

Петербургская

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

декабрь 2019 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ДЕКАБРЯ

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.

Это один из самых важных международных дней, связанных с вопросами здравоохранения и одной из ключевых возможностей повышения информированности, воздания должного памяти погибших от болезни, и возможности отметить такие достижения как расширение доступа к лечению и мерам по профилактике.

3 декабря – Международный день инвалидов. В 1992 году в конце Десятилетия инвалидов Организации Объединенных Наций провозгласила 3 декабря Международным днем инвалидов, с целью повышения осведомленности и мобилизации поддержки важных вопросов, касающихся включения людей с инвалидностью. В мире проживает примерно один миллиард инвалидов, и большинство из них сталкиваются с физическими, социально-экономическими и поведенческими барьерами, исключающими их из полномасштабного, эффективного и равноправного участия в жизни общества.



5 декабря – Международный день добровольца. Добровольцы — это люди, которые тратят свое свободное время на благо общества. Этот день даёт возможность добровольцам и различным организациям отпраздновать свою работу, поделиться своими ценностями и рассказать о себе на уровне сообществ, неправительственных организаций, организаций системы ООН, правительства и частного сектора.

10 декабря – Нобелевский день. Одно из ключевых событий в общественной и интеллектуальной жизни Швеции и Норвегии — церемония вручения одной из самых престижных международных наград — Нобелевской премии. Она присуждается за выдающиеся научные исследования, революционные изобретения и крупный вклад в культуру и развитие общества и пользуется международным признанием, как самое почетное гражданское отличие.

10 декабря – День прав человека. Дата 10 декабря была выбрана в честь принятия и провозглашения Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 года Всеобщей декларации прав человека. Этот Документ, принятый почти сразу же после страшной Второй мировой войны, поправшей все возможные права, в том числе и право на жизнь миллионов и миллионов людей, стал первым мировым документом, сформулировавшим положения о правах человека. Декларация включает в себя широкий перечень политических, гражданских, социальных, культурных и экономических прав.

12 декабря – День Конституции. В этот день в 1993 году всенародным голосованием в нашей стране была принята Конституция Российской Федерации. Полный текст Конституции был опубликован в «Российской газете» 25 декабря 1993 года. С 1994 года, согласно Указам Президента России день 12 декабря был объявлен государственным праздником. Конституция — основной закон государства — является ядром всей правовой системы России и определяет смысл и содержание других законов.



31 декабря – Новый год. Главный календарный праздник, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего года. Отмечается многими народами в соответствии с принятым календарём. Начало года с 1 января было установлено римским правителем Юлием Цезарем.

С днём рождения

5 декабря – Рыбакова Лариса Викторовна

12 декабря – Прусакову Алису Юрьевну

16 декабря – Малашенок Надежда Викторовна

26 декабря – Лазюк Галину Михайловну

28 декабря – Апарина Виктория Леонидовна

29 декабря – Григорьева Дина Владимировна

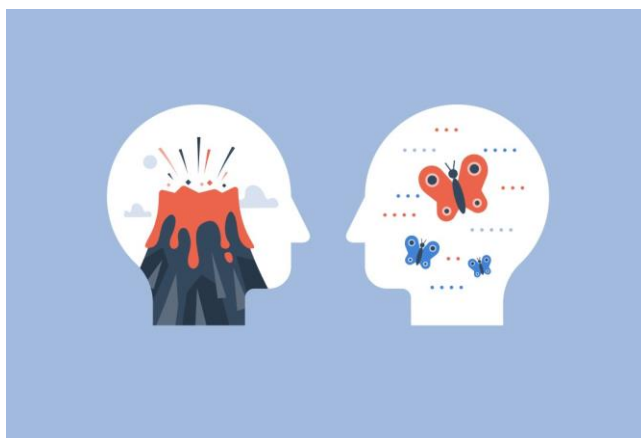
☆

*Желаем радости, гармонии в душе,
И много светлых, радостных мгновений,
А также всегда жить на кураже,
Пусть будет много ярких впечатлений!*

☆



Стресс может быть полезен, если вы знаете, как его использовать



Поведенческие психологи Алия и Томас Крам рекомендуют не избегать всеми силами негативного влияния стресса на организм, а научиться эффективно управлять им. Для этого они разработали специальную трехступенчатую систему, которая позволяет правильно реагировать на прессинг и высвободить творческий потенциал.

