

Петербургская

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

июнь 2019 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ИЮНЯ

1 июня – Международный день детей (День защиты детей) - один из самых старых международных праздников. Решение о его проведении было принято в 1925 году на Всемирной конференции, посвященной вопросам благополучия детей, в Женеве. История умалчивает, почему этот детский праздник было решено отмечать именно 1 июня.



Это не только веселый праздник для самих детей, это и напоминание обществу о необходимости защищать права ребенка, чтобы все дети росли счастливыми, учились, занимались любимым делом и в будущем стали замечательными родителями и гражданами своей страны.

12 июня – День России. 12 июня 1990 года первый Съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России, в которой было провозглашено главенство Конституции России и ее законов. К тому времени многие республики СССР уже приняли решение о своем суверенитете, поэтому данный документ принимался в условиях, когда республики одна за другой становились независимыми. И важной вехой в укреплении российской государственности стало принятие нового названия страны – Российская Федерация (Россия).

14 июня – Всемирный день донора крови — особый день, отмечаемый в честь безвозмездных доноров крови. Целями этого события являются повышение осведомленности о необходимости безопасной крови и ее продуктов и, конечно же, выражение благодарности донорам, добровольно и безвозмездно предоставляющим свою кровь для спасения человеческих жизней.

22 июня - День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны (1941 год)
Этот день напоминает нам о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы наше Отечество. Рано утром 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз, нанеся массированный удар по военным и стратегическим объектам и многим городам. Так началась Великая Отечественная война, которая продолжалась 1418 дней и ночей, и в которой СССР потерял около 27 миллионов человек, но смог выстоять. В тяжелой кровопролитной войне советский народ внес решающий вклад в освобождение народов Европы от фашистского господства и в разгром гитлеровских войск.

23 июня —Международный Олимпийский день. Ежегодно 23 июня во всем мире отмечается Международный Олимпийский день (International Olympic Day), в память о возрождении олимпийского движения в его современном виде.



OLYMPIC DAY

С днём рождения

9 июня – Вихров Андрей Петрович

12 июня – Хромова Вера Владимировна

12 июня – Федосеева Евгения Михайловна

15 июня – Плотникова Елена Валентиновна

21 июня – Канальцева Марина Александровна

☆

*Пусть в жизни будет больше ярких красок,
Приятных встреч, уютных вечеров.
Пусть каждый день проходит не напрасно,
А дарит, счастье, радость и любовь!*



Психологические защиты: что они говорят о нас и о других



Три реакции на угрозу: замри, беги, сражайся — прочно «вшиты» в головной мозг. Они защищали далеких предков от хищников и по сей день помогают реагировать на нежелательные действия окружающих. Как по ним, этим древнейшим защитам, определить тип характера собеседника, да и наш собственный?

В [прошлой статье](#) мы говорили о трех группах характеров: «странных», «театральных» и «тревожных» — и представителях этих групп. Определить характер можно по нескольким критериям, в том числе по типу психологической защиты, который использует собеседник. В ситуации опасности «странным» людям свойственно замирать, «театральным» — сражаться, «тревожным» — убегать.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ХАРАКТЕР ПО ТИПУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Защищаться от неприятной информации и переживаний естественно, но иногда представление о случившемся искажается, и мы начинаем жить в королевстве кривых зеркал.

Шизоидам свойственны два типа защит: отрицание и уход. Они могут не впускать в сознание нежелательную информацию, отрицать очевидное или уходить от непереносимых ситуаций в мир фантазии и грез, в себя, в болезнь. С таким человеком вы чувствуете одиночество вдвоем: физически он рядом, а эмоционально далеко.

Защита **паранойялов** — проекция, достраивание реальности. Они приписывают окружающим собственные мысли, чувства, мотивы поступков и черты характера. Признать в другом социально неодобряемые качества (зависть, невежество, агрессию) легче, чем в себе. Отсюда неосознаваемая потребность исказить реальность.

