

Петербургженка

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

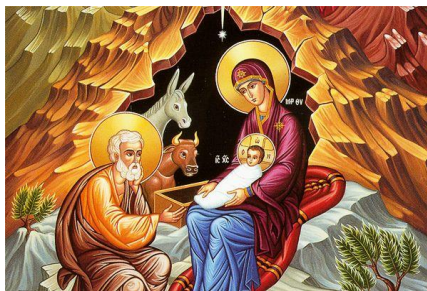
январь 2018 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ЯНВАРЯ

1 января – Новый Год. В большинстве стран отмечают по григорианскому календарю, в ночь с 31 декабря на 1 января.

6 января – Рождественский сочельник, канун Рождества. В народе его также называют «коляды». Значение святой ночи появления на свет Богомладенца Христа столь велико, что даже ход новой истории и наше летосчисление мы сегодня ведем именно от Рождества Христова.

Это заключительный день Рождественского поста. Традиционно в этот день в пищу можно было принимать лишь так называемое сочиво — размоченные зерна пшеницы с медом и фруктами. Эта традиция и дала название празднику. В Рождественский сочельник до «вечерней звезды», то есть до вечерних песнопений за Богослужением «Волхвы же со звездою путешествуют», ничего не ели и даже не садились за стол. С появлением же на небе первого радостного огонька, который возвестил когда-то волхвам о рождении Спасителя, можно было начинать праздновать.



7 января – Рождество Христово. В этот день в небольшом городке Вифлееме произошло небывалое событие — родился в мир Богомладенец, Сын Божий. Иисус Христос родился сверхъестественным образом от Девы Марии, Богородицы.

Рождество Христово завершает сорокадневный Рождественский пост (святая Четыредесятница), накануне праздника соблюдается строгий пост. В ночь с 6 на 7 января в православных храмах совершаются рождественские богослужения. После Рождества наступают святки — святые дни или 12 дней, в течение которых отмечается праздник.

14 января – Старый Новый Год. Это редкий исторический феномен, дополнительный праздник, который получился в результате смены летоисчисления. Из-за данного расхождения календарей мы отмечаем два «Новых года» — по старому и новому стилю. Таким образом, в ночь с 13 на 14 января каждый может позволить себе «допраздновать» самый любимый праздник. Ведь для многих верующих людей Старый Новый год имеет особое значение, поскольку от души отпраздновать его они могут лишь после окончания Рождественского поста.



19 января – Крещение. Это один из самых древних праздников христианской Церкви. Его установление относится еще ко временам апостолов. Раньше этот праздник носил название «праздника Светов», так как Бог явил нашему миру в этот день чудо Света Неприступного. Название «Крещение» возникло несколько позднее. Связано это с переводом греческого слова «крещу», что можно толковать как «окунаю в воду». Вода с точки зрения Ветхого Завета – одна из самых сильных стихий, исполненная символического значения.

25 января – День студента (Татьянин день). Так случилось, что именно в Татьянин день, который по новому стилю отмечается 25 января, в 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», и Татьянин день стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. С тех пор Святая Татиана считается покровительницей студентов. Кстати, само древнее имя «Татиана» в переводе с греческого означает «устроительница».

27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)
В 1941 году Гитлер развернул военные действия на подступах к Ленинграду, чтобы полностью уничтожить город. 8 сентября 1941 года кольцо вокруг важного стратегического и политического центра сомкнулось. 18 января 1943 года блокада была прорвана, и у города появился коридор сухопутной связи со страной. 27 января 1944 года советские войска полностью сняли длившуюся 872 дня фашистскую блокаду города.

С Днём Рождения!

4 января – Яну Владимировну

13 января – Венеру Ивановну

20 января – Татьяну Николаевну

23 января – Ирину Асафовну

30 января – Наталию Сергеевну

31 января – Валентину Валерьевну

24 января – Светлану Павловну

★

*Желаем в жизни только света,
Тепла, успехов и любви.
В душе чтоб было вечным лето,
Чтоб звезды в путь тебя вели.
Лишь радости, в делах — удачи,
Свершений новых и побед.
И только так — никак иначе.
Счастливых, ярких, долгих лет!*



Новый год — новые правила. 10 привычек счастливого человека



Даже не по собственному желанию, а инерции и навязанным стереотипам, мы откладываем благие начинания до какой-то даты — понедельника, начала месяца или года.

