

Петербургженка

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

февраль 2022 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ФЕВРАЛЯ

12 февраля - День Дарвина (Международный день науки и гуманизма), приуроченный ко дню рождения знаменитого английского учёного-натуралиста.



Чарльз Дарвин – основоположник теории естественного отбора, а также теории эволюции и происхождения человека, был ярким представителем науки 19 века, а его теория была расценена ещё при жизни учёного как научный переворот. День направлен не только на чествование открытий Дарвина, но и на популяризацию науки. Связь научных открытий и ценности человека очевидны. Научные открытия, в которых также можно выявить противоречия, призваны, тем не менее, служить человеку, облагораживать его, делая мудрее.

14 февраля - День святого Валентина (День всех влюбленных). Это романтический праздник, который справляют любящие пары. Другое его название – День всех влюбленных. Символом торжества является открытка в виде алого сердца – валентинка. С возникновением праздника связана средневековая легенда, именуемая Золотой, в которой описаны события жизни римского священника и полевого врача Валентина. Историки утверждают, что своим названием он обязан молодому священнику Валентину, казнённому за приверженность к христианству и полюбившему дочь своего тюремщика. Церковным праздником День Святого Валентина 14 февраля был объявлен тоже достаточно давно – в 469 году римским папой Геласиусом. В Европе его начали праздновать именно как День влюблённых примерно 8 веков назад. С европейскими переселенцами традиция отмечать эту дату пересекла океан, а по мере развития колониальной системы распространилась и по всему земному шару. Традиции встречи Дня Всех Влюблённых очень разнообразны и отличаются от страны к стране. В России, кроме неперменной отправки «валентинок» твёрдых традиций пока не сложилось.

17 февраля – День спонтанного проявления доброты. Цель праздника – пропаганда добра, приобщение людей к благотворительности. Смысл торжества – в бескорыстности и безграничности добрых намерений. В Международный день спонтанного проявления доброты проходят благотворительные мероприятия. В этот день нужно проявить больше внимательности и участия к тем, кто находится недалеко или встречается на пути: пропустить на прием к врачу вне очереди старушку или маму с малышом, помочь соседке по этажу, уступить место в общественном транспорте, сделать комплимент незнакомому человеку. Главное – делать добрые дела от души, а не за вознаграждение.

23 февраля – День воинской славы – День защитника Отечества. Это государственный праздник и официальный выходной день в РФ. Он посвящен людям, которые защищали и сейчас оберегают Родину от врагов, а также всем мужчинам. День защитника Отечества – профессиональный праздник военных. В этот день принимают поздравления ветераны Великой Отечественной войны и военнослужащие Вооруженных Сил. 23 февраля им присваивают внеочередные звания, повышают в должностях, награждают медалями и грамотами, вносят благодарственные записи в личные дела.



28 февраля — Масленица. славянский праздник с многочисленными обычаями, через века дошедший до наших дней. Отмечается в течение недели перед Великим постом.

С днём рождения

17 февраля – Анжела Анатольевна Тимошенко

17 февраля – Анжела Алексеевна Кузьмичева

18 февраля – Людмила Федоровна Еремина

☆

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

☆



Большой взрыв: как научиться не закипать по любому поводу

Все мы люди, а значит, всем нам свойственно время от времени испытывать яркие негативные эмоции. Иногда они настолько сильны, что мы «закипаем» и «взрываемся», и тогда тем, кто вокруг, приходится несладко. Если же мы из последних сил стараемся держать эмоции в себе, впоследствии это может дорого нам обойтись. Как быть?



Тревога, раздражение, злость, ярость, страх — когда эти эмоции рвутся наружу, мы можем начать кричать и срывать на тех, кто рядом. Мы испытываем колоссальную эмоциональную перегрузку, и родные попадают под горячую руку.

Бывает и по-другому: мы сдерживаем эмоции и как будто «перекипаем» изнутри. Конечно, окружающим такое наше поведение нравится куда больше, однако для нас самих цена за удержание эмоций слишком велика. Нередко закипание сопровождается психосоматическими реакциями: в глазах темнеет от злости, ноги немеют, невысказанное возмущение трансформируется в ангину, невыраженная злость — в головную боль, а вытесненная тревога и страх провоцируют заедание или другие нарушения пищевого поведения.

КАК ПРОИСХОДИТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «ЗАКИПАНИЕ»?

1. Преконтакт

Вам свойственно часто раздражаться, закипать и взрываться? Прежде всего важно понять, какие факторы провоцируют такое состояние, изучить вызывающие закипание ситуации и спусковые крючки. Например, это может быть чувство несправедливости, когда кого-то обижают на ваших глазах. Или же — удивление и злость оттого, что вас несправедливо обделили: например, урезали новогоднюю премию, на которую вы уже построили планы. Или же — нарушение границ, когда на каникулы к вам хотят приехать все ваши родственники, за которыми вам придется убирать все праздники.

