

И.о. ректора ХГПУ **Н.И.Шашкова:**

Главная задача вуза - это воспитание молодежи на принципах традиционных ценностей, патриотичности, духовного мировоззрения. С этой целью в нашем университете реализуется множество проектов и инициатив, к которым мы подключаем студентов. Наша гордость - открыты Диссертационный совет по защите диссертаций на соискание ученых степеней кандидата и доктора педагогических наук, а также программы аспирантуры по шести специальностям.

Из интервью Нины Игоревны Шашковой «КП Херсон» 24 января 2025 г. Полное интервью читайте на WWW.HERSON.KP.RU: <https://www.herson.kp.ru/daily/27655/5040527/>

От сердца к сердцу:  
истории студентов  
о героях СВО

Стр.13 ➤



# Психологическая газета



март  
2025

Дайджест Центра психологической поддержки Института психологии  
ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет»

№3

Рубрика «Ребята с нашего двора»  
интервью со студентом стр.9 ➤



«Я УЧИТЕЛЬ! — ЗВУЧИТ  
ГОРАДО И С ДОСТОИНСТВОМ.»

**Эксклюзивное интервью** с заведующей кафедрой прикладной психологии и развития личности Института психологии ХГПУ, профессором Блиновой Еленой Евгеньевной

Подробности - стр.4 ➤

**Мотивация начинающего психолога: от теории к практике. Как сделать первый шаг и развиваться в профессии**

Сомнения, неуверенность, страх неудачи – естественные спутники начинающего специалиста. Как преодолеть эти трудности и найти мотивацию?

Подробности - стр.8 ➤

**13 марта 1944 года: День героизма и победы — освобождение Херсона**

Освобождение Херсона от немецко-фашистских захватчиков в марте 1944 года стало одной из ключевых операций в заключительном этапе битвы за Правобережную Украину.

Подробности - стр.11 ➤

**Новая рубрика:**  
**Сердце на холсте, душа в строках**

На страницах Психологической газеты студенты ХГПУ представляют читателям не просто стихи и рисунки, а частичку своей души, свои мысли и чувства, воплощенные в творческих работах.

Подробности - стр.17-18 ➤

## Слово ректора

Уважаемая Нина Игоревна!

Центр психологической поддержки готовит специальный выпуск Психологической газеты, приуроченный к праздникам 23 февраля и 8 марта. Будем Вам очень признательны, если Вы ответите на несколько вопросов. Интервью с Вами будет опубликовано в Выпуске №3.

### 1. Какие качества Вы считаете особенно важными для настоящего защитника — будь то военный, спасатель или любой человек, защищающий других?

У каждого человека так или иначе, но были в жизни эпизоды, когда он мог спасти кому-то жизнь. Обычно в деле спасения срабатывает эффект неожиданности. В теле хрупкой женщины необъяснимо появляется сила остановить быка, который мчится на ее ребенка. У военного – это момент, когда он неожиданно для себя может взвалить раненного товарища, сильно превосходящего его по весу. Бывает, что совершенно трусливый по своему свойству человек бросается в огонь, воду ради спасения человека; бросается на агрессивного преступника и т.д.

Поэтому, если мы скажем: «вот у этого человека есть какие-то качества, относящие его к смельчакам», то этот факт подлежит сомнению. Отвага – непостоянная величина, а часто случайная и неожиданная. Достоинно восхищения качество, когда человек, спасший кому-то жизнь не считает себя причастным к подвигу, а прячется от людской славы. Вспоминаю стихотворение Маршака «Рассказ о неизвестном герое»:

«Ищут пожарные,  
Ищет милиция,  
Ищут фотографии  
В нашей столице,  
Ищут давно,  
Но не могут найти  
Парня какого-то  
Лет двадцати...»

То есть парень спас девочку из огня и...

«... вскочил На площадку трамвая,  
Тенью мелькнул  
За вагонным стеклом,  
Кепкой махнул  
И пропал за углом».



### 2. Какие женские качества, на Ваш взгляд, наиболее значимы в современном мире? Как они помогают в профессиональной и личной жизни?

Лучшие женские качества во все времена – это целомудрие, верность семье и мужу. Все усилия, которые будут обращены на благополучие и укрепление семьи обязательно будут стократно вознаграждены. Я считаю, что объединяя два предыдущих вопроса и тематику мужского и женского праздника, самое лучшее женское качество – это при любых обстоятельствах сохранить и спасти нерожденного еще ребенка.

Это – момент истины, когда увидишь все свои качества, ранее прятавшиеся в глубины внутреннего мира. Я не думаю, что можно рассчитывать на какие-то профессиональные и личные моменты счастья, когда на твоём счету есть хотя бы одна погубленная жизнь, например, прерывание зачатой жизни (на любом сроке). В канун 8 марта вот почему-то именно такие мысли приходят...

### 3. Какие традиции празднования 23 февраля и 8 марта Вам особенно дороги? Есть ли у Вас воспоминания, связанные с этими днями?

**23 февраля** – традиция вспомнить дедушку. Мой дедушка был летчиком, также служил в химических войсках: мог поставить дымовую завесу, успешно уничтожал живую силу и технику врага огнемётно - зажигательными средствами. Кстати, мой дедушка отличился не только в боевых операциях, но и в жизненных...во время войны он принимал роды в отсутствие рядом врачей. Позже в мирное время он сам принимал роды у бабушки, всех четверых своих детей.

**8 марта** вспоминается причудливыми инсталляциями из бумаги, которые ежегодно выдумывали архитекторы в конструкторском бюро, где работала моя мама. Это был замечательный подарок женщинам – огромное полотно, на котором изображались дамы в фантастическо-юмористическом сюжете. Получался такой огромный трехмерный бумажный гобелен, где не обходили вниманием ни одну из представительниц большого и дружного коллектива. Во-первых, это – грандиозный труд. Во-вторых, это необыкновенно креативный подход к делу. В общем, архитекторы и конструкторы - и дома строили добротные, и шутили искромётно.

(Окончание на стр.3)

(Окончание. Начало на стр.2)

#### 4. Какие семейные ценности важно передавать молодому поколению, особенно в контексте таких праздников, как 23 февраля и 8 марта?

Первая заповедь семейного благополучия – терпение и позитивное мышление. Этим построишь надежный фундамент семейного благополучия. Вторая – сколько Бог дает детей – столько и рожать. Много будет такой семье благословений свыше. Третья заповедь – не кричи, не гневайся, не ругайся. Этим ты, словно, поднимаешь грунтовые воды близко к поверхности земли и твой фундамент может оказаться не крепким. Семейные ценности передаются в историях твоего рода. Важно созидать для своих детей такой рисунок семейной жизни, чтобы они унаследовали его и передали счастливый опыт дальше.



#### 5. Какое пожелание Вы хотели бы оставить всем мужчинам в честь 23 февраля и всем женщинам в честь 8 марта?

Я оставляю пожелание в виде стихотворения Степана Щипачева, которое выучила еще в школе и которое потрясло своей простотой, но в то же время - глубиной:

«Любовью дорожить умеете,  
С годами дорожить вдвойне.  
Любовь - не вздохи на скамейке и не прогулки при луне.  
Все будет: слякоть и пороша.  
Ведь вместе надо жизнь прожить.  
Любовь с хорошей песней схожа,  
а песню не легко сложить»

---

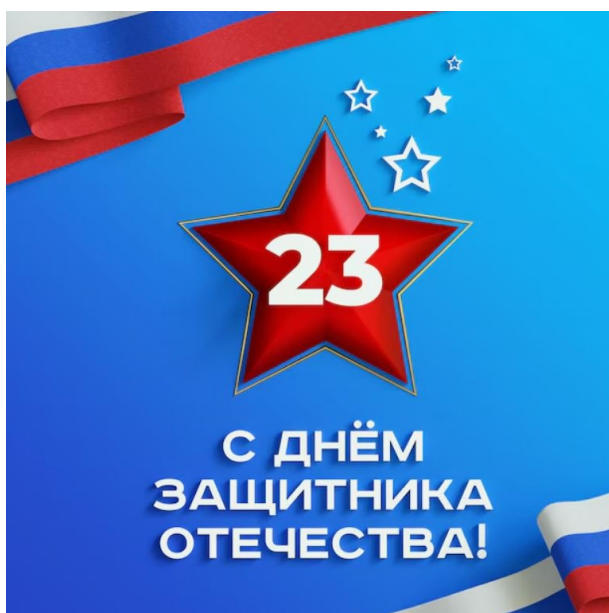
#### Дорогие наши читатели!

Коллектив Центра психологической поддержки присоединяется к поздравительным словам Нины Игоревны.

В эти первые весенние дни, наполненные ароматом мимозы и предчувствием тепла, мы желаем вам, чтобы весеннее настроение вдохновляло на новые свершения и дарило ощущение гармонии и счастья.