Основываясь на публикациях в СМИ и высказываниях медиков о стрессе и его негативном влиянии на здоровье, легко прийти к выводу, что стресс — это что-то чрезвычайно плохое, чего следует избегать любой ценой. Но у нас другая точка зрения. Мы полагаем, что стремление к жизни без стрессов вызывает еще большее напряжение — проблемы нарастают, и, не решаясь признавать самые острые из них, мы не можем преодолеть их. вспомните времена, когда вы переживали период личностного или профессионального роста или работали наиболее результативно. Например, когда вам удалось победить в состязаниях по бегу, создать бизнес или вырастить ребенка. Что мотивировало вас? Что поддерживало в вас запал? Можем побиться об заклад, что те времена были так или иначе связаны с каким-то стрессом или борьбой.

Мы не утверждаем, что длительный стресс не приносит вреда, мы имеем в виду, что он может принести неожиданную пользу для личностного роста. За годы, в течение которых мы проводили семинары для лидеров, обучали медитации и восточным единоборствам (Том), а также вели эмпирические исследования в области психологии (Алия), мы выяснили, что люди, которые знают о положительном влиянии стресса на самосовершенствование, показывают более высокие показатели в работе и имеют меньше проблем со здоровьем, чем те, кто считает, что стресс только наносит ущерб.

Основываясь на нашей работе и исследованиях поведения руководителей, студентов, «морских котиков» и профессиональных спортсменов, мы разработали состоящий из трех этапов подход, который позволяет правильно реагировать на прессинг и, как мы считаем, может помочь вам использовать стресс для высвобождения творческого начала и минимизировать его разрушительное воздействие.

Шаг 1. Посмотрите на него

Первый шаг на пути изменения вашей реакции на стресс — распознать его. Вместо того чтобы отрицать проблему или фрустрироваться на ней, мы советуем назвать или как-то обозначить стресс, с которым вы столкнулись. Например, вы можете просто сказать себе: «Я волнуюсь из-за того, что у моего сына проблемы с успеваемостью в школе». Или: «Я волнуюсь из-за наших показателей в конце года». Или: «Я переживаю из-за диагноза, который недавно поставили моему мужу».

Нейробиологические исследования Мэтта Либермана показали, что от самого факта признания стресса активность нашего мозга смещается из автоматических реактивных центров в более сознательные и целенаправленные зоны. В нашем исследовании участникам делали сканирование мозга и одновременно показывали изображения, вызывающие отрицательные эмоции. Когда их просили рассказать, что они чувствуют, нервная деятельность смещалась из миндалевидного тела, управляющего эмоциями, в префронтальную кору — область мозга, отвечающую за сознательное и целенаправленное мышление. Другими словами, решительное признание стресса остановит вашу реакцию на подсознательном уровне, позволив вам найти лучший ответ.

Еще одна причина, по которой следует признавать наличие стресса, состоит в том, что уклонение всегда контрпродуктивно. Наши исследования, проведенные совместно с Питером Саловеем и Шоном Ачором, показали, что люди, которые воспринимают стресс как разрушение, либо склонны слишком сильно реагировать на него, либо демонстрируют незначительную реакцию, тогда как у тех, кто считает, что стресс способствует самосовершенствованию, кортизоловая реакция выражена слабее, они более склонны искать решение и обратную связь, что в долгосрочной перспективе способствует их личностному росту.

Безоценочное осознание и другие практики сосредоточения помогут вам понять, как вы реагируете на прессинг, и скорректировать вашу реакцию. Каждый человек отзывается на стресс по-разному. У вас начинает сильно биться сердце? Напрягаются мускулы? Или вы принадлежите к меньшинству, которое впадает в сонливость? Какова ваша психологическая реакция? Обвинять других или себя? Каковы ваши поведенческие реакции: вы все время прокручиваете конфликт в голове? Спешите к холодильнику? Если вы замечаете эти реакции, то освобождаетесь от их влияния, это помогает вам переключить внимание на поиск продуктивного ответного действия.

Шаг 2. Присвойте его

Чтобы «присвоить» стресс, в первую очередь необходимо понять, что из значимых для вас вещей давит на вас больше всего. Стресс указывает нам на что-то важное. Осознание этого рождает положительную мотивацию, ведь в глубине души мы знаем, что важные вещи не всегда должны даваться легко. Для того чтобы описать это состояние, мы используем следующую метафору: «Это всего лишь холодная темная ночь на склоне Эвереста». Даже если вы никогда не взбирались на Эверест, вы можете себе представить, что по пути на вершину ночи бывают холодными и темными. А чего вы ожидали — что поход на Эверест будет напоминать прогулку в парке? Вы действительно надеялись, что растить ребенка, управлять бизнесом, вести насыщенную жизнь будет легко? Присвоение стресса не означает, что холодные темные ночи исчезнут, но их будет легче переносить, когда вы обретете понимание и мотивацию.

