

# Петербургская

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

сентябрь 2019 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ СЕНТЯБРЯ

**1 сентября – День знаний.** 1 сентября в России и во многих странах бывшего СССР отмечается День знаний, знаменующий начало нового учебного года во всех образовательных учреждениях. В праздничных торжествах принимают участие преподаватели, учащиеся, родители учеников, художественные коллективы. Хотя статус официального праздника получил лишь в 1984 году, этот день всегда был особенным, волнительным для детей и взрослых: его ждут, к нему готовятся, как к важному событию в жизни любой семьи, где есть школьники, студенты, учителя.



**3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом.** Эта дата официально установлена в 2005 году, в связи с трагическими событиями, произошедшими в Беслане с 1-ого по 3-е сентября годом ранее. В ходе теракта, боевики захватившие школу №1 убили около трёхсот человек, среди которых было более 150 детей. Однако, в настоящее время, во всех странах мира стало активно развиваться антитеррористическое движение, целью которого является решительное противодействие террору. Состоящие в нём люди призывают к бдительности и ответственности каждого из нас, чтобы не допустить повторения кровавого безрассудства. Сегодня, вспоминая жертвы многочисленных терактов, произошедших во всём мире, мы должны объединиться для противостояния терроризму национальному и международному, и не допустить разрастания этого безумства.

**5 сентября – День благотворительности.** Цель Дня – привлечение внимания общественности к деятельности благотворительных организаций и отдельных лиц в преодолении нищеты и острых гуманитарных кризисов, и, конечно же, поощрение их работы и мобилизация людей, общественных организаций и заинтересованных сторон в мире для участия в волонтерской и благотворительной деятельности. Главное понимать, что помогать другим – не тяжкий долг или бремя, а счастье. Если мы щедры, мы более сочувственно и внимательно относимся к людям, понимаем их. Это создает крепкие связи между нами, помогает ценить жизнь и чувствовать себя полезными и востребованными.



**8 сентября – День памяти жертв фашизма** - скорбная дата российской истории. В этот день замкнулось вражеское кольцо, начался отсчет 900 дней и ночей обороны Ленинграда, потрясшей весь мир своей трагедией и героизмом. Блокадный Ленинград жил, сражался, работал. Оборона города на Неве стала символом бессмертного подвига и мужества, равного которому по своему величию невозможно найти в мировой истории.



**27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников.** Быть и другом, и наставником детям, а родителям советчиком в вопросах воспитания задача непростая, подчас неблагодарная. Воспитатель закладывает фундамент в развитие личности ребенка, в присвоении ему элементарных представлений и навыков. Работа ответственная и творческая. Кроме воспитателя в детских садах трудятся их помощники, медработники, преподаватели, специалисты, повара, кастелянши, заведующие детскими учреждениями. Немаленький коллектив неустанно трудится для детей и именно ему посвящено празднование Дня воспитателя и всех дошкольных работников. Первый в России детский сад открылся 27 сентября 1863 года, на Васильевском острове, находящемся в славном городе Санкт-Петербурге. родиноведением. Также Симонович стала издавать специальный журнал, под названием «Детский сад».

# *С днем Рождения!*

*20 сентября – Главинская Татьяна Васильевна*

*20 сентября – Савельев Сергей Иванович*

*21 сентября – Герасимова Елена Ивановна*

*30 сентября – Мицкевич Михаил Рышардович*

☆

*Пусть в жизни будет все отлично,  
Тепло, светло и гармонично,  
Здоровья твердого, успеха,  
Побольше радости и смеха!*



### Простые способы борьбы с осенней хандрой: советы психологов



Осенью поводов для грусти становится больше, чем в любое другое время года: лето кончилось, зима близко. Но кто-то ведь по-настоящему любит этот сезон. Как присоединиться к любителям осени? Побороть свое плохое настроение. Помогут в этом простые советы от практикующих психологов и исполнителей онлайн-сервиса YouDo.

#### **Больше гулять**

Пешая прогулка — возможность получить дозу не только свежего кислорода, но и солнечного света, которого осенью так не хватает. Даже в пасмурную погоду на улице всегда светлее, чем в помещении.

«Мы — существа, зависимые от солнца и света. Чем темнее вокруг, тем больше мы хотим спать, организм буквально впадает в спячку. О каком хорошем настроении тогда может идти речь?» — говорит психолог Вячеслав.

Гулять в дождь или сразу после него не менее полезно. Воздух увлажнен, в нем меньше пыли, поэтому легкие и кровь лучше насыщаются кислородом. Мозг начинает работать активнее и хандра отступает.

#### **Отказаться от сладкого**

Правильное питание и достаточное количество витаминов в рационе оказывают влияние и на самочувствие.

