

# Петербургженка

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

август 2018 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ АВГУСТА

**1 августа** – День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне. В декабре 2012 года в число официальных памятных дат России была внесена дата 1 августа, как День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне 1914-1918 годов. Российская Империя, несмотря на своё участие в союзе стран-победительниц (Антанта), вследствие катастрофического внутреннего положения вышла из Первой мировой войны (после подписания сепаратного Брестского мира в 1918 году), а затем была ввергнута в тяжелейшую Гражданскую войну, последствия которой для России стали не менее ужасными, чем последствия Первой мировой войны. По приблизительным подсчётам, число погибших русских солдат превышает 1 600 000 человек. И это самое большое число потерь среди солдат и офицеров стран-участниц Первой мировой войны.

**19 августа** – Всемирный день гуманитарной помощи. Введя эту дату в календарь, Организация Объединённых Наций обозначила задачу — повышать информированность общества о деятельности по оказанию гуманитарной помощи во всем мире. Кроме того, учреждение Дня гуманитарной помощи напоминает о важности международного сотрудничества в этой сфере, а также воздаёт должное всем, кто работал и продолжает работать в ней. Каждый день, преодолевая опасности и невзгоды, гуманитарные работники помогают миллионам людей в странах, охваченных войной или переживающих стихийное бедствие. Их труд — это наглядная иллюстрация того, что помощь нуждающимся должна и может оказываться вне зависимости от религиозной, расовой или половой принадлежности.



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ГУМАНИТАРНОЙ  
ПОМОЩИ**

**22 августа** – День Государственного флага Российской Федерации. Ежегодно 22 августа в России отмечается День Государственного флага Российской Федерации, установленный на основании Указа Президента Российской Федерации. Законным же «отцом» триколора признан Петр I. В 1705 году он издал Указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-сине-красный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос. До сих пор историки и исследователи не пришли к единому мнению, почему были выбраны именно эти цвета для российского флага, но считается, что с самого начала каждый цвет флага имел свой смысл. По одной из версий, белый означает свободу, синий — Богородицу, покровительствующую России, красный — державность. Другая версия гласит, что белый символизирует благородство, синий — честность и верность, а красный — смелость, мужество и великодушие, присущие русским людям.



**23 августа** – День победы советских войск в Курской битве (1943). Курская битва явилась решающей в обеспечении коренного перелома в ходе Великой Отечественной войны. Гитлеровское командование планировало провести крупное наступление летом 1943 года, овладеть стратегической инициативой и повернуть ход войны в свою пользу. Для этого была разработана и в апреле 1943 года утверждена военная операция под кодовым названием «Цитадель». Потери советских войск превзошли немецкие — они составили 863 тысячи человек, в том числе 254 тысячи безвозвратные. Но несмотря на это после Курской битвы соотношение сил на фронте резко изменилось в пользу Красной Армии, что обеспечило ей благоприятные условия для развертывания общего стратегического наступления. В память о героической победе советских солдат в этой битве и в память погибших, в России установлен День воинской славы, а в Курске есть Мемориальный комплекс «Курская дуга».

**28 августа** – Успение пресвятой Богородицы Приснодевы Марии значится одним из двенадцати (двунадесятих) главных праздников Православной церкви. Он предваряется строгим Успенским постом и празднуется Православной Церковью по новому стилю — 28 августа. В этот день во всех православных храмах проходят торжественные богослужения.

# *С днем рождения!*

*4 августа – Пилипенко Михаил Леонидович*

*9 августа – Ермоленко Вадим Сергеевич*

*11 августа – Голуб Галина Анатольевна*

*20 августа – Гречишкіна Марина Анатольевна*

☆

*На работе полжизни проходит,  
Это срок, без сомненья, большой,  
И чудесно, когда так подходит  
Человек человеку душой.*

*С днем рожденья мы вас поздравляем  
И хотим от души пожелать,  
Чтоб с работы домой Вам хотелось,  
Но с утра — на работу опять!*

☆



## Можно ли жить в браке, не отказываясь от своей свободы?

*Создавая семью, мы думаем в первую очередь о любви. И ради любви часто готовы поступиться своими амбициями и желаниями. Но может ли быть счастливым брак, в котором партнеры постоянно жертвуют собой, чтобы сохранить гармонию?*



После трех лет идеальных отношений Катерина и Себастьян признаются, что совершили ошибку. «Мы хотели все делать вместе, — объясняет Катерина. — Когда я шла в спортзал, он шел со мной. Он сопровождал меня во всех поездках, отвозил на работу и встречал с работы. Мы не расставались, но эта постоянная замкнутость медленно подтачивала наши отношения».

