

# Петербургженка

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

октябрь 2019 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ОКТЯБРЯ

**1 октября – День пожилого человека.** Международный день пожилых людей призван обратить наше внимание на ту важную роль, которую играют пожилые люди в жизни общества, и повысить осведомленность о положительных сторонах и проблемах старения в современном мире. Повестка дня на период до 2030 года предполагает, что достижение целей в области устойчивого развития возможно лишь при вовлечении людей всех возрастов. Расширение прав и возможностей пожилых людей, включая содействие участию в социальной, экономической и политической жизни, является одним из способов обеспечения инклюзивности и борьбы с возрастным неравенством.



**2 октября – День социального педагога.** В мае 2009 года в Копенгагене прошла XVII Международная конференция социальных педагогов. Конференция оказалась знаменательной, поскольку именно на ней было принято решение учредить международный праздник всех социальных педагогов. Социальная педагогика – это самостоятельный раздел педагогики, со своими методами социальной воспитательной и образовательной деятельности. Социальный педагог – специалист в области педагогики и психологии, занимающийся организацией профилактической, социально значимой деятельности детей и взрослых. Речь идет о социальном развитии и воспитании человека, о его ориентации на социальные ценности, нормы и правила общества, в котором ему предстоит жить и реализовывать себя как личность.

**4 октября – День защиты животных.** Эта дата установлена с целью повышения осознания общественностью необходимости защиты окружающей среды, повышения активности в защите животных. Причем это касается защиты не только диких животных, но и домашних, поскольку примеров жестокого обращения с ними в последние годы становится все больше. Во многих западноевропейских странах считается, что домашние животные — это часть семьи, и они имеют такие же права, как и другие ее члены.

**5 октября – День учителя -** День, в который отмечают роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.

**24 октября – Российский день без бумаги.** В этот день ведущие компании из разных областей экономики объединяются для того, чтобы поделиться личным опытом сокращения нерационального расхода бумаги и провести собственные акции поддержки. Цель дня без бумаги — показать на реальных примерах, как и с помощью каких технологий каждая организация может внести свой вклад в сохранение природных ресурсов, и привлечение внимания компаний и людей по всему миру к современным безбумажным технологиям.



**28 октября – День бабушек и дедушек в России.** Бабушка и дедушка – это, как правило, самые старшие члены семьи, по отношению к которым все остальные проявляют определённый такт и уважение.

# *С днем Рождения!*

*4 октября – Шурыгина Татьяна Анатольевна*

*12 октября – Матросова Светлана Сергеевна*

*17 октября – Дубровина Нонна Николаевна*

*19 октября – Фролова Эльвира Алимжановна*

*30 октября – Степаненкова Татьяна Петровна*

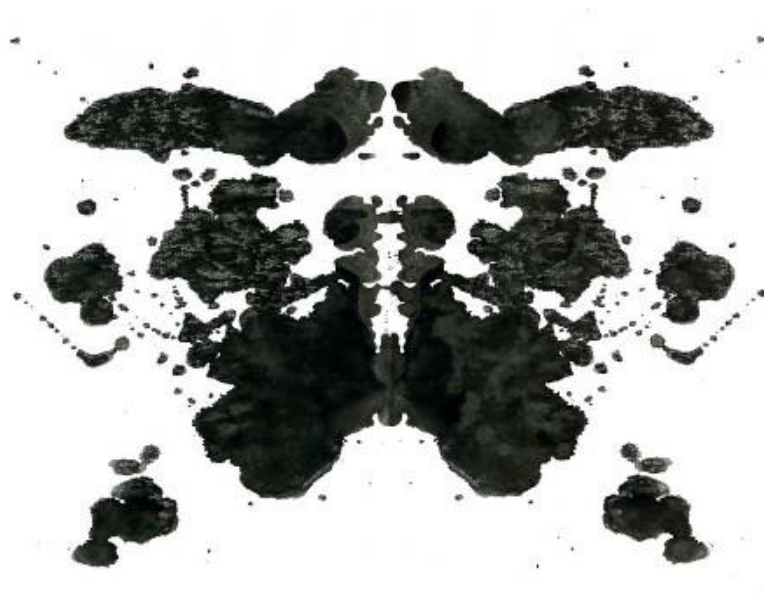
☆

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

☆



## Как избавиться от вредной привычки?



Если честно себе в этом признаться, то почти наверняка у каждого из нас найдется хотя бы одна дурная привычка. Какие-то привычки, и нам всем это известно, наносят вред здоровью. Какие-то не причиняют никому вреда, но могут сильно раздражать как вас, так и окружающих. Большинство из нас понимает, что от них надо избавляться, но постоянно откладывает решение на потом. Как заставить себя наконец бросить курить, есть много сладкого или еще что похуже? А главное, как принять это решение раз и навсегда?