«Самый распространенный миф на эту тему: сладкое, и особенно шоколад, улучшают настроение. Все, что делает такая еда — повышает уровень сахара в крови. Вы можете почувствовать улучшение минут на 15, а лишние калории так быстро не сгорят», — комментирует Вячеслав, который занимается психологическими проблемами набора веса.

Он рекомендует прислушиваться к собственному организму, чтобы не съесть лишнего: «Если у вас, что называется, не сосет под ложечкой, но вам хочется есть — значит, вы хотите заесть свое состояние, а не утолить голод. Это психологическая проблема, которая не решается едой и чревата избыточным весом».

Лучше питаться продуктами, богатыми аминокислотами: мясом, орехами, молочными продуктами, зерновыми и бобовыми.

«Аминокислоты питают наш мозг. Их недостаток в организме может вызывать состояния апатии или раздражительности. Но важно еще и то, как мы готовим такие продукты. Если их жарить или долго варить, полезные вещества разрушаются, и мозг ничего не получает», — комментирует психолог Елена.

## **Общаться с близкими**

Научно доказано, что поддержка семьи и общение с друзьями поднимает настроение, повышает чувство счастья и позволяет разрядиться.

«Любому человеку необходимо найти время на то, чтобы поговорить с кем-нибудь по душам. Когда он закрыт ото всех, некому сказать, что ему плохо, состояние тоски только усугубляется. В одиночестве эту проблему трудно пережить», — говорит Елена.

По мнению Вячеслава, на настроение человека влияет вовсе не осень, а события в жизни: «Нужно разобраться в собственных ощущениях, чувствах, а не ругать сезон или погоду. Может быть, вам грустно оттого, что вы по кому-то скучаете, встретьтесь и поговорите с этим человеком. И вам полегчает».

## **Завести дневник**

Если выложить все, что накопилось, некому, можно завести дневник. Психологи советуют не вести диалог внутри себя, а записывать негативными мысли или рисовать.

«Можно записывать неприятные размышления в дневник или, наоборот, пытаться искать в каждом дне что-то положительное. В любом случае — это выплеск, который необходим вашей нервной системе», — говорит Елена. Листок с записями потом можно скомкать или сжечь.

## **Купить яркие вещи**

Психологи утверждают, что одежда жизнерадостных цветов также может скрасить серые будни. Вещи зеленых оттенков способствуют умиротворению, красных и желтых — пробуждают энергию. Но, как правило, мы одеваемся в соответствии с собственным настроением. И если на душе грустно, надеть яркое платье вряд ли захочется. Тут можно действовать через силу, а можно позвать в поход по магазинам подругу. Она поможет подобрать жизнеутверждающий гардероб. Конечно, желательно, чтобы у нее не было осенней хандры.

## **Найти новое занятие**

Разнообразие в жизни — главный лекарь осенней депрессии. Чтобы придумать себе хобби, достаточно вспомнить, чем тебе хотелось заниматься в детстве. Чем активнее новое увлечение, тем лучше. Можно записаться на аэройогу, исследовать пригород на велосипеде, сходить на уроки танго. Лепка из полимерной глины или скрапбукинг тоже подойдут — лишь бы это приносило удовольствие.

## **Сменить обстановку**

Отдыхать тоже нужно уметь. Если приходится целыми днями сидеть в офисе, то отдых должен быть активным. Пробежки, теннис, боулинг с друзьями разгрузят тело и голову. А если работа связана с постоянными передвижениями, отдых должен быть пассивным: можно почитать книгу, сходить в спа или посмотреть кино.

«Для некоторых смена обстановки означает пропустить бокальчик чего-нибудь крепкого в ресторане. Это неправильно. Алкоголь нагружает наш организм: вместо того чтобы отдыхать, он вынужден работать еще усерднее», — комментирует Вячеслав.

## **Получить свежие эмоции**

Осенняя хандра у многих сопровождается апатией: ничего не хочется, никуда не хочется.

«Не нужно зашиваться в коробочке, мол, я вот такой человек, и ничего с этим не поделаешь. Нужно узнавать что-то новое о себе постоянно, потому что это дает новые эмоции. А это возможно сделать, только выйдя из зоны условного комфорта», — говорит Елена.

Если нужна серьезная встряска, можно попробовать что-нибудь экстремальное, например, прыгнуть с парашютом или с веревкой. Если душа требует прекрасного, стоит отправиться в театр или на выставку. Кстати, свидание с обаятельным незнакомцем тоже не оставит без новых впечатлений.

