

Петербургженка

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

январь 2019 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ЯНВАРЯ

1 января – Новый Год. В большинстве стран отмечают по григорианскому календарю, в ночь с 31 декабря на 1 января. В Древней Руси до XV века год наступал не первого января, как сейчас, а первого марта либо первого сентября. Для того, чтобы убрать путаницу и прекратить споры с 1492 года было принято решение перенести празднование на 1 сентября, опираясь на церковный календарь. Указом Петра I в 1700 году установлено встречать новый год 1 января, как это делали в Европе, но в соответствии с юлианским календарем. Будучи поклонником европейцев, император позаимствовал у них много традиций, которых придерживаются и по сей день.

6 января – Рождественский сочельник, канун Рождества. В народе его также называют «коляды». Значение святой ночи появления на свет Богомладенца Христа столь велико, что даже ход новой истории и наше летоисчисление мы сегодня ведем именно от Рождества Христова. Это заключительный день Рождественского поста.

7 января – Рождество Христово. Дата празднования не связана с настоящей датой рождения Иисуса Христа. Первое упоминание о праздновании было зафиксировано в 336 году, когда Римская церковь установила по «Календарю Фиокала» праздник Рождения Иисуса 25 декабря. Эту дату связывают с языческим праздником «Рождением Солнца Правды».

Примерно в это же время в церквях востока Рождество ассоциировали с Крещением Господнем и назывался он Богоявлением. Празднование происходило 6 января вплоть до VI века. Армянская церковь и сегодня отмечает Рождество в данной интерпретации.

По средневековому преданию считается, что Христос умер в день его зачатия. В Евангелие указана дата 25 марта. Если посчитать от нее 9 месяцев, то получается 25 декабря.

Празднование данной светлой даты связано с очищением человеческой души и тела, обретением гармонии с природой. Для этого необходимо пройти пост в 40 дней, тем самым очиститься как физически, так и духовно. Смысл заключается в снятии с себя грехов с помощью молитвы и воздержания в еде. Такая традиция связана с тем, чтобы возродиться, как Иисус Христос и продолжить жить обновленным.

После освобождения души от тягостей жизни, необходимо заполнить ее новой чистой энергией. Для этого существуют традиции – «посевания» и «колядования».

14 января – Старый Новый Год. Это редкий исторический феномен, который получился в результате смены летоисчисления. Из-за данного расхождения календарей мы отмечаем два «Новых года» — по старому и новому стилю.

19 января – Крещение. Это один из самых древних праздников христианской Церкви. Его установление относится еще ко

временам

апостолов.

Раньше этот праздник носил название «праздника Светов», так как Бог явил нашему миру в этот день чудо Света Неприступного. Название «Крещение» возникло несколько позднее. Связано это с переводом греческого слова «крещу», что можно толковать как «окунаю в воду». Вода с точки зрения Ветхого Завета – одна из самых сильных стихий, исполненная символического значения.

25 января – День студента (Татьянин день). В 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», и Татьянин день стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. С тех пор Святая Татиана считается покровительницей студентов. Кстати, само древнее имя «Татиана» в переводе с греческого означает «устроительница».

27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)

В 1941 году Гитлер развернул военные действия на подступах к Ленинграду, чтобы полностью уничтожить город. 8 сентября 1941 года кольцо вокруг важного стратегического и политического центра сомкнулось. 18 января 1943 года блокада была прорвана, и у города появился коридор сухопутной связи со страной. 27 января 1944 года советские войска полностью сняли длившуюся 872 дня фашистскую блокаду города. В 2019 году будет круглая дата – 75-летие снятия блокады. Стало известно, что в этом году на Смольной набережной появится музейно-выставочный комплекс общей площадью 25 тысяч квадратных метров.

