

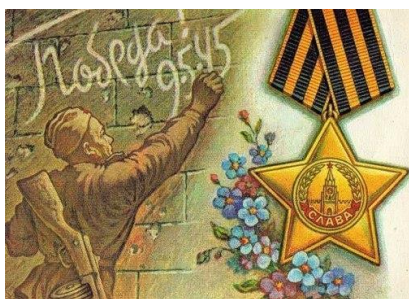
# Петербургженка

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](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.