

Петербургженка

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

июль 2018 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ИЮЛЯ

7 июля – Иван Купала. один из главных праздников календаря славянских народов, совпадающий с Рождеством Иоанна Крестителя.

С древнейших времен известен у славян как праздник Солнца, зрелости лета и зеленого покоса. Люди опоясывались перевязями из цветов, на голову надевали венки из трав. Водили хороводы, пели песни. Старики с помощью трения сухих палочек добывали «живой огонь», разводили костры, в середину которых ставили шест с укрепленным на нем горящим колесом — символом солнца. Купальские праздники совершались во времена язычества в честь Бога Солнца, супругой которого была светоносная Заряда, красная девица.

8 июля – Всероссийский день семьи, любви и верности. Идея праздника возникла несколько лет назад у жителей города Муром (Владимирской области), где покоятся мощи святых супругов Петра и Февронии, покровителей христианского брака, чья память совершается 8 июля. В жизни Петра и Февронии воплощаются черты, которые традиционные религии России всегда связывали с идеалом супружества, а именно: благочестие, взаимная любовь и верность, совершение дел милосердия и попечение о различных нуждах своих сограждан.



Сегодняшняя дата — это замечательный повод собраться всей семьей, проявить особенную заботу о своих родных и близких. Ведь этому теплomu празднику рады в любом доме, поэтому-то ему так легко шагається — выйдя из церковного календаря, он готов постучаться в каждую дверь.

28 июля – День Крещения Руси. Праздник в честь одной из главных вех в истории Руси — провозглашения христианства в качестве государственной религии в 988 году — был учрежден не так давно.



Для праздника было выбрано 28 июля — в этот день отмечается память равноапостольного князя Владимира, известного также как Владимир Красное Солнышко. Владимир был внуком великой княгини Ольги, которая приняла крещение в Константинополе и старалась привить своему потомку любовь и уважение к христианской вере. Владимир способствовал распространению христианства на Руси, строил новые города и возводил в них церкви. Вслед за Киевом православие приняли и другие города. Однако Крещение Руси в действительности затянулось на несколько столетий — до тех пор, пока христианство окончательно не победило языческие верования.

29 июля – День Военно-морского флота России. Отмечается в нашей стране в последнее воскресенье июля День ВМФ — один из самых любимых еще в СССР, а затем и в России, праздников. Его отмечают не только военнослужащие этих войск, но и все те, кто стоит на страже морских рубежей России, обеспечивает боеготовность кораблей и частей ВМФ, члены семей военнослужащих, рабочие и служащие флотских учреждений и предприятий, ветераны Великой Отечественной войны и Вооруженных Сил. В этот день по всей стране проходит множество памятных и торжественных мероприятий, военные парады и встречи ветеранов.

30 июля – Международный день дружбы. Перед миром стоит большое количество вызовов и угроз: нищета, насилие, нарушение прав человека. Это подрывает международный мир и безопасность, социальные устои, создает препятствия для развития, разделяет людей и общества. Чтобы успешно противостоять этим вызовам и угрозам, необходимо искоренить причины их возникновения. Этого можно добиться путем проявления солидарности, которая может выражаться во многих формах. В первую очередь это дружба, она делает нас ближе. Вместе мы можем добиться согласия, создать нормальные условия для существования всех людей, стремящихся сделать мир лучше.

С днем Рождения!

7 июля – Ниқитин Сергей Александрович

11 июля – Тиқомирова Ольга Федоровна

15 июля – Кулиқ Наталия Алексеевна

30 июля – Шиқшова Евгения Геннадьевна

31 июля – Балаян Пятъяна Андреевна

★

Пожелаем в день рождения
Вам здоровья и терпенья.
Пусть проблемы отстают,
В гору лишь дела идут,
Набирая обороты.
Позабудутся заботы.
Дома ж будет все в порядке
И в финансовом достатке.

★



Зона комфорта: как выйти, когда возвращаться?

