

Петербургженка

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

май 2019 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ МАЯ



1 мая – Праздник труда (День труда). Этот праздник отмечается в 142 странах и территориях мира. Для ряда стран традиция собирать людей под знамена профсоюзов еще сохранилась, но в большинстве государств это все же не политический праздник, а именно День труда, яркий весенний праздник, когда организуются народные гуляния, выступления артистов, ярмарки, мирные шествия и множество увеселительных мероприятий.

9 мая – День Победы в войне над фашистской Германией. В Берлинской операции 1945 года, которая стала завершающей в Великой Отечественной войне, были задействованы свыше 2,5 миллионов солдат и офицеров. Потери оказались огромными: по официальным данным, за сутки Красная Армия теряла более 15 тысяч солдат и офицеров. Всего в Берлинской операции советские войска потеряли 352 тысячи человек. 9 мая 1945 года на Центральный аэродром имени Фрунзе приземлился самолет «Ли-2» с экипажем А.И. Семенкова, доставивший в Москву акт о капитуляции фашистской Германии. А 24 июня на Красной площади в Москве состоялся Парад Победы.

15 мая – Международный день семей. Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства. Во многих странах мира разработаны целые стратегии демографического развития. А в сам этот праздник проводятся различные просветительские и праздничные мероприятия - концерты; встречи супружеских пар, имеющих большой опыт семейной жизни; благотворительные акции для опекунских семей с детьми и для ребят из многодетных и малообеспеченных семей; тренинги для молодых семей.



24 мая – День святых Кирилла и Мефодия, День славянской письменности и культуры. Святые равноапостольные братья Кирилл и Мефодий происходили из знатного рода и проживали в греческом городе Солуни. 24 мая Церковь совершает память святых равноапостольных братьев Кирилла и Мефодия. Братья были православными монахами и славянскую азбуку создали в греческом монастыре. Ученые считают, что славянская письменность была создана в 9 веке, примерно в 863 году. Новый алфавит получил название «кириллица» по имени одного из братьев, Константина, который, приняв монашество, стал Кириллом. А помогал ему в богоугодном деле образования славянских народов старший брат Мефодий. Были созданы две азбуки — глаголица и кириллица. Кроме того, братья-греки перевели на славянский язык Евангелие, Апостол и Псалтырь. За вклад святых Кирилла и Мефодия в культуру Европы Папа Иоанн Павел II в 1980 году объявил их покровителями Старого континента.

27 мая — День города. Санкт-Петербург был заложен по Указу Петра I 27 мая 1703 года. И теперь каждый год, 27 мая в Санкт-Петербурге празднуется День города. 27 мая 2019 года планируется сделать настоящим праздником. В программе проведения Дня города масса мероприятий для взрослых и детей, для семейного, группового и индивидуального отдыха на различных площадках.

С днём рождения

5 мая – Гречишкіна Екатерина Владимировна

7 мая – Лысенко Светлана Александровна

24 мая – Голубева Елена Николаевна

26 мая – Анисимова Анна Федоровна

27 мая – Кружилина Наталия Михайловна

28 мая – Преснова Инесса Владиславовна

29 мая – Петухова Елена Александровна

☆

*Желаем радости, гармонии в душе,
И много светлых, радостных мгновений,
А также всегда жить на кураже,
Пусть будет много ярких впечатлений!*

☆



С глаз долой — из сердца вон: Что даёт уборка кроме чистоты



Минимализм и осознанный подход к покупкам продолжают покорять общество перепотребления. Люди избавляются от лишних вещей, учатся ценить уже имеющееся и приводят личное пространство в гармонию со своими представлениями. Мы уже не раз [рассказывали](#), что такой подход даёт планете, а теперь решили разобраться, зачем нам самим необходимы минимализм и порядок — и может ли чистое пространство вокруг дать нам что-то большее, чем непыльный воздух.

Как мы полюбили уборку

Сложно отрицать, что в последние годы идея упорядочивания пространства становится всё популярнее. Главная по вопросам осознанной уборки сегодня — [Мари Кондо](#), выпустившая несколько книг о наведении погоды в доме по собственному методу. Кондо и её учение как раз переживают новый виток популярности на волне успеха [шоу Netflix](#): в программе Мари помогает американским семьям не только избавиться от лишних вещей и грамотно организовать пространство, но и разобраться с житейскими проблемами. Оказывается, что главный принцип философии «Конмари» — оставить только то, что приносит радость, — облегчает не только уборку в квартире, но и преодоление психологических препятствий.

