

Громадська організація «Центр розвитку громад» стала однією з переможниць Конкурсу соціальних проектів-2015

Щасливі повідомити, що громадська організація «Центр розвитку громад» стала однією з переможниць Конкурсу соціальних проектів-2015, вигравши з проектом «Боярка-анонс: створення сайту анонсів подій м.Боярка» (організатори конкурсу – ГО «Молодь Боярки» за підтримки міської організації «Блок Петра Порошенка «Солідарність»).

Спільно зі своїми партнерами – Києво-Святошинським центром соціально-психологічної реабілітації населення та ініціативною групою «Контактер» – учасники проекту мають на меті розробку сайту, котрий допоможе жителям Боярки орієнтуватися в соціокультурному просторі міста.

Виконавці проекту:

- **ГО «Центр розвитку громад»** (керівник проекту, автор ідеї та наступний супровід сайту в якості головного редактора – Марія Кириленко).
- **Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення** (Доменне ім'я та хостинг. Веб-дизайн та постійний технічний супровід сайту – Станіслав Яценко).
- **Ініціативна група «Контактер»** (Арсеній Гужва – програмування та наступний апгрейд).



На фото: керівник ГО «Молодь Боярки» Олександр Зарубін вручає сертифікат переможця Марії Кириленко, авторці проекту «Боярка-анонс».

Докладніше про проект «Боярка-анонс».

Мета проекту:

Об'єднати боярчан навколо соціально корисних справ та змістовного здорового дозвілля шляхом створення Інтернет-ресурсу, котрий надавав би їм інформацію про події соціокультурної сфери та координував би їх діяльність.

Актуальність проекту:

Активність боярчан останнім часом значно зросла, в Боярці відбувається все більше громадських та волонтерських заходів, екскурсій, акцій з благоустрою, культурних подій. Склалася ситуація, за якої 1) Організатори призначають заходи на один і той самий час (або з недостатньою різницею в часі), бо не поінформовані про інші події в місті. 2) Боярчани пропускають цікаві і важливі для них події. 3) Жителі Боярки не знають, як

змістовно провести вихідні дні 4) Батьки маленьких дітей не знають, яким чином цікаво та змістовно організувати дозвілля своїх дітей. Невдоволення цією ситуацією висловлювали, зокрема, члени групи «Боярське земляцтво» в соціальній мережі Фейсбук.

Завдання проекту:

- Допомогти організаторам обирати оптимальний час проведення заходів (щоб різні події не призначалися на один і той самий час).
- Надати боярчанам та гостям міста інформацію, де можна відпочити (фестивалі, концерти, вистави, свята, народні гуляння), куди повести дитину з розвивальною метою (майстер-класи, конкурси, змагання), до якої корисної справи долучитися (волонтерські заходи, благоустрій, клуби, групи підтримки), які заходи із здорового способу життя обрати (туристичні зльоти, екскурсії, прогулянки на природу, велопробіги, спортивні змагання) тощо.

Результати проекту:

У результаті здійснення проекту в місті Боярка з'явиться зручний та сучасний сайт, котрий дозволить координувати між собою призначення важливих загальноміських заходів – зборів, круглих столів, громадських слухань, практичних семінарів та інших навчальних заходів, екскурсій, концертів, конкурсів та інших мистецьких подій, засідань клубів і будь-яких інших місцевих ініціатив, що мають стосунок до громадського та культурного життя міста. Організатори заходів зможуть координувати між собою проведення подій. А пересічні боярчани зможуть обирати, куди піти вихідного дня і до якої громадської ініціативи приєднатися. Наявність додатку, що дозволить заходити на сайт із смартфонів, дозволить зробити користування сайтом «Анонс. Боярка» зручним і мобільним. Назавжди відійде в минуле ситуація, за якої а) на один і той же час призначатимуться важливі заходи і б) жителі міста не знатимуть, куди піти у вихідний день. Користь від цього

проекту отримають всі жителі міста Боярка.

Як захиститися від стресу в кризові періоди історії

Бурхливі події в Україні кінця 2013 – початку 2014 поставили багато питань, на які ще довго доведеться шукати відповіді. І одне з них – як захиститися від хронічного стресу під час подібних суспільних криз.