В последнее время вокруг пресловутой «зоны комфорта» ведутся разговоры самого разного толка: от страстных призывов тренеров личностного роста немедленно покинуть эту зону и никогда в неё не возвращаться до ярой критики таких методов со стороны апологетов «Пирамиды потребностей» А. Маслоу, которые убеждены, что «зона комфорта» — это место, где реализуются базовые потребности человека (удовлетворение физиологических нужд, безопасность), и поэтому она является первейшим условием гармоничной жизни. Развенчиваем мифы и тех, и других, и разложим всё по полочкам: в чём для нас заключается комфорт, как выйти из зоны комфорта и для чего возвращаться в неё.



Однажды известный американский автор Стив Павлина написал: «Вы пытаетесь жить безопасной жизнью? Слово safe (безопасный, сейф) — это и прилагательное, и существительное. Как прилагательное оно означает «лишённый опасности». Как существительное — «бронированный контейнер для хранения с замком». Если ваша жизнь соответствует прилагательному, значит, она похожа на существительное. Не запирайте себя в тюрьму ложной безопасности, пытаясь избежать отказов».

В общем-то, на этом можно было бы поставить точку. Все мы понимаем, что жить комфортно — легко, и опасаемся неопределённости и боли. Что там, за пределами нашей надёжной коробки с климат-контролем? Сырость, грязь и бесприютность. И ладно бы зона комфорта ограничивалась вполне себе осязаемыми понятиями уюта — можно было бы провести всю жизнь в своём кое-как сколоченном маленьком раю, оберегая своё холёное тельце.

Проблема в другом: «зона комфорта» — метафизическое пространство, дающее не только ощущение физического уюта, но и психологической безопасности. Здесь мы оберегаем себя от всего, что выходит за пределы нашей привычной рутины (хотя и рутина может быть творческой), которая сводит до минимума риск возникновения неловких и стрессовых ситуаций. А это «всё» и есть настоящая жизнь. Получая очевидные выгоды в виде обычного счастья, низкой тревожности и отсутствия стресса, мы лишаем себя гораздо большего: жизни как пути, жизни как путешествия, жизни как испытания, которая в конце концов позволяет нам развиваться и делает нас лучше.

Не стоит это воспринимать как призыв немедленно пуститься во все тяжкие. Это так, лишь констатация фактов для полной картины. Дело в том, что зона комфорта сама по себе ни плоха, ни хороша. Это обычное естественное состояние человека — быть там, где он хорошо ориентируется. Оставить это место — значит впустить в свою жизнь беспокойство, которое может иметь как положительные, так и отрицательные результаты. Вопрос только в том, какой силы будет это

беспокойство и как вы отреагируете на него. Ещё в 1908 году психологи Роберт М. Йеркс и Джон Д. Додсон выяснили, что состояние относительного комфорта создаёт устойчивый уровень производительности, который почти никогда не меняется. Чтобы производительность выросла, нам необходимы тревожные ситуации, в которых уровень стресса немного выше, чем обычно. Учёные назвали эту черту уровнем «оптимального возбуждения» (в традиционных русских переводах — «оптимальной мотивации») и пояснили, что для каждого человека этот уровень свой: чуть-чуть понизишь его — и вернёшься к тому, с чего начинал, немного повысишь — тревожность станет зашкаливать, и твои результаты начнут ухудшаться.

Этот простой закон актуален и сегодня. Нет никакой нужды демонизировать зону комфорта, обвиняя её в том, что она сдерживает человека. Нет, сдерживать себя способен только сам человек, который выбирает стабильность и безопасность. Но любой, кто имеет грандиозные планы, кто хочет чего-то большего, чем «стабильность», кто лелеет свои цели и знает, что путь к ним будет непрост, должен бросить себе вызов и научиться выходить из зоны комфорта, чтобы добиться желаемого.

Зачем выходить из зоны комфорта

Оптимальное возбуждение возникает там, где ваша психическая производительность и эффективность достигают своего пика. Тем не менее, «повышенная производительность» и «эффективность» — это пустые звуки. Что вы действительно получите, когда выйдете за пределы своей зоны комфорта?

