

Автономная некоммерческая организация  
«Центр практической психологии г. Орска»

*Нам 10 лет!*

ЦЕНТР  
ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
Г. ОРСКА

ЦПП

*Наша миссия — открыть двери к самопознанию  
и успешному развитию человека любого возраста.*

2008 - 2018

## ПРО НАС

«Центр практической психологии г. Орска» — это команда высококлассных специалистов, работающих по разным направлениям: психологическое сопровождение организаций, корпоративные тренинги, развивающие программы для детей, индивидуальное и семейное консультирование.



*Попова Алиса Харитоновна  
руководитель*

*«Сегодня, подводя итоги 10-летней деятельности Центра, мы с гордостью говорим, что внесли достойный вклад в историю психологии города Орска.*

*Мы остались верными своим принципам: профессионализм, уважение к человеку, конфиденциальность и преданность науке психологии.*

*За эти годы мы получили признание администрации города и управления образования, и самое главное, доверие жителей Орска и зоны Восточного Оренбуржья.*

*Я благодарю своих коллег, вместе нам было интересно и полезно.*

*Заглянем в историю, вспомним самые интересные проекты Центра».*





# АЗБУКА СЕМЬИ

**2011-2013 год** – Социальный проект центра «Азбука семьи» (Порфирьева Фаузия, Попова Алиса, Латорцев Евгений).

**2015-2017 год** - Совместный проект с Отделом молодежи Администрации города «Клуб молодой семьи» (Скорова Татьяна, Попова Алиса).

**2017-2018 год** - Интернет-проект «Женские секреты счастливой семьи» (Трубникова Антонина).



## И в горе и в радости...

Когда молодожены произносят клятву верности, они обещают друг другу быть всегда ВМЕСТЕ и в горе, и в радости. Это такой мощный якорь, который позволяет семье быть крепкой, не развалиться.

Как-то разговаривая со своей старшей дочерью, я сравнила семью со сворой ездовых собак, которые на севере везут сани с грузом за много километров через пургу, метель, мороз в пункт назначения. Они, конечно, кусают друг друга по дороге, но всё же везут. Они привозят груз куда нужно. Мне хотелось сказать, что в семье всегда бывают конфликты. У нас у всех бывают и злость, и раздражение, но мы ВМЕСТЕ, и это помогает справиться с трудными ситуациями, потому что усилия направлены на достижение одной цели. Мы – семья, мы – команда, а в команде особый дух. Дочь при этом возразила: «Когда ездовые собаки перевозят груз, они так могут покусать друг друга, что в упряжке из 16 – 18 собак к концу пути могут прийти только 3-4 собаки. Остальные друг друга перегрызут!»

«Всё верно, - ответила я. - Когда сложно и трудно, то возникают негативные состояния. Это естественно. Собаки действуют на уровне инстинктов: тебя задели, толкнули – защищайся, кусай. Нормальные природные инстинкты для выживания. У человека же, кроме инстинктов, есть сознание, есть возможность понимать, думать и выбирать как действовать. Когда человек живет на уровне инстинктов, то срабатывает эгоистичная природа человека: ты – мне, я – тебе, зуб за зуб, глаз за глаз.

Человеку дано понимать чувства, желания и потребности другого человека. И тогда понятно, что в трудной ситуации тяжело всем. Не стоит кусаться, грызть друг друга. Агрессия порождает агрессию. Необходимы в таких ситуациях сочувствие, поддержка, повышение значимости и ценности человека. Дать знать человеку, напомнить ему о том, что он ценен и В ГОРЕ, и В РАДОСТИ. Тот самый якорь, который позволяет сохранить семью крепкой, и не развалиться.



*Антонина Трубникова  
семейный психолог*



# РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## Развивающие программы для младших школьников 2008-2015

- ▶ Тренинг лидерства «Я могу» ( Лозинская Марина)
- ▶ Курс развития творческого мышления ( Вавилина Ирина)
- ▶ Тренинг самостоятельности и уверенности ( Луценко Елена )
- ▶ Мотивационный тренинг «Хочу учиться» ( Попова Алиса)
- ▶ Адаптационная программа для 1-классников ( Антонович Ольга)

*Скорая психологическая помощь – так называлась рубрика в Орской газете, которую вели наши психологи. Вот одна из публикаций.*



*Лозинская Марина*

**Что делать, если .... мой ребенок гиперактивный.** Надо помнить, что гиперактивность как медицинский диагноз ставят, как правило, в дошкольном возрасте. Он имеет название - СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Это заболевание обязательно требует внимания врачей и лекарственной поддержки.