«При подготовке морского спецназа, — рассказывал нам бывший командир “морских котиков” Курт Кронин, — командиры придумывают ситуации, в которых гораздо больше давления, хаоса и динамики, чем в любой боевой ситуации, чтобы подразделения научились концентрироваться даже в самых трудных обстоятельствах. Когда стресс во время тренировки кажется невыносимым, мы можем “присвоить” его, зная, что, в конце концов, это был наш выбор — стать членом команды, которая может успешно выполнить любую миссию».

Шаг 3. Используйте его

Что бы вы ни думали, реакция организма на стресс нужна вовсе не для избавления от переживаний. На самом деле эволюционная задача этой реакции — вызвать повышенную активность тела и мозга, чтобы помочь нам мобилизоваться и справиться с проблемой. Когда тело испытывает стресс, выделяются гормоны дофамин и адреналин, которые влияют на работу мозга и всего организма. У нас обостряется внимание, происходит всплеск энергии. Хотя реакция на стресс иногда может причинить вред, во многих случаях гормоны, вырабатываемые при стрессе, стимулируют рост и высвобождают в организме химические вещества, которые обновляют клетки, синтезируют белки и повышают иммунитет, делая человека сильнее и здоровее. Исследователи называют это явление физиологическим расцветом, и любой спортсмен прекрасно знает, что оно приносит свои плоды.

Таким образом, проблема состоит не в самой реакции на стресс, а в том, как мы принимаем или интерпретируем эту реакцию. Следует воспринимать ее как что-то способное принести пользу. Исследователь Джереми Джеймисон описал, как студентов просили переосмыслить тревогу перед тестами, чтобы добиться лучших результатов на экзаменах. Профессор гарвардской бизнес-школы Элисон Вуд Брукс доказала, что восприятие тревоги как возбуждения может способствовать успешности переговоров и выступлений перед аудиторией.

И все же не всегда понятно, как лучше использовать стресс, особенно когда речь идет о долгосрочных перспективах или сложных ситуациях. Возьмем, к примеру, продолжительный конфликт с супругом или начальником, серьезные проблемы со здоровьем или даже смерть любимого человека. В этих случаях главное — не замкнуться в своем горе. Восприятие этих бед как неотъемлемой части жизни (ведь никому не удастся избежать горя и сердечных травм) может облегчить обретение психологической устойчивости, углубить социальные связи, обогатить опыт, открыть новые перспективы, а также научить владеть ситуацией, ценить жизнь и определять в ней приоритеты.

Некоторые ученые, занимающиеся изучением лидерских качеств (самый известный из них — Абрахам Залезник), обратились к концепции Уильяма Джеймса о «втором рождении», чтобы доказать, что становление великих лидеров также происходит под воздействием травмирующих событий их жизни.

Это хорошо изучили в морском спецназе в последние годы, когда количество боевых миссий увеличилось. Командующий Кронин недавно сказал нам: «После нескольких лет боевых операций, следующих одна за другой, количество посттравматических стрессовых расстройств среди “морских котиков” продолжает расти. Изучение посттравматического синдрома, попытки понять, как его можно использовать, переосмысление того, через что нам пришлось пройти, и применение этого опыта в будущем оказались мощным средством, помогающим отдельным людям, подразделениям и организациям совершенствоваться не вопреки стрессу, а благодаря ему».

Чаще всего мы не можем переосмыслить стресс как стимул для роста и упускаем возможности использовать полученный опыт. Разумеется, не следует воспринимать любой раздражитель как положительный фактор; мы лишь хотим сказать, что вы можете использовать свою реакцию на стресс как мощный инструмент, который в будущем поможет вам преодолеть трудности.

Отрывок из книги «Психология лидерства. Harvard Business Review», предоставленной издательством «Альпина Паблишер».

Источник: <http://www.sobaka.ru/health/health/100370#vk>

Конфликты между родителями и детьми: основные причины



Конфликт — это столкновение интересов, где удовлетворение желаний одной стороны обязательно несет ущемление воли другой. Это противостояние сопровождается сильными отрицательными эмоциями — обидой, гневом, враждебностью.

