почему тревога стала “новой нормой” и как перестать жить в постоянном напряжении

Ирина Федоровна Варбан

Стрессоустойчивость начинается не с силы, а с понимания себя

Анна Красина

15

ПРО ОТНОШЕНИЯ

Почему мы выбираем похожих партнеров, даже если обещали себе: “Никогда больше”

Надежда Сагиндикова

19

ПСИХОЛОГИЯ В ДЕТАЛЯХ

Психологический имидж

Мерзлякова Александра

Я реальное и Я возможное: почему один метод в психотерапии — это мало

Сергей Красин

28

ПУТЬ РОСТА

Возвращение к себе начинается не с зеркала

Елена Кожокарь

Синдром самозванца: бич профессионала или защитный механизм?

Виола Борисовская

37

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Подросток, который молчит: что на самом деле скрывается за фразой «Всё нормально»

Вероника Ябанжи

Комплексная поддержка семьи человека с особенностями развития: путь длиною в жизнь

Кудюкина Екатерина

Родители и дети: искусство быть рядом

Главанова Мария



СЛОВО ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

АССОЦИАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ РМ

Дорогие коллеги, друзья!

Искренне рада приветствовать вас в нашем журнале.

Идея создать это пространство появилась не случайно.

Нам хотелось, чтобы у специалистов в области психологии и психотерапии была возможность чаще встречаться, делиться опытом, говорить о том, что действительно важно, знакомиться с интересными людьми, новыми идеями и вдохновляющими проектами.

Наша профессия - особенная. Каждый день мы работаем с человеческими чувствами, надеждами, переживаниями и поиском внутренних опор. И очень важно, чтобы рядом были коллеги, с которыми можно обменяться знаниями, обсудить сложные вопросы и почувствовать себя частью большого профессионального сообщества.

Я надеюсь, что этот журнал станет именно таким местом - живым, открытым и полезным. Здесь мы будем говорить о современных подходах в психологии и психотерапии, рассказывать о событиях, знакомить вас с нашими коллегами, обсуждать профессиональные вызовы и вместе искать ответы на вопросы, которые ставит перед нами жизнь.

Хочу поблагодарить всех, кто поддержал эту инициативу и вложил в нее свое время, знания и душу.

Только благодаря совместным усилиям рождаются проекты, которые действительно имеют значение.

Пусть этот журнал станет для каждого из нас источником новых идей, вдохновения и профессионального общения.

И пусть он еще раз напомнит нам, что, несмотря на разные подходы и направления, нас объединяет главное - желание помогать людям.

Спасибо, что вы с нами.

Приятного вдохновляющего чтения и до новых встреч!

С уважением, Варбан Ирина Федоровна
**Председатель Ассоциации Психологов
и Психотерапевтов Молдовы**



“

**... мы будем
говорить
о современных
подходах
в психологии
и психотерапии,
рассказывать
о событиях,
знакомить вас
с нашими
коллегами,
обсуждать
профессиональны
е вызовы и вместе
искать ответы на
вопросы, которые
ставит перед нами
жизнь.**

www.aocppm.com



МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ





Почему тревога стала “новой нормой” и как перестать жить в постоянном напряжении

**«Я устала бояться...
Только не понимаю чего»**

Автор

Ирина Варбан

Магистр психологии, доктор
философии(PhD), преподаватель,
гипнотерапевт, коуч, основатель
и председатель АРРМ



«Я устала бояться...

Только не понимаю чего».

В своей практике эту фразу я слышу очень часто и думаю о том, как незаметно тревога стала частью нашей повседневной жизни. Люди приходят с бессонницей, паническими атаками, постоянной усталостью, ощущением, что невозможно расслабиться. И почти каждый признаётся: он уже не помнит, что такое настоящее внутреннее спокойствие. Тревога стала частью повседневной жизни. Мы говорим: «Такое время», «Все сейчас тревожатся» и незаметно соглашаемся жить в состоянии постоянной внутренней мобилизации.

Но природа создала тревогу, как механизм выживания. Когда нашим предкам грозила опасность, организм мобилизовал силы, а после её исчезновения возвращался в состояние покоя. Современный мозг устроен почти так же, только сегодня «опасностью» становятся новости, болезни близких, финансовая нестабильность, ответственность, бесконечный поток информации. Наш организм реагирует так, словно угроза рядом постоянно, и тогда тревога постепенно становится фоном жизни. Иногда я спрашиваю клиентов: «Когда вы последний раз чувствовали себя по-настоящему спокойно?»

Очень часто слышу: «Не помню». И каждый раз, когда я слышу эти слова, я понимаю, насколько глубоко тревога уже вошла в жизнь человека. Это означает, что тревога перестала быть эмоцией и превратилась в привычный способ существования. Почему же так трудно просто «взять себя в руки»?

Потому что сознание и бессознательное живут по разным законам. Разум понимает, что опасности нет, а бессознательное продолжает считать настороженность единственным способом сохранить безопасность. Когда-то эта стратегия действительно помогала, и психика продолжает использовать её даже тогда, когда необходимость давно исчезла.

За годы работы я все чаще убеждаюсь: тревога - это симптом чего-то гораздо более глубокого. И может быть она похожа на дверь. Мы стараемся ее закрыть, не замечая того, что именно за ней находится. А там могут скрываться непрожитое горе, подавленные чувства, страх быть отвергнутым, хроническое ощущение небезопасности или собственные потребности, которые человек долго не замечал.





Мне очень близка мысль Милтона Эриксона: у каждого человека уже есть необходимые внутренние ресурсы. Иногда они просто скрыты под многолетним напряжением. Психотерапия не создаёт эти ресурсы - она помогает человеку снова встретиться с ними. Иногда мне кажется, что тревога похожа на слишком заботливого сторожа. Когда-то он действительно спасал дом, но опасность давно исчезла, а он продолжает поднимать тревогу каждую ночь. Наверное, взросление начинается тогда, когда человек перестаёт воевать со своими чувствами. Когда вместо вопроса: «Что со мной не так?» появляется другой: «Что моя душа пытается мне сказать?» Когда приходит это понимание, тогда тревога перестаёт быть тюрьмой.



**Гипнотерапевт, психолог, психиатр,
писатель Милтон Эриксон**



Она становится сигналом, который можно услышать и понять. Именно тогда тревога перестаёт управлять жизнью и вновь становится тем, чем её задумала природа, — тихим сигналом, а не хозяином нашей судьбы.

Наверное зрелость начинается не тогда, когда человек перестаёт бояться. А тогда, когда он перестаёт убегать от самого себя.

Об авторе. Варбан Ирина - основатель и председатель Ассоциации Психологов и Психотерапевтов Молдовы. Психолог, педагог, PhD, гипнотерапевт, тренер и автор обучающих программ, учебных курсов и трансформационных путешествий.

- 22 года практики
- Более 20 000 индивидуальных консультаций
- Сотни проведённых групповых программ, тренингов и семинаров
- Автор трансформационных путешествий и обучающих курсов

В своей работе использует современные и проверенные временем методы — гипнотерапию, телесно-ориентированные практики, когнитивно - поведенческую терапию, транзактный анализ, расстановочные подходы и глубинную психологию.

Форматы работы:

1. Индивидуальные консультации (онлайн и офлайн)
2. Групповые трансформационные программы
3. Обучающие курсы для психологов и тех, кто в поиске себя
4. Авторские ретриты и терапевтические путешествия



Ирина Федоровна Варбан

Магистр психологии, доктор философии(PhD), преподаватель, гипнотерапевт, коуч, основатель и председатель АРРМ

[Facebook.com/irina.varban](https://facebook.com/irina.varban)