### **Отказ от себя или поиск «идеала»?**

Одно из самых стойких убеждений о браке состоит в том, что ради счастья партнеры должны отодвинуть свои «Я» ради общего «Мы». Они должны иметь общее мнение по всем вопросам, любить одну и ту же еду, каждую свободную минуту проводить вместе. Мы так хотим, чтобы именно про нас говорили: «Они всю жизнь прожили душа в душу».

В первые месяцы и годы, когда чувства еще сильны, нам проще не замечать различий. Мы даже с отвращением думаем о том, что можем в чем-то не согласиться с любимым. Мысль о том, чтобы провести выходные в разных компаниях, кажется предательством. Но затем звучат первые тревожные звоночки: «Это пианино не будет стоять здесь», «Я знаю, он твой друг, но он меня бесит», «Я давно хотела тебе сказать...»

Когда трещин в семейном коконе становится слишком много, встает вопрос: разрушить его и «не мучить друг друга» или найти компромисс. В первом случае партнеры осознают, что не готовы поступиться свободой, и начинают новый поиск идеального спутника — на этот раз с более жесткими требованиями. Во втором, если договориться не удастся, один из двоих неизбежно идет на уступки и в итоге отодвигает свои желания на второй план.

### **Для счастья нужна свобода**

Эти два пути могут казаться разными, но в их основе одно и то же убеждение: когда есть «Мы», то не должно быть отдельных «Я». Слово «семья» гипнотизирует нас. Мы начинаем считать ее единым организмом, который не сможет функционировать, если одна нога вдруг захочет носить сапог, а

другая — туфлю на шпильке. Но есть альтернативный взгляд, который исходит из того, что сохранять автономию не только полезно, но и необходимо для семейного счастья.

Айрис Красноу, автор нескольких книг о браке, пришла к выводу, что для счастливой семейной жизни у каждого из супругов должна быть жизнь за пределами их отношений. «Если ваше благополучие целиком зависит от кого-то другого, это прямой путь к разводу», — говорит Айрис Красноу.

Пары, в которой один из партнеров или оба эмоционально зависимы друг от друга, часто называют «переплетенными». В такие отношения часто вступают люди с заниженной самооценкой. Они чувствуют себя неполноценными, поэтому ищут того, кто будет постоянно держать их «на плаву». Это чувство очень опасно, так как он лишает их самостоятельности и делает уязвимыми.

### **Убежище, группа поддержки, взгляды «на сторону»**

Секс-эксперт Дэн Сэвидж считает, что не обязательно связывать удовлетворение всех своих желаний только с одним человеком. «У нас слишком много разных желаний, они часто меняются, они могут быть противоречивыми, — объясняет он. — Если мы будем подавлять и замалчивать их, это приведет к разочарованию и фрустрации. Вместо этого мы можем принять нашу тягу к разнообразию и открыто говорить с партнером о том, чего мы хотим и как это можно реализовать».

Айрис Красноу советует супругам проводить некоторое время отдельно. Это могут быть девичники на одну ночь или даже целая неделя отпуска. Этой философии она придерживается и в своей 25-летней семейной истории. «Когда я возвращаюсь с летних каникул, я словно заново влюбляюсь в мужа, и страсть между нами вспыхивает вновь», — говорит она.

Семейные консультанты Лес и Лесли Пэрротт предлагают опираться на свое социальное окружение — друзей, приятелей, членов сообществ, в которых вы состоите. «Мы можем получать удовлетворение от походов на танцы, участия в театральной студии или игры в музыкальной группе, — говорят они. — Когда в нашей жизни есть много источников смысла и самореализации, мы уже не связываем свое счастье только с семьей. Это помогает избежать обид и разочарования».

Совет самого Дэна Сэвиджа звучит наиболее радикально: чтобы атмосфера в браке не была удушливой, нужно «приоткрыть форточку». Другими словами, супругам стоит время от времени позволять друг другу флиртовать с другими, фантазировать о других и использовать эти фантазии, чтобы подогревать чувства в паре.