### **Следить за уровнем стресса**

Иногда, работая над проектом, ловишь себя на мысли, что сил больше нет. Продолжая работу в таком состоянии, мы начинаем преодолевать себя. Но в этом нет ничего хорошего — уровень стресса лишь повышается.

«Привычки заботиться о себе, к сожалению, нет в нашем менталитете. Но она нужна. Это залог нормального ментального здоровья. Если вы понимаете, что у вас реальный стресс от какого-то занятия, лучше остановиться. Сделайте перерыв, отвлекитесь или отложите дела, пока вы не наберетесь сил. Всегда прислушивайтесь к себе», — советует Елена.

### **Обратиться к психологу**

В обществе до сих пор бытует мнение, что к специалистам стоит обращаться, когда проблема достигла критической отметки. Это в корне неправильно. Ситуацию легче исправить на начальной стадии. Если часто накатывают волны грусти и недовольства собственной жизнью, лучше обратиться к психологу. Чтобы разобраться в причинах такого состояния и определить способы борьбы, кому-то будет достаточно и одной консультации. Но если специалист поймет, что имеет дело с настоящей депрессией, потребуется курс сеансов.

«Психологи — это не те люди, которые говорят «да, у вас все плохо». Это специалисты, которые помогают вам расти и решать проблемы», — комментирует Елена.

Эксперты YouDo:

«Осенняя хандра не следствие перемены погоды. В это время лишь обостряется восприятие уже существующих проблем. Нужно понять, что является их источником. Кому-то не хватает новых впечатлений, кому-то — общения, кому-то — банальной передышки. Какова бы ни была причина депрессии, всегда можно найти способ из нее выйти.

Источник: <https://lisa.ru/psychologia/83704-prostye-sposoby-borby-s-osennej-xandroj-sovety-psixologa/>

## ВОСПИТАНИЕ

### Принуждение не работает: почему не нужно заставлять ребёнка учиться



*Насильственные методы психологами осуждаются. Все мы критиковали Яну Рудковскую после её интервью за то, что она лишает сына детства. Но могут ли родители обойтись без диктата и понуканий, когда речь идёт об обучении. Инна Прибора размышляет: если ребёнок не тянется к знаниям, не пора ли тянуть его самим.*

Недавно я попыталась убедить сына отправиться со мной на пробежку. Он отказывался, я настаивала. «Ты, что же — меня заставляешь?» — сказал он, открыв рот от возмущения. Видно, в его представлении это было что-то противозаконное.

Я растерялась. Вообще-то, да, заставляю, хотела сказать я. Я мать и могу иногда себе позволить. Например, после третьего напоминания или пятого упрашивания. Или даже после чтения психологических советов о вреде принуждения — тут уже всё равно. Я всё же попробую выгнать маленьких пассажиров на зарядку, надавить, чтобы они убрались в комнате или сели учиться. Но почему я каждый раз чувствую себя такой виноватой? Это нелогично, у меня ведь есть масса доводов, чтобы оправдать принуждение.

Во-первых, это честно. Я не придумываю аргументов, мне некогда. Я не придумываю угроз. Опять некогда. Я не изобретаю изошрённых и неочевидных плюсов вроде сильных мускулов через 15 лет, потому что я уже в кроссовках.

Во-вторых, это способ показать авторитет. Я здесь главная, я отвечаю за всю эту лавочку и если с детьми что-то будет не так, все вопросы — к родителю. А он — это я. (Оглядываясь, да, точно — я).

В-третьих, это для их же блага. Где были бы все прославленные спортсмены, скрипачи-виртуозы, балерины Большого театра, если бы над ними, маленькими и ещё совсем не великими, не стоял бы человек с серьёзным лицом и фразой: «Да, заставляю. А ты чего хотел? У нас балетная школа вообще-то...».

Как им знаменитая фраза, озвученная в книге «Саммерхилл. Воспитание свободой» Александром Ниллом: «Если оставить его (ребёнка) в покое, без всякого давления со стороны взрослого, он будет развиваться до тех пределов, до которых вообще способен развиваться». То есть мы его сейчас вынудили пойти в плавательную секцию, там из него тренер сделает спортсмена. А вот если бы мы оставили парня без ценных тренерских указаний, на его месте вырос бы нобелевский лауреат по физике.

Наука в лице Стивена Пинкера, Гарвардского профессора психологии и известного когнитивиста, спорит с Александром Ниллом, говоря, что сами по себе дети не рвутся к учению, которое, как известно, свет. Ну хорошо: к кухонным взрывам рвутся, а к доказательствам теорем из учебников — не очень.

Есть аналогия, которую часто приводят прогрессивные педагоги: ребёнок стремится познать мир, он сам научается ходить, говорить, лезет во все розетки, а любовь к более сложному познанию отбивается в школе, рушится принуждением родителей. Пинкер намекает, что аналогия неудачная.