Тел.: (+373) 69 74 99 97



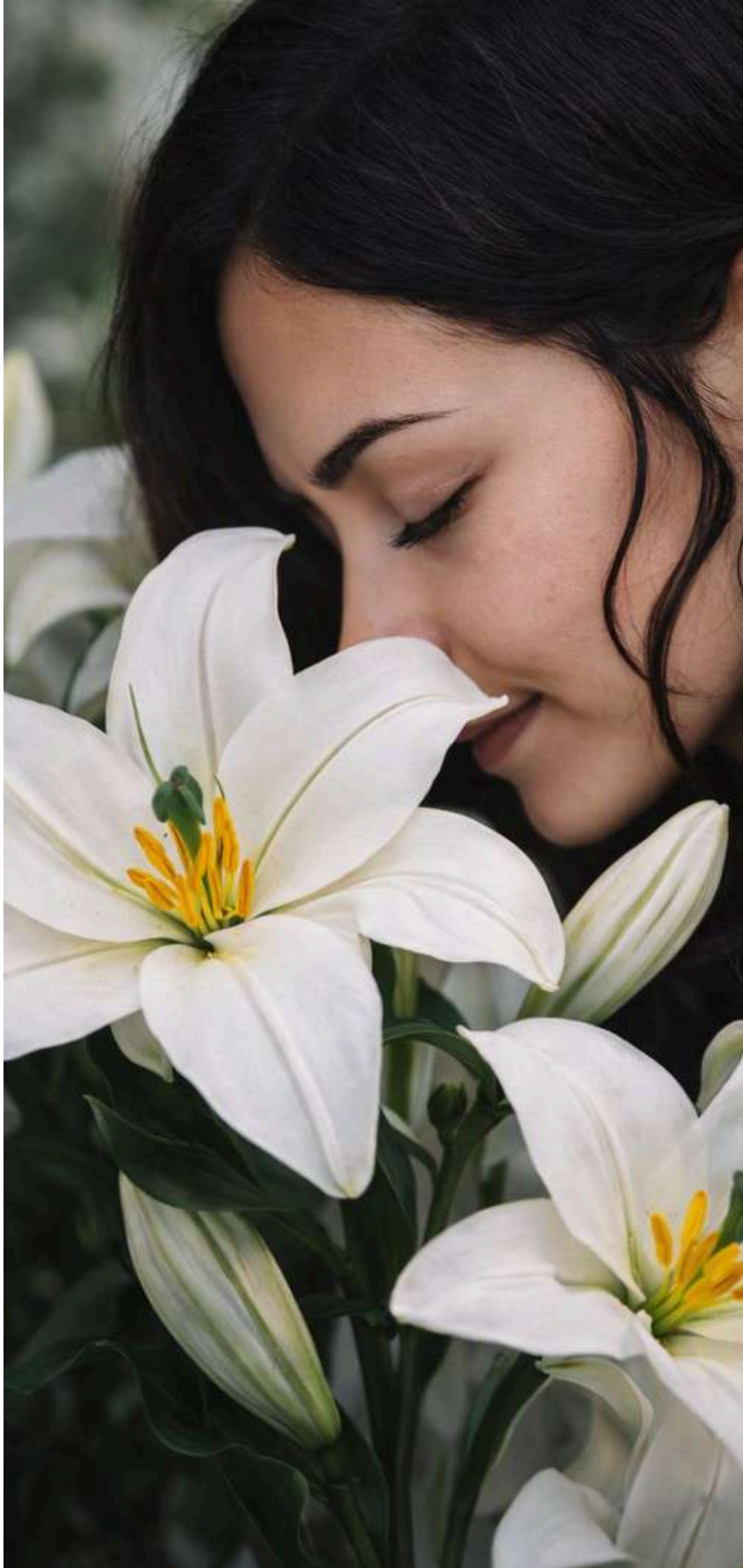
Стрессо- устойчивость начинается не с силы, а с понимания себя

**«Многие считают,
что стрессоустойчивость
означает умение «держаться»,
не показывать эмоций или
всегда сохранять спокойствие.
На самом деле это не так»**

Автор

Анна Красина

Магистр психологии, доктор
философии (PhD), психотерапевт
по методу символдрамы,
преподаватель, коуч





Одни приходят настолько переполненными эмоциями, что им трудно говорить, думать и принимать решения. Кажется, будто чувства захлестывают целиком. Другие, наоборот, словно теряют связь со своими переживаниями: появляется апатия, безразличие, ощущение пустоты, отсутствие сил и интереса к жизни.

Современная жизнь требует от человека постоянной адаптации. Высокий темп, неопределенность, большое количество информации, семейные и рабочие обязанности постепенно истощают внутренние ресурсы. Многие считают, что стрессоустойчивость означает умение «держаться», не показывать эмоций или всегда сохранять спокойствие. На самом деле это не так. Стрессоустойчивость - это способность замечать свое состояние, понимать происходящее с собой и вовремя восстанавливать внутреннее равновесие.

Она не означает отсутствие тревоги, страха или усталости.

Во время консультаций можно заметить, насколько по-разному люди переживают стресс. Одни приходят настолько переполненными эмоциями, что им трудно говорить, думать и принимать решения. Кажется, будто чувства захлестывают целиком. Другие, наоборот, словно теряют связь со своими переживаниями: появляется апатия, безразличие, ощущение пустоты, отсутствие сил и интереса к жизни. Оба состояния — естественная реакция нервной системы на длительное напряжение или пережитые травматические события. Чтобы объяснить, почему так происходит, психиатр Дэниел Сигел предложил понятие «окно толерантности» - это диапазон состояний, в котором наша нервная система работает наиболее эффективно.

Находясь внутри своего окна толерантности, каждый человек способен одновременно думать и чувствовать, сохранять эмоциональное равновесие, принимать взвешенные решения, справляться со стрессом и поддерживать отношения с окружающими. Однако под влиянием хронического стресса, эмоционального истощения или травматического опыта это «окно» может становиться уже. Итак, если уровень напряжения становится слишком высоким, возникает состояние гипер-возбуждения. Оно проявляется тревогой, раздражительностью, вспышками гнева, ощущением внутренней суеты, учащенным сердцебиением, невозможностью расслабиться или уснуть. А вот, если ресурсов становится недостаточно, нервная система словно включает режим экономии. Тогда человек может испытывать гипоактивацию - эмоциональное оцепенение, усталость, апатию, ощущение отстраненности, сложности с концентрацией и отсутствие желания что-либо делать.

Важно понимать, что ни одно из этих состояний не является проявлением слабости характера. Это способы, с помощью которых нервная система пытается защитить человека от чрезмерной нагрузки. Размер нашего окна толерантности индивидуален.

Хорошая новость заключается в том, что оно не остается неизменным - его можно постепенно расширять.

Первый шаг - развитие навыков самопонимания и саморефлексии. Чем раньше человек замечает изменения своего состояния, тем легче помочь себе до того, как напряжение станет чрезмерным. Также важны и навыки самопомощи.

Если же напряжение сохраняется длительное время, а привычные способы восстановления перестают помогать, важно не оставаться с этим в одиночку. Работа с психологом позволяет лучше понять особенности собственной реакции на стресс, освоить эффективные способы саморегуляции и постепенно расширить свое окно толерантности. Мы не можем отменить реакции своего живого организма. Но, мы отлично можем научиться снижать их интенсивность и уровень их негативного влияния на нас. Развитие самопонимания начинается с возвращения внимания к себе: к своим ощущениям, эмоциям и реакциям тела.



Об авторе. В психологию я пришла осознанно около 20 лет назад, имея за спиной многолетнюю работу в сфере медицины. На старте моя профессиональная практика охватывала работу с детьми, подростками и взрослыми, а далее – кризисное консультирование.

По образованию я магистр психологии, преподаватель, доктор философии (PhD), коуч, терапевт по методу символдрамы (кататимно-имажинативной психотерапии - КИП), ведущий эксперт направления МН PSS международных фондов и гуманитарных организаций, являюсь тренером Израильской коалиции по работе с травмой (ITC) и Международной программы развития ребенка (International Child Development Programme, ICDP), членом Европейской федерации психологических ассоциаций (EFPA) и Американской психологической ассоциации (APA).

Мой профессиональный путь начался с арт-терапии, и уже позже она органично дополнилась практикой кризисного консультирования и психотерапии. На этой основе были созданы авторские обучающие курсы, разработаны несколько авторских колод метафорических ассоциативных карт (МАК), которые используются специалистами в консультировании, психотерапии, диагностике и образовательных программах. Для меня всегда было важно не останавливаться в развитии: изучала и применяла различные методы психологической помощи - техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), EMDR и другие современные подходы. Каждый из них обогатил мой опыт, однако именно символдрама стала тем методом, который наиболее созвучен моему профессиональному мировоззрению. Ее ценность для меня заключается в возможности мягко и экологично работать с бессознательными процессами, внутренними конфликтами и последствиями травматического опыта.

Также, важной частью моей профессиональной деятельности являются преподавание, тренерская и экспертная работа.

Сегодня я имею опыт работы с людьми в периоды, когда привычные способы справляться перестают работать - в ситуациях кризиса, последствий травматического опыта, тревоги и эмоционального истощения. Помогаю преодолевать трудности в отношениях с близкими, детьми и родителями, укреплять связь с собой и окружающими, находить внутреннюю опору, открывать новые ресурсы и возвращать ощущение осмысленной, наполненной жизни.



Анна Красина

Психолог, психотерапевт
по методу символдрамы,
доктор философии (PhD)

[Facebook.com/anna.safronova.351](https://www.facebook.com/anna.safronova.351)

Телеграм: @Anna_Krasina

Тел. (+380) 50 60 64 741

Viber, WhatsApp, Telegram



ПРО ОТНОШЕНИЯ





Почему мы выбираем похожих партнеров, даже если обещали себе: “Никогда больше”

**«Я не понимаю, как это снова
произошло...»**



Автор

Надежда Сагиндикова

Практикующий психолог, член АРРМ



Ребенок не думает:
“Мой родитель
эмоционально холоден”.
Он просто привыкает
именно к такому способу
быть рядом с другим
человеком.
Позже похожая динамика
отношений воспринимается
как знакомая, а значит –
более понятная.



«Я не понимаю, как это снова произошло...»
После болезненного расставания эта мысль
приходит очень многим.
Кажется, что теперь всё будет иначе.
“Я больше никогда не выберу эмоционально
недоступного партнера”.
“Теперь я точно знаю, чего хочу”.

Но проходит время, появляются новые отноше-
ния, и однажды человек с удивлением заме-
чает, что снова испытывает знакомые чувства.
Бойтись быть отвергнутым, ждет сообщений, пы-
тается заслужить внимание, надеется, что пар-
тнер однажды станет более теплым и близким.

Меняются люди, но эмоциональная история
словно повторяется. На первый взгляд
кажется, что человеку просто не повезло.
Однако современная психология предлагает
другое объяснение. Мы редко осознанно
выбираем отношения, в которых будем
страдать. Гораздо чаще психика тянется к
тому способу отношений, который когда-то
стал для нее привычным и предсказуемым.

Мы не рождаемся с пониманием того, что
такое любовь, близость и безопасность.
Первые представления о них формируются в
отношениях со значимыми взрослыми. Именно
тогда ребенок, не осознавая этого, отвечает
для себя на важные вопросы: можно ли дове-
рять людям, безопасно ли говорить о своих
чувствах, услышат ли меня, если мне плохо,
можно ли рассчитывать на поддержку.