Учитывая тот факт, что ваша вредная привычка с вами уже не первый день и, очевидно, что она вам не нравится, иначе зачем бы вы хотели от нее избавиться, то почему вдруг это желание возникло именно сейчас? Самый главный вопрос для осуществления любых изменений — это мотивация. Да, мы все знаем, что курить вредно, и знаем об этом уже много лет. Мы также знаем, что курение способствует развитию рака легких, но кто из курильщиков всерьез задумывался, что именно после этой сигареты здесь и сейчас у меня зарождаются раковые клетки? Мы знаем про рак, мы знаем про смерть, но все это будет где-то не здесь, не сейчас и не со мной. Такая же история с бесконечным поглощением сладкого: да, сахар вреден. Возможно, я употребляю его столько, что у меня будет сахарный диабет, но только будет это все через много-много лет.

Даже если думать об отказе от сладкого в связи с многим таким близким и родным стремлением похудеть, то и здесь выдержке мешают многочисленные подводные камни: кто-то не худеет с ходу, потом ему не хватает выдержки, он психует и срывается, да и дело, возможно, не в одном лишь сахаре. Кто-то думает, что сделает перерыв в употреблении плюшек, чуть подсушится, а потом отъестся снова, но проблема всех этих сумбурных умозаключений одна: человеку очень сложно поверить, что именно с ним случится что-то плохое. А еще сложнее поверить в то, что он за это плохое несет ответственность. Неспроста же взрослый заядлый курильщик продолжает прятаться от мамы, девушка игриво прячет «еще одну конфетку» за спиной от возлюбленного, а кто-то старается как можно незаметнее заказать пятое пиво, пока, например, друзья не заметили, и делает вид, что продолжает пить второе.

Итак, никакая мотивация не сможет сработать, пока вы не возьмете ответственность за свои действия на себя. Это очень важно, и это и есть первый шаг: начните присваивать себе свои действия. «Да, это я решил вчера выпить еще пару шотов, и поэтому проспал работу» вместо «это мой друг виноват,

что мы вовремя не смогли уйти» или еще более абсурдного «босс придурок, и поэтому я напился». Или «мне нравится курить, потому что: можно забивать неудобные паузы / скрашивать моменты ожидания / это повод для коммуникации с коллегами / с сигаретой я стильно смотрюсь».

Присваивая себе все эти действия и мысли, вы начинаете понимать, что каждое действие имеет последствие, некоторые последствия непредсказуемы, а порою плачевны, и, возможно, достаточно страшно и неприятно осознавать, что вы несете за это ответственность. Тем не менее в осознании контроля над своей жизнью и масса хорошего — это своего рода осознание свободы, это вы решаете, что вы хотите дальше, а не никотин, пончики или желание грызть ногти в конце концов.

Для полноты осознания я бы советовала всерьез разобраться в интересующем вас вопросе. Курильщикам, например, не вредно узнать, что переход на легкие сигареты всего лишь заменит центральный рак легкого на периферический и что все начинается с хронического бронхита; любителям грызть ногти — что от этого меняется не только форма ногтей / это плохо смотрится на публике, но также это способно испортить вам прикус и обеспечить поход к ортодонту. Но дело вовсе не в этих фактах, которые я здесь пишу, вы должны найти для себя свой факт, тот самый важный стержень, который и станет мотивацией, — и это будет вторым шагом.

Несмотря на то, что мотивация, несомненно, бывает разной, приятно осознавать, что даже большинство фитнес-тренеров старается в наши дни культивировать такую идею, что, может быть, не так важно, как ты выглядишь и сколько мышц ты накачал. Важно, что, предпринимая действия, направленные на поддержание твоего здоровья, ты осуществляешь вклад в то самое будущее, которое тебе сейчас, быть может, кажется и не столь важным. Будущее, в котором от тебя сегодняшнего будет зависеть не только то, сколько ты проживешь, но и какого качества будет эта жизнь.

Раз уж мы говорим о вредных привычках вообще, то даже такая мелочь, как привычка щелкать суставами пальцев, может приводить к артриту. И тот же диабет: пока он кажется таким далеким, он безопасен, не все же знают, что зачастую диабет приводит к прогрессирующей слепоте, гангрене конечностей или хронической почечной недостаточности. И опять-таки я не пытаюсь запугать вас — я пытаюсь заставить вас мыслить логически и переместиться из периода времени длиной в бесконечность в здесь и сейчас.