Пусть 8 Марта станет символом вашей красоты, силы и нежности, а мужество и стойкость, проявленные 23 Февраля, всегда помогают преодолевать любые трудности. Желаем вам крепкого здоровья, любви, благополучия и только позитивных эмоций! Пусть каждый день будет наполнен радостью и улыбками!

Центр психологической поддержки всегда рядом, чтобы помочь вам обрести гармонию и уверенность в себе.



## Эксклюзивное интервью

Центр психологической поддержки взял эксклюзивное интервью с заведующей кафедрой прикладной психологии и развития личности Института психологии ХГПУ, профессором Блиновой Еленой Евгеньевной. Интервью было посвящено актуальным вопросам современной психологии, вызовам, стоящим перед специалистами, и перспективам развития науки.

Благодарим Елену Евгеньевну за то, что поделилась своим опытом и знаниями!

### 1. Добрый день, Елена Евгеньевна!

**Хотелось бы начать разговор с вопроса о Ваших нынешних интересах, о том, над чем Вы работаете сейчас или планируете работать в ближайшие годы. Бывает ведь, что до некоторых тем не доходят руки, а иногда чем-то хотелось бы заняться, но для этого нет экспериментальной базы или организационной поддержки.**

Добрый день! Нынешние научные интересы (а также и прошлые) связаны с проблемой социальной мобильности личности, перемещений человека, например, миграционных, профессионального роста, например, карьеры, изменения социального статуса, например, создания или, увы, распада семьи, личностного развития, например, творчества и т.д. Все, что движет человеком, его направленность, мотивация, стремления, желания, мечты и планы, цели и намерения, гибкость и динамика личности, жизненный путь и жизненные перспективы человека.

Наша настоящая сложная социально-политическая ситуация, в которую довелось быть вовлеченной напрямую, только обострили, сделали более выпуклой, насущной и актуальной проблему социальной мобильности – что помогает и что препятствует успешной адаптации, как личности, так и социальных групп в новых социокультурных условиях.



### 2. Как Вы определяете, чем надо заниматься, а чем не стоит? Есть ли какие-то интуитивные критерии, которые подсказывают, что именно перспективно?

Так уж сложилось, что занимаюсь я социальной психологией – личность в социуме, в малых и больших социальных группах. Социальная (наверное, студенты слышали) – самая «психологичная» психология. Это общение, взаимодействие, взаимоотношения, социальные установки и стереотипы, конкуренция в организационной структуре и большая любовь. Проблемы социальной психологии всегда на пике актуальности и востребованности, поскольку это та реальность, в которой мы непосредственно живем в данный момент. Та реальность, которая меняет наши оценки, представления, мнения, взгляды, заставляет по-новому чувствовать или по-новому мыслить



### 3. Есть ли у Вас любимые места, которые вдохновляют Вас на новые идеи или исследования?

Если говорить о месте, вдохновляющем на исследования, то это все же любимый ноутбук и очень удобный рабочий стол. Но при этом люблю горы, был незабываемый опыт туристических походов с рюкзаком и палаткой, люблю прогулки по лесу или около реки – такие длинные неспешные путешествия далеко-далеко. Вот после этого четкость, скорость, нестандартность и продуктивность мышления возрастают просто осязаемо, хоть измеряй чем-то) Новые города тоже, но города наполняют содержанием и теплыми эмоциями люди, именно с конкретными хорошими людьми ассоциируется для меня привлекательный город, куда хочется возвращаться.

(Продолжение. Начало на странице 4)

#### 4. Что, по Вашему мнению, ожидает научную школу нашего Института психологии?

В Институте психологии сложилась хорошая команда единомышленников, людей неравнодушных, переживающих за репутацию нашего Института, его содержательность, организованность и слаженность, за успехи друг друга, и за общий результат, конечно. Что касается науки, то 2024 год показал нашу почти невероятную способность вместе работать над одной научной темой! Именно в реальной деятельности (и не могло быть иначе!) выявилось – насколько мы дополняем друг друга на самых разных этапах: в продуцировании идей, поиске литературы, статистической обработке, координации и складывании воедино данных, обосновании и описании того, что получилось, оформлении и т.д. Это и правда дорогого стоит. Я очень люблю своих коллег, доверяю им, горжусь каждым из них. Считаю, что нам по силам любые сложные научные проекты.



#### 7. Можете поделиться самым впечатляющим опытом, который Вы получили во время своих путешествий?

Если опять о науке) Несколько лет назад на Международной конференции в городе Гродно в Беларуси после выступления получила невероятное количество вопросов от коллег. Представленное исследование (с эмпирикой!) оказалось для аудитории совершенно новым и вызвало интерес. После окончания заседания подходили участники с позитивной обратной связью, благодарили, сразу «разлетелись» все визитки) Наверное, еще чуть-чуть и пришлось бы давать автографы. Ситуация запомнилась, не только у кинозвезд бывают минуты славы)

#### 5. Согласны ли Вы с высказыванием, что ключ к счастью – это согласие с самим собой и убеждение, что ты занимаешься именно тем, что хочет твое сердце. Как сделать выбор, когда вокруг столько открытых возможностей, столько примеров «успешного успеха» со всех сторон?

Да, согласна. Есть еще высказывание, что счастье – это побочный продукт другой деятельности. Правильный выбор подскажет внутреннее понимание «успешности» – или большая дружная крепкая семья, а работа – только средство заработка, или головокружительная карьера. Разные вещи, конечно. Именно согласие с самим собой.

#### 6. Студенты интересуются Вашими поездками по разным городам, поделитесь, пожалуйста, как участие в конференциях влияет на Вашу профессиональную деятельность, и как Вы выбираете, в каких из них участвовать? Что для Вас является наиболее важным в этом процессе?

Научные конференции – это всегда благословенное место, куда собираются люди, которые занимаются схожими научными проблемами, т.е. это возможность рассказать, поделиться, и, соответственно, услышать и быть понятым, но не всегда понятым! То, что каждым из нас сделано – исследовано, обработано, описано, представлено – становится просто «родным», мне принадлежащим, обогретым. А в науке есть такая норма «организованного скептицизма», которая обязывает каждого учёного критически оценивать работу своих коллег и делать свою критику достоянием гласности. И даже фраза такая шутивая «учёный – это человек, испытывающий склочный интерес к работам коллег». Поэтому выступление на конференции – это всегда адреналин, когда соображать приходится быстро, аргументировать уверенно, так инсайты иногда и рождаются) Это если чисто о науке. Но конференции это и встречи, чашка кофе, экскурсии, долгие разговоры и прочие приятные моменты просто общения.

(Окончание. Начало на стр.4)

**8. Как изменились студенты психологи за то время, которое Вы с ними работаете? Вы встречались со студентами в разных городах, есть ли отличия между ними?**

Студенты, несомненно, изменились. Если раньше преподаватель и правда, был источником знаний, то сейчас ситуация совершенно иная.

Знания (в смысле сведения, информацию) можно раздобыть одним нажатием кнопки телефона, моментально. И, наверное, миссию преподавателя хорошо иллюстрирует реплика студентки после завершения учебной дисциплины – «Благодарим за упорядоченную, организованную и скоординированную подачу материала. Мы в принципе много по этому вопросу знаем, но сейчас «улеглось по полочкам»». Я точно понимаю эту «субъектность» и преподавателя, и студента.

Студент в некоторых вопросах ориентирован не хуже, а подчас лучше преподавателя! И это хорошо! Современный студент активен, требователен, знает себе цену, четко определяет приоритеты, понимает, где его место в этой жизни, бывает дерзким, настойчивым, пытается разобраться. Относительно разных городов – трудно сказать, если студент – это такое состояние души, то различия невелики.

Но наши – лучшие!



**9. Какое напутствие Вы бы дали молодым специалистам, только начинающим свой путь в психологии?**

Начинающим психологам хотелось бы пожелать сохранять здравый смысл, рациональность, критичность ума и системность в работе при взаимодействии с людьми. Убираем из нашей работы колдунов, домыслы, обыденные банальности. Важно помнить, что в социальном мире нет ничего, что было бы абсолютно позитивным или абсолютно негативным. Нет людей только хороших, или только плохих. Нет ситуаций, которые можно было бы оценить однозначно.

Ну и далее... нет психологических техник, применимых ко всем людям, идеальных методов психодиагностики, совершенных приемов в консультировании. Линейность, шаблонность, однозначность, стереотипность – это не для психолога. Пусть мир будет расцвечен яркими красками, а между черным и белым сохраняется невероятное количество полутонов. И каждая ситуация взаимодействия с человеком, а также и каждый человек пусть будут таким миром.