С днём рождения

9 января – Татьяну Вячеславовну Богданову

13 января – Венеру Ивановну Павлову

20 января – Татьяну Николаевну Белкину

23 января – Ирину Асафовну Серкову

24 января – Светлану Павловну Огурцову

27 января – Ирину Евгеньевну Моқшанихину

30 января – Наталию Сергеевну Канальцеву

31 января – Валентину Валерьевну Туля

*

*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.*



47 вопросов, которые помогут оценить прошедший год и составить план на следующий

Остановите предпраздничную суету и найдите время для важного. Новый год даёт нам бесценный шанс посмотреть немного со стороны на свою жизнь, подвести промежуточные итоги и подкорректировать цели на будущее. Поэтому предлагаем вам заполнить вот такой опросный листик. Просто для себя.

Прошлый год

1. О каком событии этого года вы рассказали бы своим детям и внукам?
2. Если бы вам надо было описать год в трёх словах, какими бы они были?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Каким достижением этого года вы гордитесь больше всего?
5. Какую лучшую новость вы получили в этом году?
6. Какое самое необычное место вы посетили?
7. Какое из ваших личных качеств было наиболее полезным и востребованным?
8. На кого из вашего окружения вы смогли положиться?
9. Какие новые навыки вы освоили?
10. К чему или к кому вы испытываете чувство наибольшей благодарности?
11. Если бы вы писали книгу о событиях этого года, то какого жанра она была бы? Комедия, история любви, драма, ужасы или что-то ещё?
12. Какой самый главный урок вы получили в этом году?
13. Какие внутренние запреты вам удалось преодолеть?
14. Назовите пять человек, с которыми вам было приятнее всего проводить время.
15. Каково главное достижение этого года на работе?
16. В какую сторону развивались ваши семейные отношения?
17. Какая книга, фильм повлияли на вас в этом году?
18. Какой самый необычный комплимент вы получили в течение года?
19. Какие маленькие вещи были для вас наиболее приятны в вашей ежедневной рутине?
20. Какие крутые поступки вы совершили в этом году?
21. Каким одним словом можно описать психологическое состояние, которое было наиболее присуще вам в течение года (радость, интерес, скука, усталость и так далее)?
22. Было ли что-нибудь такое, что вы делали первый раз в жизни?
23. Самый запомнившийся момент этого года.

24. Какие тревоги 2017 года оказались в 2018-м совершенно напрасными?
25. Какие свои действия вы хотели бы повторить и в этом году?
26. Самый ценный полученный подарок.
27. Какую самую большую проблему вы решили?
28. Какой момент прошедшего года заставляет вас каждый раз улыбаться при воспоминании о нём?
29. Самая лучшая покупка года.
30. Одна вещь, которую вы бы сделали по-другому, и почему.
31. За что вы можете себя похвалить?
32. Один момент прошлого года, который вы готовы переживать снова и снова.
33. О чём вы беспокоились в прошлом году больше всего?
34. Какая тема была для вас самой интересной?
35. Какие новые привычки удалось приобрести?
36. Какой совет вы дали бы себе, если бы удалось вернуться на машине времени на год назад?
37. Кто или что оказало на вас самое большое положительное влияние в прошедшем году?

Наступающий год

1. Какой главной теме вы хотели бы посвятить этот год?
2. Что бы вы хотели увидеть, открыть, исследовать?
3. С кем бы вы хотели проводить больше времени в наступившем году?
4. Какие новые навыки вы хотели бы освоить или усовершенствовать?
5. Какое своё личное качество вы хотели бы развить и сделать сильнее?
6. Что вы хотите изменить в своей повседневной жизни?
7. Какие привычки вы хотите себе привить или, наоборот, от каких хотите отказаться?
8. Какие карьерные цели вы ставите себе на этот год?
9. Каким бы хотели вспомнить этот год, когда обернётесь назад через 20–30 лет?
10. Какова ваша главная цель на этот год?

Источник <https://lifehacker.ru/47-voprosov-na-god/>

Муж не помогает мне с ребенком. Что делать?



