

# Петербургженка

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

июль 2019 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ИЮЛЯ

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

Купальские обряды, совершаемые в канун праздника («ночь накануне Ивана Купалы»), составляют сложный обрядовый комплекс, включающий: сбор трав и цветов, плетение венков, украшение зеленью построек, разжигание костров, уничтожение чучела, перепрыгивание через костер или через букеты зелени, обливание водой, гадания, выслеживание ведьмы, ночные бесчинства.

**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 теплому празднику рады в

любом доме, поэтому-то ему так легко шагаются — 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.

**28 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 днём рождения

*7 июля – Ниқитин Сергей Александрович*

*11 июля – Тихомирова Ольга Федоровна*

*15 июля – Кулиқ Наталия Алексеевна*

*30 июля – Ширшова Евгения Геннадьевна*

*31 июля – Балаян Татьяна Андреевна*



*Счастливой жизни, преданных друзей,  
Удачи, много радости, везенья.  
В достатке жить и только светлых дней.  
Любви, добра, успеха. С днем рожденья!*



### Начало самосовершенствования: развитие сильных сторон



*Преодолевать слабости или развивать сильные стороны? Перевели статью, в которой социальный психолог Лорен Хау рассказывает о том, какие у людей бытуют иллюзии относительно работы над собой, что такое «синдром ложной надежды», почему борьба со своими недостатками зачастую оборачивается пустой тратой времени и как развитие сильных сторон может избавить нас от депрессии и принести ощущение счастья.*

Вы бы хотели стать лучше? Пожалуй, каждый из нас останавливался когда-то, чтобы задать себе этот вопрос. Может быть, вы планировали начать заниматься или прекратить прокрастинировать? Или задались вопросом — как выйти из зоны комфорта? Или решили сбросить лишний вес? Или улучшить самооценку?

Эти цели часто перечисляют пользователи интернет-форумов о самосовершенствовании, и они вполне отражают общую тенденцию. Анализируя, что они хотели бы изменить или улучшить в себе, люди сразу нападают на свои слабые стороны. Если вы спросите какого-нибудь человека, как он определяет свои цели, он ответит: «Я обращаю внимание на то, что делает меня несчастным, и на то, чем я недоволен» или «Я думаю о сферах моей жизни, которые мне трудно даются». По их мнению, чтобы стать лучше, необходимо осознать свои вредные привычки и сосредоточиться на признании своих слабостей.

Но зачем уделять столько внимания исправлению наших недостатков? Почему бы не предпочесть развитие сильных сторон?

Одно из исследований психологов Андреаса Штеймера и Андре Мата проливает свет на эти вопросы. Ученые обнаружили, что люди считают, что они с большим успехом могут преодолевать свои слабости, чем влиять на свои сильные стороны. В одном исследовании люди отмечали черту характера, которую они видели в качестве центральной силы (то, что им на самом деле нравилось в себе). Они также отмечали черту личности, которую они воспринимали как главную слабость (то, что их совсем не устраивало). После этого участники эксперимента отвечали на вопросы о том, насколько изменчивы эти черты. Например, они отмечали, насколько они согласны с высказыванием, что та или иная черта «является частью меня, и мне трудно как-то изменить её». Результаты исследования показали: людям кажется, что они могут работать над своими недостатками лучше, чем над своими сильными сторонами.

Конечно, начало самосовершенствования, первый шаг к нему – это понимание того, что именно вы в силах контролировать. Просто вспомните молитву ①Serenity Prayer Serenity Prayer — общее название для популярной молитвы известного теолога Рейнхольда Нибура: «Господи, дай мне

спокойствие, чтобы я мог принять то, что я не могу изменить. Смелость, чтобы я мог изменить то, что могу. И мудрость, чтобы увидеть разницу между этим». — Прим. ред., которая просит о мудрости, помогающей чувствовать разницу между тем, что мы можем и не можем изменить. Вера в то, что слабые стороны характера изменить легче, чем сильные, может привести нас к выбору пути борьбы со слабостями, когда речь идет о самосовершенствовании. Конечно, есть очевидные позитивные моменты в вере в то, что работа над изъянами — это вдохновляющий путь к самосовершенствованию (1).