редакция газеты



## **Это интересно: сердца собак и их владельцев синхронизируются**

Ученые по-новому взглянули на взаимоотношения между собаками и их владельцами. Исследование, опубликованное в журнале Scientific Reports, показало, что вариабельность сердечного ритма собаки подстраивается под вариабельность сердечного ритма ее владельца во время взаимодействия. Эта физиологическая “комодуляция” говорит о том, что собаки и их хозяева испытывают схожие эмоциональные состояния. Исследователи обнаружили, что вариабельность сердечного ритма и уровень активности собак тесно связаны с показателями их владельцев. В периоды отдыха и спокойного взаимодействия, например, до и после выполнения структурированных заданий, у собак и их владельцев наблюдалась значительная совместная модуляция вариабельности сердечного ритма. Это говорит об общем эмоциональном возбуждении, вероятно, обусловленном сильной связью между парами. Во время более физически сложных занятий, таких как игры, корреляция между физической активностью пар была сильнее, но на вариабельность сердечного ритма по-прежнему влиял общий эмоциональный контекст. “Я считаю, что это исследование подтверждает, что эмоциональные механизмы, лежащие в основе взаимодействия собаки и человека, аналогичны механизмам привязанности между людьми, где эмоции разделяются и передаются между фигурами привязанности”, – говорит Айя Коскела. Примечательно, что физиологическая синхронизация между собаками и владельцами происходила только в сложившихся парах. Когда исследователи случайным образом составляли пару из собаки и человека, который не был ее владельцем, эта связь исчезла, подтверждая, что связь между собакой и ее владельцем уникальным образом способствует такой совместной модуляции.

Материал со страниц сайта «Новости психологии и психотерапии».

На фото Александра Орлова, магистрант 2 Курса Института психологии.

## Мотивация начинающего психолога: от теории к практике. Как сделать первый шаг и развиваться в профессии

«Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага» – гласит древняя китайская мудрость. Наверное, многие студенты и выпускники задумывались о том, как трудно порой сделать этот шаг, когда речь идёт о начале психологической практики. Годы учёбы позади, теоретические знания усвоены, но впереди – неизвестность работы с людьми, их проблемами и сложностями. В университете мы получаем фундаментальные знания, но работа с клиентами требует не только профессиональных навыков, но и особых личностных качеств: эмпатии, стрессоустойчивости, эмоциональной зрелости, умения справляться с собственными трудностями.

Сомнения, неуверенность, страх неудачи – естественные спутники начинающего специалиста. Как преодолеть эти трудности и найти мотивацию? Поговорим сегодня о старте в профессии, об ошибках начинающего психолога, о том, как начать и продолжить психологическую практику. В психологии нет единственного «правильного» метода, поэтому важно выстроить собственный интегрированный подход, опираясь на личные интересы, сильные стороны и ценности.

### Идентичность психолога – основа уверенности

Формирование профессиональной идентичности – ключ к стабильной практике. Это осознание себя как психолога, понимание своих сильных сторон, ценностей и предпочтений в работе.

Задайте себе следующие вопросы:

- Какие направления или подходы в консультировании мне ближе?
- Кто мои клиенты?
- Я больше ориентируюсь на долгосрочную или краткосрочную работу?
- Предпочитаю работать очно в кабинете или онлайн?
- С какими запросами ко мне чаще приходят?
- Мне больше нравится индивидуальное консультирование, работа с парами, группами или преподавание?

Честные ответы на эти вопросы – фундамент вашей профессиональной уверенности.



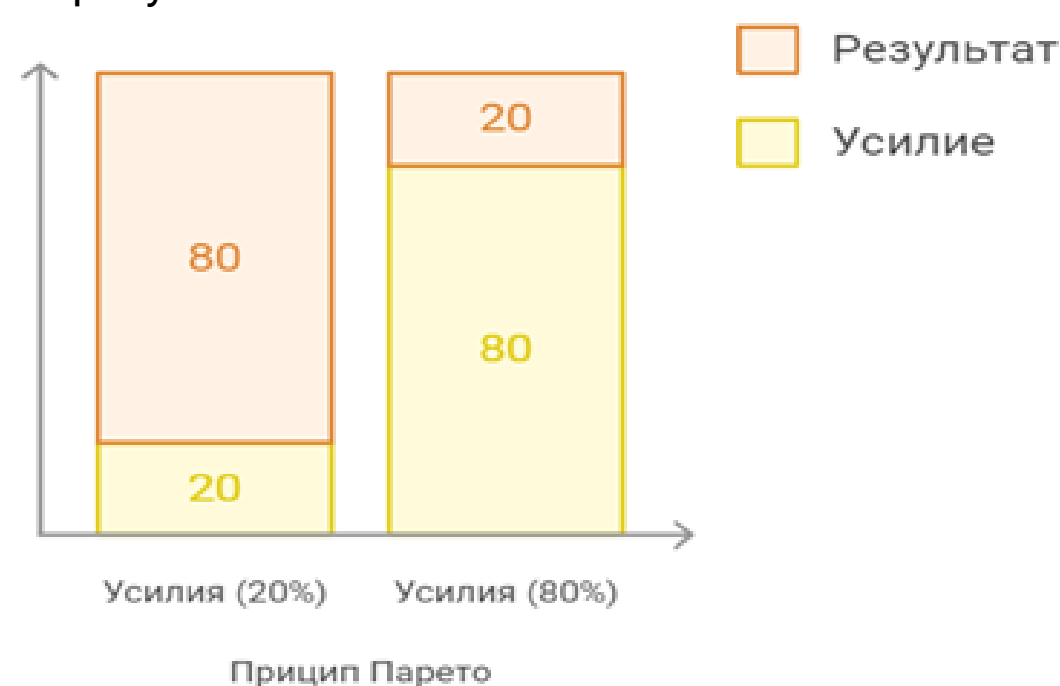
### Прокрастинация, перфекционизм и избегание

Страх первого шага – одна из самых распространенных причин прокрастинации. «Лучшее время начать – сейчас!» – не просто красивая фраза, а руководство к действию.

Вопросы для выявления причин самосаботажа:

- Насколько мне важна эта цель?
- Для чего я к ней иду?
- Что мне даст достижение моей цели?
- В чём моя миссия?

Цель определяет фокус внимания. Закон В. Парето гласит: 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата



### Не ждите идеального момента, начните с этих базовых шагов:

- Учебные тренинги и взаимодействие в мини-группах. Практикуйтесь с однокурсниками, отрабатывайте навыки, получайте обратную связь. Это поможет вам почувствовать себя увереннее и подготовиться к работе с реальными клиентами.
- Работа в кризисных центрах, благотворительных организациях – это не только способ помочь людям в трудной ситуации, но и возможность применить свои знания на практике, развить эмпатию и стрессоустойчивость, которые являются важнейшими внутренними ресурсами для психолога.



(Окончание. Начало на странице 7 )

• Предложите свои услуги на психологических форумах, в социальных сетях. Так вы сможете набраться опыта, получить отзывы и постепенно начать формировать свою клиентскую базу.

### **Заявите о себе как о специалисте**

Важно не только быть хорошим специалистом, но и уметь рассказывать о себе. Мы можем учиться бесконечно, но без практического применения знания так и остаются на теоретическом уровне. С чего начать? Например, создайте учебные тройки. Вместе с коллегами вы можете отрабатывать любые практики и закреплять знания, получать обратную связь, а также продемонстрируете свою компетентность. Социальные сети, профессиональные форумы и сообщества (например, b17), личный сайт и агрегаторы – инструменты, которые помогут вам найти своих клиентов. Создайте профессиональный аккаунт, публикуйте полезный контент, делитесь своим опытом. Важно писать простым и доступным языком, ориентируясь на свою целевую аудиторию.

### **Топ-7 ловушек начинающего психолога**

1. Одно из правил профессиональной этики психолога-консультанта говорит о том, что психолог не даёт советы. Сюда же можно отнести и навязывание психологом собственных взглядов. Задача психолога – помочь клиенту научиться принимать ответственные решения самостоятельно, а не давать готовые рецепты счастья.

2. Консультирование родственников и друзей. У многих начинающих психологов есть большое желание помочь близкому человеку, отрабатывая на практике полученные знания. Такая работа не будет эффективной и может навредить как вашим профессиональным границам, так и личным отношениям. Лучше порекомендовать близким и друзьям обратиться к другому специалисту.

3. Работа только в одной технике консультирования ограничивает возможности психолога при разнообразии запросов клиентов, поэтому владение разными методами позволяет учесть разную специфику психологических проблем. Чем больше инструментов в вашем арсенале, тем эффективнее вы сможете помочь.

4. Цените свой труд и знания. Волонтерская работа – прекрасный порыв в рамках работы в благотворительных проектах, но долгая работа на безвозмездной основе быстро приведёт к выгоранию и обесценит вас как специалиста.

5. Останавливаться в обучении, или «я уже всё знаю». Мир психологии постоянно развивается. Обучение новым методикам, приёмам, посещение интервизии и супервизий расширяют возможности консультирования. Помните, что инвестирования в знания повышают вашу конкурентоспособность и ценность.

6. Злоупотребление рассказами о личном опыте и «эксперименты» на клиентах. Жизненный опыт – важный ресурс, позволяющий гибко мыслить и адекватно реагировать на различные нюансы, однако в работе с клиентом на первом месте должны быть проверенные и достоверные научные знания, а не ваши личные истории. На консультации важно формировать у клиента ощущение безопасности, поэтому клиент – не объект для экспериментов, соблюдайте принцип «не навреди».