Эти выводы становятся частью внутренней
модели привязанности - представления о том,
как обычно устроены близкие отношения.
Представьте ребенка, который рос рядом
с эмоционально сдержанным родителем.
Такой родитель мог искренне любить и
заботиться, но редко говорил о чувствах,
не умел утешать или оставался эмоционально
недоступным в трудные моменты.

Ребенок не думает: «Мой родитель эмоционально
холоден». Он просто привыкает именно к такому
способу быть рядом с другим человеком.
Позже похожая динамика отношений восприни-
мается как знакомая, а значит - более понятная.

Именно поэтому мы нередко принимаем знако-
мое за безопасное, хотя это далеко не всегда
одно и то же. Этим объясняется еще один
феномен, который часто удивляет людей.
Иногда надежный и эмоционально доступный
партнер кажется “слишком спокойным”. Если
раньше близость неизменно сопровождалась
тревогой, неопределенностью или необходимос-
тью бороться за внимание, спокойные отношения
первое время могут казаться недостаточно
яркими. Не потому, что в них меньше любви,
а потому, что психике требуется время, чтобы
привыкнуть к новому способу быть в близости.

Означает ли это, что детский опыт полностью
определяет нашу личную жизнь? Нет.



Исследования теории привязанности показывают, что внутренние модели отношений способны меняться благодаря новому опыту, значимым отношениям и психотерапии.

Работа психолога заключается не в том, чтобы научить человека выбирать «правильных» партнеров. Она помогает увидеть собственный сценарий, понять, как он сформировался, и постепенно создать новый опыт близости.

Тогда меняется не только выбор партнера. Меняется само ощущение того, что такое любовь.

Об авторе. Работаю в интегративном подходе, сочетая современные методы психотерапии и консультирования. В своей практике опираюсь на системный взгляд на личность и семью, помогая увидеть не только симптомы, но и психологические механизмы, которые поддерживают проблему.

Основные направления моей работы:

- индивидуальное консультирование взрослых;
- семейная психология и работа с парами;
- детско-родительские отношения;
- тревожные состояния, эмоциональное выгорание и жизненные кризисы;
- самооценка, личные границы и сложности в отношениях;
- последствия детского опыта и повторяющиеся жизненные сценарии;
- вопросы привязанности, эмоциональной регуляции и построения близких отношений.

В работе для меня важно не давать универсальных советов, а помогать человеку понять, как сформировались его привычные способы реагирования, почему в жизни повторяются одни и те же сценарии и каким образом их можно изменить.

Я рассматриваю психотерапию как совместную исследовательскую работу, в которой человек получает возможность лучше понять себя, укрепить внутреннюю опору и выстроить более здоровые отношения с собой и окружающими.



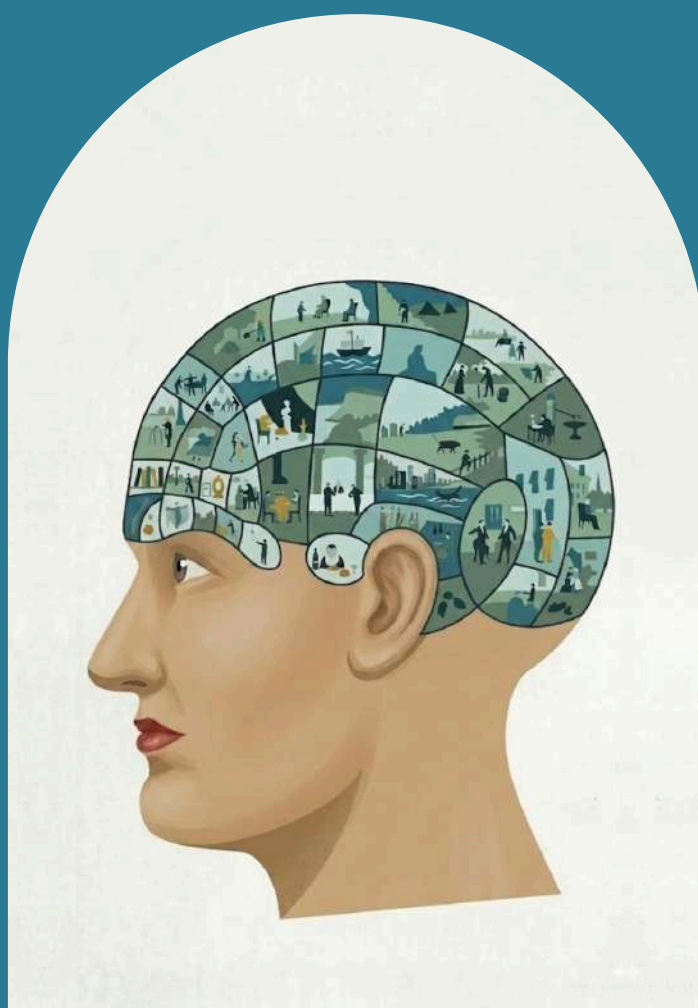
Надежда Сагиндикова

Практикующий психолог,
член АРРМ

[Facebook.com/NadinSahindikova](https://www.facebook.com/NadinSahindikova)
[instagram: @nadejda_psy](https://www.instagram.com/nadejda_psy)



ПСИХОЛОГИЯ В ДЕТАЛЯХ





Психо- логический ими́дж

**“Почему мои коллеги
не принимают меня
всерьёз и не доверяют
серьёзных проектов?!”**

Автор
Александра Мерзлякова
Практикующий психолог, член АРРМ



Мне, как психологу, часто задают такие вопросы:

«Почему все мужчины предлагают мне только одно – быть любовницей, а замуж не берут?!»,
«Почему мои коллеги не принимают меня всерьёз и не доверяют серьёзных проектов?!»,
«Как мне нравится девушкам так же легко, как я нравлюсь их мамам?»

На эти и множество других вопросов ответит психоимидж.

Психологический имидж человека – это то, каким он предстаёт в глазах окружающих.

Это не всегда осознаваемо. Известно много случаев, когда человек уверен, что производит одно впечатление, а потом выясняется, что впечатление от него совершенно обратное.

Например, одна моя клиентка была убеждена, что не симпатична своей коллеге – пока случайный разговор не выяснил, что та была ею очарована с первого взгляда и даже помнила цвет её губной помады.

Но то, что ты можешь быть семи пядей во лбу и не распознаешь антипатию, спрятанную за дежурной улыбкой – проверено не одним академиком.

Психологический имидж – это сложный, многомерный феномен, и применение его настолько широко, что мало какая область взаимоотношений останется не охваченной.

1. Впечатление.

Вы появляетесь в новой аудитории, и о вас тут же формируется социальное представление. Как известно, нельзя дважды произвести первое впечатление. В первую очередь оценивается внешний вид и индивидуальное ощущение от человека.

2. Речь.

Большое влияние имеет то, как и о чём говорит человек, интонации, тембр и темп, наличие, а лучше отсутствие слов-паразитов. Речь может помочь произвести впечатление человека думающего или поверхностного. Тембр расскажет о сексуальности. А темп может выдать невротика или создать образ зануды.





3. Походка.

Какой походкой вы идёте на собеседование и какой на свидание? Бывали случаи на нашем тренинге, когда у очень милой девушки оказывалась походка мальчика-подростка и именно это было причиной её неуспеха у молодых людей.

4. Психология макияжа.

Отсутствие или наличие макияжа, равно как и его интенсивность, может говорить о многом. Женщины, не использующие мейкап, могут производить широкий спектр впечатлений – от образа учёной дамы до мужененавистницы, от самодостаточной девушки до травмированной жертвы.

5. Невербальные сигналы.

Социальные представления рождаются в обыденном мышлении для того, чтобы осмыслить и интерпретировать окружающую человека социальную реальность, и невербальные сигналы здесь играют ключевую роль. Язык тела, мимика, жесты, дистанция в общении говорят о нас часто больше, чем слова. И именно они нередко становятся тем самым «невидимым текстом», который окружающие считывают раньше, чем мы успеваем открыть рот.



Психологический имидж - это то, как вы существуете в мире - с осознанием этого или нет.

И хорошая новость: его можно изучить, скорректировать и сделать союзником в вашей жизни.

Об авторе

Консультирую семьи, пары, подростков и предоставляю индивидуальные, групповые и парные консультации по запросам работы с зависимостями, депрессивными состояниями, личностным ростом, семейными кризисами. Много лет являюсь ведущим психологом реабилитационного центра. Веду авторские тренинги и терапевтические группы для зависимых и созависимых. Я могу предложить эффективные методы для развязывания многих психологических узлов, мешающих уюту в душе.

Моя профессиональная практика строится на гуманистическом подходе и принципах когнитивно-поведенческой терапии, а также включает элементы экзистенциальной психологии, использую техники Эриксоновского гипноза.

Я не учу и не воспитываю, я всегда на стороне клиента, являюсь его инструментом для самопознания и саморегуляции. И всегда соблюдаю конфиденциальность, даже под пытками не выдам тайны, которые доверяет мне клиент. Умею чинить души.