Однако у этого подхода есть свои минусы. Мы можем просто потратить время, пытаясь избавиться от недостатков. Несмотря на лучшие намерения, наша предновогодняя решимость часто терпит неудачу, потому что наши резолюции нацелены на слабые стороны, которые действительно трудно изменить. Психологи, изучающие «синдром ложной надежды», считают, что люди слишком самоуверенны относительно своей способности к изменениям, и это заставляет их ставить перед собой нереальные цели (2). Кто-то хочет стать более образованным, и этот человек клянется себе проводить каждый вечер пятницы в библиотеке. Когда вместо этого он искушается в один из пятничных вечеров пойти на день рождения друга, человек может сдаться и полностью отказаться от своей цели. Если бы он поставил более реальные цели (например, заниматься один дополнительный час в неделю), было бы легче придерживаться плана по самосовершенствованию. На самом деле, ученые, проводившие исследование по вопросу представлений о сильных и слабых сторонах, обнаружили: чем дальше человек находится от того, кем бы он хотел быть, тем сильнее он уверен, что способен изменить себя и стать этим идеальным человеком. Может ли вера в то, что слабости поддаются изменениям, побуждать людей ставить нереальные цели?

Еще интереснее: какие возможности мы упускаем, если мы просто принимаем существование наших сильных сторон? Пренебрегая тренировкой сильных сторон и проявляя неспособность работать на хорошие черты, которые в нас уже заложены, мы можем прозевать источник счастья. На самом деле программы, предназначенные для «тренировки сильных сторон», могут иметь преимущества.

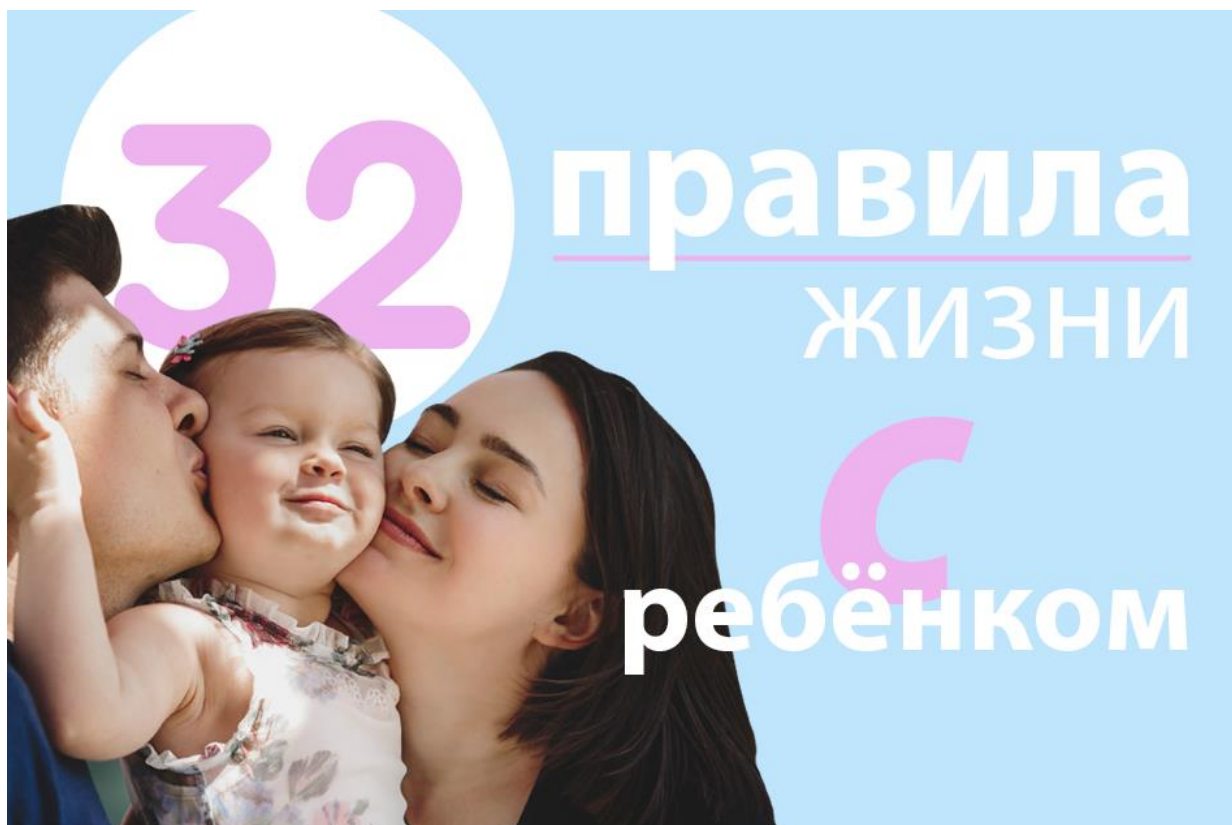
Некоторые исследователи протестировали программы, называемые «позитивным вмешательством», которые дают людям возможность раскрывать, исследовать, практиковать и развивать сильные стороны. В одной такой программе участники проходят тест на определение своих пяти лучших сильных черт. После этого перед ними ставилась задача использовать эти сильные стороны по-новому каждый день в течение недели. Исследователи обнаружили, что люди, которые практиковали таким образом свои сильные стороны, были более счастливы и менее подвержены депрессии через шесть месяцев.

