

# ДАР СЧАСТЛИВОЙ



## И ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Как обрести уверенность в себе, научиться справляться с раздражительностью, стрессом, депрессией и плохим настроением? Как улучшить отношения с окружающими, эффективно разрешать конфликты? Как сделать так, чтобы между детьми и родителями было доверие и взаимопонимание? Да и возможно ли это вообще? Всё сложное часто оказывается неожиданно простым...

Сегодня беседуем с Зоей Немировой – психологом, телесно-ориентированным терапевтом, арт-терапевтом консультантом по работе с личностными и семейными проблемами, ведущей тренинговых программ для детей и взрослых Самарского центра психологического развития «Дар».

**ЛК Зоя, как вы связали свою жизнь с психологией? Почему именно эта область?**

**Зоя Немирова** Я из семьи психологов, моя мама и сестра психологи, получилось так, что это стало семейным делом. Сейчас я даже не представляю себя в другой профессии. Начала работать педагогом-психологом в обычной общеобразовательной школе, а сейчас уже более 10 лет – в психологическом центре «Дар».

**ЛК Расскажите о вашем центре.**

**З.Н.** Центр психологического развития «Дар» – это наше фамильное дело. Одна из основательниц центра – Татьяна Геннадьевна Рохмestрова, моя мама. Она практикующий

психолог высшей категории со стажем более 25 лет. Консультирует по личностным, супружеским и детско-родительским отношениям, является тренером по семейным, структурным и организационным расстановкам.

В нашем центре организуется и проводится большое количество разнообразных тренингов, программ, семинаров, с целью помочь людям справиться с проблемами, которые для них кажутся совершенно неразрешимыми, найти гармонию внутри себя, выйти из депрессивного состояния. Работают профессиональные московские и самарские психологи с большим опытом.

Один из самых эффективных тренингов – «Быть собой», он предназначен для того, чтобы разобраться в себе и прийти к скорейшему разрешению семейных конфликтов, для решения проблем детей и родителей.

Важную и эффективную альтернативу традиционным методам психологии, предлагает тренинг «Холотропное дыхание». Программа «Психосоматика» поможет тому, у кого скопились давние душевные раны.

Для улаживания конфликтных ситуаций в семье, между родителями и детьми, мы предлагаем пройти тренинг «Сближение», который, несомненно, поможет наладить общение с подростками.

Обратившись к нам за помощью, вы можете сами выбрать один из тренингов, который считаете, что вам подходит больше.

**ЛК Какие тренинги вы предлагаете для детей?**

**З.Н.** Детские тренинги очень разнообразны, рассчитаны как на самых маленьких деток от 11 месяцев, так и на подростков. Для малышей это, прежде всего, развивающие занятия, в ходе которых они совершенствуют речь, мышление, получают навыки общения с детьми своего возраста. На тренинге для детей от 2 до 4 лет мы выявляем и развиваем творческие способности, образно-ассоциативное мышление и готовимся к походу в детский сад.

Последние 8 лет детские тренинги мы проводим совместно с родителями. Ребёнок сформировался в определённой семье, и, чтобы решить проблему, нужно работать вместе, анализировать. Это очень эффективно способствует гармонизации детско-родительских отношений.

Очень популярны тренинги для дошкольников, позволяющие правильно подготовиться к школе, чтобы поход в первый класс для ребёнка прошёл без стрессов.

Самая востребованная в данный момент группа для младших школьников 7–10 лет и их родителей – «Зеркальце». Занятия в этой группе помогут тем, кто столкнулся с трудностями в адаптации к школьному обучению, повысят уверенность в себе, научат понимать себя и других, управлять своим поведением!

Конечно, особенно часто к нам обращаются родители детей подросткового возраста. Ведь он считается одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Занятия психолога с подростками помогут преодолеть постоянно возникающие из-за переходного возраста трудности в общении с родителями, учителями и сверстниками. На мой взгляд, главную роль в работе с подростками роль играют психологические тренинги, на которых в специальных играх, заданиях, упражнениях, моделирующих реальность, формируется адекватное представление о себе, они учатся понимать, ощущать и чувствовать себя. Иногда для того, чтобы помочь пересмотреть и критически переосмыслить своё поведение требуется

индивидуальное занятие психолога с подростком, то есть индивидуальная консультация. Её также можно поучить в нашем центре.

**ЛК Что бы вы могли порекомендовать родителям детей подросткового возраста?**

**З.Н.** В первую очередь, нужно понять, что подростки не подчиняются приказам, с ними можно только договариваться, просить. Общаться, как со взрослыми людьми. Раньше считалось, что дети должны подчиняться, преобладал более авторитарный стиль воспитания, эмоциональная забота заменялась быстрой накормлен, одет – хорошо, должен быть благодарен своим родителям за это и слушаться их. Но современные подростки совсем другие, они не знают бытовых проблем, они больше испытывают потребность в общении, в любви. Надо помогать им расти, развиваться, познавать мир, а не заставлять слушаться. Это взрослым удобно, если ребёнок слушается, но ведь важнее то, что чувствует ребёнок, чем интересуется. Поэтому нужно научиться взаимодействовать с подростками, устанавливать эмоциональную связь. Причём самое главное в воспитании – это личный пример. Мы, взрослые, очень часто транслируем в мир чувство раздражительности, а в ответ хотим получать от детей любовь. Но так не бывает, ведь во всём должен быть баланс.

**ЛК Зоя, а что значит – хороший психолог?**

**З.Н.** Моральное состояние человека играет важную роль в его жизни. Если психологическая проблема очень долго не решается, то начинает болеть тело. Поэтому очень важно в переломный момент жизни найти решение своих задач. Но хороший психолог не даёт советов, не учит. Когда человек приходит на консультацию, как правило, на 80% он уже свою проблему решил. Ему нужно её только проговорить, нужен человек напротив, чтобы его выслушали, и он услышал себя со стороны. Мы помогаем рассмотреть проблему с разных сторон. Для этого очень важны безграничная любовь и уважение к людям, умение понимать характер. У нас очень много техник, подходов и методов, благодаря им мы к каждому подходим индивидуально, ведь что хорошо для одного, совсем не подходит другому.

Профессия психолога – очень интересная и творческая. Для меня быть хорошим психологом – значит постоянно и много учиться, самосовершенствоваться, приобретать новый опыт, делиться им с людьми!

Самара, ул. Пятая просека, 106

+7 (846) 972 39 68,

+7 (927) 692 39 68,

+7 (927) 208 80 12

samdar@inbox.ru

samaradar

ЛЕДИКЛУБ

· дисконтная система ·

**-10%** персональная скидка  
участникам клуба

**-5%** скидка на тренинг  
«Быть собой»