Александра Мерзлякова

Практикующий психолог, член АРРМ

Тел.: (+373) 69 69 71 30

instagram: @psiholog.merzleacova



Я реальное и Я возможное: почему один метод в психотерапии – это мало

«Мне близка мысль, что психотерапия — это не путь от «плохого» человека к «хорошему», а путь от ограниченного представления о себе к более полному пониманию собственной личности»

Автор

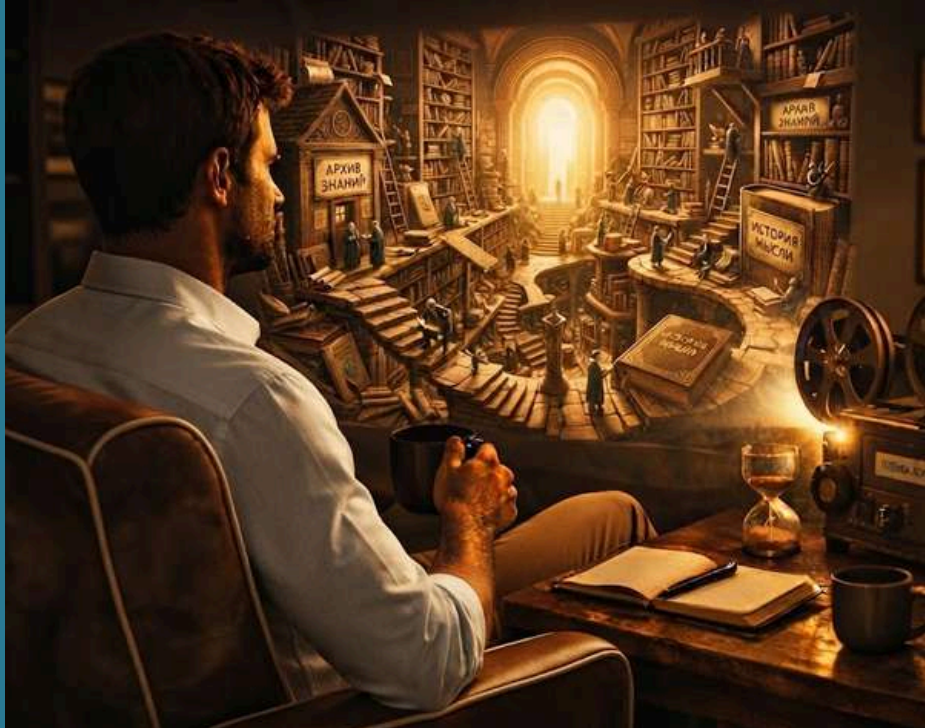
Сергей Красин

Клинический психолог, коуч,
терапевт по методам символдрамы
и позитивной психотерапии





...в моей работе особое место занимает позитивная психотерапия. Несмотря на свое название, она не предлагает “думать позитивно” или игнорировать трудности. Главный принцип заключается в другом: у каждого человека уже есть способности, которые могут стать основой для преодоления кризиса и личностного роста.



За годы работы в психологии я все чаще убеждался в одной простой мысли: ни один, даже самый сильный психотерапевтический подход не способен в полной мере описать всю сложность человеческой личности. Каждый метод помогает увидеть человека с определенной стороны. Психодинамический подход позволяет понять глубинные конфликты и бессознательные процессы. Позитивная психотерапия обращает внимание не только на проблему, но и на ресурсы, способности и потенциал человека. Символдрама помогает говорить с внутренним миром на языке образов, а Международная программа развития ребенка (ICDP) показывает, насколько большое значение для развития личности имеет качество отношений. Даже кинематограф способен стать не развлечением, а пространством глубокого психологического опыта.

Долгое время я изучал эти направления как самостоятельные системы. Но постепенно стал замечать, что общего между ними гораздо больше, чем отличий. Все эти методы помогают человеку лучше понять себя, свои переживания, отношения с другими людьми и открыть возможности для изменений. Поэтому для меня психология перестала быть набором отдельных методов, постепенно превращаясь в единую систему понимания человека.

Одной из важных опор в этой системе является психодинамическая диагностика, в частности модель ОПД-2. Она позволяет увидеть не только симптомы или диагноз, но и то, как устроена личность человека: какие внутренние конфликты определяют его жизнь, какие психологические защиты помогают справляться с переживаниями, насколько сформирована способность строить отношения, выдерживать чувства и сохранять ощущение собственного «Я».

Но понимание причин — это только начало пути. Не менее важно увидеть то, что остается скрытым за симптомами: внутренние ресурсы, способности и возможности человека. Именно поэтому в моей работе особое место занимает позитивная психотерапия. Несмотря на свое название, она не предлагает «думать позитивно» или игнорировать трудности. Ее главный принцип заключается в другом: у каждого человека уже есть способности, которые могут стать основой для преодоления кризиса и личностного роста. Иногда они просто оказываются временно недоступными из-за пережитого опыта, внутренних конфликтов или жизненных обстоятельств.

Еще одним важным инструментом стал кинематограф.



Фильм позволяет человеку безопасно встретиться с собственными чувствами. Мы можем увидеть себя в героях, пережить вместе с ними страх, утрату, надежду или внутреннюю борьбу. Очень часто именно история другого человека помогает впервые заметить что-то важное в собственной жизни.

Со временем это привело меня к созданию метода режиссируемой фильмотерапии. В нем фильм становится не объектом анализа, а пространством психологической работы. Мы не столько исследуем сюжет или характеры героев, сколько внутренний отклик зрителя. Ведь именно этот отклик и является мостом к началу глубоких изменений. В своей работе я часто использую фильмы для изучения различных типов личности, психологических защит, внутренних конфликтов и особенностей отношений. Но главная цель остается неизменной — не поставить человеку психологический ярлык, а помочь ему лучше понять себя.

Мне близка мысль, что психотерапия — это не путь от «плохого» человека к «хорошему», а путь от ограниченного представления о себе к более полному пониманию собственной личности.

Поэтому в своей работе я все чаще говорю не только о «Я реальном», которое человек привык считать единственно возможным, но и о «Я возможном» — той части личности, которая пока еще не реализована, но уже существует как внутренний потенциал.

Наверное, именно в этом я вижу общую задачу всех направлений, с которыми работаю. Психодинамика помогает понять причины происходящего. Позитивная психотерапия помогает увидеть ресурсы. Символдрама открывает доступ к внутреннему миру через образы. ICDP напоминает о силе развивающих отношений. А режиссируемая фильмотерапия превращает понимание в личный опыт, который можно прожить, почувствовать и постепенно перенести в собственную жизнь.

И если в результате этой работы человек начинает лучше понимать себя, становится свободнее в своих выборах, увереннее в отношениях и ближе к собственной жизни, значит все эти подходы действительно складываются в единую систему, ради которой и стоит заниматься психологией.

Об авторе. В психологии я уже почти двадцать лет. За это время мне посчастливилось работать с очень разными людьми и историями - помогать переживать кризисы, справляться с тревогой, восстанавливать отношения, искать внутреннюю опору и возвращать ощущение смысла жизни. По образованию я психолог, доктор философии (PhD), клинический психолог, сертифицированный психолог Европейской федерации психологических ассоциаций (EuroPsy), коуч, терапевт по методам символдрамы и позитивной психотерапии.

Являюсь тренером Международной программы развития ребенка (International Child Development Programme, ICDP), президентом Ассоциации детских и семейных психологов Украины и руководителем Института режиссируемой фильмотерапии и фильмотренинга.

Одним из важных этапов моего профессионального пути стало создание метода «Режиссируемая фильмотерапия». Для меня фильм - это не просто история на экране, а пространство, в котором человек может безопасно встретиться с собой, увидеть свои внутренние конфликты, прожить сильные чувства и найти новые способы взаимодействия с жизнью.

В своей практике я работаю с вопросами самооценки, личных границ, уверенности в себе, тревожности, страхов, чувства вины, стыда и обиды, жизненных кризисов, потери смысла, а также с трудностями в отношениях с близкими, детьми и родителями.

Помимо индивидуальной и групповой психотерапии обучаю специалистов и всех, кто интересуется психологией. Также я провожу программы по фильмотерапии, психодинамической диагностике личности, осознанному родительству, Международной программе развития ребенка (ICDP), первой психологической помощи и кризисному консультированию.

Я убежден, что психотерапия — это путь к раскрытию своих внутренних ресурсов и постепенному приближению к той жизни, которая действительно ощущается своей.



