

Петербургская

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

май 2018 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ МАЯ

1 мая – Праздник труда (День труда). Сегодня этот праздник отмечается в 142 странах и территориях мира. Для ряда стран традиция собирать людей под знамена профсоюзов еще сохранилась, но в большинстве государств это все же не политический праздник, а именно День труда, яркий весенний праздник, когда организуются народные гуляния, выступления артистов, ярмарки, мирные шествия и множество увеселительных мероприятий.



Парад Победы.

9 мая – День Победы в войне над фашистской Германией. В Берлинской операции 1945 года, которая стала завершающей в Великой Отечественной войне, были задействованы свыше 2,5 миллионов солдат и офицеров. Потери оказались огромными: по официальным данным, за сутки Красная Армия теряла более 15 тысяч солдат и офицеров. Всего в Берлинской операции советские войска потеряли 352 тысячи человек. 9 мая 1945 года на Центральный аэродром имени Фрунзе приземлился самолет «Ли-2» с экипажем А.И. Семенкова, доставивший в Москву акт о капитуляции фашистской Германии. А 24 июня на Красной площади в Москве состоялся

15 мая – Международный день семей. Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства. Во многих странах мира разработаны целые стратегии демографического развития. А в сам этот праздник проводятся различные просветительские и праздничные мероприятия - концерты; встречи супружеских пар, имеющих большой опыт семейной жизни; благотворительные акции для опекунских семей с детьми и для ребят из многодетных и малообеспеченных семей; тренинги для молодых семей.



24 мая – День святых Кирилла и Мефодия, День славянской письменности и культуры. Святые равноапостольные братья Кирилл и Мефодий происходили из знатного рода и проживали в греческом городе Солуни. 24 мая Церковь совершает память святых равноапостольных братьев Кирилла и Мефодия. Братья были православными монахами и славянскую азбуку создали в греческом монастыре. Ученые считают, что славянская письменность была создана в 9 веке, примерно в 863 году. Новый алфавит получил название «кириллица» по имени одного из братьев, Константина, который, приняв монашество, стал Кириллом. А помогал ему в богоугодном деле образования славянских народов

старший брат Мефодий. Были созданы две азбуки — глаголица и кириллица. Кроме того, братья-греки перевели на славянский язык Евангелие, Апостол и Псалтырь. За вклад святых Кирилла и Мефодия в культуру Европы Папа Иоанн Павел II в 1980 году объявил их покровителями Старого континента.

27 мая — Троица - День Святой Троицы, Пятидесятница. Один из главных христианских праздников — День Святой Троицы — отмечается на 50-й день после Пасхи. В православии он относится к числу двенадцатых праздников и прославляет Пресвятую Троицу. А Пятидесятницей он называется потому, что сошествие Святого Духа на Апостолов совершилось в пятидесятый день по Воскресении Христовом.

С днем Рождения!

5 мая – Гречишкіна Екатерина Владимировна

7 мая – Лысенко Светлана Александровна

24 мая – Голубева Елена Николаевна

26 мая – Анисимова Анна Федоровна

28 мая – Преснова Инесса Владиславовна

29 мая – Петухова Елена Александровна

31 мая – Турина Елена Николаевна

☆

Пусть в жизни будет больше ярких красок,
Приятных встреч, уютных вечеров.
Пусть каждый день проходит не напрасно,
А дарит, счастье, радость и любовь!

☆



12 ключей к благополучию

Все исследования, проведенные на эту тему на протяжении многих лет, подтверждают одно: благополучие не достается нам сразу целиком. Оно складывается день за днем из мелких, но важных деталей.



Делать подарки себе и другим. Менять угол зрения, чтобы увидеть события в новой перспективе. Проявлять благодарность. Хорошо спать. Не забывать улыбаться... Вряд ли именно об этом мы думаем в первую очередь, когда речь заходит о счастье. И все же мы можем почувствовать себя лучше, изменив некоторые представления и привычки.

Главное условие счастья – не обладание теми или иными благами, а стиль жизни, в котором сочетаются забота о себе и открытость другим. Хорошая новость в том, что никогда не поздно начать следовать этому стилю.

1. Занимайтесь спортом

Говоря о счастье, мы чаще всего задумываемся о собственных чувствах и образе мыслей. Но лучший стимулятор счастья – физическая активность. Так что – не настало ли время прогулки? Пешком, бегом, на велосипеде. Займитесь садоводством. Побейте по мячу, по воланчику, потанцуйте.

Упражнения позволят вам чувствовать себя в форме, защититься от депрессии и стресса и улучшить как физические данные, так и умственные. Найдите занятие, которое вам нравится и соответствует вашей форме. И не ограничивайтесь спортзалом, выходите на улицу!