Все поправимо!

Родительские форумы полны жалоб женщин на своих мужей: с ребенком не помогает, ночью не встает, делит домашние дела на «мужские» и «женские» и все ждет, пока младенец подрастет, чтобы играть с ним в футбол. Мы решили поговорить об этом с [семейным консультантом Ниной Гофман](#) и узнали, что ситуацию необходимо рассматривать с двух сторон. Многие отцы просто не пишут в интернете о том, что чувствуют после рождения ребенка. Как распределить обязанности и сделать так, чтобы в семье был мир и взаимовыручка, рассказывает специалист.

Как вам кажется: проблема «муж не помогает с детьми» — общемировая или такие жалобы можно услышать только от российских мам?

Конечно, такая проблема есть не только в России. Но в странах, где к семейным отношениям сохраняется патриархальный подход, она более ощутима. Хотя дело тут не только в патриархате, а в принципе в разности понятий материнства и отцовства. Глобально материнство и отцовство — это совершенно разные вещи, как бы мы ни пытались сегодня их уравнивать.

Функционально их можно сравнивать. Например, в Израиле отцы активно задействованы в уходе за детьми. Но глубинно материнство и отцовство отличаются. Нельзя выявить, что более важно или менее важно. Они находятся на разных полюсах, их сравнивать не очень корректно, на мой взгляд.

Ребенок растет 9 месяцев внутри мамы: знает тембр ее голоса, запах, чувствует ее нервные вибрации. Связь с мамой на этапе первых нескольких месяцев более значительна. Мама — это первый проводник ребенка в мир. И хотя папу младенец тоже знает, особенно, если отец присутствовал на родах и взял новорожденного на руки, все это поначалу не сравнить с контактом с мамой.

На первом этапе папа нужен больше маме, чем ребенку. Маме требуется его поддержка: покормить, создать хорошие условия. Женщина первые месяцы погружена в кормление, уход за младенцем. В это время ей нужна помощь мужа больше в бытовом плане и меньше в контексте связи с ребенком. Такая забота укрепляет связь между мужчиной и женщиной.

Но именно в этот момент чаще всего к недавно родившей женщине приезжает помочь мама или свекровь, которые оттесняют отца. Может быть, с этого и начинаются все проблемы?

В том, что одна женщина помогает другой, ничего плохого нет, это естественная составляющая жизни. Мать или сестра, которые сами прошли через рождение детей, возможно, будут ухаживать за молодой мамой в чем-то лучше, чем мужчина. Тем не менее в этот период важно, чтобы именно муж был рядом, обеспечивая всем необходимым маму и ребенка.

Лучше всего, если хотя бы на первые 10 дней после рождения малыша мужчина сможет взять отпуск и побыть дома только втроем, чтобы понять, как изменилась жизнь семьи, и привыкнуть к новой ситуации.

Важно также подготовиться заранее: каждому проговорить свои ожидания от партнера на первый период после родов, стоит даже их попробовать записать.

Так сейчас очень часто делают отцы новорожденных. Но почему после первых совместно проведенных недель не все мужья включаются в уход за ребенком?

Очень важно понимать, что вообще происходит в паре в этот период. Во-первых, рождение ребенка — это большой стресс. Для всех. Было два члена семьи и вдруг стало три. Причем третий — человек с огромным количеством потребностей. Рушатся все привычные уклады, изменяется логистика, появляется ответственность и чувство вины за свою родительскую неопытность.

Не в этот ли момент мужчина еще и начинает ревновать, требуя к себе особенного внимания со стороны женщины и отдаляясь от ребенка?

Каждого члена семьи в этот период нужно попытаться понять. Женщина полностью погружена в уход за младенцем. Муж и жена на некоторое время лишаются интимной близости. И даже после того как физический контакт становится возможен, у многих женщин сильно снижается сексуальное желание из-за усталости, недосыпа, иногда из-за переизбытка тактильных ощущений. Женщины-кинестетики особенно болезненно это переживают: когда ребенок наконец укладывается в кровать, им хочется, чтобы их вообще никто не трогал. И мужчина остается в стороне.