Чаще гиперактивным мы называем ребенка, который бывает излишне подвижным, импульсивным, невнимательным. Ему трудно усидеть на месте, у него всё валится из рук. Он раздражает нас, мы бываем нетерпимы к нему, НО кроме нас, взрослых, ему никто не может помочь.

### **Правила воспитания гиперактивного ребенка.**

#### **1. Важно использовать упреждающие меры перед событием:**

- Четко давать инструкцию о последовательности действий («Сначала надо сделать это..., а потом вот это...»).
- Предупредить о правилах выполнения, их не должно быть больше двух (« Это выполнять надо медленно и плавно»).
- Не предупреждайте постоянно его о «внимательности», ребенок не понимает значение этого слова.
- Обязательно предоставлять выбор действий («Надо сделать это... или это... Выбери сам»).
- Нагрузку следует менять ( гиперактивный ребенок при усталости еще больше возбуждается).

#### **2. Важно использовать меры реагирования после события:**

- Учить самоконтролю («Проверь... сравни...»).
- Обеспечивать вниманием в результате желаемого поведения («Это здорово получилось»).
- Игнорировать при нежелательном поведении.
- При ответной реакции поддерживать зрительный контакт.
- Хорошо организовывать переключение с одной деятельности на другую.

Уважаемые родители, лишний раз не дергайте гиперактивного ребенка, сократите число замечаний в его сторону. Поддерживайте его маленькие усилия воли и авансом хвалите. Успехов.





# ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

## Коррекционно-развивающие занятия для детей 2-6 лет 2008-2015г.

- ▶ Мама и кроха. ( Антонович Ольга, Михайлова Елена)
- ▶ Подготовка к школе. Сказкотерапия.
- ▶ Гимнастика мозга. (Давлетшина Венера, Васягина Лиля)



*Давлетшина Венера*



### **Когда ребенку пора к психологу?**

Тревога, приступы ярости, ночные кошмары, проблемы со сверстниками... Все дети, как когда-то их родители, проходят непростые этапы развития. Как отличить мелкие трудности от настоящих проблем? Когда набираться терпения, а когда беспокоиться и обращаться за помощью?

Не торопитесь ставить ребенку поспешные диагнозы, если поведение вашего ребенка резко изменилось. Возможно, проблема вовсе не в нем, а в вас, ваших отношениях с партнером, а ребенок служит «сигналом».

Не стесняйтесь вести ребенка к специалисту. Это не значит, что вы не смогли справиться сами, это значит, что вам не все равно.

Помощь психолога нужна в случаях: когда мы видим резкие перемены в поведении ребенка, когда не владеем ситуацией и не можем влиять на поведение ребенка и когда от его поведения страдают окружающие.

Важно уметь слышать и понимать своего ребенка, общаться с ним как можно чаще, чтобы избежать ложных тревог.



## Как пережить кризис трех лет?

Для кризиса трех лет характерно упрямство и негативизм. Последний проявляется в отказе от всего, что предлагают родители: ему не терпится пойти на детскую площадку, но он откажется, потому что мама так захотела! Такой протест объясним – малыш хочет сам принимать решения и подчеркнуть свою значимость.

Когда ребенку все запрещаешь, он бунтует еще сильнее. Если проявляешь чрезмерную гибкость, малыш перестает чувствовать границы. Своими «хочу» ребенок проверяет, как далеко сможет зайти. Найдите «золотую середину!»



*Васягина Лиля*



В семье должны быть «красные» правила, которых малыш придерживается и соблюдает вне зависимости от обстоятельств – чаще всего они связаны с безопасностью. «Условные» правила: их нужно соблюдать, но иногда можно нарушать (конфета перед завтраком, например). «Зеленые» правила – то, что он делает сам всегда и везде: решает, что ему взять на улицу, одевается (выбор зависит от родителей).