Но в 2018 году уж точно пора. Ведь он начинается с понедельника. Прокрастинацию в сторону: начинаем осознавать необходимые изменения и стремиться к лучшему качеству жизни уже сейчас. Все давно выучили, что привычка формируется в течение месяца, а значит есть время подготовиться к желаемому. Редакция

«АиФ» составила для вас список привычек счастливого человека.

Привычка №1: Планируем визит к врачу, а не бежим, когда прихватит

Счастливым человеком не страдает от зубной боли, не глотает таблетки от головы в 24-часовом режиме, не мучается от затекшей шеи и знает, что здоровье ни за какие деньги не купишь. Помимо очевидных плюсов (как минимум отсутствие неприятных ощущений), планирование визитов к врачу бережет ваш бюджет: чистка зубного налета обойдется гораздо дешевле, нежели запущенный кариес. Подумайте о своем самочувствии заранее, иначе боль может застать вас в самый неподходящий момент. Например, в новогоднюю ночь.

Привычка №2: Составляем долгосрочное расписание

Забытые Дни рождения, пропущенные родительские собрания, некупленные линзы или таблетки от паразитов для кота могут стать настоящей катастрофой. Продуманное планирование — это всегда экономия времени (лучше провести время со своей семьей, чем писать за вечер забытый отчет), а зафиксированные дела лучше откладываются в памяти.

Шаблоны планировщиков просто найти в режиме онлайн. Существуют специалисты листы на день, неделю, месяц и даже год. Кроме того, списки помогут для сборов в путешествия или командировки. По аналогичному принципу можно составить списки фильмов, которые вам хотелось посмотреть, или книг, которые давно планируете прочесть, но все никак.

Кстати, с помощью планирования легче приучить ребенка к школьной дисциплине. Составляйте графики вместе.

Привычка №3: Подумать об отпуске заранее

Конечно, здорово — решиться, купить купальник в ближайшем торговом центре и уехать куда-нибудь на другой материк, собрав сумку за 15 минут. Но авиабилеты и гостиницы стоят гораздо дешевле если бронировать их заранее. Также быстрые сборы вряд ли подходят семьям с детьми, где забыть что-то смертный приговор. И коллеги скажут вам спасибо, если вы запланируете свой отдых заранее.

У вас будет время пофантазировать о поездке, погрузиться в культуру выбранной страны, выучить пару фраз на чужом языке. Кстати, это может стать отличной формой досуга для долгих зимних вечеров. Тематические вечеринки тоже подойдут. Например, в стиле мафии — для путешествующих в Италию.

Привычка №4: Иностраный язык укрепляет нейронные соединения

Если вы забыли об английском сразу после окончания школы, то пора наверстывать упущенное. Знаете на уровне носителя? Выбирайте другой язык и развивайтесь. Постоянные упражнения заставляют быть серое вещество в тонусе. Нет средств на репетитора или школу? Проходите онлайн курсы, скачивайте бесплатные учебники, говорите в социальных сетях с носителем языка. В конце концов, зачем ждать перевод серии любимой «Игры престолов», если всегда есть возможность осилить её в оригинале или с субтитрами? Иностраный язык открывает перед нами другой мир, наполненный своими культурными кодами.

Привычка №5: Счастливым человеком не страдает собирательством

Как часто нам становится жалко выбрасывать порванные джинсы, старую куртку, сковородку с ржавчиной и бабушкины пятнадцать кружек. А обраться бесполезным хламом — не жалко? Закон вселенной: чтобы заполучить что-то новое, надо избавиться от старого. Не бойтесь менять привычную обстановку. И да,

квартира в модном скандинавском стиле вряд ли сочетается с бытовым мусором. А минимализм сейчас в моде.