Представьте себе здесь и сейчас человека, зависимого от опиоидов и колющего себе в вену коаксил. Для тех, кто не в курсе: коаксил — это некогда существовавший практически в свободной продаже, а ныне труднодоступный антидепрессант, который в очень большом количестве вызывает эффект, подобный героину. Единственная маленькая подробность, с которой знакомы почти все, употреблявшие коаксил, — при попытке его измельчить оболочка не измельчается до конца. Сохраняются крупные частицы. Эти крупные частицы при введении в вену вызывают тромбоз, закупорку сосудов. Тромбы блокируют кровоток, та часть тела, куда была произведена инъекция, некротизируется, то есть отмирает. И если спросить любого, кто не любитель героина и коаксила в глаза не видел, то он, конечно же, скажет: какой дурак будет вводить себе что-то, из-за чего у него нога или рука отвалится.

Если посмотреть в долгосрочной перспективе, господа и дамы, то мы все в какой-то мере эти коаксильные дурачки, ведь что бы мы с собой ни делали сегодня, последствия не наступят сию минуту или хотя бы на следующий день. Но мы должны отчетливо понимать, что даже если это не прямо сейчас, даже если и не завтра (хотя, дорогие мои, сколько лет мы все уже курим / пьем / подставьте свой вариант), то мы точно так же виноваты во многих вещах, которые произойдут с нашим телом, нашим здоровьем, нашей психикой.

Когда вы осознали — пишите. Пишите много и подробно. Пишите плюсы и минусы, что вам дает привычка и что вы из-за нее теряете. Ведите дневник. В какой ситуации и с какими людьми вы склонны к тому, от чего хотите избавиться. Пытайтесь менять людей, меняйте ситуации. Продолжайте писать. Пишите про срывы. Не позволяйте их себе заранее, но да, они бывают, возможно, что они будут, но это не конец истории. Как, когда и почему произошел срыв. Что бы

могло помочь вам этого избежать. Поставьте себя перед фактом и смиритесь с мыслью, что то, с чем вы боретесь, не должно появляться в вашей жизни больше никогда.

Это утверждение 100-процентно верно насчет курения, но некоторые фитнес-маньяки умудряются перевести ее в 90-процентное утверждение, придумывая разгрузочные дни. Это не те дни, когда вам можно есть что угодно, а когда можно съесть пресловутую конфету, да и то на завтрак. Еще сюда же, возможно, захотят вписаться так называемые сторонники контролируемого употребления алкоголя. Хм, ну если алкоголь был не столько количественной проблемой, сколько системной — например, не хватало упорядоченности не пить в будни, — то такой трюк может удаться. Но, к сожалению, в большинстве случаев серьезных проблем с алкоголем контролируемое употребление — это миф, оттягивающий либо неизбежное, либо кем-то навязываемое, но вовсе не свое желание.

Помните, самое главное в избавлении от любой привычки, а особенно самой пагубной, — это личное желание самого человека. Никогда никого и ни за какие деньги невозможно избавить от его зависимостей насильно. Поэтому прежде чем вы в очередной раз соберетесь заявить, что худеете / бросаете курить / предпринимаете какие бы то ни было прочие действия, всерьез задумайтесь: действительно ли это то, чего вы лично хотите, и готовы ли вы к этому?

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/201847-bad-habit>

### 8 вещей, которые ваши дети-школьники вполне могут делать сами



Попробуйте в этом учебном году перестать делать вот эти 8 простых вещей — и посмотрите, что произойдет:

#### **Будить их по утрам**

Если вы все еще будите детей по утрам, время довериться будильнику. Мои дети встают сами с тех пор, как пошли в пятый класс. Да, бывает, что кто-то из них выбегает из дома за пару минут до начала уроков. Но обычно они не стремятся поваляться подольше — ведь тогда придется пропустить завтрак.

Да, мне тут одна мама говорила, что ей нравится будить своих сыновей-подростков по утрам, ведь они такие симпатяги, когда спят в своих кроватях. Я вас умоляю! Мои дети тоже милашки, но мы ведь хотим вырастить взрослых, способных отвечать за себя.

#### **Готовить им завтрак и упаковывать школьный обед**

Обычно с утра вместо будильника я слышу звук хлопьев, насыпающихся в тарелку. И единственное, за что я ответственна — забить холодильник достаточным количеством еды, чтобы моим детям было, что взять себе на перекус в школу.

Приятель спросил меня, откуда я вообще знаю, чего они там едят в школе, если они пакуют это сами?

Ну я и не знаю. Я знаю, что лежит у меня в холодильнике — этого достаточно, чтобы они сами могли составить себе приличный ланч. В конце концов, еще через пару-тройку лет они вообще будут постоянно обедать вне дома, и откуда мне будет знать, что они там едят.