Одно дело — залезть в розетку, другое — кропотливое овладение письмом. Учёный ссылается на устройство нашего мозга: он сформирован эволюцией, а потому для людей вполне естественно самим учиться бегать, общаться, запоминать особенности друзей. А вот зазубривание исторических дат, хоть и проще, но всё же не вполне естественное для нас мероприятие.

Арифметика, письмо и конспекты по естествознанию — эти штуки были изобретены совсем недавно. Прошло недостаточно времени: наш вид ещё не эволюционировал до того, чтоб с азартом ими овладевать. То есть образование — это не предоставление людям возможности расцветать безо всякого вмешательства, а «технология, которая пытается компенсировать то, в чём человеческий мозг изначально неуспешен».

Тут бы и схватить ребёнка за плечо, усадить его за задачу, помочь эволюции подвинуться в сторону учебников. Но груз прочитанных психологических статей давит.

**Принуждение (с обещанием подарков или наказаний) — неэффективно, потому что оно:**

- **Стимулирует внешнюю деятельность без глубокой увлечённости.** Ребёнок делает что-то, чтобы только отвязались. Или только изображает деятельность, подметает для вида. Вспомните, как в школе вы, на первый взгляд, старательно решали задачу, а на самом деле играли в морской бой. Не сомневайтесь, ваши дети тоже так умеют.
- **Создаёт ребёнку токсичные воспоминания.** Человек на кушетке психоаналитика через много лет вспомнит, как папа ругался и мучил его. Не факт, что потом ребёнок добавит: «Но, спасибо отцу, что теперь у меня есть деньги на терапевта, слава богу, школу закончил...». Вот эту последнюю фразу все обычно забывают.
- **Подрывает самооценку и может привести к выученной беспомощности.** Человек, на которого всё время давят, в какой-то момент перестаёт пытаться брать книжку самостоятельно. Всё бессмысленно, я никто, мама лучше знает...
- **Рушит познавательную активность.** Да, может, эта активность и не коснулась пока сборника задач по геометрии, но в правильной среде она служит залогом интереса к чему-то большему. Попытки ребёнка изуродовать посудомойку дают нам понять, что он дерзает, что ему в жизни что-то интересно. Уже хлеб.
- **Мешает заниматься чем-то по-настоящему увлекательным.** Пусть вы и не верите в видеоблогинг, но, может, это то, в чем ребёнок действительно сейчас нуждается. Родителям, особенно накануне экзаменов, бывает плохо виден истинный потенциал ребёнка. Нет-нет, я вовсе не намекаю, что у вас растёт будущий чемпион по киберспорту. Но так тоже случается.
- **Безнадёжно портит отношения с родителем.** Сложно беседовать по душам с человеком, которого вы полчаса назад приглашали делать уроки под страхом всех небесных кар. В конце концов, даже у Пинкера нет вывода о том, что технология, которая компенсирует недостатки нашего мозга, должна быть садистской или подавляющей. Принудилровка хорошо работала в тоталитарных обществах, была как-то объяснима в индустриальную эпоху. Но сегодня, кажется, мы неспроста обложились психологическими статьями и боимся нанести детям психотравму неаккуратным словом.

Ребята, которые ратуют за возвращение к советской школе, немного забывают, что мир изменился. Нынче в точке, в которой мы оказались, такие странные штуки, как привычка задавать вопросы и строить воздушные замки, могут оказаться гораздо более востребованными, чем умение перенести на ватман чертёж двигателя в трёх проекциях.

Для многих удивительна манера работы специалистов в продвинутых IT-компаниях. Программистам никто не говорит, что конкретно делать. Они перемещаются между группами, ведущими какие-то фантастические разработки, и решают сами, куда присоединиться, чем они могут быть полезны, а иногда предпочитают в итоге делать что-то своё.

Исполнительный и послушный ребёнок — мамина радость, сдал на пятёрки — может оказаться не у дел. Инициативный хулиган с идеями — преуспеть. Конечно, в таком смутном мире нам страшно навредить человеку: о том, как вырастить затюканного работягу, человечеству, к сожалению, понятно гораздо больше, чем о том, как помочь одарённому.

А если те самые прогрессивные педагоги не ошибаются? Если во всех нас и во всех детях есть удивительные таланты? И важно им не мешать...

В итоге, заставлять я не стала. Мой сын так и не пошёл со мной на пробежку. Зато пошёл в футбольную секцию. Там, говорят, подходящая для развития способностей среда.

Источник: <https://mel.fm/vospitaniye/1079632-require>

**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 сентября 2019г.