Вы станете более продуктивным. Комфорт убивает производительность, потому что без чувства беспокойства мы, как правило, делаем всё медленнее и в меньшем объёме (пишем, читаем, анализируем). Мы теряем драйв и амбиции, нам становится неинтересно делать что-то в большем объёме и узнавать новые вещи. Мы также попадаем в «рабочую ловушку», в которой создаём видимость занятости, — и это является одним из способов остаться в нашей зоне комфорта и избегать новых действий. Расширение ваших личных границ помогает делать больше и находить оптимальные пути достижения целей.

Вы найдёте гораздо больше идей для своей работы и творчества. Вполне себе известные вещи, но всё же стоит их проговорить: новые ситуации, новые впечатления, новые навыки дают нам новые идеи и вдохновляют нас на новые поиски. Кроме того, новые идеи могут заставить нас пересмотреть старые взгляды, начать двигаться в незнакомом направлении и преодолеть свойственную всем нам предвзятость подтверждения (тенденция человека искать и видеть информацию, которая соответствует его убеждениям). В самом простом виде это помогает нам увидеть старые проблемы в новом свете и приступить к их решению с большей энергией.

Вы с лёгкостью будете иметь дело с новыми неожиданными изменениями. В статье *The New York Times* «*Tiptoeing Out of One's Comfort Zone (and of Course, Back In)*» Брене Браун, профессор-исследователь из Университета Хьюстона, объясняет, что одна из самых глупых вещей, которую мы можем сделать, — представить, что страха и неуверенности не существует. Они есть, и об их существовании не стоит забывать. Ни одно дело, в котором вы готовы пойти на риск, не обойдётся без страха и неопределённости. Их не стоит избегать, о них всегда стоит помнить, лишь тогда вы будете готовы к изменениям в жизни, которые стерегут вас на каждом шагу.

Вы научитесь расширять свои границы в будущем. Как только вы начинаете выходить из зоны комфорта, с течением времени этот процесс начинает занимать всё меньше и меньше сил. В той же статье *NYT* профессор объясняет: как только вы выйдете из своей зоны комфорта, вы привыкнете к состоянию оптимальной тревоги. «Продуктивный дискомфорт», как он это называет, станет нормальным состоянием для вас, и вы будете готовы двигаться дальше прежде, чем ваша продуктивность начнёт падать. Когда вы выходите из зоны комфорта, всё, что было трудно и недостижимо, становится доступным и возможным, как только вы начинаете практиковать это.

Крупный бизнесмен Чак Блейкман (Chuck Blakeman) недавно опубликовал на страницах интернет-издания *Inc.com* заметку «*Why You Should Get Out and Stay Out of Your Comfort Zone*», в которой описал две истории. В первой он рассказывал о случае, когда после одного письма от незнакомого человека он согласился чуть ли не на следующий день полететь в другую страну для встречи с ним,

собрался, выехал в аэропорт, где почти в момент посадки Блейкману позвонил этот человек и отменил встречу, так как заболел. Блейкман развернулся и поехал спокойно по своим делам. Затем он рассказывает ещё одну историю про безумную поездку в Центральную Африку, во время которой автор умудрился преодолеть три континента на четырёх самолётах, совершить восьмичасовую велосипедную поездку по бездорожью, в грязи и под дождём, к месту своего назначения, и не спать больше 2-х часов в течение 2-х дней. К чему эти рассказы?

Чак Блейкман объясняет: «Всё относительно. Чем дальше вы от своей зоны комфорта, полусумасшедшие ситуации и вещи не будут казаться вам такими уж сумасшедшими. Я рассказал об этих двух поездках, чтобы вы могли понять, почему поездка в другой город США, которая была отменена прямо перед посадкой, не такое уж большое дело. Чем пластичнее мы, тем меньше мы будем чувствовать себя прижатыми. Когда мы живем безопасной, надежной и стабильной жизнью, где каждый день выглядит одинаково, все мы уверены, что ничего особенного не происходит. Когда мы живем подвижной и пластичной жизнью, то, что в другой ситуации могло бы нам показаться большим и сложным делом, видится нам как нечто, что находится в пределах нашей досягаемости.