Читати російською

Бурные события в Украине конца 2013 – начала 2014 года поставили много вопросов, на которые еще долго придется искать ответы. И один из них – как защититься от хронического стресса во время подобных общественных кризисов.

Общее напряжение порождается настроениями и состояниями ее отдельных граждан, а это и поломанные судьбы, и разрушенные семьи, и подорванное здоровье. Оставим в стороне анализ политической составляющей общественного конфликта и поговорим о том, можно ли смягчить неизбежный в таких условиях стресс.

Усугубляющие факторы:

- Постоянная информационная атака, сложности в поиске достоверной информации, невозможность воспринимать (даже при наличии готовности) противоположную точку зрения из-за агрессивности подачи и наличия оскорблений в адрес тех, кто разделяет противоположную точку зрения.
- Нарушение социальных связей из-за разделения общественного мнения: от семьи и друзей до коллег и соседей; от попутчиков в транспорте до «друзей» в социальных сетях.
- Проблемы бытового и материального характера – в разной

мере в зависимости от региона проживания и уровня благосостояния.

- Невозможность полноценно отвлечься от событий. Постоянное напряжение, которое у большинства не гасится активными действиями и соответственно приводит к хроническому стрессу.

Напомним, что сам по себе стресс не является опасным для человека, является нормальной реакцией организма на какой-либо раздражитель, событие, происшествие. Совсем другое дело, если стресс становится хроническим, то есть наблюдается перманентное напряжение, которое длительное время не находит своего выхода в виде разрядки – активных действий, физической нагрузки. При этом снижаются защитные функции организма, страдает и физическое, и психическое здоровье. Могут наблюдаться такие симптомы, как бессонница или беспокойный сон, не приносящий расслабления; раздражительность, тревожность; отсутствие аппетита или, напротив, повышенный нервозный «жор»; злоупотребление успокоительными или алкоголем. У эмоционально неустойчивых людей возможны страхи, панические состояния, депрессивные мысли, чувство тревоги, страх смерти. А также психосоматические расстройства, проблемы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Именно потому так важно найти разумный способ проявить свою активность. Можно собирать вещи или медикаменты для той стороны, которой вы симпатизируете, помогать иным образом. А вот участвуя в уличных акциях (с любой стороны), не забывайте, что люди, даже собравшиеся с самыми мирными целями и под самыми праведными лозунгами, все равно становятся толпой. Им в этом помогают ведущие и политики: ритмичная музыка, пламенные речи, общие кричалки и лозунги, предложение совершать общие движения (поднимать руки, прыгать и пр.) – всё это приемы из арсенала тоталитарных сект. Когда толпа сформирована и заведена, лидеры или провокаторы могут призывать куда-то идти и что-то делать. В том числе и то, что противоречит вашим

внутренним убеждениям. Поэтому самоконтроль в местах скопления большого количества людей должен быть намного выше – именно в толпе рождаются массовый психоз и фанатизм.

Однако в активных действиях участвует сравнительно небольшой процент жителей нашей страны, хотя практически все население в большей или меньшей мере вовлечено в общественный процесс в роли сочувствующих (разным силам). И вот те, кто наблюдает за происходящим со стороны, испытывают стресс во много раз больший, чем находящиеся непосредственно в гуще событий. Именно им адресованы наши советы.

Информация

- Делайте продолжительные паузы в восприятии информации. Постоянное отслеживание новостей создает у человека не более чем иллюзию, что он «все держит под контролем». Кроме того, «горячие новости» способствуют выбросу адреналина. Так что со временем можно стать своеобразным «информационным наркоманом» – без вливания новых доз будоражащей информации может наступать натуральная «ломка». Поэтому структурируйте день, выделив для новостей особое время (к примеру, утром, в обеденный перерыв и после работы).
- Пытайтесь отслеживать, не становитесь ли вы объектом манипуляций, отмечайте, какие приемы новостные ресурсы используют, чтобы вызвать у вас определенные эмоции: возмущение, гнев, страх, растерянность.
- Задействуйте критическое мышление, фильтруйте и отсеивайте непроверенную информацию. Не давайте затянуть себя в трясину пропаганды, не «варитесь» подолгу в каждой новости. К этому нас подталкивают СМИ и социальные сети, постоянно прокручивая одни и те же драматические ролики, пересказывая на новый лад уже устаревшую информацию.
- Не тратьте время и эмоции на чтение аналитических статей, прогнозирующих развитие событий. В динамичные времена они быстро устаревают и чаще всего абсолютно