Или, например, в ситуации совместного сна папа отселяется в другую комнату на диван. У мужа и жены нет возможности не то что заниматься сексом, а просто обняться и погладить друг друга. Это усиливает эмоциональный разрыв. Исчезают взгляды, особые слова, понятные только двоим. Нарушается интимное пространство, которое является важной базой для партнерских отношений. Людям становится сложнее договориться.

Вместо двух любящих людей появляется пара «мама и ребенок» и где-то сбоку — папа. Мужчины все происходящее могут интерпретировать как «я им больше не нужен».

Конечно, я оговорюсь, что речь идет о среднестатистическом варианте. У всех все происходит по-разному.

В такой ситуации тоже очень важно говорить о своих чувствах — и мужчине, и женщине. Выделить на это время и проговорить, какие моменты мешают, что бы хотелось изменить, прийти к соглашению. Например, если совместный сон «изгоняет» папу из кровати или вообще из спальни, этот голос тоже стоит услышать, найти компромисс, который устраивает всех.

Всем, конечно, трудно, и ожидания у всех разные, но принципиальный вопрос остается: должна ли быть вовлеченность в процесс ухода за ребенком одинаковой у мужчины и женщины?

Я не очень люблю формулировку «должны». «Должен — не должен» — не работает. Мама и папа каждый дают свое — это ключевой момент. Я считаю, что роль отца в жизни ребенка исключительна. Отец является гендерной моделью для мальчиков, а также прототипом противоположного пола для девочек. Роль отца эксклюзивна. Она мегаважная, при этом отлична от роли матери. Отец не может вскормить ребенка грудью, и ему, возможно, сложнее успокоить ребенка поначалу, но папа очень важен в процессе сепарации. Ему проще отпускать ребенка, чем маме.

Я говорю не только о том, что с папами дети легче идут в сад. Я имею в виду сепарацию на ранних этапах. Мама не только должна вскормить младенца, она должна начать его потихоньку отпускать. Возьмем, как пример, самостоятельное засыпание. Мама знает, что ребенок уже что-то умеет делать, но ей труднее его отпустить. Одна думает: «А вдруг заплачет? А вдруг не сможет?» Папе все эти вещи даются легче. Он может это сделать, если дать ему такую возможность. Это очень важно. И это дает ребенку уверенность в себе. Учит его справляться с трудностями. Папы чаще бьются с детьми, подкидывают их, они, как правило, спокойнее реагируют на падения и травмы.

Тут важно, чтобы мама доверилась папе: постараться не думать, что ему наплевать на чувства ребенка или на то, что ребенок упадет и сломает шею. Папа заботится о здоровье и безопасности ребенка, просто реагирует на многое по-другому.

Это только примеры, но если в общем, то важна не одинаковая вовлеченность, а чтобы каждый был вовлечен в процесс по-своему, чтобы в жизни ребенка всегда присутствовали оба родителя и каждый давал ему что-то свое.

Хорошо. Но подгузники-то папы менять при этом могут? Вот типичная ситуация: ребенок плачет, мама говорит мужу: «Поменяй, пожалуйста, подгузник!», папа отвечает: «Ой, я не могу, у меня не получается, ты все делаешь лучше!» И что делать?

Конечно, может. Мама поначалу тоже не всегда хорошо меняет памперс, но поскольку она поменяла уже десятки, у нее это более ловко получается. Нужна практика. Если папа говорит: «У тебя это лучше получается, я не могу», а мама отвечает: «Ну ладно!», она «сотрудничает» с неуверенностью мужа и продолжает все делать сама.