Стоит досконально изучить все ситуации, предшествующие выплеску негативных эмоций, и по возможности избегать их. Проговорить с родственниками комфортные для вас условия встречи, а

если это невозможно, увеличить дистанцию. Заранее узнать в бухгалтерии по поводу премии, чтобы избежать неприятного сюрприза.

Всегда можно изменить если не ситуацию, то свое отношение к ней, обозначить границы, четко сказать, что именно вам не подходит, и предложить другое решение.

2. Закипание

На этом этапе мы уже вовлечены в ситуацию и реагируем на нее. Бывает, нас сознательно провоцируют, чтобы получить возможность манипулировать нами. Важно научиться замечать такие подвохи. Спрашивайте себя, зачем вашему визави нужно, чтобы вы закипели. Какова его выгода? Так, во время деловых переговоров иногда специально провоцируют конфликт, чтобы собеседник на эмоциях выдал важную информацию, а потом пошел на уступку, чтобы сохранить лицо.

В личных отношениях бывает так, что партнер специально заставляет нас играть в его игру. Например, мужчина провоцирует девушку на слезы. Она начинает плакать, а он говорит: «Все вы одинаковые, ты такая же, как другие, я так и знал». Девушка вовлекается в игру, начинает клясться в любви, доказывая, что она «не такая», при этом причина слез остается «за кадром».

Осознав, в чем выгода собеседника, постарайтесь затормозить. Спросите себя, что лучше всего сделать, чтобы придерживаться своих интересов.

3. Взрыв

В этот момент мы ничего другого сделать не можем, кроме как выйти из ситуации совсем. Во время аффекта и взрыва важно осознать, кто находится рядом с нами.

К сожалению, многим из нас свойственно терпеть и не выражать эмоции тем, кому они адресованы, — например, начальнику или деловому партнеру. Мы приносим эти эмоции домой и выливаем на близких, на тех, кто нас любит, а иногда еще и слабее и не может ответить. Так, мамы кричат на детей, если на работе был плохой день, а сами выдерживают агрессию со стороны мужей, не признанных начальником.

Например, второго взрослого. Кроме того, хотя бы попытайтесь понять, чего именно вы хотите. Сорваться, чтобы просто снизить напряжение? Тогда найдите другой способ разрядки — например, сходите в спортзал. То, как вы выйдете из ситуации, зависит от вашего умения понимать себя и управлять эмоциями.

4. Утихание эмоций

На смену злости и негодованию приходят стыд и вина. Будьте с ними аккуратны. Безусловно, эти регуляторы поведения помогают нам понимать, как лучше общаться с людьми. Но важно не потерять причину закипания, ведь в ней — ключ к изменениям. Стыд и вина заслоняют причину, нам становится неловко говорить о том, что привело к взрыву, и мы сосредотачиваемся на устранении его последствий. Это помогает остаться в отношениях, однако следует проанализировать, что предшествовало конфликту и что можно сделать в следующий раз, чтобы избежать закипания.

Если не предпринимать никаких мер предосторожности, за этапом закипания неизбежно последует взрыв. Поэтому будьте внимательны к себе и учитесь управлять ситуацией, учитывая особенности своего эмоционального состояния. Источник <https://www.psychologies.ru/articles/bolshoy-vzryiv-kak-nauchitsya-ne-zakipat-po-lyubomu-povodu/>

10 вещей, которые должен узнать мой ребенок до 10 лет



Как тщательно мы иногда планируем путешествия или новый интерьер квартиры! А как насчет неизмеримо более важного дела — воспитания ребенка? Есть ли у нас продуманный план на этот счет? Если нет, возможно, вас вдохновит пример писательницы и матери двоих детей Линдси Мид.

Что мы хотим воспитать в детях? Доброту, порядочность, смелость, стойкость... Положа руку на сердце, многие из нас ограничиваются вот такими, самыми общими понятиями. Но что конкретно они означают для каждого из нас? Какие вещи для меня принципиально важны, а что не столь существенно?

Очень полезно задавать себе подобные вопросы и размышлять над «родительской программой». И не на бегу, а всерьез, формулируя и записывая свои соображения. Ведь если наши цели расплывчаты, мы упускаем много важного, что могли бы, но не сумели дать своим детям. Чтобы избежать этого, писательница Линдси Мид составила свою «родительскую программу».

Казалось, еще совсем недавно я раздумывала, какие принципы должна усвоить моя дочь Грейс до 10-летнего возраста. Но вот уже и Уит приближается к этой отметке. Меньше чем через 2 месяца ему стукнет 10, и в нашем доме не останется никого, чей возраст можно обозначить одной цифрой. Как и в случае с Грейс, я все время думаю, какие ценности и принципы Уит должен усвоить — причем так, чтобы он в них вообще не сомневался.