Истероидам свойственно отреагирование и отыгрывание: они снимают внутреннее напряжение через конфликт или заставляют других чувствовать тревогу и собственную неполноценность. Они используют вытеснение и сексуализацию, это помогает им избавиться от стыда, сохранить самоуважение и справиться с тревогой.

Нарциссам присуща идеализация: они смотрят на других сквозь розовые очки. Это дает им чувство защищенности и надежду на лучшее. Очарование неизбежно сменяется обесцениванием.

Депрессивно-маниакальным свойственна интроекция: они принимают решения и действуют на основе чужих взглядов и убеждений — интроектов. Они «заглатывают» ценности людей, которые заботятся о них в раннем детстве, не «переваривая» и не осмысливая их критически. Часто они живут не своей жизнью, не понимая, чего хотят на самом деле.

Защита **мазохистов** — морализация: они морализируют и чувствуют, что обязаны следовать своему решению быть покорными и терпеть насилие. Так они возвышаются над агрессором и получают от других «сочувствующее возмущение», ничего не делая, чтобы улучшить свое положение.

Обсессивно-компульсивным свойственны изоляция, аннулирование и реактивное образование. Для них характерны навязчивые мысли, побуждения и действия. Они отделяют собственные мысли от чувств, чтобы избежать лишних переживаний, и это делает их похожими на роботов. Также они могут «аннулировать» сделанное — бессознательно уничтожать травмирующую мысль или эмоцию, или преобразовывать негатив в позитив: враждебность — в дружелюбие, ненависть — в любовь. Человек убеждает себя, что все, что он чувствует, относится только к одному полюсу.

Чтобы сохранить самоуважение, избежать осуждения и негативных переживаний, мы на автомате прибегаем к привычным защитам. Но в наших силах научиться сознательно использовать их тогда, когда они эффективны и полезны, и уменьшать их влияние, когда они искажают факты и вносят разлад в отношения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КАЖДОМУ ТИПУ ХАРАКТЕРА

Шизоидам свойственно дистанцироваться и автоматически отвергать близость, и над этим надо поработать. Почувствовав, что хотите отстраниться, напомните себе, что вам важна близость, просто вы ее боитесь. Если будете держать в голове желание любви, будет легче преодолевать страх и оставаться в контакте с партнером по общению.

Когда молчите, не рассказываете о себе, ни о чем не просите, это может вызывать в нем тревогу. Вовлекайтесь в отношения, говорите, в чем нуждаетесь. Можно сказать: «Я устаю от частых встреч. Мне нужно побыть одному, переварить впечатления». Расскажите, как часто вы хотели бы видаться и говорить по телефону.

Включенности в отношения мешает то, что вы подавляете злость, учитесь открыто выражать недовольство. Например: «Мне неудобно, когда ты задаешь столько вопросов», «Я сержусь, когда ты так часто мне пишешь. Я не умею так быстро отвечать».

Паранойялам необходимо контролировать негативизм и требовательность и научиться справляться с ситуациями, которые несут реальную или мнимую угрозу. Можно спросить себя: «Может, я излишне остро реагирую, «накручиваю» себя? С чего я взял, что этот человек настроен враждебно? Можно ли отреагировать на случившееся иначе? Как, какими словами, каким тоном?»

Останавливайте себя, если захочется кого-то покритиковать, поправить, навести порядок. Учитесь проявлять заботу: бережно касаться других, вовремя говорить теплые слова. Стремитесь к балансу между работой и жизнью. Контролируйте эмоциональные и физические перегрузки через телесные ощущения, чередование напряжения и расслабления.

Истероидам надо контролировать избыточное проявление чувств, страх перед сексом, уход в детскость. То, что вы часто волнуетесь и излишне бурно реагируете, лишает способности здраво мыслить, изматывает и вас, и окружающих. Тренируйте эмоциональную устойчивость и стабильность. Перестаньте стремиться к конкуренции, обладанию большим статусом и силой. Используйте эротику и секс как самовыражение, а не как защиту.