2. Спите

Теперь, после физического напряжения и прежде чем вы перейдете к чему-то еще, поспите. Те, кто тратит на это 6–8 часов в день, чувствуют себя лучше тех, кто спит меньше шести или больше девяти часов. У людей, которые спят «оптимально», реже обнаруживаются симптомы депрессии, они быстрее налаживают отношения с окружающими и устанавливают более тесный контакт с собственным бытием.

3. Улыбайтесь

Сколько раз в день вы улыбаетесь? Не ждите, пока для этого появится повод. Исследователи недавно подтвердили то, что Дарвин предполагал еще в XIX веке: когда мы демонстрируем эмоции, они усиливаются – хмурим ли мы брови или поднимаем вверх уголки губ. Действительно, при улыбке активизируются мышцы лица, посылающие в мозг сигнал для выработки эндорфинов – «гормонов счастья». Чем больше вы улыбаетесь, тем счастливее себя чувствуете!

4. Будьте на связи

Стройте отношения с другими людьми: членами семьи, друзьями, коллегами, соседями. Эти связи – краеугольные камни вашей жизни, вкладывайтесь в них каждый день и обогащайте их. Одна из отличительных особенностей человеческого существа – потребность в принадлежности. Удовлетворение этой потребности наполняет нас позитивными эмоциями, в то время как долгие периоды одиночества могут подкосить.

Отношения, особенно близкие и дружественные, – отличные индикаторы счастья. Хорошая сеть социальной поддержки укрепляет иммунную систему, замедляет разрушение мозга с возрастом и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Живите настоящим моментом

Сосредоточьтесь на окружающем мире и на своих ощущениях. Осознайте, что в них необычно. Цените красоту, когда она вам встречается. Наслаждайтесь мгновением, обращая внимание на каждое чувство: осязание, вкус, зрение, слух, обоняние. Растягивайте момент, вникая в это ощущение, каким бы простым оно ни было: терпкий вкус вина на языке, мягкая шерсть кошки под ладонью, вечно новый цвет неба. Для тех, кто хочет большего: запишитесь на мастер-класс по медитации полного осознания.

6. Выражайте благодарность

Ложась спать, перед тем как уснуть, подумайте о трех моментах прошедшего дня, за которые вы чувствуете признательность. Неважно, будут это мелочи или что-то жизненно важное. Спросите себя о каждом из них: в чем выражается ваша благодарность? Скажите спасибо коллеге, который помог вам сегодня, или отправьте ему письмо по электронной почте. Выражение благодарности – один из самых эффективных способов делать добро.

7. Продолжайте учиться

Какими навыками вы недавно овладели? Учитесь ли вы по книге, видео или лекции, возвращаетесь к старому увлечению или начинаете что-то совсем новое – это повышает вашу уверенность в себе и ощущение удовольствия от жизни.

8. Развивайте сильные стороны

Это ощущение себя, которое есть глубоко внутри, – ваша сила. Откуда оно берется? Подумайте об этом минуту. Чем вы действительно гордитесь? Знать свои сильные стороны, таланты, использовать их, развивать – вот один из самых верных способов личного и профессионального роста. Положительные эффекты такого развития будут долгосрочными и помогут в случае депрессии.

9. Меняйте перспективу

Вы тот, для кого стакан наполовину пуст или наполовину полон? Вы смотрите на положительные аспекты жизни или указываете на то, что не ладится? События редко бывают «полностью белыми» или «полностью черными», но в большинстве случаев полезнее рассматривать их позитивные стороны.

Вот простое упражнение, чтобы реализовать этот принцип: если у вас случилось что-то неприятное, постарайтесь найти в ситуации хоть что-то хорошее (даже если это покажется вам искусственным), рассматривая ее так, как если бы она вас не касалась. Прекрасно помогает взглянуть на произошедшее со стороны!

10. Принимайте жизнь

Отныне благотворность принятия подтверждена научно. Никто не совершенен, и велик шанс, что вы тоже не принимаете в себе (или в других) некоторые черты характера или какие-то действия. Иногда это доходит до одержимости. Но ожесточенное отношение к своим слабостям ничему не помогает, даже наоборот. В то время как, научившись принимать, прощать себя, мы увеличим гибкость, сопротивляемость и удовлетворенность жизнью. И это же позволит вам стать терпимее к другим.

11. Посвящайте время себе

Исследования показывают, что мы чувствуем себя счастливее, когда у нас есть ощущение, что мы сами распоряжаемся временем. Один из способов этого достичь – буквально посвящать время себе, каждый день по чуть-чуть. И делать в такие моменты все, что нам заблагорассудится: гулять по улицам или по лесу, отдыхать на террасе кафе, читать газету, слушать музыку в наушниках... Главное – побыть какое-то время наедине с собой.