Пренебрежение сильными сторонами также может иметь негативные последствия. Люди могут верить, что их недостатки исчезнут через какое-то время, но их сильные стороны останутся неизменными. Это одна из причин, по которой мы не слишком мотивированы работать над нашими достоинствами. Представьте себе человека, который считает себя очень добрым и который уверен, что это никогда не изменится. Она или он не может уделять время, чтобы ещё сильнее культивировать свою доброту — например, отказаться от чего-то в своей жизни, чтобы стать волонтером или помогать другим людям. Вместо этого человек, успокоенный своей добротой, позволяет своему качеству ускользать, и со временем он становится менее добрым. Если мы не будем активно взаимодействовать с нашими сильными сторонами, мы можем увидеть, как они исчезают.

Так что же мы можем сделать? К счастью, исследования показывают, что наши представления о том, что мы можем и не можем изменить, сами могут быть изменены. Изменение этих убеждений влияет на то, как люди справляются со всеми неудачами в своей жизни — от мелких неприятностей до полной разрухи — а также формирует цели людей. Например, если человек считает, что интеллект можно развивать, он берется за более сложные проблемы, чтобы стать умнее. Если мы станем думать о том, что мы способны влиять на развитие сильных сторон, мы можем отыскивать различные возможности для самостоятельного роста, которые будут усиливать достоинства. Так что один из способов стать лучше — отточить навыки, которые у нас уже есть.

Источник: <https://monocler.ru/rabota-na-silnyie-storonyi/>

### «Нет сил сделать с любовью, не делайте вообще»: правила жизни с детьми, которые пригодятся нам всем



Многодетная мама, кандидат социологических наук, научный редактор, председатель Совета по этике научных публикаций АНРИ, член комиссии РАН по противодействию фальсификации исследований, руководитель департамента издательских программ ВЦИОМ Анна Кулешова написала у себя в фейсбуке перечень собственных правил жизни с детьми. «Я всего лишь написала свои правила. На случай, если кому-то они пригодятся, а не правила жизни для всех. Или единый указ, по которому складно жить надо», — указала она в комментариях к посту. И все же, многие из перечисленных в списке пунктов кажутся нам вполне универсальными. Поэтому мы решили поделиться этим списком с вами. С разрешения Анны НЭН публикует перечень целиком. Оригинал поста — [здесь](#).

1. Любить (такими, какие есть. Принимать недостатки и ограничения. Нельзя оценивать рыбу по умению залезать на дерево. Дети разные).
2. Жалеть (особенно — школьников и взрослых детей).
3. Прощать.
4. Не лезть, если человек что-то делает сам (да, вы быстрее соберете пазл, заправите кровать, сделаете уроки за первый класс, но научиться надо не вам, а ребенку).
5. Давать ошибаться (в условиях контролируемого эксперимента: нельзя повзрослеть, не потрогав горячий чайник; и не ощутив, что бывает, если сбежать и потеряться и т.п.).
6. Свободное время (в топку жизнь по расписанию, составленному мамой; у детей должна быть свобода, которой надо научиться распоряжаться. Понимаю, что сложно, да и вообще, зачем им свобода, когда есть мама, которая лучше знает, но...).
7. Учить разным способам сказать: я тебя люблю. Убраться в комнате, сходить в магазин и т.п. — ровно об этом, а не об обязательке. Я тебя люблю, поэтому готовлю еду. Когда завязываю на тебе шапочку покрепче, чтобы уши не продуло, - это тоже мой способ сказать о любви.