бесполезны. Не забывайте, что среди журналистов и политологов всегда идет борьба за аудиторию, и чем страшнее прогноз, тем больше шансов привлечь к себе внимание.

- Не питайте иллюзии, что у вас есть шанс получить всю полноту информации и в полной мере понять все, что происходит в стране и политике. Многие на самом деле проще, многие, напротив, сложнее, чем нам кажется, а чаще и вовсе непредсказуемо и спонтанно.
- Учитывайте, каким силам выгодна та или иная информация или ее интерпретация.

Психологическая установка

- Не паникуйте, не прокручивайте в голове бесконечные страшные сценарии развития событий: хватило бы моральных и физических сил пережить то, что уже реально происходит.
- Вместе с тем, в минуту, когда вы не находитесь во власти эмоций, спокойно подумайте о том, что жизнь не закончится даже в том случае, если все пойдет не самым лучшим образом. Вспомните о драматических периодах в истории человечества, когда жизнь все-таки продолжалась, люди любили друг друга, рожали детей и надеялись на лучшее будущее. Подумайте о вечных ценностях и о том, что и кто поможет вам пережить самые смутные времена. Какие высшие идеалы, привязанности и даже простые увлечения придадут вам сил.
- Не питайте иллюзий. Даже при самых оптимистических раскладах все будет не так, как мечтается. Многие придется принять, со многим смириться – общественный строй в одночасье не станет идеальным, как и не восторжествует абсолютная справедливость. Поэтому концентрируйтесь на том, что меняется к лучшему, а не на том, что плохо.
- Постарайтесь не терять чувство юмора и здравого смысла.
- Подумайте о том, ради кого вам нужно держаться и

сохранять здоровье.

Общение

- Если вы оказались в окружении людей, которые не разделяют ваших убеждений (к примеру, на работе), дайте понять, что придерживаетесь иной точки зрения, однако не собираетесь ни с кем спорить и продолжаете их ценить как добрых коллег и надежных партнеров. Помните, что людям свойственно заблуждаться (и вам тоже), а критерии отношения к человеку во все времена должны оставаться в сфере общечеловеческих ценностей – честности, порядочности, умения сострадать, готовности помочь.
- А вот в ближайшем окружении ограничьте общение с теми, кто придерживается иных взглядов на происходящее. В социальных сетях на время скройте информацию, поступающую от френдов-оппонентов. Не спорьте с ними. Практика показывает, что переубедить все равно никого не удастся. Кроме того, жизнь будет продолжаться, мир перестанет быть черно-белым, время и история все расставят по своим местам. И если на бытовом уровне не испортить отношения оскорблениями и личными выпадами, то со временем общение возобновится в обычном режиме. Зато активно общайтесь с единомышленниками, разговаривайте, пишите, давайте выход эмоциям, но вместе с тем избегайте людей с истерическим складом характера, способных нагнетать, драматизировать и обострять ситуацию. Отдавайте предпочтение здравомыслящим оптимистам и сами стремитесь к подобному восприятию действительности. Не забывайте своих «друзей по трепу», то есть тех, с кем возможна легкая беседа «ни о чем» или же о вещах простых и далеких от социальных потрясений.
- Будьте рядом с близкими. Поддерживайте их, окружите заботой. Особо позаботьтесь о тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенес инфаркт или инсульт. Им категорически нельзя проводить время в токсичном информационном поле. Попробуйте (насколько

это возможно) оградить их от плохих новостей, сами не нагнетайте обстановку, успокаивайте; твердо и спокойно обещайте, что «все будет хорошо» (даже греша против истины и внутренней уверенности). Уделяйте внимание детям – при любых раскладах они имеют право на маленькие радости, развлечения, ласку, подарки.