По мнению Айрис Красноу, польза от времени, проведенного отдельно, будет только тогда, когда оба научатся ценить свои желания и не чувствовать вины. Принимая себя, мы ценим свою свободу — а значит, ценим и свободу другого.

Источник: <http://www.psychologies.ru/couple/my-vmeste/mojno-li-jit-v-brake-ne-otkazyivayas-ot-svoey-svobody/>

## Что такое родительский авторитет и как построить его без угроз и наказаний



В первую очередь давайте определимся, как же устроен родительский авторитет. Если он крепок, тогда родители занимают ведущую роль в отношениях с детьми, они задают общую атмосферу, решают, какие рамки и правила поведения есть у них дома – в общем, родители являются капитанами корабля. Дети в такой семье хорошо понимают (потому что им объяснили), что можно, чего нельзя и каких конкретно действий от них ожидают. То есть дети являются командой корабля, а управляют этой командой родители.

При этом понимание и согласие между капитанами (родителями) и командой (детьми) достигаются с помощью личного примера капитанов, четких договоренностей, распределения обязанностей и мотивирования команды на плодотворное сотрудничество. И все это вместо шантажа, угроз, подкупов и наказаний, которые, как мы знаем, приводят не к сотрудничеству, а к вражде между капитанами и командой.

Почему я привела в пример все эти ужасные вещи: подкуп, шантаж и прочее? Да потому что мы с вами, дорогие родители, используем все эти техники каждый день и не по одному разу (это не критика, это факт). "Если ты сейчас пойдешь со мной, я куплю тебе конфету", "Если вы будете продолжать ТАК себя вести – неделю без планшета", "Что ты натворил! Иди сейчас же в свою комнату и подумай о своем поведении!" Узнаете? Ну что же, нас можно понять. Мы хотим, чтобы все было хорошо, чтобы они слушались, чтобы было тихо (хоть иногда). Но мы не всегда знаем, как этого добиться. И потому часто автоматически используем тот арсенал, который получили от своих взрослых – родителей, дедушек-бабушек, учителей в школе, тренеров и прочих. Но все эти приемы уже не работают, жизнь не стоит на месте – нам нужны новые воспитательные модели. Так вот, гибкий родительский авторитет – это и есть новая модель. Она непроста в использовании, требует много внимания, сосредоточенности и последовательности, но результат гарантирован.

## **Три кита, на которых держится корабль родительского авторитета:**

### ***1. Родители понимают, что ответственные взрослые – это они***

Это значит, что взрослые с детьми не спорят (спор может быть между капитанами или между членами команды, но не между капитаном и кем-то из команды). Безусловно, это не означает, что между детьми и родителями не может быть диалога, наоборот, он обязателен – но диалог это не спор.

Также мы на них не обижаемся. Когда взрослый обижается на ребенка, он становится не капитаном, а обиженным юнгой, которого заставили дежурить в неурочное время. Диалог в таком состоянии невозможен. Если мы обижены, то мы захотим ответить обидчику, отомстить ему или просто надуться и пойти поплакать, даже если это наш собственный ребенок (да, когда мы обижаемся, мы эмоционально возвращаемся в свое детское состояние и не можем реагировать соответственно своему нынешнему возрасту, статусу и опыту).

### ***2. Родители понимают и учитывают потребности ребенка***

Потребности – это не "я хочу / не хочу", а то, что ребенку необходимо. Мы довольно неплохо знаем, что им нужно есть, когда спать, что надеть. При этом в их эмоциональных потребностях мы разбираемся не очень-то (и понятно, почему - в детстве нас самих не научили разговаривать о чувствах). Для того чтобы их понимать, есть две возможные стратегии: или вспомнить себя ребенком и попытаться влезть в их шкуру в конкретной ситуации, или представить себе себя в аналогичной, но уже взрослой ситуации.