Родители должны понять: то, что происходит с ребенком – нормально! Не ждите от него «младенческой» формы поведения – не надо делать все так, как сказала мама. Пересмотрите свое отношение к ребенку и осознайте, что у него есть свои желания, не соответствующие вашим. Дайте ему возможность самому проверить этот мир «на прочность» (разумеется, в рамках безопасности).



# КЛУБ ПОДРОСТКОВ

*Клуб для подростков «Встреча» 2010-2013*

- ▶ **Мой мир, или сам себе режиссер** (*Трубникова Антонина, Сизганова Елена, Орлова Елена*).
- ▶ **Виртуальный друг** (*Маслова Екатерина*)
- ▶ **Тренинг уверенности** (*Лозинская Марина*)

## **Родителям подростков посвящается.**

Родители подростков - это совершенно особая категория родителей. Как правило, это зрелые, состоявшиеся в жизни люди, уже немало повидавшие и испытавшие, часто уставшие, и всё - равно растерявшиеся при столкновении с трудностями взросления своих детей.

Что чувствуют родители взрослеющих детей? Кто больше нуждается в помощи специалиста, сами подростки, или их родители?

О подростковом кризисе написаны сотни статей, родителям даны сотни рекомендаций по налаживанию отношений с подростком в семье, но каждый эпизод сложного поведения ребенка, каждый семейный конфликт является абсолютно уникальным и неповторимым, чувство беспомощности, которое испытывают родители в этот период, тоже не похоже ни на что другое. От родителей подростка требуют контролировать человека, совершенно взрослого с точки зрения природы, и которого они контролировать уже не в состоянии.

Главным признаком подросткового кризиса у вашего ребенка является то, что прежние методы воспитания, воздействия, прежние правила общения в семье больше не работают.

Часто конфликтное поведение ребенка осложняет семейную обстановку в целом, провоцируя конфликты между супругами, усиливая взаимные обиды и недовольство друг другом. От семьи, от родителей требуется гибкость, силы для того, чтобы перестроиться, адаптироваться к изменившейся семейной ситуации, а для этого родители должны сами быть, как любят говорить психологи, в ресурсе. Поэтому отвечая на вопрос, кто больше нуждается в помощи, можно практически однозначно сказать, сами родители!



*Скорова Татьяна*





Именно родителям подростков нужна поддержка для того, чтобы потом иметь возможность поддержать собственное, временно неузнаваемое, но по-прежнему горячо любимое чадо.

Единственным универсальным инструментом, помогающим понять и пережить кризис своего ребенка, являются, на мой взгляд, воспоминания о собственном подростковом возрасте, но они часто бывают заблокированы, потому что там много неприятного для нас самих. Нам - взрослым кажется, что с нами не было никаких проблем, мы росли тихими и послушными. Но это наверняка не так, стоит только расспросить собственных родителей, если такая возможность ещё есть.

Воспользуйтесь ею, а также не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью. Возможность искать и находить помощь - является одной из жизненно важных компетенций человека в современном и очень сложном мире!



## ПРОЕКТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

В копилке Центра интересный Досугово-образовательный проект для подростков 12 – 15 лет.

В 2011 году наши друзья - преподаватели кафедры социальной педагоги и методики начального обучения ОГТИ, Трубникова Антонина, Орлова Елена, Сизганова Елена разработали программу **«Мой мир или сам себе режиссер»**.

Это была интерактивная игра-путешествие с элементами психологических тренингов, арт-терапевтических методик, свободного общения.

Вот некоторые отзывы участников игры:

- *Было очень интересно и познавательно. Мне запомнилось всё, начиная от музыки, конкурсов, игр, команд, до поведения тренера и нас, как участников. Я научился понимать и принимать людей такими, какие они есть.*

- *Я научился не оценивать людей, все люди разные и своеобразные. Мне особо понравились съёмки фильма, сам процесс, играть роль.*

- *Психологи помогли мне осознать, что я такой же как все, но со своими принципами и возможностями. Эти тренинги полезны людям любого возраста.*

- *Для меня было важно общение с окружающими, работа в команде, проведение различных игр и заданий. Мне особенно запомнилось, как мы пытались обустроиться на необитаемых островах, потому что мы работали слаженно, считались с мнением друг друга. Мне бы хотелось, чтобы эти встречи были более длительными. Огромное Вам спасибо!*





# СЕМИНАРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## Обучающие семинары для педагогов города, 2008 - 2017г.

- ▶ Социально-психологическая мастерская «Профессионал».
- ▶ Оздоровительный курс для педагогов.
- ▶ Социальный проект «Против насилия – за безопасность и уважение».
- ▶ Тренинг разрешения конфликтных ситуаций.
- ▶ Психологический практикум работы с детьми и подростками с осложненным поведением.
- ▶ Социальный проект «Профилактика употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних».