Противоречие целей и мнений наблюдается и у самых близких людей — родителей и детей. Полностью избежать конфликтов не удастся даже опытным родителям. Ребенок растет, расширяя зоны своей самостоятельности и личного пространства, а родители не всегда готовы принять их. Да и границы этих зон часто нуждаются в корректировке.

Причины конфликтов

Школьная успеваемость. Более 30% родителей считают главной причиной конфликтов с детьми именно школьную успеваемость. Они, в большинстве своем, создают все условия для учебы детей, и если школьники учатся спустя рукава и не желают выполнять домашние задания, то такое поведение вызывает, мягко говоря, недовольство, а замечания педагогов — «не выучил», «не сделал», «не выполнил», «не старался» — возмущение, приводящее к наказаниям. Естественно, что у детей свой взгляд на учебу и поведение в школе. Мало кто из них готов признать свои ошибки и немедленно начать исправляться, поэтому затяжной конфликт гарантирован.

Нарушение правил поведения. Дети отмечают, что конфликты с родителями наиболее часты из-за нарушения установленных в семье правил поведения. Это — «общение» с телевизором, компьютером, телефоном; несоблюдение режимных моментов; недисциплинированность; игнорирование домашних обязанностей. Дети проверяют родительские нервы на прочность и в общественных местах, предполагая, что в присутствии других людей границы дозволенного будут расширены. Однако недовольство мам и пап усиливается реакцией окружающих людей. Родителям стыдно. Как правило, конфликт неизбежен, если только детям позволено манипулировать взрослыми.

Разное восприятие жизни. Долгое время дети считают родителей самыми умными, красивыми, знающими. Но с возрастом восприятие жизни меняется, и дети начинают формировать собственное мнение об окружающем мире: появляются свои интересы, своя манера одеваться, свои цели и приоритеты. При этом авторитетным становится мнение сверстников, а не родителей, поэтому советы и предостережения не воспринимаются. У них одно объяснение противоречий — родители ничего не понимают.

Разногласия из-за друзей. Родителям свойственно необъективно оценивать своих детей. Безусловно, они самые лучшие: добрые, способные, воспитанные, ведь их никогда не учили ничему плохому, поэтому хочется уберечь их от дурного влияния окружающих. Поэтому взрослые нередко запрещают своим детям общаться с некоторыми приятелями, и поощряют сближение с другими. Реакцию родителей можно понять, но и детской интуиции нужно доверять. Друзей ребенок выбирает душой, а не разумом.

Несдержанность детей. Взрослых выводит из себя, когда дети отговариваются и огрызаются, грубят, требуют денег или покупок. К сожалению, дети еще не умеют оценивать старания и жертвенность близких, не понимают, как их поведение ранит людей, которые любят их и желают только хорошего.

Способы разрешения конфликтов

Оказавшись в противостоянии с собственным ребенком, родители задаются вопросом, как этот конфликт разрешить. Существуют такие способы, как давление на ребенка и наказание. Но они неконструктивны, потому что, постоянно подчиняя ребенка своей воле, родители пресекают развитие его потенциала, а наказание является исключительной мерой, которое не должно войти в привычку. Единственное, что работает, — это родительская уверенность в себе, которая позволяет стоять на твердой позиции, не вступать в полемику, не отвечать на агрессивное поведение детей.

Какими бы ни были причины конфликтов с детьми, общие принципы их разрешения предполагают следующие действия:

- осмыслить причину своего раздражения, гнева или обиды, обязательно взяв эмоции под контроль
- понять, какие цели преследует ребенок, вступая в конфликт
- поговорить с ребенком о причинах вашего негодования, не повышая тона и не вспоминая прошлых обид, проанализировав краткосрочные и долгосрочные последствия подобного поведения
- дать ребенку возможность высказаться, внимательно выслушав его позицию
- разобрать конфликт «по косточкам», не пытаясь переубедить ребенка в малоэффективности его намерений
- выслушать предложения оппонента по выходу из конфликта и озвучить свои
- прийти к согласию, выбрав наиболее приемлемый вариант для обеих сторон.

Спокойное разрешение спорной ситуации должно стать нормой. В то же время дети должны ясно осознавать, что у них есть обязанности, которые они должны выполнять.

Источник: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/konflikty-mezhdu-roditelyami-i-detmi-osnovnye-prichiny/>

**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**