7. Гарантия успешного результата. Основной задачей психолога является проработка запроса клиента в относительно небольшой срок. При этом многое зависит от самого клиента и его готовности к изменениям. Будьте честны с клиентами и с собой. Успехом в решении психологических проблем будет совместная работа консультанта и клиента.



Начало психологической практики – всегда непростая задача для будущего профессионала. Не бойтесь трудностей, ошибок и неудач. Развивайте свои профессиональные и личностные качества, практикуйте насмотренность, общайтесь с коллегами, посещайте интервизии и супервизии. Чем больше методов вы освоите, тем гибче сможете работать с клиентами и их запросами. Учитесь и повышайте квалификацию, развивайте эмоциональный интеллект, посещайте мастер-классы, проходите дополнительное обучение, станьте частью профессиональных сообществ – это бесценный вклад в ваше профессиональное развитие. Помните о ценности «маленьких шагов», ведь с них и начинается ваш путь в такой важной профессии как психолог.

### **Мотивирующие цитаты известных людей**

- «Я не боюсь штормов, потому что учусь управлять своим кораблём». Луиза Мэй Олкотт, писательница
- «Мотивация – это то, с чего вы начинаете, а привычка – то, что позволяет вам продолжать». Джим Райан
- «Никогда не поздно быть тем, кем вы могли бы быть». Джордж Элиот, писательница



Магистрант Института психологии, психолог  
Ходос Ева Викторовна

## Рубрика: Ребята с нашего двора

Наш Университет – это сотни историй, тысячи судеб, и среди них – яркие, неповторимые личности, которые учатся и работают рядом с нами. В стенах ХГПУ кипит жизнь, вдохновляют научные открытия, бурлят творческие идеи. И среди этого потока энергии мы открываем для вас удивительных ребят – талантливых, целеустремлённых, увлечённых своим делом. Именно поэтому мы запускаем новую рубрику в нашей газете – «Ребята с нашего двора»! Здесь мы будем знакомить вас с интересными студентами и преподавателями нашего университета, рассказывать об их достижениях, увлечениях и мечтах. Уверены, что истории этих молодых людей не только вдохновят вас, но и покажут, насколько разнообразен и удивителен мир, скрывающийся за стенами родного университета. Приготовьтесь к знакомству с искренними, неординарными и действительно вдохновляющими персоналиями.

**Знакомьтесь: Сергей Викторович Чалый, студент группы 11-23ГРз Института естествознания, физической культуры и спорта.**



**Ваша первая профессия – тракторист, расскажите, как произошел выбор профессии?**

С самого детства я был окружён сельхозтехникой. Мой отец всю свою жизнь проработал механизатором, и от этого у меня и появилось стремление к технике. Совсем с юных лет папа разрешал мне быть с ним в поле, он научил меня ездить на тракторе, работать на комбайне. Я быстро учился управлять трактором и чувствовал, что это именно то, чем хочу заниматься в будущем. После окончания школы я хотел поступить на учителя, но сложилась жизненная ситуация, и учиться не получилось. Так как я уже умел работать на сельхоз технике, я выбрал эту профессию. В этой профессии я проработал с 2002 по 2024 год.

**Вы семейный человек, поделитесь с нашими читателями, что для вас значит семья?**

Лично для меня - это опора и источник тепла, где мы можем быть собой, делиться радостями и переживаниями, поддерживать друг друга в трудные

моменты и вместе радоваться достижениями. Жена и дочь - это мой счастливый мир, где мы учимся открывать, прощать и строить глубокие связи, которые остаются с нами на всю жизнь.

**Как вы восприняли решение жены поступить в университет и предложить вам учиться вместе?**

Решение жены поступить в университет было для меня невероятно вдохновляющим. Это говорило о том, что она хочет развиваться, учиться новому и достигать своих целей, что я всегда ценил в ней. Она не предложила мне учиться, а поставила меня перед фактом: мы вдвоём поступаем. Она с дочерью отправила мои документы на поступление, а я вечером только об этом узнал. Узнав об этом, я ничуть не огорчился, а, наоборот, обрадовался, что моя мечта быть учителем может сбыться.

**Почему вы выбрали именно факультет географии?**

Когда они отправляли документы в университет, они знали о моих интересах к географии, так я и стал студентом-географом.

**Насколько сложно было сменить профессию?**

Смена профессии – это всегда шаг в неизвестность, риск и новые возможности. Когда я принял решение оставить работу тракториста и стать учителем, я, конечно, понимал, что это будет непросто. Но в этом выборе меня поддержала моя семья. В душе всегда хранил желание передавать знания, делиться опытом с молодым поколением. Я часто думал о том, как важно воспитывать новое поколение людей, которые будут ценить труд и уважать друг друга.



**Что вы почувствовали, когда ваша мечта о педагогике наконец осуществилась?**

В 2024 году, в августе, у нас в посёлке открыли школу, и директор предложила мне идти работать учителем географии. И тогда я понял, что мечта стать учителем сбылась. Каждый успешный урок и успех ученика становятся важным моментом в моей жизни. Каждый день в школе наполнен радостью и чувством выполненного предназначения.

(Окончание. Начало на странице 9 )



Адаптация к новой профессии началась с первых шагов в классе. Столкнувшись с реальностью, я понял, что обязанность учителя намного шире, чем просто передача знаний. Нужно было создать атмосферу доверия и уважения, заинтересовать учеников, помочь им раскрыть свои таланты. Я почувствовал, как важно быть не только учителем, но и другом, поддерживать их, когда у них возникают трудности.

### Как удаётся совмещать преподавание и учёбу?

Совмещать преподавание и учёбу — задача не из лёгких, но при правильном планировании времени и поддержке это возможно.

### Как ваше окружение относится к таким переменам в вашей жизни?

Мои близкие воспринимают изменения в моей жизни с поддержкой и пониманием.

### Какие эмоции вы испытываете, когда видите успехи своих учеников? Поделитесь забавным случаем из вашей практики.

Как учитель, каждый раз, когда я наблюдаю успехи своих учеников, во мне вспыхивают разные эмоции. В такие моменты я понимаю, что работа, которую я проделал, действительно имеет значение. Когда дети преодолевают трудности, добиваются поставленных целей, это вдохновляет двигаться дальше. Один из самых запоминающихся случаев произошёл, когда я в сценке на Новый год сыграл принцессу. На минуточку, мне почти 40 лет и 90 кг, а я в платье и с париком прыгал с ними по сцене. Они были в восторге, что учитель принял участие. Потом все хотели со мной фотографироваться.

### Что даёт вам силы продолжать?

Моя мотивация продолжать — это мои родные: жена и дочка, а также помощь во всём учебном процессе моего директора Светланы Анатольевны. Она, несмотря на отсутствие моего педагогического стажа, поверила в меня и своей теплотой, заботой и бесценным опытом даёт стремление к новым вершинам. Я ей за это очень благодарен и ценю.

### Что для вас означает быть счастливым человеком?

Быть счастливым человеком — это когда счастье проявляется в простых радостях, таких как время, проведённое с близкими и родными, увлечения и здоровье.

### Какие у вас планы на будущее в профессии учителя? Что бы вы посоветовали тем, кто боится перемен?

Мои планы на будущее в профессии включают в себя постоянное обучение и профессиональное развитие. Я бы посоветовал тем, кто боится перемен, не бояться менять что-то в своей жизни. Не всё получается с первого раза. Важно не останавливаться и идти к своей цели, несмотря на неудачи.

### Какое пожелание вы бы адресовали нашим читателям в контексте 23 февраля и 8 марта?

Мужчинам к 23 февраля хочется пожелать уверенности в своих силах, стремления к развитию и способности быть опорой для своих близких. Помните, что настоящая сила не только в мужестве, но и в мудрости, чуткости и готовности поддерживать других.

Женщинам к 8 марта можно пожелать вдохновения, гармонии и уверенности в своей уникальности. Пусть каждый день приносит вам радость, а ваша сила и нежность вдохновляют окружающих. Не забывайте заботиться о себе и мечтать смело!



Ухова К.А.

фото из личного архива Сергея

Освобождение Херсона от немецко-фашистских захватчиков в марте 1944 года стало одной из ключевых операций в заключительном этапе битвы за Правобережную Украину. Город, оккупированный с августа 1941 года, имел стратегическое значение как крупный речной порт и промышленный центр. Наступление войск 3-го Украинского фронта под командованием генерала Родиона Малиновского началось в марте 1944 года.

После интенсивных боев, сопровождавшихся артиллерийской подготовкой и маневром танковых частей, 28-я армия и 2-й гвардейский механизированный корпус к утру 13 марта полностью очистили Херсон от войск вермахта. Эта победа позволила Красной Армии закрепить контроль над нижним течением Днепра и создать плацдарм для дальнейшего наступления в направлении Одессы и Крыма.