Привычка №6: Хобби помимо работы

Вы можете два часа обсуждать месячный отчет, можете проверить рабочую почту уже за полночь, а друзья не могут вытащить вас на обед, потому что «офис — дом»? Пора искать себе хобби, иначе рискуете совсем остаться без подруг. Такой рабочий режим быстро приводит к профессиональному выгоранию, а переключение вида деятельности, наоборот, способствует поиску решений. Это могут быть танцы, вышивка, декупаж, литературный клуб или йога. Главное — найти занятие по душе и средствам.

Привычка №7: Счастье в движении

Безусловно, спорт полезен — для красивой фигуры и тонуса мышц. Но не каждый готов убиваться в спортивном зале по три раза в неделю. Выбирайте наиболее безболезненный вариант для вас, и дыхание перестанет сбиваться на третьем этаже. Это могут быть семейные часовые прогулки несколько раз в неделю, отказ от общественного транспорта, когда идти пару кварталов, и от лифта, если подниматься ниже седьмого этажа.

Приседания с утра помогут не только укрепить ягодичные мышцы, но и проснутся. Кстати, существует полезное упражнение планка. Оно укрепляет ваш мышечный каркас.

Привычка №8: Без криков

Счастливый человек вряд ли станет кричать на коллег, партнера, родителей или своих детей. Умение держать себя в руках — плюс не только на профессиональной стезе, но и в семейной жизни. Учитесь объяснять свои требования в спокойном тоне, и люди начнут понимать вас в три раза быстрее. Вежливость вызывает уважение.

Привычка №9: Жить без диет

Диета длительностью в 30 дней не поможет вам обрести идеальную фигуру навечно. А отказ от горячо любимых продуктов может привести к нервному состоянию. Тем более, после диеты реально набрать еще больший вес. Здоровое питание — это не только овощи и вареная грудка. Необходимо держать себя в рамках всегда, но не ругать за сладкое или вредное.

Хочется шоколадку? Купите горькую версию и балуйте себя по утрам. Следите за калорийностью блюд. Человеку нужно съедать столько, сколько он тратит энергии за день. При похудении количество потребляемых калорий необходимо сократить, при наборе веса — увеличить. Ну или просто откажитесь от майонеза и булочки. В качестве первого шага этого достаточно.

Привычка №10: Перестать быть жертвой

Состоите в родительском комитете, потому что другие так решили? Не идете получать второе высшее, потому что муж не одобряет? Не увольняетесь с работы из-за хорошего коллектива? Хватит выбирать психологическое положение жертвы и возьмите ответственность за свою жизнь. Проще всего скинуть свои проблемы на кого-то, нежели разбираться в них самому.

Источник

https://woman.rambler.ru/other/38592187/?utm_content=rwoman&utm_medium=read_more&utm_source=copylink

Людмила Петрановская: Как выстроить границы со своими детьми и научиться их уважать



Психолог и педагог Людмила Петрановская рассказала о том, как устанавливать границы с ребенком и для чего это делать: как не впасть в состояние конфронтации с детьми и уважать их личное пространство, чтобы обозначить свое. Мы приводим краткий конспект лекции.

Сначала нужно определиться с тем, что такое границы. К примеру, еще в Древней Греции каждый земледелец обозначал границу своего участка, устанавливая на ней фигурки божества границ, которые были очень почитаемы всеми жителями. Они защищали людей от тех, кто мог посягнуть на их собственность и вынудить к агрессии и конфликту. Сама идея границ – это идея, защищающая нас от излишней агрессии. Эмоция, которая эволюционно обслуживает защиту границ, это эмоция агрессии.

- **Когда заходит речь об установлении границ для детей, происходит множество подмен.**

Подмена первая: мы имеем в виду то, что мы считаем правильным сейчас – то, что нам хочется или не хочется сейчас. Более того, одно и то же действие мы можем в каких-то ситуациях считать правильным, а в каких-то – нет. Подмена вторая: любое нарушение во взрослом мире влечет наказание. Долгое время воспитание было авторитарным: дети знали, что любое нарушение каких-то правил и даже просто чем-то спровоцированное недовольство взрослого может обернуться наказанием. Сейчас родители не могут применять жесткие меры, по крайней мере, прилюдно. Да и сами мы не считаем это приемлемым, так как понимаем, что такие меры плохо отражаются на детях, их развитии и здоровье.

