

Петербургская

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

сентябрь 2018 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ СЕНТЯБРЯ

1 сентября – День знаний. Это первые звонки и волнения, море цветов и белых бантов, и, конечно, традиционные уроки мира. Это самый долгожданный день для тех, кто впервые переступит школьный порог. Это праздничный день для всех школьников, студентов и их родителей. Мы поздравляем вас с этим замечательным днем и желаем вам вспомнить о самом важном: о мудрости в жизни. Пусть в жизни вас и ваших детей всегда будет место знанию, мудрости, которые помогают справляться с житейскими неурядицами.



3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом. Эта дата является самой новой памятной датой в России. Она была официально установлена в 2005 году, в связи с трагическими событиями, произошедшими в Беслане с 1-ого по 3-е сентября годом ранее. В ходе теракта, боевики захватившие школу №1 убили около трёхсот человек, среди которых было более 150 детей.

Однако, в настоящее время, во всех странах мира стало активно развиваться антитеррористическое движение, целью которого является решительное противодействие террору. Состоящие в нём люди призывают к бдительности и ответственности каждого из нас, чтобы не допустить повторения кровавого безрассудства.

Сегодня, вспоминая жертвы многочисленных терактов, произошедших во всём мире, мы должны объединиться для противостояния терроризму национальному и международному, и не допустить разрастания этого безумства.

5 сентября – День благотворительности. Цель Дня – привлечение внимания общественности к деятельности благотворительных организаций и отдельных лиц в преодолении нищеты и острых гуманитарных кризисов, и, конечно же, поощрение их работы и мобилизация людей, общественных организаций и заинтересованных сторон в мире для участия в волонтерской и благотворительной деятельности. Главное понимать, что помогать другим – не тяжкий долг или бремя, а счастье. Если мы щедры, мы более сочувственно и внимательно относимся к людям, понимаем их. Это создает крепкие связи между нами, помогает ценить жизнь и чувствовать себя полезными и востребованными.



8 сентября – День памяти жертв фашизма - скорбная дата российской истории. В этот день замкнулось вражеское кольцо, начался отсчет 900 дней и ночей обороны Ленинграда, потрясшей весь мир своей трагедией и героизмом. Блокадный Ленинград жил, сражался, работал. Оборона города на Неве стала символом бессмертного подвига и мужества, равного которому по своему величию невозможно найти в мировой истории.



27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников. Во многом от мудрости и терпения воспитателя, а также от того, сможет ли он не нарушить хрупкий внутренний мир ребёнка, зависит благополучное детство и дальнейшая судьба малыша. С помощью воспитателей дошкольники учатся любить и беречь окружающий мир и познают его секреты.

Первый в России детский сад открылся 27 сентября 1863 года, на Васильевском острове, находящемся в славном городе Санкт-Петербурге. Его основательница Аделаида Семеновна Симонович, была большой энтузиасткой и фантазёркой. В заведение с детьми 3-8 лет от роду, занимались подвижными играми, конструированием и ролевыми играми. Также Симонович стала издавать специальный журнал, под названием «Детский сад».

С днем Рождения!

20 сентября – Главинская Татьяна Васильевна

20 сентября – Савельев Сергей Иванович

21 сентября – Терасимова Елена Ивановна

30 сентября – Мицкевич Михаил Рышардович

☆

*Пусть голова кружит от счастья,
Пусть все спорится в делах,
Пусть невзгоды и ненастья
Рассыпятся все в пух и прах.*

*Побольше радостных мгновений,
Побольше светлых дней в судьбе,
Побольше ярких впечатлений
Желаем в этот день!*



Как правильно обсуждать проблемы с партнером?



В НАЧАЛЕ ЛЮБЫХ ОТНОШЕНИЙ В НОВОМ ПАРТНЕРЕ НАС ВСЁ ВОСХИЩАЕТ или кажется обаятельным. Он или она заваливает вас сообщениями и переживает, что вы не отвечаете через минуту? О, это так мило. Вы поссорились, он вскипел, не захотел ничего обсуждать и ушел, хлопнув дверью? Какие страсти, конечно, надо ему написать и уступить. Но проходит время, адреналин от ссор уже не так заводит, бурный секс становится менее бурным или по крайней мере не решает всех проблем. И тогда начинает вставать вопрос — а что же между вами общего, одинаковые ли у вас представления о добре и зле, как прийти к консенсусу и стоит ли пытаться вообще?