За освобождение Херсона Героями Советского Союза стали 18 человек, среди которых - легендарный «дядя Вася», создатель советских воздушно-десантных войск полковник Василий Маргелов.

Уже через неделю после освобождения, 20 марта 1944 года, командованием фронта был издан приказ о восстановлении деятельности Херсонского педагогического института. Решение о возобновлении работы вуза в условиях продолжающихся боевых действий подчеркивало приоритетность образования в планах советского руководства. Институт, основанный в 1917 году как учительский, еще до войны стал главным центром подготовки педагогических кадров. В это время университет также переживал трудные времена: астрономический павильон был разрушен, учебный корпус во время оккупации использовался как конюшня, а библиотека была частично уничтожена. Тем не менее, уже в апреле 1944-го начались занятия для 137 студентов, набранных из местных жителей и демобилизованных фронтовиков. Преподавательский состав формировали как уцелевшие сотрудники, так и специалисты, эвакуированные из других регионов СССР.



Студенты и преподаватели университета активно участвовали в восстановительных работах — они убирали развалины, ремонтировали здания и даже использовали стеклянные банки для замены разбитых оконных рам. Несмотря на трудности с оборудованием и материалами (нехватку чернил, ручек и бумаги), обучение продолжалось. Студенты записывали лекции на старых газетах из-за нехватки писчей бумаги. Этот период стал символом стойкости и преданности педагогов своему делу даже перед лицом невзгод.

В послевоенные годы Херсонский педагогический институт сыграл ключевую роль в восстановлении региона. К 1950 году количество студентов превысило довоенные показатели, достигнув 800 человек.

Вуз готовил не только учителей, но и агрономов, историков, филологов, чьи знания требовались для ликвидации последствий оккупации. Особое внимание уделялось естественно-научным дисциплинам — химии, биологии, физике, что было связано с необходимостью повышения урожайности в районах, пострадавших от военных действий. Выпускники института участвовали в организации школ в разрушенных селах, создании сети вечернего образования для рабочих судостроительного завода и сельхозпредприятий.

Одной из наиболее ярких фигур в истории университета стала доктор физико-математических наук Елена Ивановна Казимирчак-Полонская. Выпускница Львовского университета, ученица знаменитого астронома Марцина Эрнеста, она внесла фундаментальный вклад в небесную механику. Ее работы по изучению движения комет и астероидов, включая расчеты орбит объектов, сближающихся с Землей, получили международное признание. В 1998 году Международный астрономический союз присвоил малой планете 2006 Polonskaja ее имя — в знак признания заслуг ученой.



Елена Ивановна Казимирчак-Полонская

(Окончание на стр.12)

## 13 марта 1944 года: День героизма и победы — освобождение Херсона



(Окончание. Начало на стр.11)

Восстановление педагогического института сразу после изгнания оккупантов стало символом победы жизни над разрушением. В условиях, когда большая часть инфраструктуры города лежала в руинах, а население страдало от голода и болезней, открытие вуза продемонстрировало веру в будущее. Деятельность преподавателей и студентов первых послевоенных наборов заложила основу для превращения Херсона в важный научно-образовательный центр. История университета неотделима от подвига тех, кто сражался за свободу города в мартовские дни 1944 года.

Мельникова Л.В.

## Вторичный стресс или викарная травма: кто прав?

День защитника Отечества — праздник, который напоминает нам о мужестве и самоотверженности тех, кто защищает нашу страну. Но давайте задумаемся: как влияет их работа на психологическое здоровье? Военные, медики, спасатели и другие специалисты, работающие в условиях повышенного риска, часто сталкиваются с травматическими ситуациями. Они не только переживают собственные трудности, но и вынуждены поддерживать тех, кто находится рядом. В научной литературе можно встретить разные термины, которые определяют психологическую нагрузку людей помогающих профессий, и далеко не всегда понятно, в чем их различия. Предлагаю изучить этот вопрос.

В 1995 году Чарльз Фигли ввел Понятие вторичного травматического стресса (STS) и определил его как профессиональный риск, который связан со знанием о травмирующих событиях, пережитых другими людьми. Американские исследовательницы С. Comstok и J. Platania в 2017 году предложили расширить использование термина и сделать его универсальным, независимым от профессии. Концепция «усталости от сострадания» (compassion fatigue) была разработана Карлой Джойнсон в 1992 году. Она описывает состояние физического, эмоционального и духовного истощения, которое возникает у людей, заботящихся о других, испытывающих боль и страдания. Этот термин стал популярным благодаря работам Чарльза Фигли, который предложил его как более мягкую замену термину "вторичная травма". Термин «викарная травма» (vicarious trauma) был предложен в 1990 году американскими клиническими психологами Лори Энн Перлман и Ирен Лайзой МакКанн, чтобы описать изменения, которые происходят с профессионалами, работающими с жертвами травматических событий. Это состояние характеризуется изменением мировоззрения, снижением чувства безопасности и доверия к миру. Также можно встретить понятия заместительная и опосредованная травма, которые являются синонимами викарной травмы.



Ещё одно близкое понятие — «выгорание» (burnout). Этот термин впервые был введён американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Выгорание характеризуется физическим, эмоциональным и психическим истощением, вызванным длительной вовлечённостью в сложные ситуации. Однако важно отметить, что выгорание развивается постепенно, тогда как вторичная травма может возникнуть внезапно. Выгорание и вторичная травма имеют значимое различия: выгорание развивается постепенно и прямо связано с возрастом и стажем работы, в отличие от внезапно возникающей вторичной травмы. Т.Д. Карягина и С.Ю. Рощина провели исследование и пришли к выводу, что термины викарной травмы и вторичного стресса по сути описывают одно и то же состояние — психологическую травму, которая появляется после соприкосновения с травматичными переживаниями другого человека. Исследовательницы называют конструкт усталости от сострадания «таксономической головоломкой», так как он включает в себя и выгорание и вторичный стресс. Специалисты помогающих профессий ежедневно сталкиваются с травматическими ситуациями. Понимание таких явлений, как вторичный травматический стресс, выгорание, викарная травма и усталость от сострадания, помогает нам лучше подготовиться к работе в сложных условиях. Пусть День защитника Отечества станет поводом для осмысления не только героизма наших защитников, но и важности заботы о самом себе и своих близких.



Магистрант Института психологии  
Психолог-консультант, Член АКПП,  
Отчерцова В.О.

## От сердца к сердцу: студенты рассказывают истории героев СВО

Студенты ХГПУ поделились трогательными и вдохновляющими историями о воинах, защищающих нашу Родину в зоне специальной военной операции. Эти рассказы – дань уважения мужеству, самоотверженности и героизму наших солдат, увиденные глазами тех, кто верит в их подвиг.



Если позволите, расскажу про случай о поддержке наших бойцов!!! Расскажу про необыкновенный случай, который со мной сегодня утром произошёл... Стою я на остановке и вижу вдалеке военная машина едет, там три человека. Я думаю: «Дай помашу красавчикам-воинам, поддержку наших, защищают нас!» Вот и помахала... Машина посигналила громко и по тормозам. Выходят трое, а один мне: «Спасибо огромное, вам, девушка, что помахали нам!» (Продолжая дальше речь, говорит:) «Вот сейчас старшой вам должен шоколадку купить...» Я говорю: «Не надо, я просто от души вам помахала. Это моя благодарность вам всем за то, что вы нашу Родину защищаете!» Он (тот самый водитель) нет, мы поспорили... Я им, мол, говорю, что вот девушка на остановке. Спорим, она нам сейчас помашет, а старшой... А спорим, нет у неё и в мыслях это делать... ВОТ Я ИМ И ПОМАХАЛА!!! Третий спрашивает: «Как?!» А первый, который сказал (тот водитель), – «Я просто очень сильно, очень верил, что вы помажете нам». Ну а второй, старшой, пошёл и купил шоколадку, и мне так приятно!!! Спросили, как зовут. И потом громко так: «Наташа, спасибо! Вы нам очень подняли настроение!» – Вы мне тоже! – Я им говорю. – Ребята, берегите себя! А эти ребятки-воины отвечают мне...: «Есть себя беречь и товарищей!» Сигнал, и поехали. Это настолько необычные эмоции!!! Я еду на работу и медленно кушаю шоколад... А знаете, этот шоколад со вкусом сплочённости всего русского народа! Вкус мужества! И патриотизма!!! Поддерживайте всегда наших военных – они мужественные и красивые всегда!!! Пусть Бог бережёт каждого!!! С Уважением Наталья Гуменная 10-23 ГМУ о-з 2



**Звягин Владислав Владимирович** родился 1 марта 1996 г. в селе Большой Самовец Уходя на задание сказал: «Не беспокойтесь, меня не будет на связи пару дней....» И лишь короткие письма согревали мать с отцом и тешили надеждой, что единственный сын Герой скоро вернется домой! После тяжелого ранения не задумываясь вернулся на поле боя! Пришло родителям письмо. «Был страшный бой, смертельный бой и мало кто пришел живой. Ваш сын – Герой и будет награжден, а город будет освобожден, но сын Ваш без вести пропал». Как так? Ведь не должны родители ходить на могилу к неизвестному солдату, должны внучат носить на руках и сыновей ждать в гости с семьей на Рождество! А остались только воспоминания и гордость за Сына, который не поседает, а на фото всегда будет молод. Твой дух Патриотизма и отвага пробудили в моем сыне школьнике гордость и ответственность за Тыл! Он гордо всегда вспоминает, что сидел с тобой за одним столом! Ты в памяти нашей останешься на век! Спасибо За жизнь, за небо и солнце, которые мы видим каждый день!