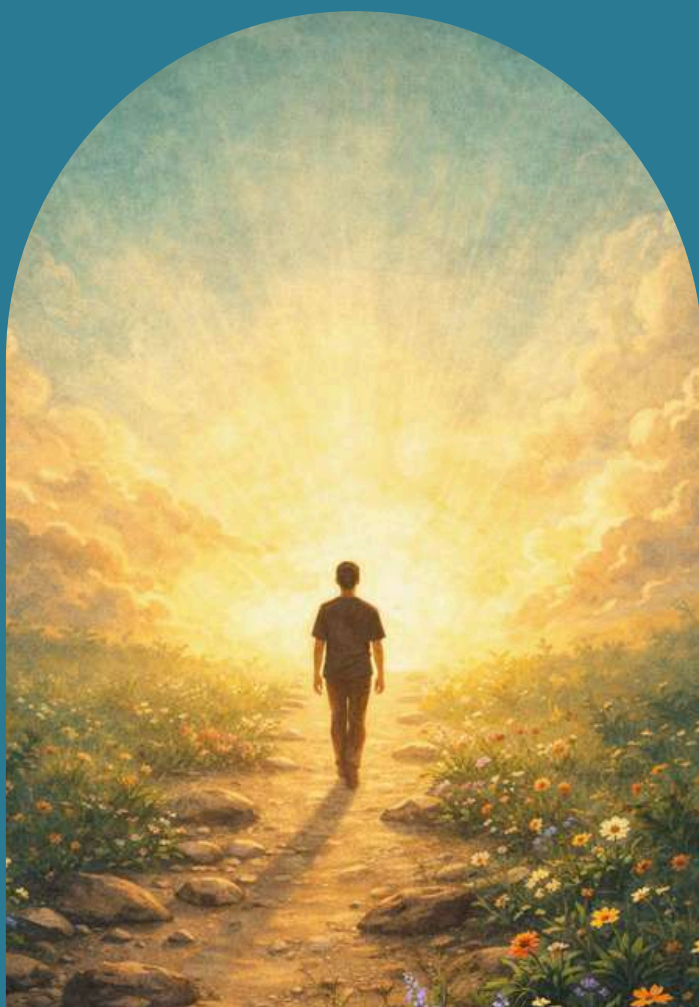
Сергей Красин

доктор философии (PhD)
психолог, клинический психолог
терапевт по методу "символдрама"
терапевт по методу "позитивная
психотерапия", сертифициро-
ванный психолог European
Federation of Psychological
Associations
Руководитель «Институт
режиссируемой фильмотерапии
и фильмотренинга», автор метода
«Режиссируемая фильмотерапия»

[Facebook.com/sergey.krasin.1](https://facebook.com/sergey.krasin.1)
[T.me/directed_filmtherapy](https://t.me/directed_filmtherapy)
www.cinematherapy.org



ПУТЬ РОСТА





Возвращение к себе начинается не с зеркала

**“Есть ли во мне что-то
ценное, если меня
больше не выбрали?”**

Автор

Елена Кожокарь

клинический психолог,
магистр психологии, член АРРМ





Почти каждая женщина хотя бы раз в жизни проходит через период, когда привычный мир рушится. Это может быть развод, болезненное расставание, измена, потеря близкого человека или долгие годы одиночества. Истории бывают разными, но чувства удивительно похожи. Кажется, что вместе с отношениями исчезла часть собственной жизни. Возникают вопросы, на которые раньше не приходилось искать ответы: «Кто я теперь?», «Почему этого оказалось недостаточно?», «Смогу ли я снова доверять?», «Есть ли во мне что-то ценное, если меня больше не выбрали?»

В такие периоды меняется не только эмоциональное состояние - меняется отношение к себе. Всё реже хочется надевать любимое платье, пользоваться духами, задерживать взгляд на собственном отражении. Со стороны это может показаться обычной усталостью или временной потерей интереса к внешности. Но очень часто за этими переменами скрывается не потеря интереса к своему образу, а глубокая внутренняя боль, эмоциональное истощение и утрата ощущения собственной ценности.

Ещё задолго до того, как я стала клиническим психологом, моя профессия научила меня видеть то, чему тогда я ещё не могла дать объяснение. Работая визажистом, я проводила с женщинами совсем немного времени. Но этого часто было достаточно, чтобы заметить: лицо отражает не только возраст или усталость. Оно хранит следы пережитых потерь, разочарований, тревоги и одиночества. С каждым годом я всё яснее понимала: изменить макияж гораздо проще, чем изменить внутреннее состояние. Тогда я ещё не знала, как объясняет это психология. Сегодня я понимаю: внешний образ почти всегда становится отражением внутреннего отношения человека к самому себе.

Потеря отношений почти всегда становится утратой не только любимого человека, но и той части личности, которая раскрывалась рядом с ним. Именно поэтому после расставания многие говорят: «Я словно потеряла себя». И это чувство - не преувеличение. Иногда вместе с отношениями исчезают мечты, планы, ощущение будущего и привычное представление о собственной жизни.

Теперь, работая клиническим психологом, я всё больше убеждаюсь: внешний образ редко существует сам по себе. Он отражает отношение человека к самому себе. Когда внутренний диалог наполнен болью, чувством вины или ощущением собственной недостаточности, это невозможно полностью скрыть за красивой одеждой или макияжем. И наоборот - когда постепенно появляются принятие, уважение к себе и внутренняя устойчивость, это неизбежно отражается во взгляде, осанке, мимике и всём образе человека. Путь от визажиста к клиническому психологу научил меня одной важной вещи. Красивый образ можно создать за час. Но внутреннюю опору невозможно создать с помощью макияжа.

Она рождается постепенно - вместе с принятием себя, возвращением чувства собственной ценности и внутренней устойчивости. Возвращение к себе начинается с момента, когда вы позволяете себе быть недостаточно хорошей и остаётесь своей собственной опорой. Оно начинается не с зеркала (и как я выгляжу), а с вопроса: что я чувствую? Вот тогда меняется не только отражение в зеркале, а меняется сама женщина. И это, пожалуй, самый красивый образ, который нельзя создать с помощью макияжа, и который невозможно не заметить.



Об авторе. Я - психолог, клинический психолог с тремя высшими образованиями в области психологии. В своей практике опираюсь на современные научно обоснованные подходы, сочетая структурированность когнитивно-поведенческой терапии и глубину экзистенциального анализа. В своей работе я охватываю широкий спектр психологических запросов: тревожность, внутреннее напряжение, снижение самооценки, переживание одиночества, чувство вины, а также жизненные кризисы и периоды неопределённости.

Я работаю с ситуациями, когда человек сталкивается с необходимостью выбора, испытывает внутренние противоречия, сомнения или ощущение, что «застрял» и не понимает, как двигаться дальше. В практике также уделяю внимание вопросам построения и сохранения отношений, эмоциональной зависимости, трудностям в коммуникации и повторяющимся жизненным сценариям, которые мешают выстраивать более полноценную и удовлетворяющую жизнь.

Особое внимание я уделяю женщинам, проходящим через период жизненных изменений, в том числе после развода. Развод — это не только завершение отношений, но и глубокий внутренний процесс, связанный с переоценкой себя, тревогой за будущее, страхом одиночества и потерей внутренней опоры. В своей работе я помогаю клиенткам пройти этот этап более осознанно: снизить уровень напряжения, восстановить устойчивость, лучше понять свои эмоциональные реакции и выстроить более зрелое отношение к себе и будущим отношениям.

Отдельным ресурсом в моей работе является многолетний профессиональный опыт в сфере эстетики и образа. На протяжении более 20 лет я работала как дипломированный визажист-стилист. Этот опыт позволяет видеть человека не только с точки зрения внутреннего состояния, но и в контексте того, как он проявляет себя во внешнем мире. В практике я интегрирую эти два уровня - когда внутренние изменения находят отражение во внешнем облике, а внешний образ начинает поддерживать внутреннее состояние.

В октябре планируется проведение мастер-класса:
«Я сильная, но одна: как переживание развода становится точкой опоры, а не тупиком»

На мастер-классе мы будем говорить о том, почему даже самостоятельные и успешные женщины сталкиваются с чувством одиночества, какие внутренние установки мешают выстраивать отношения и как этот период может стать ресурсом для личностного роста. Моя задача как специалиста - создать пространство, в котором возможны не только поддержка, но и реальные внутренние изменения, отражающиеся в качестве жизни.



Елена Кожокарь

клинический психолог,
магистр психологии

Тел.: (+373) 69 769 954 (WhatsApp)

instagram:

@elenacojocari_psychology



Синдром самозванца: бич профессионала или защитный механизм?

«И в этот момент внутри звучит тихий, но очень настойчивый голос: «Кто я такой, чтобы об этом говорить?»»

Автор

Виола Борисовская

Помогающий практик, магистр
психологии, член АППМ





...синдром самозванца.
Это когда реальные достижения не ощущаются как свои, когда успех объясняется удачей или стечением обстоятельств, но только не собственной компетентностью. Парадокс в том, что чем выше профессионализм, тем громче может звучать этот голос.

Чувство удовлетворения от своего профессионализма, без тревоги и самокритики. Возможно ли это? Давайте сравним этот жизненный и часто очень болезненный вопрос для профессионалов своего дела вместе с фильмом, снятым по реальным событиям «Король говорит!»

Из жизни. Вы готовитесь к важному шагу - новый проект, первое публичное выступление, статья, которую наконец решились написать. И в этот момент внутри звучит тихий, но очень настойчивый голос: «Кто я такой, чтобы об этом говорить? Вдруг они поймут, что я недостаточно хорош?» Знакомо?

Это не скромность и не слабость. У этого состояния есть название — синдром самозванца. Это когда реальные достижения не ощущаются как свои, когда успех объясняется удачей или стечением обстоятельств, но только не собственной компетентностью. Парадокс в том, что чем выше профессионализм, тем громче может звучать этот голос. Всё потому что настоящий профессионал видит глубину и тёмную сторону неопределённости.

Кино давно стало обыденной частью нашей жизни, и вот поэтому оно срабатывает иногда как зеркало. Когда смотришь на героя и вдруг думаешь: «это же про меня». Рефлексия через экран даёт то, что сложно получить от умной книги: живое телесное ощущение узнавания - и это важная часть работы с собой.

Король Георг VI имеет титул, роль и долг перед страной. Но он не верит, что его голос имеет право звучать. Не потому что ему нечего сказать, а потому что внутри живёт глубокое убеждение: «я недостаточно хорош для этого». Эта человеческая уязвимость делает его близким для миллионов зрителей по всему миру.