Физическое здоровье

- Держите под контролем свои вредные привычки (если таковые имеются), так как в период общего напряжения они могут усугубиться. Обратите внимание, не начали ли вы больше курить. Алкоголь уместен только время от времени в небольших «терапевтических» дозах и только в том случае, если вы знаете, что после выпитого вас клонит в сон, а не тянет на подвиги. Не злоупотребляйте чаем и кофе, так как это ведет к перевозбуждению, полностью откажитесь от этих напитков во второй половине дня. Не переешьте, особенно перед сном.
- Уделите особое внимание физической активности, но остановитесь на чем-то для вас привычном и не слишком изнуряющем. Великие начинания оставьте для лучших времен, отдав предпочтение легкой гимнастике, пешим прогулкам, домашней работе – затейте генеральную уборку, переберите шкафы, освежите кухню.
- Учитесь расслабляться здоровым способом. Практикуйте или учитесь методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки. Молитесь. Уместны любые способы расслабления: массаж, теплая (но не горячая!) ванна перед сном, лакомство, хорошая музыка, любимое хобби.
- Следите за своим сном. Важно не только спать достаточное количество часов в сутки, но и организовать спокойный полноценный сон, обеспечивающий полное расслабление. Для этого перед сном хотя бы час проведите подальше от экранов; почитайте что-нибудь отвлекающее; погуляйте на свежем воздухе; проветрите комнату.
- Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь к

психологу или психотерапевту.

Вот такие, на первый взгляд, простые рекомендации. Сложность в том, чтобы научиться их выполнять. Для этого нужно собрать всю волю в кулак и наладить сначала собственную жизнь, а потом и жизнь в стране.

Мария КИРИЛЕНКО

Як «включити» святковий настрій 8 березня і не тільки

Як невдалим може бути будній день, так і зі святом не завжди складається. Що ж, справа житейська, буває і так. Але якщо так трапляється з року в рік, – це привід замислитися. Напередодні красивого весняного свята наша стаття адресована жінкам.

Читати російською

Как неудачным может быть будний день, так и с праздником не всегда складывается. Что ж, дело житейское, бывает и так. Но если так случается из года в год, – это повод задуматься. В преддверии красивого весеннего праздника наша статья адресована женщинам.

Враги праздничного настроения:

1. Внешние обстоятельства: социально-политическая обстановка в стране, неурядицы в семейной жизни, материальное положение, проблемы со здоровьем, душевное состояние окружающих и пр.
2. Внутренние проблемы: детские психологические травмы, неизжитые комплексы, личностные особенности, эгоизм и эгоцентризм.

3. «Мудрствования лукавые» о том, хорош праздник или плох с учетом исторических, гендерных и всяких иных соображений.

Конечно, это ваш выбор – праздновать тот или иной праздник и как именно. Но в любом случае никогда не поздно научиться создавать светлое радостное настроение для себя и для окружающих. Ведь от чего-то можно хотя бы на день абстрагироваться, с чем-то смириться, что-то учесть, над чем-то поработать заранее. Надеемся, что в этом вам помогут наши советы.

Что делать, чтобы праздник удался:

- Позаботьтесь о светлом настрое заранее. Подумайте, как обычно проходят праздники в вашей семье, что вас чаще всего раздражает, а что радует. Припомните какой-нибудь удачный праздничный день, проанализируйте причины, почему он удался. По итогам размышлений внесите соответствующие коррективы и в свой душевный настрой, и в конкретные планы. Поделитесь ими с близкими.
- Не будьте рабой неудачных или (что бывает чаще) изживших себя традиций. Хуже всего, если праздничный день проходит всегда одинаково, а с течением лет и вспомнить-то особенно нечего.
- А вот во время праздника живите здесь и сейчас. Не ворошите в памяти прошлые празднования, независимо от того, хорошо это было или плохо, если это вызывает неприятные эмоции типа: «плохо, как всегда» или «ах, как хорошо было раньше, сейчас вот все не так».
- Не закливайтесь на отношениях со своим главным мужчиной. Чтобы лучше понять, почему не стоит этого делать, сделайте такой эксперимент: попробуйте на какое-то время сосредоточиться на любой части тела – большом пальце левой ноги, правом ухе или кончике носа. Достаточно быстро вы как минимум почувствуете, что там «что-то не так». У более впечатлительных натур ощущения будут еще ярче, вплоть до онемения и боли. Точно так же излишняя сосредоточенность на ком-то неизбежно приводит