*Попова Алиса*

### **Конфликт есть нераскрытая возможность.**

Конфликты в школах неизбежны. Спасение только в нашем отношении к ним. Вот некоторые ориентиры и другой взгляд на конфликты:

- ▶ «Выпустить пар» и решить конфликтную ситуацию – это разные вещи.
- ▶ Вовремя отстранившись от чужой агрессии, вы получаете возможность управлять ситуацией.
- ▶ Обвинение в наш адрес – это крик нереализованного ожидания партнера.
- ▶ Нередко недостаток любви в своем сердце мы компенсируем нагнетанием конфликтной энергии.
- ▶ Чтобы игнорировать агрессию в ситуации возникших противоречий достаточно спросить: «Верно ли я вас понял...» или «Давайте уточним, в чем суть проблемы...»
- ▶ Если хотите, чтобы вас услышал оппонент, начните свой монолог с «Да, вы правы, и...», «На вашем месте я бы тоже ...» «В этом я полностью согласна с вами...»
- ▶ Завершать конфликтный разговор лучше совместным анализом проблемы и поиском вариантом: «Я хочу понять...», «Что нужно изменить...», «Почему бы не сделать...»







*Суербаева Рузалия*

### Школьные службы примирения - 2013-2016 год

- ▶ Организация службы примирения в школах
- ▶ Восстановительные медиативные техники
- ▶ Посредническая деятельность в конфликтах
- ▶ «Круги сообщества» в школьных коллективах.

Инициатор и автор обучающих семинаров по школьной службе примирения - Суербаева Рузалия.

Умению проводить примирительную встречу обучались дети, психологи, социальные педагоги, классные руководители, замдиректора, специалисты КДН.



# ОБУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГОВ

## Организация обучения психологов - 2008-2016

Наша гордость - обучение команды психологов Центра у Мастеров психологии.

Наш Центр стал инициатором и организатором приезда в город специалистов Москвы и Санкт-Петербурга:

- **Вачков Игорь Викторович** - доктор психологических наук, профессор кафедры дифференциальной психологии МГППУ, президент международного Сообщества сказкотерапевтов.
- **Стрекалов Сергей Андреевич** - доктор психологических наук, член-корреспондент Международной Академии Психологических Наук (МАПН), сертифицированный трансперсональный психотерапевт Европейского Реестра EUROTA
- **Обухов Алексей Сергеевич** - кандидат психологических наук, профессор кафедры психологической антропологии Института детства Московского педагогического государственного университета, ведущий научный сотрудник Центра исследований современного детства Института образования НИУ «Высшая школа экономики».
- **Шадура Александр Филиппович** – кандидат психологических наук, член Московского общества семейных консультантов и психотерапевтов, специалист по экстренной психологической помощи, член правления Ассоциации детских психиатров и психологов.
- **Кардашина Ольга Викторовна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной психологии Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, гештальт-терапевт, тренер МИГИП.
- **Бухарева Софья Львовна** - кандидат психологических наук, психодраматист, специалист по системно- семейным расстановкам.





# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТРЕНИНГИ

## Организационные тренинги - 2008-2018

- ▶ Диагностическое обследование сотрудников охранного предприятия компании «Металлоинвест» ( Попова Алиса, Бубчикова Наталья, Антонович Ольга).
- ▶ Тренинг командообразования ( Журавлева Лиля, Ткаченко Татьяна).
- ▶ Проект сотрудничества с группой предприятий «Ринг» ( Бубчикова Наталья, Попова Алиса).
- ▶ Тренинг продаж ( Журавлева Лиля, Суербаева Рузалия, Бубчикова Наталья ).
- ▶ Практикум телефонного общения для операторов справочной службы ( Попова Алиса, Бубчикова Наталья)
- ▶ Тренинг обслуживания клиентов АЗС (Суербаева Рузалия, Журавлева Лиля).
- ▶ Психологический практикум «Мастерство коммуникации» для сотрудников УВД ( Бубчикова Наталья, Попова Алиса).
- ▶ Семинар-практикум «Когда клиент доволен» ( Ткаченко Татьяна).