Поддерживайте позитивное представление о себе. Ищите уверенность и самоуважение во взрослой позиции и способности принимать самостоятельные решения. Почувствуйте силу в самых разных своих качествах: дружелюбии, заботе, непосредственности и непринужденности.

Нарциссам необходимо контролировать постоянное ранжирование, оценивание и обесценивание. Не превозносите других до небес и не очерняйте их. Попробуйте изменить отношение к себе, заменив перфекционизм самоподдержкой. Признайте за собой право на ошибку, не занимайтесь излишней самокритикой. Перестаньте нуждаться во внешнем подтверждении своих достоинств. Переживая стыд, помните, что это чувство испытывают все. Изучайте себя, чтобы знать, кто вы на самом деле, каковы ваши истинные чувства и потребности.

Научитесь отличать свои чувства от желания доставить удовольствие или произвести впечатление на других. Выражайте эмоции без стыда, не бойтесь признавать зависимость от окружающих. Можно оставаться в их глазах прекрасными, сильными, непогрешимыми и одинокими, а можно признаться в своем несовершенстве, проявлять слабость и зависимость и обрести тепло человеческих отношений. Учитесь просить о том, в чем нуждаетесь.

Депрессивно-маниакальным нужно свести к разумному минимуму уступчивое поведение и стать более устойчивыми к критике. Перестаньте быть хорошими из страха, что вас отвергнут.

Свобода в выражении негативных чувств усиливает близость, а фальшь и отсутствие контакта с чувствами приводит к отчуждению и психосоматическим реакциям. Защищайте свои желания и интересы, выражайте недовольство, которое ранее было направлено внутрь и делало вас несчастными. Старайтесь избегать полного слияния. Вы способны к автономии и сепарации от значимых людей. Учитесь самоподдержке и заботе о себе. Перестаньте осуждать себя за мнимые грехи и дурные мысли, избегайте тех, кто вас осуждает.

Мазохистам нужно уходить от унижительных отношений «доминирование-покорность». Учитесь контролировать проявления покорности, начните улучшать положение в семье и на работе. Защищайте свои права уважительно и настойчиво и наблюдайте за эффектом. Вы увидите, что это не разрушит отношения. Отстаивание прав в противовес страданию вызывает уважение. Разрешите себе выражать несогласие или досаду по значимому поводу. Заявляйте о потребностях из позиции взрослого.

Практикуйте здоровый эгоизм, поощряйте в себе стремление к успеху. Если достигли его, поздравьте себя и отпразднуйте победу. Перестаньте рисковать жизнью и здоровьем. Выйдите из отношений, если выходите в ситуации насилия, и стремитесь к сотрудничеству, партнерству. Составьте список из 100 желаний и начните их осуществлять.

На действия и решения, которые принимают **обсессивно-компульсивные**, сильно влияет чувство вины. Важно снизить это влияние, перестать сопротивляться выражению чувств и стремиться к честности. Получайте удовольствие от проживания чувств. Разрешите себе любые спонтанные действия, чтобы встряхнуться и почувствовать себя живым: покривляйтесь у зеркала, постройте себе рожицы, попрыгайте как ребенок. Позвольте себе побыть смешным, нелепым.

Открыто выражайте гнев вместо привычной для вас пассивной агрессии. Протестуйте, если вас что-то не устраивает или с вашими границами не считаются. Перестаньте подавлять «неправильные» желания и побуждения. Вы не обязаны быть всегда совершенными и добродетельными.

Изучайте, наблюдайте за собой. Давайте партнеру обратную связь о том, какво вам в контакте с ним, что вы чувствуете, когда он что-то делает или не делает в отношении вас. Наблюдайте за реакцией на свой эмоциональный отклик, учитывайте его обратную связь, оставайтесь в диалоге и договаривайтесь.