Мари не единственный известный эксперт уборки родом из Японии. Об избавлении от ненужных вещей писала также [Нагиса Тацуми](#), чья книга и вдохновила Кондо. Главные принципы философии Тацуми примерно те же: «минимум вещей» — «максимум счастья». Ещё одна специалистка в области домоводства, Юкико Канэко, призывает «освободить дом и сердце». На Западе среди бестселлеров о расхламлении и домашнем тайм-менеджменте — книги француженки Доминик Лоро («Искусство жить просто. Как избавиться от лишнего и обогатить свою жизнь») и американки Марлы Силли («Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни»). Об уборке пространства и минимализме сегодня ведут блоги на ютьюбе и читают [лекции на TED](#).

При этом ещё не так давно идея сокращать количество имущества вряд ли показалась бы настолько прогрессивной: исторически вещи нередко были символом богатства и власти. Например, изобилие во французском королевском дворе считалось одним из показателей силы государства — [по словам писателя XVII века Антуана Фюретьера](#), «роскошь двора демонстрирует могущество государя». Чтобы описать состояние класса, быстро разбогатевшего в ходе промышленной революции конца XIX века, экономист и социолог Торстейн Веблен [ввёл](#) термин «демонстративное потребление» — им объясняют ситуацию, когда покупка дорогих вещей необходима для поддержания репутации и положения в обществе.

Принцип философии «Конмари» — оставить то, что приносит радость, — облегчает не только уборку в квартире, но и преодоление психологических препятствий

В противовес ему в разные эпохи и в разных культурах — будь то языческая Древняя Греция или буддистская Индия — существовала традиция [аскезы](#), то есть отказа от мирских благ, в том числе и

от обладания большим количеством вещей. Были и другие традиции, например потлач — обряд коренного населения Северной Америки, который предполагает ритуальное раздаривание имущества на важных для общины событиях. И хотя потлач отчасти тоже ассоциируется с демонстративным потреблением («чтобы продать что-нибудь ненужное, нужно купить что-нибудь ненужное»), у него есть и другие цели — например, объединить общину или помочь тем, у кого меньше возможностей и средств.

Тем не менее к XX веку, когда товары и услуги стали изготавливать активнее, у значительной части населения появлялось всё больше возможностей для потребления. Рост промышленного производства — готовой одежды, мебели и предметов быта — привёл к тому, что вещи стали куда более доступными. В тридцатые годы историк и писатель Джеймс Адамс сформулировал знаменитое понятие «американской мечты», определив её как возможность жить «лучше, богаче и полнее». Идея, которая поначалу ассоциировалась со всеобщим равенством и свободами, позднее стала подразумевать индивидуальное благополучие: значительной частью этой мечты стал собственный дом, к которому прилагается мебель, бытовая техника и декор. Собирать ценные вещи американцы активно начали в пятидесятых, после Второй мировой войны. В европейских странах во второй половине XX века тоже шли процессы, повлиявшие на рост достатка населения — например, «экономические чудеса» во Франции, Швеции, Италии и Греции.

Сегодня материальными благами обладают люди с очень разным доходом: масс-маркет и «быстрая мода» призывают покупать больше, быстрее и чаще. Некоторые даже предлагают производителям идти иным путём, сосредоточившись на вещах, нагруженных смыслами, историей и идеологией. Тем не менее статусное потребление никуда не делось — даже когда люди переходят от количества к качеству.

От большего к меньшему

То, что многие эксперты по упорядочиванию родом из Японии, не просто совпадение. Например, в японских учреждениях ещё с пятидесятых годов практикуется система организации рабочего процесса 5S. Она состоит из пяти шагов, которые в японском начинаются на S: сортировка, соблюдение порядка, уборка, стандартизация и самодисциплина, то есть формирование привычки поддерживать порядок. Исследования показали, что в том числе благодаря этим чётким правилам в послевоенной Японии на предприятиях получилось повысить производительность труда. Рост благополучия привёл и к тому, что многие люди в стране стали более склонны к избыточным покупкам — об этом говорит и сама Мари Кондо. При этом японская культурная традиция, как раз наоборот, подразумевает минимализм: например, буддистские учения призывают довольствоваться малым и достаточным, а синтоизм предписывает уделять особое внимание чистоте пространства. Неудивительно, что сегодня тому, как следить за своим имуществом и раскладывать предметы в ящиках стола, в Японии учат даже в школах, а местные эксперты по порядку так востребованы — накладывают отпечаток развитая экономика и ограниченное личное пространство.