Выйдите из своей зоны комфорта и будьте в стороне от неё. Это просто может позволить вам делать то, что других людей сводит с ума или вгоняет в дикий стресс. Но, если вы окажетесь готовы к этим стрессам, у вас будет огромное преимущество в мире, где никто, кажется, не хочет брать на себя ответственность и рисковать больше, чем другие».

Как выйти из зоны комфорта

В попытках выйти из зоны комфорта не стоит заходить слишком далеко. Важно помнить, что есть разница между контролируемым оптимальным возбуждением и тревогой, о которых мы говорили, и реальным беспокойством, ведущим к стрессу. Зоны комфорта у всех разные, и то, что может расширить ваши горизонты, способно парализовать кого-то другого.

Портал Lifehacker.com перечисляет несколько простых способов выхода из зоны комфорта:

Делайте повседневные вещи по-разному. Доберитесь до работы другой дорогой, сходите в другой ресторан или кафе, побудьте вегетарианцем неделю или месяц, установите новую операционную систему — перекалибруйте свою реальность. Внесите изменения во всё, что вы делаете день за днём. Посмотрите на перспективу, которую открывает каждое ваше изменение, даже если она будет отрицательной. Не пугайтесь, если что-то идёт не так, как вы планировали. Это жизнь.

Уделите время принятию решений. Иногда замедление — это всё, что нужно, чтобы выйти из привычного ритма, особенно, если скорость и быстрое принятие решений ценятся в вашей работе или личной жизни. Замедлитесь, понаблюдайте, что происходит, проанализируйте то, что вы видите, и только после этого начинайте вносить необходимые изменения. Иногда даже простая защита своего права совершения обдуманных поступков может вытолкнуть вас из зоны комфорта. Думайте, не просто реагируйте.

Доверяйте себе и быстро принимайте решения. Так же, как есть люди, которые умеют быстро принимать решения, другие чувствуют себя более комфортно, взвешивая все возможные варианты по несколько раз, снова и снова. Но иногда быстрое принятие решений помогает сдвинуть дело с мёртвой точки. Такой подход способен помочь при старте проектов и научить нас доверять собственным суждениям. Кроме того, это демонстрирует, как работают и те, и другие решения.

Освойте искусство малых шагов. Чтобы выйти из зоны комфорта, нужно много мужества. Но мы в итоге получаем одни и те же бонусы, бросаясь в новую жизнь со всей страстью или начиная медленно идти в направлении своей мечты, — так что не стоит волноваться, если не удалось действовать решительно. Например, если у вас проблемы с коммуникацией, не обязательно сразу же бросаться общаться со всеми наугад, для начала достаточно хотя бы одному незнакомому человеку сказать «привет» и понять, как дальше действовать. Определите ваши страхи, а затем шаг за шагом идите навстречу к ним.

Конечно, существует множество других способов расширить личные границы. Вы можете выучить новый язык или научиться вышивать крестиком. Общайтесь с людьми, которые вдохновляют вас,

или сотрудничайте с организациями, которые, по вашему мнению, делают важное дело. Путешествуйте — по городу или всему миру. Если вы в жизни ничего не видели, кроме своего дома и работы, вы очень многое теряете. Посещайте разные новые места — это, пожалуй, один из лучших способов расширить свои границы и перспективы, и он почти не требует от вас затрат. Опыт, который вы получите, может быть как вдохновляющим, так и огорчительным — но это не столь важно. Главное, что вы не стоите на месте, что вы преодолеваете массу психических блоков, которые обычно удерживают вас от любого рода изменений.

Зона комфорта: зачем нужно возвращаться в неё?

Освоение новых вещей — это всегда испытание. Если бы это было не так, не было бы такого понятия как «зона комфорта». Но оно есть, и действительный выход из зоны комфорта помогает нам понять, как формируются наши привычки и что мы можем сделать, чтобы изменить их, как выжить себя из безопасной уютной коробки безмятежности, делая конкретные вещи.