А если мама слышит «У меня плохо получается» и пытается понять, что за этим стоит, есть шансы все поменять. Например, за этим может стоять: «Мне страшно, я боюсь его повредить!». Папа этой фразой показывает, что ждет одобрения и разрешения все-таки попробовать. И если в этот момент женщина говорит: «Дорогой, ты таким нежным бываешь иногда, я знаю. Я абсолютно уверена в том, что ты ничего плохого нашему ребенку не сделаешь! А мне надо в душ», папа все сделает правильно, хоть и не с первого раза.

Очень часто проблемы начинаются тогда, когда папу не слышат. Услышать мужа — не значит начать заниматься, как маленьким ребенком (вторым или старшим), а понять, что у мужчины тоже есть сложности и потребности, которые нужно принять. И делать это нужно хотя бы затем, чтобы муж тоже смог услышать жену.

То есть у каждого из родителей все-таки своя зона ответственности, но женщине не нужно полностью брать на себя уход за ребенком?

Перекок ответственности не хорош ни в одну из сторон: ни матери, ни отца. Тут главное — взаимодействие и доверие. Например, мама пошла в душ и слышит - ребенок орет. Она выскакивает из душа и бросается «защищать» малыша, обращаясь к отцу: «Что ты делаешь? Он у тебя все время плачет! Почему ты не можешь все делать аккуратнее?». В этот момент женщине важно осознать, что ничего ужасного с ребенком не произошло.

Если малыш плачет от того, что ему непривычно или от того, что прямо сейчас он хочет к маме, а не к папе, у него не будет от этого психологической травмы. И от папы не надо спасать. Такая реакция мамы приведет к тому, что папа будет еще более не уверен в своих действиях и еще больше захочет самоустраниться.

Что можно сделать маме? Во-первых, понять, что у нее гормоны и не всегда адекватные реакции на плач ребенка (и это нормально!). Хорошо, если муж это тоже понимает. Об этом обязательно надо говорить. Во-вторых, постараться не критиковать мужа, потому что в следующий раз желание попробовать сделать то же самое будет у него снижено. В-третьих, стоит вовлечь мужа еще до родов в подготовку.

Например, можно заново пересмотреть распределение обязанностей, сделать списки, кто чем хочет и может заниматься. Еще можно согласовать, в каком возрасте ребенка папа готов оставаться с ним один, чтобы мама могла немного «подышать» (тогда к этому времени необходимо приучить малыша к бутылке или сцедить молоко, если ребенок только на грудном вскармливании). Если мама хочет выходить по вечерам, значит, надо, чтобы к этому времени малыш мог засыпать не только у груди, тогда у папы тоже будет возможность его уложить. Нужно пройтись по конкретным примерам и принять конкретные решения. Но главное — убрать критику.

Критика вообще не конструктивна в отношениях, особенно, если к ней подключается еще и старшее поколение.

Да, критики со стороны родственников тоже не должно быть. Важно обговорить этот момент с бабушками. Например: «Мама, я очень рада твоей помощи, но, пожалуйста, не вытесняй мужа. Мне важно, чтобы он научился делать все сам! Ни в коем случае, пожалуйста, не забирай у него ребенка из рук, когда он его берет». У пап есть инициатива, но ее иногда просто пресекают. Отцу с ребенком обязательно нужно давать время вместе. Показывать и подчеркивать, что ребенок — общий.

Но что-то поможет наладить внутрисемейную коммуникацию?

Большинство проблем можно решить словами. Например, мама целый день находится с младенцем одна. Она просто мечтает, что кто-то ее сменит. Может, она думает об этом весь день. Она устала, у нее нет больше сил.

Но папа, который приходит с работы вечером, тоже устал. Он заходит в дом и без предупреждения получает в руки ребенка. Без ужина и минимального отдыха. Вот тут и начинается полное непонимание с обеих сторон. Проблему можно решить словами. Обо всем нужно договариваться.