**Борис** воевал с начала СВО. Начиная с 2014 года. В декабре месяца, 2022 года, судьба свела меня и мою семью, с этим прекрасным человеком. Он стал близким другом семьи. Это невероятно храбрый, и с большим сердцем человек. Он воевал на передке, а когда ему давали отпуск, приезжал к нам, в село Железный порт. В Москве, его ждала жена и сыночек. Он постоянно шутил о том, что выдаст замуж, за своего сына, мою младшую сестрѐнку.. За несколько месяцев, он научил нас многим вещам. Сохранять самообладание, в экстренных ситуациях, всегда быть храбрым, всегда рассматривать позитив, казалось бы там, где его не может быть и вовсе. Он подарил много незабываемых эмоций, и ярких воспоминаний. Вспоминаю, как сидели с ним на кухне, за чашкой кофе, и он рассказывал о своих невероятных приключениях. Меня очень удивило то, какой огонь горел у него в глазах, сколько он ещё хотел сделать, сколько всего увидеть. Обычно у людей, которые находятся на нулевом поле боя, нету никакой искры, после того, что они так увидели, но этот человек был яркой звёздочкой, с огромными обмициями. К сожалению его не стало, в апреле 2023 года. Он подорвался на mine. После этого пролежал в больнице, какое-то время, но его органы были повреждены, слишком сильно, и он не справился. И теперь, до конца жизни, я буду помнить этого человека, и как бы не было плохо, всегда вспоминать его слова "Все нормально, прорвѐмся!"



## История о доброте в трудные времена

В начале СВО, на тот момент я жила в Новой Каховке, когда Херсонская область столкнулась с настоящим кризисом, мы, как и многие другие семьи, оказались в ситуации полного отчаяния. Поставки медикаментов прекратились, и я с родными объехала буквально все аптеки Херсонской области в надежде найти хоть что-то из необходимых лекарств, так как мой отец страдает от гипертонии 2 типа, и его запас таблеток быстро подходил к концу, а это сулило очень плохими последствиями, медлить было нельзя, его состояние ухудшилось с каждым днём. И в тот момент, когда казалось, что надежды больше нет, на нашем пути встретился Руслан — солдат, который, несмотря на все трудности, не остался равнодушным к нашей беде. Он услышал о нашей ситуации и, не раздумывая, предложил свою помощь, сделав все возможное, чтобы найти таблетки для моего отца (и других людей, которым мы тоже пытались помочь). Возможно, в этой истории нет ничего сверх героического и леденящего душу, но для меня... эта помощь незнакомца, была спасением... спасением моего родного человека. Я до сих пор вспоминаю этот момент с благодарностью. Руслан стал для меня не просто спасителем, а символом человечности и доброты в самые темные времена. Его поступок напомнил мне, что даже в условиях отчаяния и страха есть место для сострадания и поддержки. Эта история для меня — напоминание о том, как важно помогать друг другу, особенно в трудные времена.

**Орлов Виталий Валерьевич** 03.11.1983 г.р. с 1990-2000 г. учился в школе №7 г. Ялта Служил в полиции участковым, уволился в звании Капитан. Служил в 810-й бригаде морской пехоты. Был награжден медалью За заслуги перед отечеством, Георгиевский крест, Медаль За отвагу. Офицерское звание Лейтенант, являлся командиром взвода. Числится пропавшим без вести в бою под Работино. Виталия я узнал, еще будучи шестилетним мальчуганом. Он бок о бок служил в полиции с моим отцом. Отзывчивый, добрый, душа компании — вот так о нем всегда говорили друзья. С начала СВО он не минуты не сомневался и пошел на защиту Родины. У Виталия нет уже в живых родителей, нет жены и детей не было. И не кому будет нести его портрет во время Бессмертного Полка. Но я прошу отвагу не забудьте, ведь жизнь свою он положил за наш спокойный сон, и принеся цветы к могиле безымянного солдата поблагодарите за то, что мы все живы. Я горд, что при жизни пожимал тебе руку такие как ты пример для нас молодежи.

Это, был 22-й год. Мы с мужем и со всей семьёй поехали отдыхать на Байкал. Это было 14 февраля. Мы уехали, планировали быть там две недели. Вот и гуляем. Звонят наши родители и говорят, что у нас здесь началось: все самолёты отменили, на поезда мест не было. То есть мы были, наверно, в шоке. Вот добравшись домой, мы удачно продолжали свою совместную жизнь. Всё было мирно, всё было спокойно. То есть мы уже приехавшие знали, видели: мы ехали на поезде, мы видели и танки, и машины. Было много техники, было много самолётов. Вот приехал домой мой муж, пошёл на работу, я пошла на работу. У нас двое деток: одной 14 лет сейчас, девочки Алине, и мальчику у нас Илья, на данный момент ему 10 лет. И когда мы приехали домой спустя три месяца, я узнаю, что я беременна. Вот потом муж ушёл в отпуск. И в тот момент, когда он был в отпуске, Владимир Владимирович объявил частичную мобилизацию. И в этот же день после того, как он объявил, в 2 часа дня к нам постучались в двери и принесли нам повестку. То есть 21 сентября мы успели только переночевать с мужем, ну как переночевать — спать мы не спали, было куча слёз, обиднее понимание, потому что я уже находилась на шестом месяце беременности. Его забрали 22 сентября, сначала — в учебку, а потом отправили в зону боевых действий. На данный момент он у меня находится там, у него уже есть медали. Я им, безусловно, горжусь. Безусловно, это были тяжёлые моменты нашей жизни. Мне это всё давалось тяжело, потому что рожала я сама, детей подымаю сама. На данный момент вот это мой герой. Нашей третьей дочке сейчас уже два годика, зовут её Алиска. Назвала её так папа, сопротивляться этому я вообще не стала, потому что это было желание моего мужа. Рассказать о себе? О себе я не сдалась. Сначала было какое-то непонимание, недоразумение: вообще, что происходит в моей жизни, как мне дальше быть, что мне дальше делать? Вот и друзья, подруги и сестра посоветовали учиться. Я, честно, долго не раздумывая, выбрала профессию психолог, потому что я понимаю, что, как закончится всё, нашим парням будет необходима эта помощь. Почему это всё понимаю? Потому что на данный момент я волонтер. На данный момент я вожу парням продукты. Хвастаться этим не люблю, потому что продукты собирают люди, я только это всё отвожу. Да, иногда бывает страшно, иногда бывает ужасно. Видели всё: и дроны, и ракеты. Видели всё это, конечно, очень печально.

## Психология партнерских отношений: как взаимоотношения мужчин и женщин влияют на психологическое благополучие

Современная психология рассматривает партнерские отношения как один из ключевых факторов психического здоровья и эмоциональной стабильности. Исследования, проведенные за последние десятилетия, подтверждают, что качественные романтические связи снижают уровень тревожности, уменьшают риски депрессии и даже укрепляют физическое здоровье. При этом важно понимать, что речь идет не просто о наличии партнера, а о построении осознанного союза, основанного на взаимном уважении, эмпатии и сотрудничестве. Основополагающую роль в формировании таких отношений играет теория привязанности, разработанная Джоном Боулби. Согласно теории, стиль взаимодействия в паре закладывается в раннем детстве через отношения с родителями.

Например, безопасный тип привязанности, характеризующийся доверием и открытостью, способствует созданию устойчивых союзов. Напротив, избегающий или тревожный стили могут провоцировать конфликты и недопонимание. Однако, даже если детский опыт был травматичным, развитие эмоционального интеллекта и работа над коммуникацией позволяют преодолеть негативные шаблоны.

Поддержание здоровых отношений требует постоянных усилий от обоих партнеров. Первый шаг в развитие отношений является наработка навыков активного слушания. Психолог Карл Роджерс отмечал, что эмпатическое восприятие слов собеседника без оценки или совета создает атмосферу безопасности.

Например, вместо фразы «Ты слишком остро на это реагируешь» эффективнее использовать формулировку: «Я понимаю, что эта ситуация вызывает у тебя сильные эмоции».



Важным элементом устойчивости пары является баланс между личным пространством и совместной деятельностью. Социологический опрос, проведенный Институтом Гэллапа в 2022 году, показал: 68% респондентов, довольных отношениями, регулярно занимаются хобби отдельно от партнера.