8. Не делайте ничего без любви. «Доширак» полезнее, чем еда, приготовленная мамой на грани нервного срыва; беспорядок лучше осатаневшей от уборки родительницы... Нет сил сделать с любовью, не делайте вообще. Да, так можно.
9. Взрослым нужна своя личная жизнь. Хобби, работа, любовники, фитнес, друзья, тишина библиотеки, книги, походы по магазинам, танцы, мотоцикл, — что хотите, лишь бы силы придавало.
10. Не воспитывайте и не наказывайте истерящего и плохо себя ведущего ребенка. Постарайтесь понять, что перед вами. От хорошей жизни истерики не закатывают и бессонные ночи не устраивают. Что делает ребенка именно таким? Это главный вопрос. Злодеями и врединами они не рождаются и умеют только то, чему научились дома.
11. Свет не должен клином сходить на вас. Общайтесь с соседями и вахтерами, гардеробщицами в Доме культуры, охранниками и продавщицами в магазине. Ваши дети должны знать много разных людей, особенно тех, с кем встречаются регулярно, не допускайте, чтобы они становились невидимыми для них. Это вопрос и безопасности, и социальных компетенций.
12. Школа — работа ребенка, а ваша работа на вашей работе. Каждый делает свою работу хорошо. И не надо проверять уроки. До вас придумали про всевидящего и вездесущего, чтобы с ума не сходить на почве контроля.
13. Ни у кого нет права танком ездить по чужой жизни. Десять раз подумайте, прежде чем развестись. Если это неизбежно — не унижайте своего бывшего партнера и не упрекайте ребенка его генами.
14. Уважайте ребенка, свекровь, папу, учителей, друзей ребенка, собаку, рыбок, консержку, разные мнения и кактус. Без этого все воспитание идет нафиг.
15. У всех есть право на ошибку. У ребенка тоже. И на прощение есть право.
16. В суде не заставляют свидетельствовать против себя. Ребенок тоже имеет право против себя не свидетельствовать. Звучит подозрительно, но не надо выбивать признания по части того, кто разбил тарелку и нарисовал на стенах. Пусть в вашей жизни будут тайны.
17. Учите самоиронии, юмору. Не приучайте слишком серьезно относиться к собственной персоне.
18. Учите признавать ошибки и исправлять их.
19. Научите не бояться трудностей. Трудно — это нормально. Без труда не выловить и рыбку из пруда...
20. Учите ценить то, что есть. Убираются и моют лапы только те дети, у которых есть дом и собака.
21. Ходите на кладбище, ухаживайте с детьми за могилами. Учите любить при жизни, а не после смерти.
22. Семья — место, где примут и выручат в любой ситуации. Мама не должна быть на стороне учителей. Ее сторона — ребенок. Учителя учат, а жалеет и любит мама.
23. Здоровые привычки формируются вами. Научите получать удовольствие от солнышка, прогулок, вкуса яблока и молодой морковки.
24. Ищите школу/учителя, с которыми ребенку будет хорошо. Если система ломает чадо, не надейтесь, что нарожаете других... Обязательно вытаскивайте ребенка из сложных ситуаций. Сперва выключите из буллинга, прекратите общение с родственниками, страдающими психопатией и пр., а потом разбирайтесь, как этому мог бы противостоять взрослый состоявшийся человек.
25. Ищите интересных людей, учителей, тех, кем восхищаетесь, рассказывайте о них детям. Мне кажется, любимая подружка мамы — человек не менее значимый, чем первая учительница.
26. Организуйте процессы так, чтобы семья от вас не зависела. Делегируйте ответственность домочадцам. Каждый человек в доме должен быть за чем-то нужен. Мама не слуга.
27. Сверхценна только жизнь человека и интерес к жизни. Не спецшкола, не достижения, не то, что на данный момент кажется успехом, не порядок и тем более не отметки.
28. Важны границы, умение их осознавать, уважать и не нарушать. Научите этому в семье, потом воздастся. Кстати, мелкий ребенок имеет все права человека только маленького, братьям и сестрам об этом надо напоминать и учить договариваться с маленькими человеком, учитывать его интересы.
29. Нельзя что-либо понять, не сравнив. Дайте ребенку шанс набрать максимально богатый жизненный опыт.

30. Всегда есть люди, которым можно помочь. Важно их видеть. Бабушку можно с сумками выручить, женщине с коляской подсобить... Учите детей не быть равнодушными и не проходить мимо.
31. Подростки — почти взрослые люди. А взрослые люди знают, что зло должно заканчиваться на них и не идти дальше. На это нужны силы, которых нет у ребенка.
32. Учите видеть хорошее в каждом дне и позволять чудесам случаться.

Источник: <https://n-e-n.ru/rulesparenting/>

**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 2019 г.