Прежде всего, во время любой конфликтной ситуации важно отказаться от двух практик, на первый взгляд, диаметрально противоположных, но одинаково разрушительных по результату. Первая — это кричать друг на друга, вторая — уходить от обсуждения и прятаться за оскорбленным или подавленным молчанием.

Даже если вас очень задели, обманули, изменили и вам нестерпимо больно — пока вы кричите, вас не услышат. Возможно, ничего подобного не произошло, но накопело по мелочам и очень хочется высказаться. В любом случае важно помнить, что чем спокойнее вы говорите, тем больше вероятность быть услышанным. Более того, хотя говорить лишь о себе считается неприличным, это тот самый случай, когда с «ты» неплохо перейти на «я». Скажем, вместо возмущенного «ты ведешь себя как мудака», можно сформулировать куда более конструктивно, например: «Меня задевают твои сексистские шутки».

Вообще очень важно знать границы комфорта каждого в вашей паре: некоторые слова и выражения могут быть абсолютно недопустимы для одного, а другому вовсе не кажутся обидными. Кого-то может навеки задеть фраза «Ах ты дурачок», а другой и более грубые выражения считает невинными и забавными. У каждого из нас свои стигмы и страхи, порой из детства, глубокие и неосознанные. Возможно, то, на что вы обижаетесь, негативно окрашено только для вас. Так что, пока вы не обсудите, что для кого приемлемо, а что нет, обиду может нанести форма, в которую человек попытался облечь что-то комплиментарное, например: «В постели ты настоящая шлюха».

И тут мы подходим ко второй стороне медали: все эти тонкости невозможно узнать и, следовательно, обсудить, если один из вас отказывается идти на диалог и дуется в углу. Более того, некоторые люди в силу особенностей воспитания умеют молчать неделями, и даже годами — особенно если такая модель поведения поощрялась в их семьях. Если подавлять и скрывать обиды, то можно годами жить вместе, не догадываясь, что вы раните друг друга каждый день.

Допустим, вы готовы идти дальше и наконец что-то обсудить без крика, громких обвинений или оскорбленного ответного молчания. Очень важно рассмотреть правила, принятые в вашей паре. Все мы родом из разных семей, часто из разной культурной среды, нас воспитывали по-разному. Кого-то задевают ночевки партнера у друзей, а кому-то очень важно наличие личного пространства и времени, которое он может провести наедине с собой или любимым делом. Кто-то считает, что нужно рассказывать друг другу абсолютно всё, а другой — что есть, например, и чужие секреты. Абсолютно не факт, что по всем вопросам вы достигнете полного соглашения. Еще более я сомневаюсь, что вы сядете за стол переговоров и составите контракт с перечнем всех возможных недопониманий и разногласий во взглядах и принципах. Но избегая подобных обсуждений вовсе, вы рискуете рано или поздно нанести партнеру удар, как вам кажется, на ровном месте — или, наоборот, быть обвиненным в бесчувственности, жестокости или предательстве, на ваш взгляд, совершенно незаслуженно. Гораздо лучше узнавать о таких нюансах до, а не после, и всегда иметь их в виду, понимая, как ваши поступки могут сказаться на чувствах партнера и какие последствия у них могут быть.

Есть и множество мелких деталей, казалось бы, простых, понятных и очень важных для диалога, но многие ими пренебрегают. Во время разговора вытаскивайте из ушей наушники, не смотрите в компьютер или телевизор, не утыкайтесь в смартфон. Даже если вы уверены в том, что вы крайне многофункциональны, всё это значительно влияет на качество контакта. Вы упускаете выражение лица, позу, эмоции человека. Зачастую не всем легко говорить напрямую, и они начинают издали. Если они увидят полное отсутствие заинтересованности, то до важного могут просто не дойти или сделают вывод, что все попытки поговорить и решить проблему бессмысленны.