Но в фильме есть второй герой — и он не менее важен. Лайонел Лог, логопед-самоучка без диплома и официального признания. Человек, который пришёл туда, куда не смогли пройти дипломированные специалисты — и дал королю то, чего те не смогли: настоящую опору. Лог работал не только со словами. Он работал с телом, с дыханием, с доверием. Он не боялся статуса короля и не сомневался в ценности своего опыта — несмотря на отсутствие формальных регалий. Два самозванца нашли друг друга и вместе вышли в эфир.

Так бич это или защитный механизм? Пожалуй, и то, и другое. Синдром самозванца часто живёт рядом с высокими стандартами, честностью и настоящей экспертизой. Человек без него нередко самоуверен и нечувствителен к своим ошибкам. Может быть, дело не в том, чтобы избавиться от него, а в том, чтобы не давать ему последнее слово.

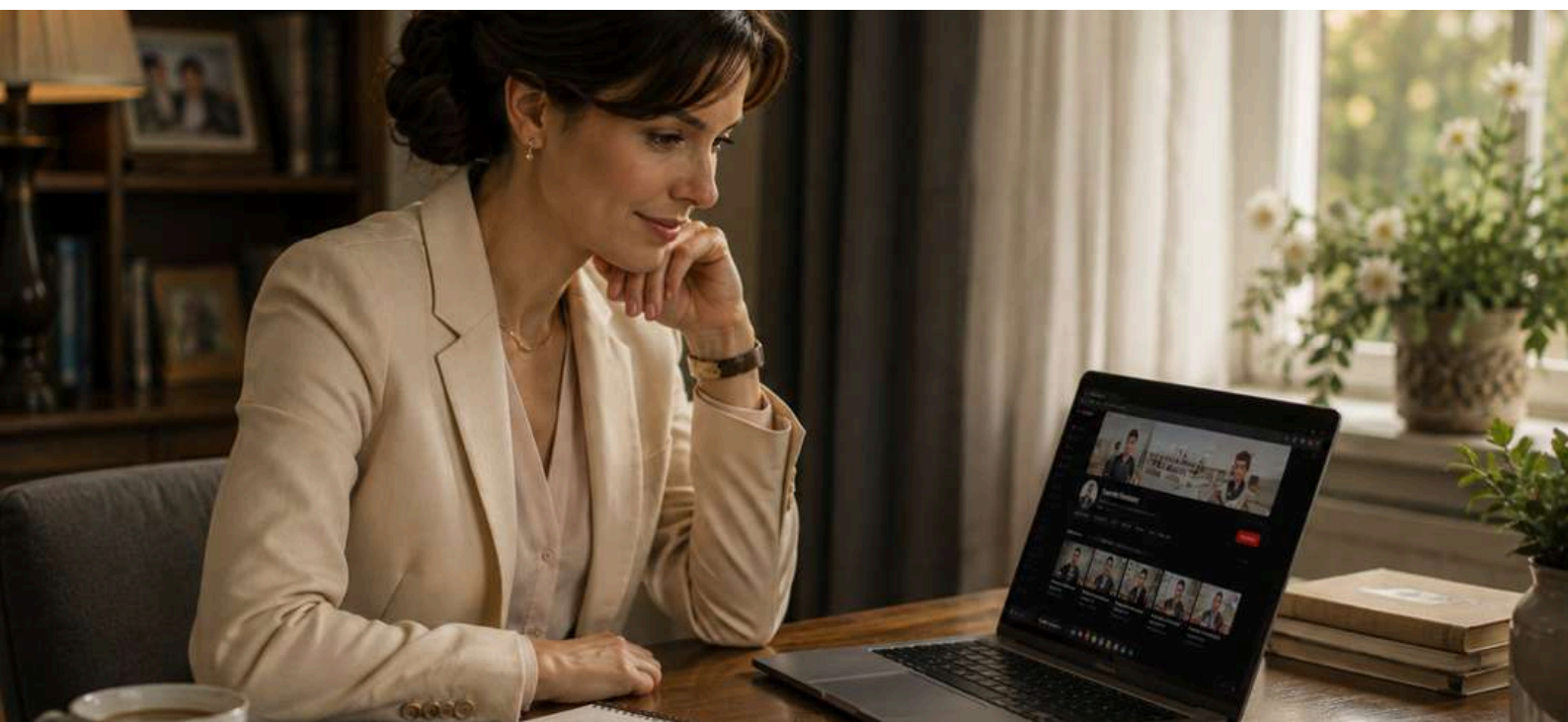
Попробуйте прямо сейчас сделать простое упражнение. Сядьте прямо, закройте глаза. Вспомните три момента из своей профессиональной жизни, когда вы справились - даже если тогда казалось, что не справитесь. Без анализа, просто побудьте в каждом воспоминании несколько секунд и почувствуйте, где в теле живёт это ощущение. Это не аффирмация и не самовнушение.

Это опора на реальный опыт - это то, что уже случилось и что никто не может у вас забрать.

Король Георг вышел в эфир не когда перестал бояться. Он вышел и начал говорить, при этом его синдром самозванца остался с ним, но перестал быть главным голосом в комнате. А со временем этот голос стал настолько незаметным, что это перестало волновать даже его самого.

Как специалист, я помогаю встроить именно это — чувство удовлетворения от своего профессионализма без тревоги и самокритики и именно ваше самопредставление на телесном уровне: там, где это ощущение становится настоящим и остаётся с вами навсегда.





Об авторе. Я работаю системно с общей картиной клиента: помогаю собрать воедино его мысли, чувства и телесные сигналы, прошлый опыт и понять, как это влияет на вашу жизнь сейчас. Мой подход - это партнёрство: вы эксперт в своей жизни, а я - в том, как устроена психика и что помогает ей меняться. Вместе мы можем распутать узел, найти решение, которое подойдёт именно вам, и построить способ жизни с большей опорой, смыслом и свободой.

В моей работе сочетаются структурность и глубина. Я держу структуру и темп, помогаю двигаться к цели, не игнорируя чувства, но сохраняя контакт с собой и не «копая вглубь ради глубины».

Основные инструменты моей практики: теория АПИ (адаптивной переработки информации), на которой строится метод ДПДГ (десенсибилизации и переработки движением глаз). Я также применяю набор техник НЛП и арт-терапии, подбирая то, что оптимально работает именно для вас: диалог, билатеральную стимуляцию, ресурсирование, упражнения на осознание, задания для повышения самоконтроля.

Я работаю со взрослыми индивидуально и с группами и провожу игру “Синдром самозванца” для диагностики уровня этого феномена и рекомендаций по работе с ним.



Виола Борисовская

Помогающий практик,
магистр психологии, член АРРМ

Тел.: (+373) 69 29 05 66

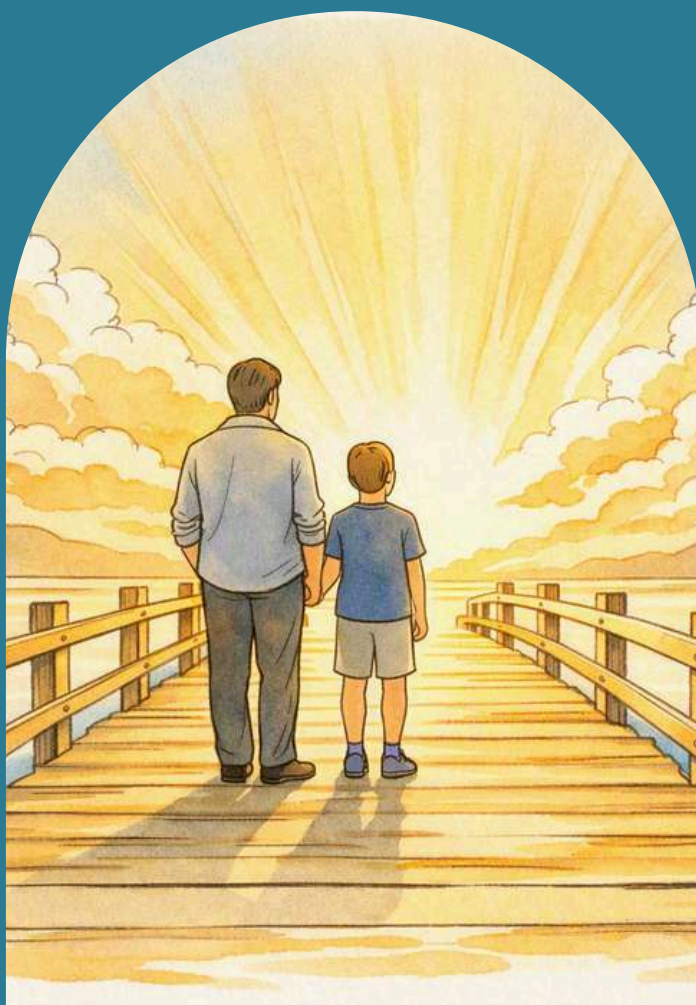
WhatsApp / Viber / Telegram

instagram: @optic_psy

www.borisovskaia.pro



РОДИТЕЛИ И ДЕТИ





Подросток, который молчит: что на самом деле скрывается за фразой «Всё нормально»

**“подростковый возраст
становится для них
самым непонятым
этапом в отношениях с
ребенком...”**

Автор

Вероника Ябанжи

Психолог, арт-терапевт



«Как дела?»

— «Нормально.»

«Что случилось?»

— «Ничего.»

Если вы - родитель подростка, скорее всего, этот диалог вам знаком.

Многие взрослые признаются, что именно подростковый возраст становится для них самым непонятным этапом в отношениях с ребенком. Еще недавно он рассказывал обо всем, что происходило в школе, просил совета, смеялся вместе с вами. Сегодня же чаще закрывает дверь своей комнаты, надевает наушники и отвечает односложно.