Однако социум ожидает, что ребенок будет вести себя хорошо (как и во времена авторитарного воспитания), но при этом родители не могут ничего сделать. В такой ситуации родитель чувствует вину, страх, беспомощность и из доминантной заботливой особи превращается в виноватое беспомощное существо, которое боится поведения своего ребенка.

А тревога сокращает способность контролировать себя и действовать разумно.

То есть, говоря о том, что надо ставить границы детям, мы иногда подразумеваем некую фантастическую конструкцию: когда ребенок делал бы то, что мы хотим, но при этом ощущал бы это как свою потребность или желание, соблюдал бы все наши запреты безукоризненно, безоговорочно и при этом не расстраивался.

- **Стоит всегда помнить, что вы с ребенком не равны.**

А еще -невозможно быть по разные стороны границы со своим ребенком. Отсюда следует, что нельзя впасть в состояние конфронтации с собственным ребенком, у вас с ним никогда не будет таких границ, какие существуют между взрослыми. Кроме того, наша основная задача – это защита ребенка и забота о нем. И у нас с ним в каком-то смысле общая граница.

Здесь мы подошли к более здоровому пониманию границ – это личные границы. Само простое объяснение личных границ – это то, что я могу назвать своим. К примеру, моя комната, мои вещи, мое время, мои качества и так далее.

- **Для того чтобы ребенок с возрастом научился уважать личные границы других людей, он должен уметь ставить себя на их место.**

Это начинает происходить примерно к шести годам, когда у ребенка созревают доли мозга, отвечающие за контроль. Примерно тогда же полевое поведение (в детском возрасте — это совокупность импульсивных ответов на стимулы окружающей среды) сменяется волевым и появляется какой-то самоконтроль. Поэтому, когда мы устанавливаем правила или запреты, мы должны понимать, в состоянии ребенок их соблюдать или нет.

- **Если мы требуем от ребенка соблюдения личных границ других людей, мы должны быть уверены, что сами их соблюдаем.**

Откуда ребенок узнает, что нельзя брать чужие вещи, если все, «кому не лень», берут его вещи? Откуда ребенок узнает, что нельзя заходить в чужую комнату, если мы сами нарушаем это правило по отношению к нему?

Поэтому для начала нужно пересмотреть порядки в своей семье.

Кроме того, если вы позволяете себе нарушать личные границы ребенка, преуспев в физическом или эмоциональном давлении, то он будет терпеть, а потом начнет саботировать вас по сценарию "не услышал – не понял – не выполнил". А если при этом в семьях запрещено открыто выражать свое несогласие с необходимостью что-то сделать, а нежелание каких-либо действий неприемлемо, то ребенок уйдет в пассивную агрессию. Поэтому говорить с ребенком о личных границах, когда у вас, у взрослых, самих еще ничего не налажено, не стоит.

Вернувшись снова к эмоции, которая питает историю про границу - агрессии, хочу сказать, что тут все может быстро перерасти в конфронтацию, войну. У многих взрослых проблема защиты своих личных границ неразрывно связана с агрессией. В такой ситуации ребенок пугается и прекращает делать что-то, что вам не нравится. Но научится ли он в такой ситуации соблюдать границы?

- **Очень важно помнить, что идея границ служит для того, чтобы минимизировать конфликты.**

Если вы устанавливаете границы между ребенком и взрослым, то делаете это не с позиции равных. Вы с ребенком не равны. Поэтому и правила устанавливать вам. Если вы доминантный заботливый взрослый, который устанавливает границы, то задумайтесь, справедливы ли они, не рано вы ими озаботились, готов ли ребенок их соблюдать. Вы – в роли мудрого правителя должны постоянно эти законы «подкручивать» и следить за их соблюдением.

Источник: <https://ezhikezhik.ru/reviews/ludmila-petranovskaa-kak-vystroit-granicy-so-svoimi-det-mi-i-naucit-sa-ih-uvazat>

**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**