Ещё один известный источник идей умеренности и порядка — Скандинавия. Датское хюгге учит окружать себя самыми любимыми и приятными предметами — речь не о том, чтобы закупить как можно больше клетчатых пледов и носков с оленями, а о создании атмосферы комфорта и уюта. Шведский лагом — это философия умеренности, баланса, словом, когда всего «в самый раз». Культура «достаточности», выросшая на фоне суровой природы и под влиянием протестантизма, предполагает, что человек сможет жить гармоничнее, если будет вдумчиво подходить к тому, что делает.

Многие охотно поддерживают тренд на минимализм, в то время как у других свежи воспоминания о временах, когда товары были в дефиците

В то же время в некоторых культурах идеи избавления от лишних вещей и упорядочивания имеющегося пока не слишком приживаются. Справедливо это и для стран бывшего соцлагеря, где многие очень неохотно расстаются с вещами. Вспомните традицию отвезти старое и ненужное на дачу, складировать вещи на балконе и антресолях, ничего не выбрасывать и не отдавать на благотворительность или переработку. Вещи (одежда и старые книги, посуда) часто хранятся, но не

используются, а места их обитания (антресоли, серванты), превращаются в мёртвые зоны — эти пространства есть в квартире, но в то же время их как бы и нет: они заняты.

Как и в случае с этичным потреблением, осознанное отношение к порядку и владению вещами — неоднозначная для нашей страны тема. Уровень дохода разнится для каждого конкретного человека, семьи, города и региона — так что пока одни пытаются заставить себя покупать меньше, для других любая покупка становится долгожданным событием. Многие охотно поддерживают тренд на минимализм и считают, что он помогает им достичь гармонии и комфорта. В то же время у других всё ещё свежи воспоминания о временах, когда обыденные сегодня товары были дефицитными. Поэтому радость от приобретения и хранения часто оказывается больше, чем та, которую дало бы чистое пространство.

Зачем ещё нам уборка

Учитывая, что в нашей культуре вещи нагружены самыми разными смыслами, легко сделать вывод, что советы по разнообразным «магическим уборкам» — вовсе не об уборке, и даже не о вещах как таковых. Помимо собственно расчистки пространства, они призывают ещё и разобраться в себе: определиться с приоритетами, понять, где мы хотели бы жить и чем заниматься. Именно поэтому соответствующие книги полны громких фраз, обещающих скорую радость, а названия руководств по обустройству дома в соответствии с философией северных стран содержат ключевые слова «гармония», «равновесие», «секреты счастливой жизни». Но можно ли действительно стать счастливее, выбросив половину вещей и упорядочив остальные?

Судя по всему, работа с вещами вокруг действительно может решать несколько задач. Во-первых, она помогает поддерживать ощущение контроля над жизнью: расставляя вещи по местам, мы упрочиваем стабильность. «Уборка может приносить пользу. Упорядочивая пространство вокруг себя, мы можем успокоиться, то есть снижать амплитуду эмоций, что, в свою очередь, может помочь принять эффективное решение проблем», — говорит врач-психотерапевт Екатерина Терновая.

Разбираясь, как мы относимся к вещам, мы формируем и отстраиваем собственную идентичность. Во-вторых, избавление от лишнего помогает наладить связь со своими эмоциями. Мари Кондо в таких случаях предлагает взять вещь в руки и ощутить «прилив радости» — особый эмоциональный подъём, который можно испытать, контактируя со значимым предметом. Если радость на месте, значит, вещь вам дорога, вне зависимости от того, полезна ли она в хозяйстве и сколько стоила. Разбираясь, как мы относимся к вещам («Это мне нравится, а то я больше не хочу использовать»), мы формируем и отстраиваем собственную идентичность. Так что кроме интереса к осознанному потреблению и потребности сэкономить время уборка действительно может оказать терапевтический эффект.

В то же время иногда она оказывается замещающим действием, способом прокрастинировать и отложить неприятное. Екатерина Терновая рассказывает: «Иногда мы делаем уборку или другие бытовые вещи вместо решения актуальной проблемы — например, как студент вместо подготовки к экзамену разбирает рабочий стол. Это называется избеганием и помогает снижать тревогу. Есть ещё вариант, когда не получается справиться с жизненной трудностью, люди делают уборку, чтобы почувствовать себя более компетентными». По мнению психотерапевта, уборка и упорядочивание не повод для беспокойства, когда они лишь часть жизни, а человек и помимо них активен.