Это согласуется с теорией самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана, утверждающей, что удовлетворенность жизнью возможна только при реализации трех потребностей: автономии, компетентности и связанности с другими.

Таким образом, сохранение индивидуальных интересов не только не вредит отношениям, но и обогащает их за счет обмена опытом.

Для укрепления эмоциональной связи рекомендуется практиковать «ритуалы благодарности». Ежедневное выражение признательности за малые действия, будь то приготовленный завтрак или помощь по дому, активирует позитивные нейронные связи. Еще одним эффективным методом будет совместная постановка целей. Проект, планирование путешествия или ремонт квартиры, создает общий смысл и усиливает командный дух.

Кризисные периоды — неизбежная часть любых долгосрочных отношений. Психологи выделяют несколько фаз, когда риск распада пары возрастает: 3–5 лет (угасание романтической влюбленности), 7–10 лет (рутина и переоценка ценностей), 15–20 лет (кризис середины жизни). Преодоление этих этапов требует гибкости: пересмотра распределения ролей, совместной терапии или открытого диалога о меняющихся потребностях.

Здоровые отношения — это динамичный процесс, требующий осознанности, готовности к диалогу и работы над собой. Их ценность для психологического благополучия невозможно переоценить: они служат источником поддержки, мотивации и личностного роста. Стабильные семьи формируют основу для эмоционально здоровых детей.

Как отмечал психотерапевт Эрих Фромм, «любовь — это не чувство, а действие», и именно ежедневный выбор в пользу партнера становится залогом прочного союза.



Вторым ключевым аспектом будет умение управление конфликтами. Работы Джона Готтмана, изучавшего пары на протяжении 40 лет, выявили «четыре всадника апокалипсиса», разрушающих отношения: критика (не путать с конструктивными замечаниями), презрение, защитная реакция и игнорирование. Для нейтрализации этих паттернов Готтман предлагает методику «мягкого старта»: выражение недовольства через «Я-сообщения» («Я чувствую себя одиноким, когда мы не обсуждаем планы») вместо обвинений.



## Ким Касали и «Love is...»: Любовь в фантике

Многие из нас в детстве коллекционировали вкладыши из жвачки Love is, которые рассказывали о том, что такое настоящая любовь. Однако не все знают, что у трогательных мультяшных героев были реальные прототипы: девочка — это новозеландская художница Ким Гроув, а темноволосый мальчик — ее муж, итальянец Роберто Касали. Вспоминаем прекрасную и печальную историю этой пары, которая заставила нас поверить в то, что любовь побеждает все — даже смерть.

История культовой серии рисунков «Love is...», покоровшей сердца миллионов, начиналась не в кабинете маркетологов, а в личном дневнике обычной женщины. Новозеландка Ким Касали впервые взяла карандаш в 1967 году, чтобы выразить чувства к своему возлюбленному — итальянцу Роберто Касали, с которым познакомилась во время его командировки в Окленд.

Между молодыми людьми зародилась симпатия, переросшая в отношения. Окрыленная Ким начала рисовать на открытках и на салфетках забавных пузатеньких человечков — мальчика и девочку. К каждой такой зарисовке она добавляла подпись «Любовь — это...» — и далее пояснение.

Роберто был в восторге от рисунков Ким. Он трепетно хранил каждую салфетку, открытку, блокнотный листок, на котором его возлюбленная изливала свои чувства. Девушка была изобретательна — она прятала листочки с рисунками под подушку возлюбленного, в его перчатки, карманы, бардачок машины и в ящик комода. Роберто их находил — и радовался. Роберто считал рисунки своей невесты настоящим сокровищем, он понял — они ценны не только для него. Мужчина собрал свои сокровища и показал их одному знакомому журналисту из Los Angeles Times. Тот ожидаемо пришел в восторг, и 5 января 1970 года на последней полосе газеты вышла первая часть комикса, подписанная скромно: «Ким». Вскоре комиксы «Love is...» стали настолько популярны, что их начали печатать на календариках, футболках, кружках, открытках и магнитах.



Позже Ким напишет: «Я делала маленькие зарисовки, чтобы выразить, что я чувствую... Это было все равно, что вести дневник моих эмоций, где описано, как росла моя любовь. Сначала я нарисовала капельку, которая стала девочкой (это должна была быть я). Она испытывала все эти фантастические чувства. Потом я нарисовала другую капельку — мальчика, который был причиной этих чувств».

Любовь это...



Дарить заботу и внимание

А Ким и Роберто поженились — в 1971 году, в той же самой новозеландской церкви, где когда-то обвенчались родители Ким. Невеста надела веночек из маргариток и фату чуть ниже плеч — такую она чуть ранее нарисовала «своей девочке» в комиксе.

Таким трогательным образом Ким «документировала» все, что происходило в их с Роберто жизни: со временем мультяшные персонажи художницы познали все радости родительства, завели домашних животных, научились создавать совместный быт и быть счастливыми, несмотря ни на что. Получается, что Ким в своих комиксах отображала все то, что и происходило в их с Касали реальной жизни.

Секрет вечности «Love is...» не в идеализации, а в честности.

Как говорила сама Ким: «Настоящая любовь — не в конфетно-букетном периоде. Она в том, чтобы годами терпеть его храп или радоваться, когда он моет посуду. В этих мелочах — всё».

## Новая рубрика: Сердце на холсте, душа в строках

На страницах Психологической газеты студенты ХГПУ представляют читателям не просто стихи и рисунки, а частичку своей души, свои мысли и чувства, воплощенные в творческих работах. Каждая работа – это уникальная история, рассказанная языком искусства, наполненная искренностью и самобытностью.

### Научи меня жить

Что ты хочешь сказать на прощанье?  
Может, хочешь погрузиться на кухне?  
А может, хочешь крепко обнять меня,  
как в старые добрые?  
На окне вижу мрачное небо.  
Начался дождь, веря, что вскоре  
Все будет иначе.

Научи меня жить, не чувствуя боли,  
Ощущая, что дальше будет больше.  
Научи меня жить, чтобы не ведать  
Сильных чувств, делая то, что нужнее.

Научи меня жить, преодолевая страхи,  
Разделяя счастье на всех.

Научи меня жить ради дружбы,  
Переплыть безумный шторм,  
Чтобы стать сильнее всех.  
Научи меня жить ради тех, кто  
Сердцу моему мил и дорог,  
Дав мне смысл переплыть реку  
И оказаться на берегу красивой жизни.

Научи меня жить ради мечты,  
Достигая её, начинал бы ценить  
Прекрасные мгновения природы,  
В её красоты пожелал бы уйти,  
Вспоминая о дружбе с улыбкой.

Автор: Савченко Валерий Владимирович  
группа 8-22ИИА(8-331), бакалавриат,  
Институт филологии и социальных  
коммуникаций



### Письмо солдату

Дорогой мой солдат, в далекой дали,  
Пишу тебе строки, как свет маяка,  
За горизонтом дни пролетают,  
Но мысли о тебе со мной навсегда.

Сквозь шумы войны, сквозь грохот орудий,  
Я шепчу тебе тихо, как шепчет весна,  
Мир в сердце своем ты хранишь, мой друг,  
Пусть согреет тебя в час, когда ночь темна.

Ты герой моих дум, защитник и брат,  
В тебе сила земли и небес благодать,  
Помни, что дома ждут с нетерпением,  
И каждый твой шаг — это наш звездный час.

Светят звезды в ночи, как твои глаза,  
И в их блеске я вижу отвагу и честь,  
Ты не одинок, несмотря на границы,  
Любовь и надежда — они с тобой здесь.

Пусть это письмо, словно теплый луч,  
Прольется в твою душу, как утренний свет,  
Возвращайся домой, ведь тебя мы ждем,  
С открытыми сердцами и с радостью лет.

Автор: Савченко Валерий Владимирович группа 8-22ИИА(8-331),  
бакалавриат, Институт филологии и социальных коммуникаций

От резкого слова,  
Холодного взгляда,  
От жеста - такого  
Что лучше не надо,

Недоброй усмешки презрительных губ  
Тех, кто, вместо нежности, был очень груб.