Хороший пример — комедия, где девушка хочет сообщить бойфренду о беременности. Ровно в этот момент он отвлекается на вопящих детей и вздыхает, что дети — это ужасно. Разумеется, его подруга осекается на полуслове, а дальше уж как подсказывает закон жанра. Не будьте вот этим вот джойкиллером. Умейте сначала дослушать до конца со всем вниманием, концентрацией и вовлеченностью, на которые вы способны, и только тогда позволяйте себе высказаться в ответ. Старайтесь понимать чувства партнера, да и любого собеседника в принципе, и вообще развивайте в себе эмпатию. Пытайтесь представить, что бы вы чувствовали на его месте. Не критикуйте, но давайте честный ответ. Не давайте советов, если о них не просят. Иногда необходимо, чтоб тебя просто выслушали, вместо комментариев о том, как здорово в этой ситуации поступили бы вы. Судить со стороны, а особенно постфактум, всегда легче.

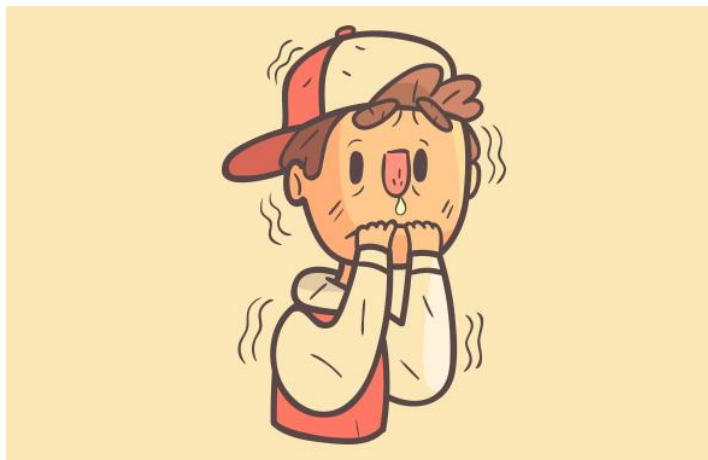
И самое главное: если в вашей жизни возникла ситуация, в которой значимый для вас человек вас обидел, не спешите рвать все связи, стирать телефоны и вычеркивать друг друга из жизни. Возможно, вы просто не поняли друг друга. Возможно, он даже не знает о вашей обиде или считает себя правым. Возможно, не до конца понимает, что произошло или как это исправить. Никогда не ставьте крест ни на чём, пока вы всё не обсудили. Обсудили спокойно и без крика, где каждая сторона имела возможность высказаться и быть услышанной. Быть может, именно эта беседа не начало конца, как вам казалось, а начало истинного взаимопонимания.

Единственное и радикальное исключение из данного правила — если над вами было **совершено насилие**, как физическое, так и психологическое. Особенно если оно совершалось на протяжении какого-то времени, регулярно и последовательно. Нет ни одной причины, способной его оправдать, и в этой ситуации от вашей готовности к диалогу ничего не зависит: тут нужно найти в себе силы и поставить точку без лишних обсуждений.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/216397-let-s-talk>

ВОСПИТАНИЕ

7 важных советов психолога, которые помогут справиться с детским стрессом ... особенно перед началом нового учебного года



Взрослым кажется, что детство — счастливое беззаботное время. Какие у детей стрессы? Мы часто отрицаем даже стресс у самих себя или наших близких. Говорим: «Ты всё придумал, просто сядь и успокойся!». Но и взрослые, и дети оказываются в сложных ситуациях. Психолог Елена Савчук объясняет, как понять, что у ребёнка стресс и как помочь ему с этим справиться.

Что может стать фактором стресса для ребёнка? Есть огромное количество совершенно разных причин. Бесконечные ситуации оценки (и речь идёт не только о школьных оценках), новые люди, конфликты внешние и внутренние, куча информации вокруг. Конечно, нам бы хотелось максимально оградить ребёнка от стрессов, но это невозможно, да и не нужно. Зато очень важно научить ребёнка справляться со стрессом.