#### **Заполнять их школьные бумаги**

У меня пятеро детей и каждому в начале учебного года нужно заполнять разные бумаги, имеющие отношение к школе и занятиям. И да — они заполняют их сами. И это нужно для того, чтобы им было проще в будущем. Они просто кладут все бумаги, которые я должна подписать, уже заполненными на мой стол, и все. Я подписываю и отдаю им обратно.

Когда они станут старше, им придется заполнять бумаги в университет, так почему бы не научиться этому заранее.

#### **Помогать им искать потерянные вещи**

Как-то в понедельник утром мы ехали в школу, и машина уже выехала на оживленное шоссе, когда моя дочь поняла, что забыла дома телефон, и стала просить развернуться. Тут и мой сын вспомнил, что забыл

свежестиранную форму для физкультуры в корзине для чистого белья. Я поколебалась пару мгновений, но потом вспомнила, что все свободное время до выхода из дома дети проторчали в телефонах, и сказала — ну уж нет.

Мы должны показывать детям, как наступают естественные последствия их поступков. Забыл что-то? Ну что ж, очень грустно. Дети должны видеть, что вы не будете все бросать и бежать им помогать.

У нас также есть правило, что родители не рыщут по школе в поисках потерянных вещей и не просят классного руководителя найти их. Потерял так потерял.

### **Бросаться помогать им с чем-то, о чем они вспомнили в последний момент**

Нет, я не буду помогать делать школьное задание поздно вечером накануне того дня, когда его нужно сдавать. И не буду бегать в поисках деталей для поделки, если мне сообщили о ней к вечеру! Да, у меня всегда есть запас разных штук для рисования — на случай, если кому-то из детей скучно. Но я не помчусь докупать то, о чем они забыли, только потому, что работу нужно сдать завтра.

В этом случае очень помогают короткие еженедельные семейные собрания. Если у детей есть школьное задание, для которого нужно что-то докупить в канцелярском магазине, я, безусловно, сделаю это, но только если меня предупредят заранее, и я смогу сделать это в удобное для себя время.

### **Стирать их вещи**

«Как, ты еще не постирала мои шорты?». Дети вечно бесились из-за таких вещей, ведь я была единственным человеком, который занимался стиркой в нашем доме. Но им нужно напоминать, что мама — не нанятая прислуга. Так что я переложила эту ответственность на них.

Да, иногда я стираю детские вещи вместе со взрослыми, а они разбирают стирку. Но в целом они в курсе того, как положить вещи в машинку, засыпать порошок и на какую кнопку нажать, и могут делать это сами.

### **Звонить и писать их учителям и тренерам**

Если у ребенка какие-либо проблемы с тренером или учителем, он вполне может решить их сам. И мы, родители, не будем бросаться на амбразуру и забрасывать учителя мейлами — что там у них с нашим ребенком происходит.

Не будьте родителями, которые вечно кружатся, готовые помочь. Научите своего ребенка самого решать свои проблемы. Да, если проблема серьезная, дети могут обратиться к вам за помощью — но до того вы не проявляете инициативу.

### **Сходить с ума по поводу их успеваемости**

Родители, успокойтесь! Я, например, часто вообще не представляю, что там мои дети делают на уроках. Да, за обедом мы можем обсудить их задания и проекты, но успеваемость всегда была личной ответственностью моих детей. Иногда они получают двойки, иногда — грамоты за участие в олимпиадах.

Все эти приложения и сайты, на которых каждый родитель может детально изучить все оценки и ответы своего ребенка, только усиливают родительскую паранойю и желание все контролировать.

В конце каждой четверти я прошу детей показать мне дневники, потому что я знаю — им важно, что мне не все равно. В конце прошлого года моя дочь начала сильно отставать, я проявила интерес, и это помогло ей подтянуться, но я не собираюсь вмешиваться в школьные дела на регулярной основе. И вам не советую.

### **Каковы мои родительские цели?**

Воспитать ответственных взрослых.

Именно поэтому я хочу отдать детям на откуп те области их жизни, за которые они уже вполне способны отвечать. Конечно, они всегда будут нашими малышами, и хочется заботиться о них как можно дольше, но давайте посмотрим правде в глаза: именно от нас зависит, вырастут ли они самостоятельными.

Поэтому, пожалуйста, не нужно осуждать меня, если мои дети в школе едят черти что, завернутое кое-как. Это все для их же блага, друзья мои.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/8-vesej-kotorye-vasi-deti-skol-niki-vpolne-mogut-delat-sami>

**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 октября 2019г.