Например, когда муж едет с работы, жена может сказать, что чувствует и чего от него ждет: «Сегодня был тяжелый день! Я жду тебя, чтобы передать ребенка. Готовься: ты придешь, помоешь руки и я тебе его отдам!». Мужчина хотя бы внутренне будет готов к тому, что его ждет. Или скажет жене, почему он не готов

взять малыша сразу (возможно, у него тоже был тяжелый день). Важно, чтобы родители могли договориться, обсудить происходящее и понять друг друга.

К вопросу о том, что нужно обсуждать заранее. Как вам кажется, что нужно проговаривать до рождения детей?

Во-первых, нужно проговаривать принципиальные моменты: кто и как видит свой вклад в воспитание и уход за детьми. Люди вообще об этом мало говорят, а зря! Важно говорить про подходы в воспитании, каким родителем видит себя каждый из пары? Хочет ли будущий муж участвовать в подготовке к родам, будет ли он присутствовать на родах? Как он видит быт и финансовое обеспечение семьи после рождения детей. Это не опросник, а согласование ожиданий, попытка понять, что будет дальше.

Мужчине и женщине кажется, что любовь решит все вопросы, а это не так. В таких разговорах можно озвучивать также свои страхи и опасения. В общем, перед рождением детей нужно как можно больше говорить о том, что ждет семейную пару. И стараться понять, на что каждый может рассчитывать.

Как вам кажется, почему женщинам бывает трудно сказать: «Помоги мне с ребенком!» и попросить о чем-то конкретном?

Важно научиться говорить о своих чувствах. Мы все это плохо умеем, но это важно. Понять, чего ты хочешь. Лучше всего в любой паре работает диалог. На первых этапах маме лучше всего заниматься только ребенком и понимать, что помощь от близких нужнее всего в быту. Но дело в том, что мы свои ожидания держим при себе и ждем, что все решится само. Многие женщины обижаются, если им приходится просить. Но мы все еще не обладаем телепатией, поэтому просить - нормально. Хочется, чтобы просить было не нужно, но в просьбах ничего плохого нет. Универсальный способ: говорить. Лучше еще ничего не придумали.

Семья — это система, в которой важна каждая ее часть. Каждый несет ответственность за то, чтобы его часть системы работала хорошо. Главное — увидеть ситуацию глазами близкого человека. Понять, что стоит за «не хочу, не буду». Важно услышать мотивы поступков, понять, почему человек ведет себя так, а не иначе. За клише «мужчина не должен заниматься ребенком, потому что это женское дело» может стоять и личная история, и проблемы, идущие из детства. Обо всем этом можно узнать, разговаривая друг с другом. И при этом каждый может и должен брать свою часть ответственности, не обвиняя друг друга. Если мужчина боится подойти к ребенку, его ответственность об этом заявить. И если женщина чувствует, что она уже на грани, ее ответственность — сказать об этом вслух.

Честно сказать, складывается ощущение, что тут опять все обрушилось на женщин. Уставшей замученной матери довольно сложно разбираться еще и с тем, как именно она должна обратиться к мужу за помощью, чтобы не ранить его. Что вы могли бы сказать матерям?

Очень важно понять: я не имею в виду, что ответственность за все, что происходит, лежит только на женщине. Подчеркиваю, каждый несет ответственность за свою часть. Да, период очень непростой для всей семьи, и для молодых мам в особенности. Поэтому особенно важно прислушаться к себе, понять и сформулировать свои потребности и суметь озвучить их мужу. Часто мы настолько поглощены ребенком, что не видим за заботами ни себя, ни мужа. Я очень советую всем молодым мамам позаботиться в первую очередь о себе и о своих нуждах: ребенку прежде всего нужна мама, и чем лучше она будет чувствовать себя эмоционально и физически, тем ребенку будет спокойнее. Если маме будет хорошо, в выигрыше останутся все, и в первую очередь самые близкие люди — семья!

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/pocemu-otcam-byvaet-trudno-zanimat-sa-rebenkom-naravne-s-mater-u>

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