Новые и непривычные формы реагирования принесут ощутимые изменения в самооценке, настроении и поведении. Найдя свое истинное «Я», вы начнете выстраивать жизнь в соответствии с собственными желаниями и представлениями. Временный дискомфорт на пути изменений неизбежен, но наградой станут отношения, приносящие радость и удовлетворение.

Источник: <http://www.psychologies.ru/standpoint/psihologicheskie-zaschityi-chno-oni-govoryat-o-nas-i-o-drugih/>

Людмила Петрановская: 8 родительских ошибок в постановке границ



Как дружить со своими детьми и при этом быть на дистанции? Границы – это барьер, который оберегает нас от необходимости проявлять агрессию и конфликтовать при защите собственных интересов. Во взрослом мире – это «разговор двух равных». Но когда речь заходит о детях, важно помнить, что мы с ребенком не равны, у нас никогда не будет с ним таких границ, как между взрослыми. Наша основная задача – это защита ребенка и забота о нем. И быть с ним по разные стороны границы невозможно. Есть несколько распространенных родительских ошибок при установлении границ.

Взрослые не могут определиться с понятиями

Под границами для ребенка мы подразумеваем то, что считаем правильным сейчас – то, что нам хочется сейчас. Одно и то же поведение и поступок ребенка в каких-то ситуациях мы считаем правильным, а в других – неправильным. Так быть не может.

Взрослые не успели разобраться со своими страхами

Иногда родитель боится поведения своего ребенка, потому что не сможет прилюдно дисциплинировать его жесткими методами. В этот момент родитель из доминантной заботливой особи превращается в виноватое беспомощное существо. Для ребенка это сигнал тревоги. А тревога у всех нас сокращает способность контролировать себя и действовать разумно.

Взрослые ждут от ребенка того, чего он не может

Родители слишком рано начинают требовать от ребенка соблюдения правил и запретов, а также умения учитывать интересы других людей. Примерно к пяти-шести годам у ребенка созревают те доли мозга, которые отвечают за самоконтроль. Поэтому, когда мы устанавливаем правила или запреты, мы должны понимать - в состоянии ли ребенок их соблюдать.

Взрослые не понимают, что ребенок еще маленький

То же происходит и с попытками родителей заставить ребенка считаться с другими людьми. Примерно к шести годам ребенок начинает ставить себя на место других людей и пытается понять их, но не факт, что он сможет справиться с этим.

Взрослые не обращают внимания на свое поведение в семье

Родители требуют от ребенка соблюдения личных границ других людей, при этом сами нарушают их. Например, скандалят друг с другом, оскорбляют или нарушают личные границы ребенка. Поэтому родителям необходимо в первую очередь пересмотреть свое поведение дома.

Взрослые слишком давят на ребенка

Ребенок будет терпеть, а потом перейдет к тихому саботажу: не услышал, не понял, не выполнил. В некоторых семьях также не принято напрямую говорить о том, что чего-то не хочется делать или объяснять, что не считаешь это правильным, - тогда ребенок перейдет к состоянию пассивной агрессии.

Взрослые постоянно злятся

Многие взрослые для защиты своих личных границ считают нужным разозлиться. В такой ситуации ребенок не учится соблюдать эти границы, а просто пугается.

Взрослым трудно встать на место ребенка

Родители часто соединяют запрет с оценкой желания или нежелания ребенка выполнить его. Сами взрослые позволяют себе хотеть или не хотеть что-то делать, но не допускают этого в отношении ребенка и начинают его стыдить и обвинять.

Таким образом, родителям важно помнить, что границы служат для того, чтобы свести к минимуму конфликты. А если у вас происходит все наоборот, значит что-то не то вы называете установлением границ. И если вы доминантный заботливый взрослый, который устанавливает границы, то задумаетесь, справедливы ли эти границы для вашего ребенка, не залезли ли вы на чужую территорию.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/8-roditel-skih-osibok-pri-ustanovlenii-granic>

**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 июня 2019г.