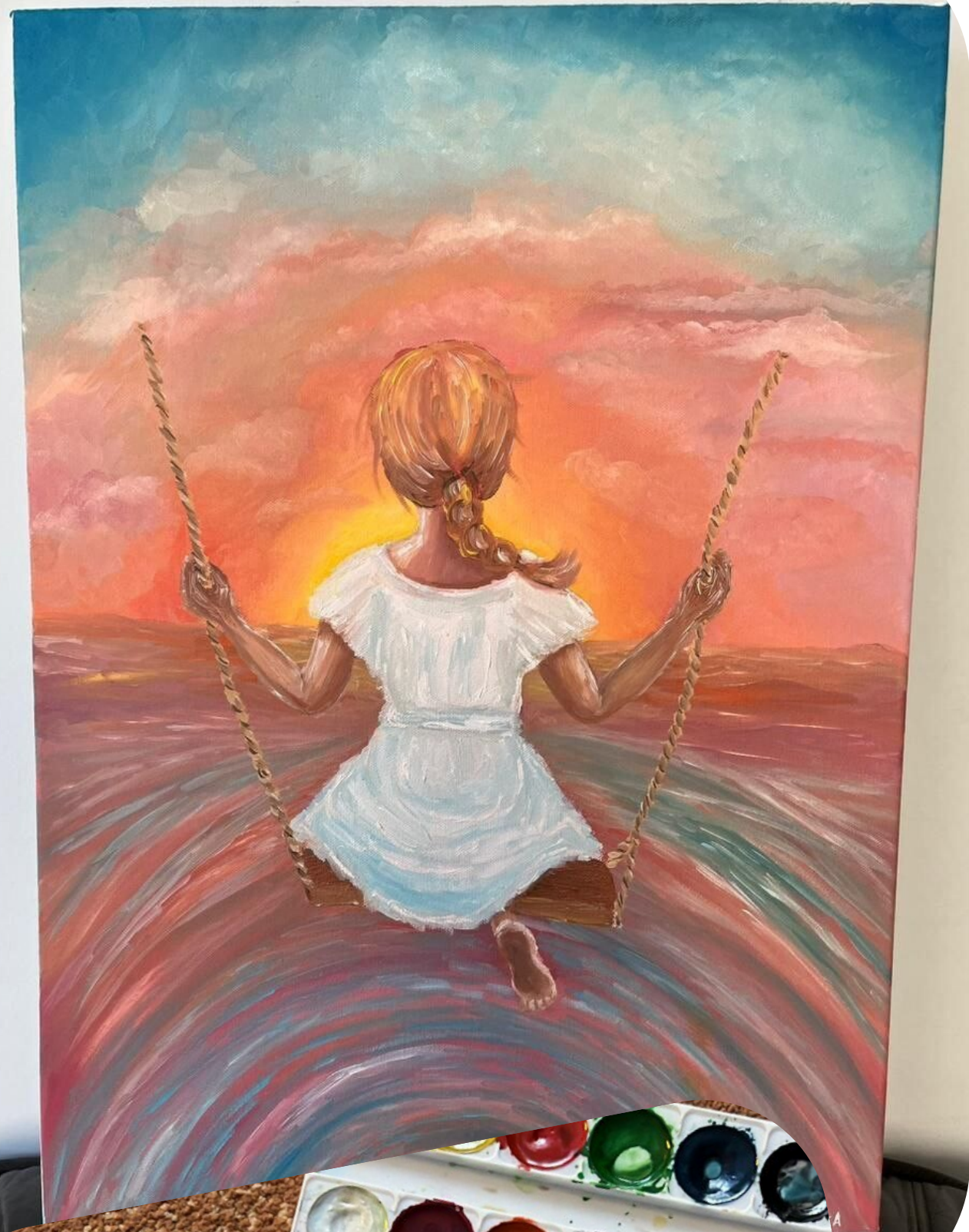
Желанье ребенка - цветение вишни,  
Когда не услышано - станет неслышным,  
Когда не уважено - станет неважным,  
Как в урну отправленный фантик бумажный.

А много ль им надо?  
Щепотку вниманья,  
Глоточек улыбчивого пониманья,

Напёрсток поддержки  
И пару объятий,  
Ещё леденец и...  
Да, этого хватит!



Автор: Екатерина Слюсаренко,  
7-24ПКМ (1)о, магистратура  
1 курс Институт психологии



Автор работ: Юлия Москалева  
Психолог, арт-терапевт, магистрант  
Института психологии

Рубрика полезности

Дорогие преподаватели и студенты!

Мы знаем, что вы проводите много времени за компьютером.

Знаете ли вы, что существует офисная йога?

Всего несколько минут несложных упражнений помогут снять напряжение, улучшить кровообращение, повысить концентрацию и продуктивность. Забудьте о боли в спине и головных болях! Посвятите немного времени своему здоровью, и вы заметите, как улучшится ваше самочувствие и работоспособность.

Чем полезна офисная йога? Снимает мышечное напряжение: прощайте, затекшая шея и спина! Улучшает осанку: сидите прямо и чувствуйте себя увереннее! Повышает концентрацию: больше энергии для учебы и работы! Снижает стресс: расслабьтесь и отдохните прямо на рабочем месте! Улучшает настроение: улыбка – это лучшее лекарство! Мы подготовили для вас подборку простых упражнений в картинках.

**Офисная йОГА**  
для начинающих

(для сохранения здоровья и приятной работы)

**"Собака сидя"**

Положите руки на колени, наклоните голову и максимально подайте плечи вперед. Округлите спину таким образом, чтобы растянуть все мышцы. Выполняйте упражнение на выдохе.

**"Кошечка сидя"**

Сядьте на стул ровно, стопы плотно прижмите к полу, а руки разместите на коленях. Выгните спину дугой на вдохе, стараясь максимально дотянуться подбородком к груди. Задержитесь в таком положении на 10 секунд.

**"Одной рукой здесь, другой дома"**

Сидя на стуле, вытяните одну руку вверх и наклонитесь в противоположную от неё сторону, скругляя бока. Не отрывайте ягодицы от стула. Держите спину, руки и голову в одной плоскости. Задержитесь на 10 секунд. Поменяйте руку.

**"Потягушки"**

Поднимите руки над головой, соедините ладони и сцепите пальцы. Плавно наклонитесь в одну сторону. Удерживайте ягодицы на стуле, почувствуйте растяжение позвоночника. Оставайтесь в таком положении 10 секунд. Повторите движение, наклонившись в другую сторону.

**"Работа, работа, уйди, на коллегу перейди!"**

Сядьте прямо, вытяните руки перед собой, соедините ладони и сцепите пальцы. Плавно потянитесь вперед, сохраняя спину ровной. Оставайтесь в таком положении 10 секунд.

**"Мечты о солнечном отпуске"**

Отведите руки назад, возьмитесь за стул с обеих сторон. Медленно тянитесь головой вверх, вытягивая позвоночник. Оставайтесь в таком положении 10 секунд.

**"Обнимашки с коленом"**

В положении сидя на стуле согните одну ногу в колене и на выдохе прижмите ее в груди. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, не забывая медленно дышать. Повторите упражнение с другой ногой.

**"Жвачка на подошве"**

Положите левую лодыжку на правое бедро. Взявшись правой рукой за левую лодыжку и положив левую руку на левое колено, сделайте выдох. При этом наклоняйтесь вперед как можно дальше, не забывая держать прямой позвоночник.

**"Помоги себе сам"**

Вытягивайте руки в стороны, затем правую руку направьте вверх, а левую — вниз и захватите ладони за спину. Если не удастся сцепить руки, то возьмите в правую ладонь линейку, карандаш или ремень. Направляйте правый локоть вверх, левый — вниз. Сохраняйте спину прямой.

**"Поймай дзен"**

Сядьте прямо, руки положите на колени ладонями вверх, закройте глаза, расслабьтесь и сосредоточьтесь на дыхании, которое должно быть свободным и естественным. Наслаждайтесь моментом, жизнь прекрасна!

**"Я оглянулась посмотреть, не оглянулась ли она"**

Уберите руки за голову. Не поднимая ягодицы медленно на выдохе поверните туловище в сторону. Задержитесь в таком положении на 10 секунд, затем повернитесь в другую сторону.

**"Любопытная Варвара"**

Положите одну руку на противоположное бедро, а другую — на подлокотник или спинку стула. Удерживаясь в таком положении, осторожно на выдохе поверните грудь в сторону. Оставайтесь в таком положении 10 секунд. Повторите упражнение в другую сторону.

**"Стулофарианство"**

Наклонитесь так, чтобы спина оказалась параллельно полу. Обхватите сиденье стула руками с двух сторон и постепенно отходите назад. Почувствуйте растяжение мышц спины. Не допускайте прогиба в пояснице!

**"Хода"**

Из положения стоя выдвиньте правую ногу вперед и опуститесь в глубоком выпаде вперед (если боитесь потерять равновесие, делайте это с помощью стула). Положив левую руку на правое колено, слегка разверните корпус на выдохе. Повторите с другой ногой.

**"Связь с космосом"**

Сядьте прямо. На выдохе наклонитесь вперед так, чтобы кисти касались стоп. Затем, отводя правое плечо назад, поднимите правую руку вверх, разворачивая туловище. Контролируйте, чтобы рука была перпендикулярно полу, а Ваш взгляд устремился на пальцы руки. Повторите упражнение в другую сторону.

**"Инвертерн"**

Сядьте прямо. Сделайте вдох, а на выдохе наклонитесь вперед так, чтобы голова доставала до колен. Если хватит гибкости, обхватите руками колени снизу. Полностью расслабьтесь в таком положении и сделайте пару глубоких вдохов и выдохов.