к «болезни» в отношениях. Намного лучше – общее дело, общее хобби, общие темы для разговоров, общие воспоминания. Тогда исключатся разрушительные «как он посмотрел», «что сказал», «что подарил» и «как себя повел».

- Не накручивайте себя, если что-то не так (а случается это у всех и всегда). Практика показывает, что вполне реально научиться не растравливать себе душу, перестать «купаться в обидах», предаваться мазохистическим страданиям. Многие (особенно женщины) именно в те праздничные дни, когда они в центре внимания, любят устраивать драмы. Бывает, что с возрастом это проходит, но весьма часто уже тогда, когда семейная жизнь рушилась. Поэтому твердо и без сомнений отложили все обиды и разборки «на потом».
- Вместе с тем, если с настроением не складывается, ни в коем случае нельзя притворяться. Наигранное веселье, если и обманет кого-то, то все равно привнесет ту нотку фальши, которая неизбежно отметится в сознании (или подсознании) близких. А накопление таких вот моментов неискренности и приводит к разрушению отношений. Вместе с тем психологи советуют улыбаться даже «через не могу» – улыбка дает сигнал мозгу, который неизбежно перестраивается на мажорный лад.
- Но, конечно, гораздо лучше, если улыбка отражает ваши искренние чувства. Для этого постарайтесь внутренне настроиться: подумайте о том, за что вы цените и любите своих близких, что в них есть хорошего, за что можно простить их (неизбежное) несовершенство... И даже шире – о том, что вы любите солнце, небо, звезды, природу и вообще жизнь во всех ее проявлениях. Оптимальный вариант – спокойное, доброжелательное, с легкой улыбкой настроение, основанное на чувстве «Я всех люблю».
- Подумайте о том, кому вы сами можете подарить хорошее настроение. Казалось бы, «виновница торжества» имеет право в праздничный день на «острый приступ эгоизма», но если заикнуться только на себе, шансы на успех не так

уж велики. Гораздо лучше подумать о тех, для кого этот праздник значим. Это могут быть мама, тетушка или бабушка, бывшая учительница, подруга, остро переживающая свое одиночество... Сомнительной и далеко не всегда полной бывает радость, которая выскивается только лишь для себя. Но беспронижительно незамутненными остаются те светлые чувства, которые подарены тем, кто в этом нуждается. Устройте праздник для других и всегда останетесь в выигрыше!

- Особо позаботьтесь о детях. Всякие бывают обстоятельства, но ребенок имеет право на веселье, подарки и внимание родителей. Если уж совсем не складывается, всегда можно устроить праздник для детей в другой день. И чем раньше вы с ними начнете готовиться, тем больше радости они получат.

И еще несколько мелких технических советов:

- Генеральную уборку сделайте неделей раньше, на предпраздничные дни оставьте только легкий маршет.
- Не приглашайте в праздничный день тех, кто неприятен хотя бы одному из членов семьи.
- Заранее приготовьте подарки. Учтите, что это лишний повод побыть с детьми, мастера вместе с ними небольшие сувениры.
- Постарайтесь разумно решить вопрос еды и спиртного: не слишком много и того, и другого. Закуски – сравнительно легкие в приготовлении и потреблении.
- Измените что-нибудь в своем имидже (хоть на один день).
- Если нет нового наряда, скомбинируйте из того, что есть, что-нибудь совсем уж эпатажное или хотя бы яркое и броское.
- Подумайте, чем украсить ваше жилье. Совсем не обязательно впадать в крайности в виде шариков и гирлянд, но пару праздничных штрихов не помешают.
- Не исключайте самые нетрадиционные для вас варианты отпраздновать событие.

Радости вам и удачного праздника!

Мария КИРИЛЕНКО