## Мотивация сотрудников к работе



*Бубчикова Наталья*

Даже в самом маленьком коллективе можно выделить людей, относящихся к разным психологическим типам. Соответственно к каждому сотруднику следует выбирать свой способ мотивирования, который принесет наилучшие результаты.

### **1. Независимые мыслители или предприниматели**

Их девиз: “Мне нужна свобода, чтобы лично отвечать за то, чем я занимаюсь”.

Мотивирующее средство: расширение сферы ответственности, возможность самостоятельно принимать решения.

### **2. Любители жизни**

Их девиз: “Я работаю, чтобы жить, а не живу, чтобы работать. Я хочу, чтобы моя работа не мешала мне жить.”

Мотивирующее средство: дополнительные дни отпуска или гибкий график работы.

### **3. Стремящиеся к саморазвитию**

Их девиз: “Я счастлив, пока учусь”.

Мотивирующее средство: курс семинаров для развития новых навыков.

### **4. Карьеристы**

Их девиз: “Я хочу двигаться вперед и готов ради этого на жертвы”.

Мотивирующее средство: продвижение по службе, возможность возглавить важный проект.

### **5. Фанаты индивидуальности**

Их девиз: “Я должен быть самим собой”.

Мотивирующее средство: возможность самовыражаться на рабочем месте.

### **6. Командные игроки**

Их девиз: “Я должен работать с людьми – я публичный человек”. Мотивирующее средство: памятные сувениры, грамоты, другие свидетельства того, что они ценятся командой.

Руководитель компании как эффективный менеджер должен обладать “чутьем”, которое поможет ему выбрать оптимальные средства для стимулирования деятельности своих подчиненных.





# ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Социальные проекты для родителей – 2008-2018

- ▶ Школа приемных родителей
- ▶ Сопровождение замещающих семей
- ▶ Родительские собрания
- ▶ Мастер-классы для родителей
- ▶ Семейные консультации



*Порфирьева Фаузия*

## **Путь от девочки к женщине**

Как-то принято считать, что настоящего мужчину из мальчика нельзя воспитать без папы, а вот для девочки главное - мама, и в воспитании настоящей женщины не обязательно участвовать отцу. Глубокое заблуждение, друзья мои!

Знаете ли вы, что любовь отца для девочки – залог ощущения безопасности, доверия к миру. Чтобы Принцесса превратилась в Королеву, требуется чуткий и внимательный отец. Не согласны? А откуда девочка узнает о своем предназначении? Вот родилась дочка. По поведению она уже маленькая женщина, потому что обустроивает мир вокруг себя. И если вы хотите, чтобы дочери были счастливы, надо показать им пример, как следует заботиться о себе, баловать себя. Это должна показать мама, балуя не дочь... а себя. Первый опыт позитивного женского отношения к себе получает девочка от матери. Обратите внимание, милые женщины, что видит ваша дочка сегодня? Мама постоянно суетится, в домашних делах, сетуя на тяжелую судьбу? Тогда, став взрослой, она будет делать точно так же, или... в точности наоборот.

А вот баловать дочку имеет право отец. Это первый урок служения мужчины женщине. Так он дает ей возможность чувствовать себя значимой, любимой. Для девочки просто необходим восхищенный взгляд её первого мужчины – Папы. От того, как сложатся отношения у девочки с отцом, во многом зависят её будущие взаимоотношения с мужчинами. Вот только идеалом он становится в случае теплых, близких взаимоотношений с отцом. Обращаюсь к папам. Пока дочке всего-то 5 лет, а уж в подростковом возрасте тем более, не забывайте отмечать её привлекательность. Внешность является важным фактором самоуважения женщины. Дайте ей пококотничать с вами. При этом важно не скатиться в атмосферу безусловного отцовского обожания и выполнения всяческих капризов. Дочь должна знать свое место. А место её для отца ...после мамы. Совсем запутала вас? Тогда вот вам ситуация. Приходит папа с работы. Бегут к нему навстречу мама и дочка. Кого должен отец первым поцеловать? Маму. Он должен показать дочери, как можно быть счастливым в любви и какого счастья желает ей в будущем.