Я раздумываю на эту тему и даже записываю варианты, но при этом понимаю, что не все зависит только от меня. Я знаю: важнее то, что я делаю, а не что говорю. Мне стоило бы все время вести себя в соответствии с этими принципами, потому что за 10 лет он успел неосознанно перенять многие из моих принципов и ценностей. Надеюсь, что я неплохо справилась с задачей — на своем примере научить сына этим принципам.

Вот что я бы хотела, чтобы он усвоил к своим 10 годам:

1. Уважай других. И мужчин, и женщин. Директриса твоей школы и бездомный мужчина у метро одинаково заслуживают уважения. Ты уже делаешь это, инстинктивно. Пожалуйста, никогда не изменяй этому принципу.

2. Шалости и физическая активность — это здорово и весело. Знаю, что шикаю на тебя чаще, чем следовало бы, потому что сама предпочитаю тишину, но я работаю над этим. Физическая активность и даже некоторое буйство — совершенно нормально. Но есть и границы — физическое насилие, — это НЕ нормально. Крайне важно понять, где проходит граница.

3. «Нет» значит «нет». И точка. Неважно, кто говорит «нет» и в каком контексте.

4. Не скрывай свою чувствительность. Ты все переживаешь невероятно глубоко — ход времени, воспоминания, любовь, потери. Не приглушай свои чувства. Ты можешь быть сильным и при этом чувствительным человеком. На самом деле богатая палитра чувств делает тебя сильнее. Это верно и для мальчиков, и для девочек.

5. Ты не можешь сделать другого человека счастливым — ни меня, ни папу, ни сестру. Никого. И это не твоя обязанность. Мы все это знаем, и я надеюсь, что ты всегда будешь помнить об этом.

Ты отвечаешь за себя и за свое отношение к окружающим, которое, конечно, может влиять на их настроение. Но не позволяй никому заставить тебя ощущать ответственность за его или ее счастье. Меня делает счастливой знание того, что ты преуспеваешь, преодолеваешь трудности, ощущаешь энтузиазм, радуешься жизни и живешь осознанно.

6. Обращай внимание на собственную жизнь. В каждом обыденном моменте дня можно заметить столько деталей. Недавно перед сном ты сказал мне: «Мы ненавидим то, что хотим вернуть». Я спросила, что ты имеешь в виду, и ты ответил: «В детском саду у нас был тихий час, и я его не любил, а сейчас в школе я был бы не против ежедневного отдыха». Но через несколько секунд ты добавил: «Ну, хотя бы я обратил на это внимание. Думаю, это хорошо».

Это правда хорошо. Я еще не научилась останавливать время, но я знаю, что когда мы обращаем пристальное внимание на все происходящее, даже повседневность, то в награду получаем богатые воспоминания и дни, полные жизни.

7. Найди то, что тебя страстно увлекает. Неважно, что это будет, но я не хочу слышать от тебя слов «мне скучно». Никогда. Вокруг тебя столько всего интересного, что можно исследовать, узнавать и испытывать. Я поддержу любое твое увлечение, будь то хоккей, или программирование, или игра на скрипке — или даже все сразу! Но ты должен найти что-то, во что захочешь уйти с головой.

8. Хуже избалованности/неблагодарности не может быть ничего. Я строгая мать, хотя мне тяжело наказывать или ругать. Но если я замечу малейшее проявление избалованности или неблагодарности,отреагирую моментально (и без всякого сожаления). У тебя они бывают редко, и не похоже, чтобы ты был таким от природы.

Пожалуйста, всегда помни, насколько нам повезло. Жить, как мы живем каждый день, — огромная привилегия. Маленькие воскресные сюрпризы, волонтерство, помощь бездомным, записки с благодарностями — я пыталась показать тебе, какая огромная удача — жить так, как наша семья. Это лучшая прививка против избалованности и неблагодарности.

9. Даже если ты не начнешь чего-то делать, ты все равно можешь быть не прав. Я всегда помню одно высказывание Мартина Лютера Кинга: «Молчание наших друзей ранит намного больше, чем слова наших врагов». Главарь банды или зачинщик виноват, но виноваты и те, кто пошел за ним. Не бойся противостоять популярным детям, когда они будут делать что-то плохое. Пока такого не случилось, но я знаю, что когда-нибудь это произойдет.

10. Я люблю тебя, несмотря ни на что. Ошибки — часть жизни. Я буду любить тебя, даже если ты ошибешься. Чтобы научиться чему-то, нужно отпустить прошлое и начать заново. Я показала это на своем примере, может, даже слишком очевидно: тебя растит мама, которая не боится показывать свои слабости, не боится потерпеть неудачу, извиниться и начать заново.

Источник: <https://www.psychologies.ru/story/10-veschey-kotoryie-doljen-uznat-moy-rebenok-do-10-let/>

**В случае необходимости Вы можете получить
экстренную психологическую помощь и
записаться на приём к специалистам
по Телефону доверия: 713-13-19
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.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 февраля 2022г.