Но и о коробке забывать не стоит. Мы не можем жить за пределами зоны своего комфорта всё время. Нам нужно возвращаться сюда периодически, чтобы осмыслять новый опыт. Ведь никто из нас не хочет, чтобы новое и интересное быстро наскучило? Подобное явление называется гедонистической адаптацией, и оно рано или поздно приходит в жизнь каждого: всё новое и свежее становится обыденным и рутинным. Возможно, поэтому нам, людям, которые на кончиках пальцев (с помощью наших смартфонов) имеют доступ к самому большому из когда-либо созданных хранилищ человеческого знания, постоянно чего-то не хватает, и мы либо покупаем новый смартфон, либо меняем оператора связи для более быстрого доступа, который и не снился нашим дедушкам и бабушкам.

С одной стороны, это заставляет нас двигаться вперёд, с другой, не даёт нам более тонко чувствовать и ценить то, что у нас уже есть. Чередование жизни в зоне комфорта и за её пределами — способ избежать этой энтропии интереса.

Помните одно: точка выхода из зоны комфорта — любая ситуация, приносящая новые впечатления и новые образы. Начинать можно с малого: просто закажите необычное блюдо в ресторане, в котором вы заказываете одно и то же, купите новую книжку, сходите в парк, в котором никогда не бывали...

Спокойно и медленно выходите из своего домика, затем возвращайтесь в него с новым опытом, вновь выходите и постепенно делайте расширение границ своей привычкой. Пробуйте что-то новое раз в неделю или хотя бы раз в месяц.

Не ограничивайте себя рамками только исключительно динамичных и острых переживаний (как, например, прыжок с парашютом, резкая смена работы, места жительства и т.д.). Это не имеет значения. Возможно, медитация уведёт вас гораздо дальше от зоны комфорта, чем банджиджампинг. Суть не в том, чтобы стать адреналиновым наркоманом, а в том, чтобы узнать, на что вы действительно способны, и максимально раскрыть свой потенциал.

Главное — при возвращении в зону комфорта не забудьте захватить с собой столько вдохновения и творческого потенциала, сколько можете унести из тех мест, где постоянно случаются чудеса.

Источник: <https://monocler.ru/tak-vyihodit-ili-ne-vyihodit-iz-zonyi-komforta/>

Что делать, если хочется ребенка наказать. Советы детского психолога



Психолог Екатерина Ильичева объясняет, почему «наказание» должно быть адекватной вещью, укрепляющей отношения, а не бессмысленным унижением ребенка.

Родители и психологи до сих пор спорят о том, какие же действия применять к провинившемуся ребёнку. Наказывать детей или нет? Если наказывать, то как правильно? Давайте разбираться.

Важно не путать как сделать так, чтобы ребенок слушался, и как его привлечь к ответственности за какой-то неправильный поступок.

Для начала определимся - для чего же необходимо наказание. Оно выполняет следующие задачи:

- коррекция нежелательного поведения,
- контроль за восстановленными ранее границами,
- предотвращение нежелательных поступков в будущем,
- поддержка родительского авторитета.

Но мы не всегда учитываем эти задачи, когда наказываем детей. Вместо того чтобы объяснить ребёнку, как нужно правильно поступить, мы делаем акцент на том, что делать нельзя. Нам не хватает времени, энергии, знаний, чтобы правильно корректировать поведение ребенка.

Давайте рассмотрим, как чаще всего наказывают детей. Это может быть:

- лишение удовольствий (сладостей, мультфильмов, гаджетов),
- игнорирование ребенка («Мама обиделась и не будет с тобой разговаривать»),
- физические наказания,
- вербальная агрессия (например, крик).

Все это унижает ребенка и не решает тех задач, которые мы хотим достичь, применяя наказание.

Лайфхаки на каждый день

На примерах рассмотрим, как правильно себя вести, когда ребенок делает что-то не так. Часто действия родителей нелогичны, поэтому наказания не работают.

Ситуация 1. Ребенок специально разлил компот

Родители могут лишить его за это мультфильмов или прогулки. Ребенок не понимает связи между действиями «разлил компот» и «смотреть мультики». Было бы полезней попросить ребёнка убрать за собой, объяснить ему, что он сделал неправильно. С трех лет ребёнок уже в состоянии усвоить, какие бывают последствия у его поступков.