12. Отдавайте

Сделайте что-нибудь, что не принесет вам никакой выгоды. Скажите другу или незнакомцу доброе слово. Присоединитесь к ассоциации взаимопомощи. Исследования показывают, что щедрость и доброта стимулируют зоны мозга, ответственные за выброс эндорфинов. Делясь временем и вниманием, мы не только вознаграждаем себя химически, но и устанавливаем отношения. Доверие – ключ к миру с собой и с окружающими.

Источник: <http://www.psychologies.ru/standpoint/12-klyuchey-k-blagopoluchiyu/>

Проблемы в отношениях родителей всегда влияют на ребёнка

... но сами конфликты нельзя скрывать от детей



Кажется, что конфликты в семье — это всегда ужас, катастрофа и травма для ребёнка. На самом деле единичные ссоры чаще всего вообще никак не влияют на детей. А вот постоянное недовольство родителей друг другом, крики или взаимный игнор могут серьёзно навредить.

Исследования показывают, что уже с шестимесячного возраста дети реагируют на конфликты в семье: у них наблюдается выброс гормонов стресса, повышается частота сердцебиения. У детей постарше и подростков, которые постоянно видят родительские ссоры, психологи фиксируют повышенный уровень тревожности, нарушения сна, депрессию и другие серьёзные расстройства. Все они могут возникать на фоне жизни в семье с постоянными конфликтами между родителями.

То, как ребёнок будет реагировать на конфликты в семье, в большой степени зависит от генетики. Именно она определяет стабильность психики ребёнка, предопределяет проблемы с тревожностью, склонность к депрессивным состояниям и другим расстройствам. Здоровая обстановка в семье может значительно снижать любые генетические риски, связанные с психическим здоровьем ребёнка.

Детей нельзя втягивать в конфликты, но замалчивать ссоры — тоже неправильно

Родители должны признать, что не соглашаться друг с другом и спорить, — совершенно нормально. А вот вовлекать в эти конфликты детей — нет. Так развод или решение родителей жить раздельно обычно считаются травмой для ребёнка (что не всегда так). На деле гораздо более травмирующими оказываются ссоры и скандалы, которые происходят в семье до развода или в его процессе. Последствия такого поведения родителей — беспокойный сон ребёнка, нарушения развития у детей дошкольного возраста, тревожность и дефицит внимания у младших школьников, депрессия и проблемы с успеваемостью у подростков.

Все знают, что домашнее насилие в любой форме (и психологическое, и физическое) травмирует ребёнка. Но родители почему-то совершенно не задумываются о том, что их агрессия по отношению друг к другу тоже способна навредить. Эмоциональное благополучие и здоровье ребёнка оказываются под угрозой, когда родители отдаляются друг от друга или почти не выражают в отношениях внимания и заботы.

Конечно, полностью избежать ссор и конфликтов невозможно. Так же как невозможно всегда и во всём быть согласным со своим партнёром. Но все конфликты необходимо обсуждать с ребёнком: объяснять, почему возникли сложности и как удалось с ними справиться. Это даст ребёнку позитивный опыт решения проблем в отношениях с другими людьми, поможет лучше понимать собственные эмоции, справляться с ними, выстраивать здоровые отношения в будущем.

Дети умнее, чем вы думаете

Уже в возрасте двух лет (и даже раньше) дети отлично понимают, что в семье что-то идёт не так. Родителям часто кажется, что дети ещё недостаточно взрослые, чтобы замечать проблемы в семье. Часто все споры и ссоры они пытаются скрыть, думая, что так они защищают ребёнка. На самом деле, это не помогает. Главное — не сам факт ссоры, а то как ребёнок оценивает причины и последствия конфликта. Кажется ли ему, что конфликт может разрастись и затронуть его. Самое тревожное для детей — подозрение, что из-за происходящего может разрушиться семья. Именно поэтому так важно объяснить, что стало причиной ссоры между родителями и как проблема была решена.

Если родители никак не могут договориться между собой и самостоятельно разрешить свои конфликты, им нужна профессиональная помощь. Детям в ситуации напряжённых отношений в семье тоже необходима поддержка родственников, братьев и сестёр, друзей и других значимых взрослых. Она поможет ребёнку справиться со стрессом, избежать серьёзных проблем в будущем и научиться выстраивать здоровые отношения.

Иллюстрация: Shutterstock (Isaeva Anna)

Источник: https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/5364081-family_conflicts

**В случае необходимости Вы можете получить
экстренную психологическую помощь и
записаться на приём к специалистам
по телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00)
Все виды услуг оказываются бесплатно**

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Кризисный центр помощи женщинам»
Тел/факс: 373-47-69
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 мая 2018г.