На консультациях родители часто спрашивают меня: «Почему мой ребенок перестал со мной разговаривать?»

И каждый раз мне хочется ответить: чаще всего подросток не перестал доверять вам. Он просто переживает период, когда понять самого себя намного сложнее, чем кажется окружающим.

За молчанием всегда есть чувство. Подростковый возраст - один из самых непростых этапов развития личности. Меняется тело, мышление, отношения со сверстниками. Возникают вопросы о собственной ценности, внешности, первой любви, будущем. Подросток начинает искать ответ на главный вопрос этого периода:

«Кто я?»

Этот поиск редко проходит спокойно.

Внутри одновременно могут жить тревога, страх быть отвергнутым, желание казаться сильным, неуверенность и потребность быть принятым.

Неудивительно, что выразить все это словами бывает очень сложно. Поэтому вместо откровенного разговора родители часто слышат привычное: «Всё нормально».

Но за этими двумя словами может скрываться совсем другое: «Мне страшно, что меня не поймут». «Я сам пока не понимаю, что чувствую». «Мне стыдно говорить об этом». «Мне очень нужна поддержка, но я не знаю, как попросить».



На консультациях родители часто спрашивают меня: «Почему мой ребенок перестал со мной разговаривать?»

И каждый раз мне хочется ответить: чаще всего подросток не перестал доверять вам. Он просто переживает период, когда понять самого себя намного сложнее, чем кажется окружающим.





История из практики

На одной из консультаций ко мне пришел пятнадцатилетний подросток. Почти всю первую встречу он молчал. На мои вопросы отвечал коротко: «Не знаю», «Нормально», «Без разницы».

Родители были уверены, что сын просто не хочет разговаривать.

Мы не стали торопить события. Вместо большого количества вопросов начали работать через рисунок и метафорические образы. Лишь спустя несколько встреч подросток сказал фразу, которую я запомнила надолго: «Я молчу не потому, что мне нечего сказать. Я молчу, потому что боюсь, что меня опять не поймут». Эти слова очень точно описывают переживания многих подростков.

Почему подростки закрываются?

Закрытость редко появляется без причины.

Иногда подросток уже сталкивался с критикой или обесцениванием своих чувств.

Иногда боится расстроить родителей.

Иногда ему кажется, что взрослые все равно не смогут его понять. А бывает и так, что он сам еще не знает, как назвать свои эмоции.

Поэтому вместо разговора появляются

раздражение, грубость или полное молчание.

Важно помнить: поведение - это всегда способ сообщить о внутреннем состоянии.

Что действительно помогает?

За годы практики я поняла одну простую вещь. Подросткам не нужны идеальные родители. Им нужны взрослые, рядом с которыми безопасно.

Иногда достаточно заменить привычное:
«Что опять случилось?»

на

«Я вижу, что тебе сейчас непросто.

Если захочешь поговорить - я рядом.»

Такие слова не заставляют подростка открыться сразу.

Но они дают ему понять, что рядом есть человек, который готов слушать, а не осуждать.

Очень важно отказаться от фраз: «В твоём возрасте у меня таких проблем не было»

«Не выдумывай»

«Это ерунда»

«Сам виноват»

Даже если взрослому проблема кажется небольшой, для подростка она может быть настоящей жизненной драмой.

Еще одна история

На консультацию мама привела шестнадцатилетнюю дочь. Главная жалоба звучала так: «Она стала очень грубой. Мы совсем перестали понимать друг друга.»

Во время работы оказалось, что причиной конфликтов была вовсе не агрессия. Девочка постоянно сравнивала себя со старшей сестрой и была уверена, что родители замечают только ее ошибки. Она очень старалась соответствовать ожиданиям семьи, но чувствовала, что этого всегда недостаточно.

Когда родители начали менять стиль общения - чаще замечать старания дочери, благодарить ее и интересоваться не только оценками, но и ее чувствами, тогда атмосфера дома постепенно изменилась. Конфликтов стало меньше. А разговоров - больше.

Иногда подростку нужно совсем немного: почувствовать, что его любят не за достижения, а просто потому, что он есть.

Когда стоит обратиться к психологу?

Если вы замечаете, что подросток на протяжении нескольких недель остается подавленным, резко меняется его настроение, нарушается сон, пропадает интерес к любимым занятиям, он избегает общения или говорит о собственной никчемности - не стоит ждать, что это пройдет само. Обращение к психологу - это не признак слабости семьи.

Это возможность вовремя помочь ребенку пережить непростой этап взросления. Мне хочется обратиться ко всем взрослым, которые воспитывают подростков. За закрытой дверью комнаты очень часто находится не «трудный ребенок». Там находится человек, который пытается разобраться в себе. И больше всего на свете ему нужен взрослый, рядом с которым можно быть настоящим. Иногда самая важная фраза, которую может услышать подросток, звучит очень просто: «Я рядом. Я готов тебя выслушать. И что бы ни произошло, ты не останешься с этим один.»

Именно с таких слов чаще всего начинается путь к доверию.

Об авторе

Вероника Ябанжи - психолог, арт-терапевт, специалист по работе с детьми и подростками.

Член Ассоциации психологов и психотерапевтов Молдовы (APPM). Работает в сфере практической психологии, уделяя особое внимание эмоциональному развитию детей и подростков, вопросам самооценки, адаптации и межличностных отношений.

Имеет опыт работы с детьми, подростками и семьями, а также проведения психологических и арт-терапевтических программ.

В настоящее время продолжает научно-профессиональное развитие в рамках докторантуры по психологии.

Автор материалов и проектов, посвящённых психологическому благополучию и развитию личности.



Вероника Ябанжи

Психолог, арт-терапевт

Тел.: (+373) 69 981 092

Instagram: [@veronika_iabanchi](https://www.instagram.com/veronika_iabanchi)



Комплексная поддержка семьи человека с особенностями развития: путь длиною в жизнь

**«Постоянный уход,
сопровождение,
помощь в бытовых вопросах
и организация
повседневной жизни
требуют значительных
физических ресурсов»**

Автор

Екатерина Кудюкина

Психолог, метод работы
интегративный подход





Одной из значимых трудностей становится эмоциональная нагрузка. Родители могут испытывать чувство вины, стыда, тревогу за будущее, чувство неопределенности, безысходности, постоянное напряжение и усталость от необходимости ежедневно принимать решения.



Семья человека с особенностями развития проходит непростой жизненный путь, который требует не только любви и принятия, но и комплексной поддержки. Появление в семье ребенка с особенностями развития меняет привычный уклад жизни, планы и представления о будущем. Родителям приходится осваивать новые знания, искать специалистов, принимать важные решения и адаптироваться к обстоятельствам, которые становятся частью их повседневной жизни.

Однако, важно понимать, что поддержка необходима не только в детстве. Когда ребенок становится взрослым, потребность семьи в сопровождении не исчезает. Меняются задачи, возникают новые вопросы, связанные с самостоятельностью, социальной адаптацией, обучением, занятостью и будущим человека с особенностями развития. Поэтому помощь семье должна быть рассчитана на весь жизненный путь.

Одной из значимых трудностей становится эмоциональная нагрузка. Родители могут испытывать чувство вины, стыда, тревогу за будущее, чувство неопределенности, безысходности, постоянное напряжение и усталость от необходимости ежедневно принимать решения.

Длительная ответственность, отсутствие возможности восстановить силы и недостаток поддержки могут приводить к эмоциональному истощению и депрессивным состояниям. Эти переживания могут затрагивать не только родителей, но и других членов семьи. Поскольку каждый человек по-своему воспринимает изменения жизненных обстоятельств, соответственно и по-своему переживает.

Необходимо учитывать и физическую нагрузку, с которой сталкиваются многие семьи. Постоянный уход, сопровождение, помощь в бытовых вопросах и организация повседневной жизни требуют значительных физических ресурсов. Когда такая нагрузка продолжается годами без возможности отдыха и передышки, она может отражаться на здоровье и общем состоянии родителей. Особенно сложной является ситуация семей, где один родитель остается единственным человеком, постоянно отвечающим за жизнь близкого человека. Нередко мать самостоятельно занимается уходом, организацией помощи, посещением специалистов и решением всех бытовых вопросов. В таких условиях возможности для работы, отдыха, обучения и личного развития могут становиться практически недоступными. Финансовая помощь для матери остается единственным доходом для выживания семьи, у которой много расходов.



Важно понимать, что помощь таким семьям - это не оценка труда матери и не просто материальная выплата за нахождение рядом с ребенком. Ежедневный уход, помощь по передвижению, сопровождение, защита интересов и организация жизни человека с особенностями развития являются большой социальной и человеческой работой без выходных и без окончания рабочих дней. Это работа, связанная с физической и психологической нагрузкой каждый день, со сложными чувствами и ответственностью. Родители не должны ощущать себя обузой для общества. Они являются его важной частью и заслуживают уважения, поддержки и возможности сохранять собственную жизнь.

Комплексная поддержка должна включать психологическую, медицинскую, социальную, материальную и информационную помощь. Важно, чтобы семьи могли получать поддержку специалистов, в том числе на дому, например онлайн, когда нет доверительного взрослого на кого можно оставить ребенка или взрослого человека с особенностями развития.