Ситуация 2. Ребенок не убирает игрушки

Не стоит кричать на ребенка. Возможно, малыш все-таки начнет убирать игрушки, но на следующий день повторится то же самое. В такой ситуации лучше спокойно объяснить ребенку «правила игры». Если игрушки будут ночевать на своих местах, на следующий день они будут ждать ребенка в комнате, и он сможет с ними играть. Если же игрушки не убрать, тогда их соберет мама и уберёт на высокую полку на пару дней. У ребёнка есть выбор как поступить, мы его об этом предупредили. В случае если ребенок не убирает за собой игрушки, родителям нужно сдержать слово.

О чем говорят дети

На тему наказания был проведен опрос среди 8 детей возраста от 4 до 6 лет. И вывелась одна закономерность: абсолютно все дети помнят, как именно их наказывали (лишали мультфильмов, игр, прогулок, еды, закрывали одних в комнате), но ни один из опрошенных не помнит или не знает, за что именно его наказывали!

Спросив у малышек, за что вообще стоит наказывать детей, многие из них ответили, что только за серьезные проступки. Например, за то, что ударил кого-то, обидел или накричал. Чувства, которые они испытывали во время наказания, дети описали очень чётко. Они употребляли такие слова, как страшно, грустно, обидно, плохо, одиноко. Они злились. От мальчика Макара 6,5 лет был интересный ответ на вопрос, как бы он хотел, чтобы его наказывали: «Я бы хотел, чтобы мама сначала поговорила со мной и узнала как все было, прежде чем наказывала».

Содержание, сотрудничество, свобода выбора

В сложных ситуациях становится ясно, насколько у вас хороший контакт с ребенком. Альфи Кон в книге «Наказание наградой» приводит теорию трех «С», на основе которой строятся отношения между родителями и детьми. Это содержание, сотрудничество и свобода выбора.

Содержание

Спросите себя, насколько необходимо или желательно то или иное конкретное требование. Мы говорим, что трехлетнему ребенку нож — не игрушка. Из-за этого запрета ребенок чувствует себя несчастным. Мы снова обдумываем ситуацию и уже окончательно уверяемся, что для ребенка играть с ножом и вправду очень опасно (и объясняем это ему).

Мы говорим шестилетней девочке, чтобы она за обеденным столом не играла с кубиком льда, ребенок расстроен из-за этого запрета, мы еще раз обдумываем ситуацию и приходим к выводу, что, в сущности, это никому не причинит вреда, пусть себе играет. (Пересмотреть свой первоначальный запрет — это, безусловно, совершенно другое дело, чем уступить просто потому, что у вас уже нет сил противиться, и вы устало говорите: «Ну хорошо, делай что хочешь».)

Сотрудничество

Родитель не должен единолично принимать решение о том, что обязаны делать дети и каких действий было бы разумно ожидать от них. Чем старше ребенок, тем активнее его следует привлекать к этому процессу: мы объясняем ему, слушаем его соображения, советуемся с ним, вместе с ним составляем планы. Лучше всего охарактеризовать альтернативу кнуту и прянику можно как «совместное решение проблем», в этом и есть суть сотрудничества.

Свобода выбора

Обсуждение сотрудничества плавно подводит нас к вопросу о свободе выбора или автономии. Когда взрослые не знают точно, почему произошел инцидент или что с этим делать дальше, им следует руководствоваться фразой: «Привлеките к этому детей». Чем больше ребенок ощущает себя частью процесса, чем больше востребована и серьезнее воспринимается его точка зрения, тем с меньшим числом проблем нам придется иметь дело.

Как наказывать своего ребенка — личное дело каждого родителя. На одном из занятий с детьми шестилетняя Маша произнесла такую фразу: «Главное - показать детям, что даже когда они совершили плохой поступок, родители не перестали их любить». Помните об этом, когда будете наказывать своих детей.

Источник: <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2018/03/07/chto-delat-esli-rebenok-ne-slushaetsya-sovety-detskogo-psixologa/>

**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 июля 2018г.