1. Не молчите, если заметили, что ребёнку плохо

Дети не всегда способны описать свои чувства и это может дополнительно усиливать беспокойство ребёнка. Поэтому важно учить детей определять свои эмоции. Чем больше оттенков переживаний знает ребёнок, тем лучше. Назвать проблему — сразу же снять часть тревоги, которая с ней связана. Ведь если состояние как-то называется, значит, кто-то с этим уже сталкивался и способ решения наверняка есть. Если заметили, что ребёнка что-то беспокоит, скажите ему об этом. Спросите, что происходит. Если можете, называйте чувства, которые, как вам кажется, испытывает ребёнок. Только без осуждения и обесценивания, пожалуйста. Даже если повод кажется вам ничтожным. Смысл в том, чтобы дать ребёнку понять, что вы готовы говорить о проблемах, видите его переживания и вам не всё равно.

2. Не читайте нотаций

Это надо сделать спокойно и внимательно. Слушать о проблемах любимого человека всегда сложно, но постарайтесь быть спокойным и обойтись без обвинений, осуждения, чтения нотаций. Не говорите о том, как надо было поступить. Не объясняйте, что все проблемы — вообще ерунда. Попробуйте задавать как можно больше вопросов, чтобы рассмотреть ситуацию со всех сторон, узнайте, что почувствовал ребёнок, почему принял именно такое решение, чего хотел тогда, как бы хотел, чтобы было теперь. Иногда выслушать — достаточно для того, чтобы проблема сама начала таять. Иногда дети не хотят говорить — это нормально. Не настаивайте, просто дайте понять, что выслушаете его, когда он будет готов поговорить.

3. Не пытайтесь найти решение проблемы за ребёнка

Сделайте это вместе, но не делайте за ребёнка всю работу. Активное участие в поиске решения придаст ему уверенности в себе. Придумайте несколько возможных решений, обсудите их сильные и слабые стороны.

4. Не заикливайтесь на проблеме

Уделив достаточно внимания обсуждению сложной ситуации, переведите разговор на более приятную тему: успехи ребёнка, его любимые занятия и прочее. Это поддержит его, послужит обращением к его собственному ресурсу, напомнит ему о том, что есть другая сторона жизни — где всё получается, где есть приятные эмоции и тёплые отношения. А значит, он может справиться со своей проблемой.

5. Ограничьте стресс (если это возможно)

Иногда стресс вызван ситуацией, которая повторяется регулярно. В этом случае нужно подумать, что можно изменить, чтобы минимизировать неприятные эмоции. Может, стоит пересмотреть расписание дополнительных занятий, чтобы не делать уроки по ночам. Или поменять преподавателя в музыкальной школе/тренера в спортивной секции/репетитора на более мягкого и компромиссного человека.

6. Помните о физическом комфорте

Если причина стресса — в исключительных обстоятельствах жизни, обратите внимание на физический комфорт ребёнка. Обращение к телу и его потребностям всегда даёт хороший результат. Важно иметь более или менее чёткий распорядок дня со всеми необходимыми остановками на еду и отдых. А ситуаций неопределённости, наоборот, лучше избегать. Если такого рода ситуации неизбежны, то нужно заранее проговорить всё, что о них известно (пойдём туда-то, проведём там столько-то времени, там будет тот и этот, делать будем то-то, а потом вернёмся домой).

7. Вспомните о детстве ребёнка (да-да!)

Ресурсным может быть обращение к более раннему детству и его радостям — совместные прогулки и просмотр любимых фильмов, вкусная домашняя выпечка, больше объятий. Иногда бывает полезно вспомнить ритуалы, которые сопровождали ребёнка в детстве (вроде чтения на ночь или молока с мёдом перед сном). Если ребёнок маленький, то можно чаще брать его на руки. Это как раз тот случай, когда может быть полезно говорить «мы» вместо «ты». Например: «мы с этим справимся», «у нас всё получится». Это даст ребёнку чувство защищённости и уверенности в своих силах перед лицом проблемы, с которой он столкнулся.

Источник: https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/5298603-children_stress

**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 сентября 2018г.