В любом случае методы японских экспертов или советы авторов книг о хюгге и лагоме не универсальны. То, как человек относится к окружающему пространству, зависит от личных особенностей, воспитания и культуры. Кому-то действительно удобнее работать в творческом беспорядке, кто-то видит систему в вещах, которые на сторонний взгляд просто разбросаны, или ценит то, что другим покажется бесполезным мусором. Прежде чем пытаться внедрять новые привычки, имеет смысл разобраться, насколько они будут органичны именно для вас и действительно ли нужно что-то менять. Иначе вместе с явным хламом можно отправить на помойку что-то по-настоящему важное. **Источник:** <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/242925-clean-it>

8 способов научить ребенка помогать с уборкой — по методу Монтессори



Родитель смотрит сериал, а ребенок убирается — красота!

О, да, мы все мечтаем, чтобы наши дети убирались дома без напоминаний. При этом разрушений от них обычно больше, чем уборки. Вроде и хочется начать приучать к чистоте как можно раньше, но как увидишь неловкие ручонки, смахивающие лужу сока со стола прямо на пол, так и хочется сказать: ладно, иди уже поиграй!

Но не стоит сдаваться. Немного упорства — зато потом через лет 10 вам не придется заходить в комнату ребенка с мусорным мешком наготове, собирая огрызки, фантики и засохшее нечто на ковре. Педагог Монтессори Кристина Клемер утверждает, что есть 8 простых способов приучить малыша к порядку и обеспечить себе спокойное будущее с чистой квартирой (мечты-мечты!).

Научите ребенка раскладывать чистое белье

Даже трехлетка вполне может притащить несколько чистых вещей к себе в комнату и там разложить по нужным полкам комода. Трусы — носки — майки — пижамы, все на своих местах. Да и развесить платья и кофты на вешалки не так уж сложно. Дайте ребенку шанс!

Не мешайте ему подметать

Купите игрушечный совок и метелку, покажите, как их держать, и самоустраняйтесь. Не нужно бежать за пылесосом сразу после обеда, чтобы убрать с пола гречку, рис и крошки. Пусть ребенок сначала подметет сам. Конечно, он подметет плохо, и вы достанете пылесос — но после.

Позвольте ему вымыть окна или зеркало

О, да. Педагоги Монтессори обязательно привлекают малышей к мытью окон или зеркал. То есть дети прыскают на стекло средством из бутылки, а взрослые протирают. Возможно, после этого им расхочется плевать зубной пастой на зеркало в ванной каждое утро.

Заставьте ребенка мыть машину

Звучит жестоко, да. Но дети это обожают! Конечно, в теплое время года. Налейте в ведро воды, разведите мыльную пену и выдайте ребенку тряпку. Если машины нет, можно таким же образом мыть велосипед или самокат.

Привлеките ребенка к приготовлению ужина

Дети обожают резать овощи! Да, трехлетка уже в состоянии порезать огурец настоящим ножом. Пусть достанет овощи из холодильника, поможет их вымыть, и порежет пару огурцов в салат. А после — поможет убрать со стола и расставить тарелки.

Поручите ему поливать растения

Уж это ребенок точно может сделать сам. Дайте ему небольшую лейку, чтобы он не залил растения до смерти, и покажите, куда лить. Все. Для начала назначьте ребенка ответственным за одно растение — самое неприхотливое.

Пусть насыпает корм в кошачью миску

Если у вас есть животные, ребенок тоже может за ними ухаживать. Конечно, выгуливать пса или убирать кошачий туалет ему рановато, но насыпать в миску корм и подлить воды - вполне по силам. Если животных нет, пусть отвечает за уличную кормушку для птиц.

Вытирать пыль — больше не ваша забота

Дети обожают, когда результат труда виден сразу. Протирка пыли — как раз такая история. Покажите им, как можно аккуратно снять книжки и игрушки с полок, протереть поверхность и поставить все на место. Теперь пыль будет протираться каждый день!

Вообще, дети могут помогать много в чем. Понятно, что без их помощи вы справитесь — но им крайне важно находиться рядом и чувствовать, что они нужны и полезны! Что они — часть семьи! Именно дети, которым говорили «уйди, ты все испортишь», после удивляются: а зачем нужно убираться в комнате/мыть посуду/относить грязную одежду в корзину — ведь это всегда делала мама?

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/8-sposobov-naucit-rebenka-pomogat-s-uborkoj>

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 мая 2019г.