Вариант один: вспомнить себя в детстве. Вот приходит к ребенку в гости друг и хочет играть во все его игрушки. А ваш (жадина) делиться не желает. Он не знает, чего ожидать от гостя – тот ведь может забрать любимую игрушку домой или, чего доброго, сломать! И вообще, чего он здесь все трогает – это же моя территория. Кстати, это очень важно для ребенка – уметь отстаивать свои личные границы. Так что мы ему спокойно говорим: "Солнышко, я понимаю, что тебе трудно делиться своими игрушками и ты боишься. Во-первых, друг обязательно вернет тебе твою машинку после того, как поиграет с ней немного. И давай попросим его быть с ней аккуратным и не бросать на пол. И знаешь, когда приходят гости, мы же их угощаем чаем? Так вот, ты как будто немного угощаешь гостя твоими игрушками". Чувствуете разницу?

Вариант два: Перед тем, как сказать ему "отдай игрушку, надо делиться", вы пытаетесь представить себе своего приятеля, который пришел в гости и просит покататься на вашей новой машине несколько дней. Представили свою реакцию? Захотите, чтобы вам кто-то сказал "ну чего ты жадничаешь, надо же делиться"?

### ***3. Родители принимают (ну ладно, стараются принять) своего ребенка таким, как он есть***

Мы не можем никого изменить, но мы можем изменить свою реакцию. Когда мы думаем о плохом поведении нашего ребенка, мы тут же решаем, что мы – плохие родители. То есть, когда ребенок ведет себя как-то не так, мы сразу чувствуем, что и мы какие-то не такие. Это время от времени чувствует буквально каждый родитель, и это нормально. Мы не можем избавиться от этих чувств, но мы можем обратить на них внимание, признать факт их существования и постараться не позволять им управлять своими отношениями с ребенком.

Ребенок приходит к нам с врожденными качествами, темпераментом, проблемами. Потом еще набирается всякого от нас. И не все это нам нравится. Но наша любовь к ребенку не должна зависеть от его качеств – ему нужно, чтобы мы любили его таким, какой он есть, только потому, что

он существует. Дети, кстати, именно так нас и любят – совершенно бескорыстно, просто потому, что мы есть. Поэтому мы можем сказать ребенку, что нас не устраивает его поведение. Более того, мы даже можем запретить ему вести себя определенным образом. Но мы должны стараться никогда не разочаровываться в ребенке, не думать, что он "какой-то не такой". Вы ведь не готовы его променять ни на какого другого ребенка, правда? Поэтому, никогда не стоит говорить: "вот посмотри, как Машенька хорошо себя ведет, почему же ты так не можешь?".

### **А теперь немного о правилах:**

Если мы хотим, чтобы ребенок действовал по общим домашним правилам, то эти правила должны быть ему известны заранее. Например, распорядок дня должен быть изображен в картинках и повешен на видном месте. Поведение также должно быть регламентировано. Например: "У нас дома все разговаривают друг с другом тихо и вежливо. Тот, кто нарушает это правило, кричит и сердится, должен прервать все занятия и идти успокаиваться в специально выделенное для этого место".

Таких правил должно быть несколько (4-5), вместе с распорядком дня они помогают ребенку обозначить важные для него границы поведения. Каждое правило должно включать в себя логичное и выгодное для ребенка последствие его выполнения. Например: "Утром мы собираемся быстро. И, если успеваем сделать все необходимое, у нас остается время почитать книжку / посмотреть мультик перед выходом из дома".

Желательно, чтобы правила были сформулированы в позитивном тоне, вместо слов НЕТ, НЕЛЬЗЯ, которые всегда вызывают сопротивление, используем ДА, НУЖНО, СТОИТ. То есть у ребенка всегда должна быть выгодная альтернатива нежелательному для нас поведению. Тогда получается, что мы всегда предоставляем ему выбрать сценарий – вести себя в соответствии с ожиданиями родителей (и за этим последует выгодный для ребенка результат) или сопротивляться (и тогда результат будет невыгодным для него).

Важно, чтобы ребенок понимал, что эти правила созданы для того, чтобы всем дома (и ему в том числе) было лучше, спокойнее и приятней, а не воспринимал их как что-то, что придумали родители, чтобы им командовать.

Подумайте о том, какие правила поведения вы бы хотели завести у себя дома, организуйте распорядок дня, и вы увидите насколько удобнее станет договариваться с ребенком.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/cto-takoe-roditel-skij-avtoritet-i-kak-postroit-ego-bez-ugroz-i-nakazaniy>

**В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно**

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам»  
Тел/факс: 373-47-69  
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета  
(информационный листок)  
1 августа 2018г.