Особое значение имеет государственная система помощи. Она должна создавать условия, при которых семья может обратиться за поддержкой тогда, когда это необходимо. Такая возможность должна носить добровольный характер, поскольку каждая семья имеет свои особенности, потребности и собственный путь.

Необходимо обеспечить доступность бесплатных индивидуальных психологических консультаций. Также, важно организовать обучающие встречи по вопросам взаимодействия с детьми и взрослыми с особенностями развития и ухода за ними.

Целесообразно расширить проведение конференций и поддерживающих тренингов в онлайн и офлайн форматах, где родители смогут обмениваться опытом, получать актуальные знания и психологическую поддержку.

Важно помнить, что поддержка нужна как человеку с особенностями развития, так и всей семье. Родители, братья, сестры и другие близкие люди также проходят процесс адаптации и могут нуждаться в психологической помощи. Забота о семье становится частью заботы о самом человеке.

Комплексная поддержка семьи человека с особенностями развития - это не только помощь в преодолении трудностей. Это признание ценности жизни каждого человека, который ежедневно вкладывает силы в развитие своего близкого. Когда семья получает необходимые ресурсы, она может не только справляться с нагрузкой, но и сохранять возможность жить, развиваться, строить планы и чувствовать уверенность в будущем.

Семья человека с особенностями развития - это не только о трудностях, но и о любви, стойкости, праве на поддержку, достоинстве и полноценной жизни каждого.

Об авторе. Я, Екатерина Кудюкина, интегративный психолог, семейный консультант и эксперт по инклюзивному развитию. В основе моей работы лежит простая философия: я искренне люблю людей. Каждая человеческая история для меня - это уникальный мир, требующий бережного отношения.

Мой личный опыт. В теме комплексного сопровождения семей я опираюсь не только на профессиональные знания, но и на собственный жизненный путь - я воспитываю дочь с особенностями развития. Я не понаслышке знаю через какие этапы проходит такая семья и как родителю жизненно важно вовремя найти опору.

Основные направления практики. Основной фокус моей работы - это помощь человеку и семье как единой, живой системе. В своей практике я соединяю несколько важных направлений:

Психообразование для девушек и юношей до брака: помогаю молодым людям войти в отношения осознанно. Мы работаем над самооценкой и внутренними границами, учимся конструктивно взаимодействовать с противоположным полом и экологично выбирать спутника жизни.

Для семейных пар: помогаю супругам справляться с кризисами в отношениях, заново слышать друг друга и продолжать жить вместе, а не просто рядом, утопая в рутине и быту.

Для женщин в браке и материнстве: становясь женой и мамой, женщина часто теряет фокус на себе. Я помогаю возвращать контакт со своими желаниями, работать со скрытыми эмоциями, говорить с партнером о своих потребностях, гармонично распределять ответственность и возвращать гармонию в интимную сферу.

Для семей, воспитывающих детей с ОВЗ: помогаю семейной системе комплексно. Бережно поддерживаю родителей, помогая им справиться с выгоранием, а также уделяю особое внимание братьям и сестрам особенных детей (сиблингам), которым необходимы понимание и пространство для их собственных чувств.

Методы и инструменты. Чтобы терапия была мягкой и эффективной, я использую методы глубинной психологии, работаю через архетипы и образы бессознательного.

Также знания в области инклюзивного образования и сенсорной интеграции помогают мне создавать эффективные игровые и терапевтические программы для подростков и взрослых.

Я веду индивидуальные и групповые консультации, помогая взрослым и детям проходить путь от растерянности к внутренней силе и семейной гармонии. Если вы чувствуете, что запутались, устали, потеряли контакт с собой или ищете бережную опору для своей семьи - приходите, я буду рада помочь. Любой кризис - это не тупик, а начало внутренних изменений. Мы разберемся во всем вместе, шаг за шагом, в безопасном и спокойном пространстве.



Екатерина Кудюкина

Психолог, метод работы
интегративный подход

Тел.: (+373) 79 827 786

[Facebook.com/ecaterina.caraiani](https://facebook.com/ecaterina.caraiani)



Родители и дети: искусство быть рядом

«...Особое внимание стоит уделять подростковому возрасту. Стремление к самостоятельности нередко воспринимается родителями как непослушание или отдаление. Однако именно в этот период подростку особенно важно чувствовать, что родители остаются надежной опорой...»

Автор
Мария Главанова
Детский психолог





Если в семье принято уважительно разговаривать, признавать ошибки и искать компромисс, ребенок перенимает такую модель поведения как естественную норму мировосприятия...



Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка счастливым, уверенным в себе и успешным. Мы стараемся дать детям лучшее образование, обеспечить комфортную жизнь, научить их правильным ценностям. Но есть то, что невозможно заменить никакими материальными благами - теплые и доверительные отношения в семье.

Именно в семье ребенок получает первый опыт общения с миром. От того, насколько безопасной и эмоционально благополучной будет домашняя атмосфера, во многом зависит его самооценка, способность строить отношения с окружающими и справляться с жизненными трудностями.

Современная жизнь диктует высокий темп. Родители много работают, дети заняты учебой, кружками и гаджетами. Иногда кажется, что самое ценное - время, проведенное вместе, - постепенно уходит на второй план. Между тем ребенку гораздо важнее не количество совместных часов, а их качество. Даже короткий ежедневный разговор без спешки и отвлекающих факторов способен укрепить доверие сильнее, чем дорогие подарки.

Доверие рождается там, где ребенка слышат.

Когда взрослые не обесценивают его переживания словами «это ерунда» или «не стоит плакать», а помогают разобраться в чувствах, ребенок учится понимать себя и открыто говорить о своих эмоциях. Простые фразы: «Я понимаю, что тебе сейчас нелегко», «Расскажи, что тебя расстроило», «Я рядом» становятся основой эмоциональной безопасности.

Не менее важно помнить, что воспитание — это не только требования и правила. Дети учатся прежде всего на примере взрослых. Они наблюдают, как родители решают конфликты, выражают эмоции, относятся друг к другу и к окружающим. Если в семье принято уважительно разговаривать, признавать ошибки и искать компромисс, ребенок перенимает такую модель поведения как естественную норму мировосприятия.

Особое внимание стоит уделять подростковому возрасту. Стремление к самостоятельности нередко воспринимается родителями как непослушание или отдаление. Однако именно в этот период подростку особенно важно чувствовать, что родители остаются надежной опорой. Контроль без доверия вызывает протест, а уважение к личности ребенка помогает сохранить эмоциональную близость даже в непростые годы взросления.

Конфликты между родителями и детьми неизбежны. Они не свидетельствуют о плохих отношениях, если после разногласий остается возможность поговорить, услышать друг друга и восстановить контакт. Ребенку важно понимать, что любовь родителей не исчезает из-за ошибок, плохих оценок или сложного поведения.

Как детский психолог, я часто вижу, насколько сильно дети нуждаются не в идеальных родителях, а в эмоционально доступных взрослых. Им важно знать, что дома их примут с любыми чувствами, поддержат в трудную минуту и помогут найти выход из сложной ситуации. Безусловная любовь не исключает разумных границ, дисциплины и ответственности.

Напротив, именно сочетание тепла, уважения и последовательности создает условия для гармоничного развития личности.

Детство проходит очень быстро. Через годы ребенок, скорее всего, не вспомнит, какую игрушку ему купили на день рождения, но навсегда сохранит ощущение родительских объятий, семейных разговоров, совместного смеха и уверенности в том, что его любят просто за то, что он есть.

Именно эта любовь становится самым надежным фундаментом счастливой и взрослой жизни.

Об авторе

Меня зовут Мария Главанова. Я детский и подростковый психолог, магистр психологии и человек, который искренне любит свою профессию и детей. Уже много лет я помогаю детям, подросткам и их родителям находить взаимопонимание, справляться с тревогами, страхами, возрастными кризисами и сложными жизненными ситуациями. Уверена, что за каждым поведением ребенка стоят его чувства, переживания и потребность быть услышанным. Именно поэтому в своей работе я создаю безопасное пространство, где ребенок может свободно выражать эмоции, а родители - получить поддержку и ответы на важные вопросы.

Я работаю с детьми от 3 до 18 лет, использую современные методы психологической помощи: игровую и арт-терапию, песочную терапию, сказкотерапию, когнитивно-поведенческий подход. Каждую программу выстраиваю индивидуально, с учетом особенностей ребенка и семьи.

Для меня важно не просто решить конкретную проблему, а помочь ребенку почувствовать уверенность в себе, научиться понимать свои эмоции и справляться с жизненными трудностями, а родителям - лучше понимать своего ребенка и строить с ним теплые, доверительные отношения.

Я верю, что каждый ребенок обладает огромным внутренним потенциалом. Иногда ему просто нужен человек, который поможет этот потенциал раскрыть. Буду рада стать для вашей семьи таким надежным проводником на пути к гармонии, спокойствию и счастливому детству.



Мария Главанова

Детский психолог

Facebook: @maria.glavanova.2025

Тел.: (+373) 69170692

WhatsApp / Viber

 www.aoappm.com

АССОЦИАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ МОЛДОВЫ – ЭТО



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБУЧЕНИЕ**



МЕРОПРИЯТИЯ

Над выпуском работали

Главный редактор: Варбан Ирина
Верстка, дизайн: Борисовская Виола

Приглашаем авторов статей к сотрудничеству.
Высылайте ваши статьи ao.appm@gmail.com.



ЦИФРОВОЙ ЖУРНАЛ

общественной организации
«Ассоциация Психологов
и Психотерапевтов
Республики Молдова»
www.aopppm.com



2026