Мальчик и девочка рождаются в материнском организме, они принадлежат матери первые два года, они привязаны к берегу мамы. Отец на другом берегу. Чтобы мальчик психологически мог развиваться в мужчину, он должен перейти мост и присоединиться к отцу. Девочка остается на берегу матери, но она должна встать отдельно от матери. И отец должен сделать для этого – вернуть себе жену. Это даст возможность стать девочке независимее, тогда она найдет себя.

Предвижу ваши возмущения – где же найти таких любящих и достойных пап? Ищите. Выбирайте. Не важно, будет ли это отчим или приходящий папа по воскресеньям, главное, чтобы вы были Счастливы.



# ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Психологи Центра 17 декабря 2004 года учредили в городе Орское отделение ФПО России.

Сегодня Федерация психологов образования России - это 77 отделений в большинстве регионов Российской Федерации. В 2013 году члены Орского отделения за активное участие в работе награждены грамотами ФПО России.



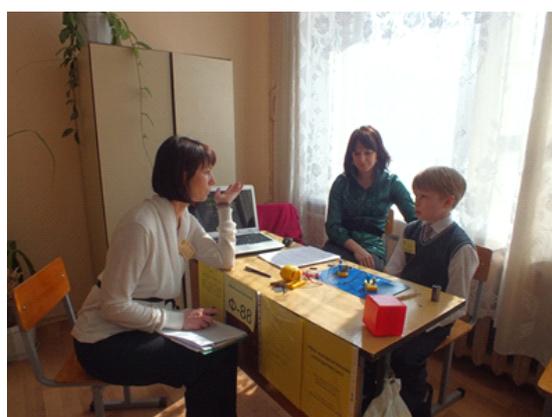
## ***Достижения наших психологов , членов Федерации:***

Психолого-педагогическая программа «Психологическая азбука в начальной школе» (Попова Алиса Харитоновна –соавтор) в 2012 году получила гриф Федерации психологов образования России «Рекомендовано для использования в образовательных учреждениях».

Коррекционно-развивающая программа «Экспресс-курс по психологическому настрою детей к школьному обучению» (автор -Давлетшина Венера Ильдаровна) Данная программа опубликована в методической газете «Школьный психолог» (№5,2011г.)

«Практическая социальная психология» (соавтор - Трубникова Антонина Александровна) - Программа-лауреат II Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» получили гриф «Рекомендовано Федерацией психологов образования России.

На протяжении 10 лет в тесном сотрудничестве с гимназией №2 г.Орска члены Федерации возглавляют Жюри Регионального этапа Российского конкурса исследовательских работ и творческих проектов дошкольников и младших школьников «Я - исследователь».



# Нам 10 лет!

Все эти годы мы были вместе, команда психологов-единомышленников Центра практической психологии г.Орска :

Попова Алиса Харитоновна  
Порфирьева Фаузия Файзуловна  
Журавлева Лилия Владимировна  
Ткаченко Татьяна Васильевна  
Вавилина Ирина Петровна  
Суербаева Рузалия Азатовна  
Давлетшина Венера Ильдаровна  
Васягина Лиля Ильдаровна  
Луценко Елена Витальевна  
Антонович Ольга Сергеевна  
Михайлова Елена Викторовна  
Лозинская Марина Вячеславовна  
Бубчикова Наталья Владимировна  
Скорова Татьяна Викторовна  
Топоркова Марина Александровна

*Новых  
идей  
и свершений!*

***В копилке нашего опыта сотрудничество с:***

- Медиахолдинг Урал-ТВ
- Группа компаний «Ринг»
- Отдел молодежи Администрации г.Орска
- Клуб «Fitness Park»
- ЗАО «Уралтехснабпром»
- Компания Металлоинвест, предприятие «Уральская сталь»
- Торговая компания «Мануфактурная лавка»
- Отдел опеки и попечительства УО г.Орска
- ЧОО «Медведь»
- Управление образования Администрации г.Орска
- ГКОУ «Детский дом» г.Орска

