

Петербургженка

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

январь 2020 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ЯНВАРЯ



1 января – Новый Год. В большинстве стран отмечают по григорианскому календарю, в ночь с 31 декабря на 1 января. В Древней Руси до XV века год наступал не первого января, как сейчас, а первого марта либо первого сентября. Указом Петра I в 1700 году установлено встречать новый год 1 января, как это делали в Европе, но в соответствии с юлианским календарем.

6 января – Рождественский сочельник, канун Рождества. В народе его также называют «коляды». Значение святой ночи появления на свет Богомладенца Христа столь велико, что даже ход новой истории и наше летоисчисление мы сегодня ведем именно от Рождества Христова. Это заключительный день Рождественского поста. Традиционно в этот день в пищу можно было принимать лишь так называемое сочиво — размоченные зерна пшеницы с медом и фруктами. Эта традиция и дала название празднику.

7 января – Рождество Христово. Дата празднования не связана с настоящей датой рождения Иисуса Христа. Первое упоминание о праздновании было зафиксировано в 336 году, когда Римская церковь установила по «Календарю Фиокала» праздник Рождения Иисуса 25 декабря. Эту дату связывают с языческим праздником «Рождением Солнца Правды». Примерно в это же время в церквях востока Рождество ассоциировали с Крещением Господнем и назывался он Богоявлением. Празднование происходило 6 января вплоть до VI века. Армянская церковь и сегодня отмечает Рождество в данной интерпретации.

По средневековому преданию считается, что Христос умер в день его зачатия. В Евангелие указана дата 25 марта. Если посчитать от нее 9 месяцев, то получается 25 декабря.

Рождество Христово завершает сорокадневный Рождественский пост (святая Четыредесятница), накануне праздника соблюдается строгий пост. В ночь с 6 на 7 января в православных храмах совершаются рождественские богослужения. После Рождества наступают святки — святые дни или 12 дней, в течение которых отмечается праздник.

14 января – Старый Новый Год. Это редкий исторический феномен, дополнительный праздник, который получился в результате смены летоисчисления. Из-за данного расхождения календарей мы отмечаем два «Новых года» — по старому и новому стилю.

19 января – Крещение. Это один из самых древних праздников христианской Церкви. Его установление относится еще ко временам апостолов. Раньше этот праздник носил название «праздника Светов», так как Бог явил нашему миру в этот день чудо Света Неприступного. Название «Крещение» возникло несколько позднее. Связано это с переводом греческого слова «крещу», что можно толковать как «окунаю в воду». Вода с точки зрения Ветхого Завета – одна из самых сильных стихий, исполненная символического значения.

25 января – День студента (Татьянин день). В 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», и Татьянин день стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. С тех пор святая Татьяна считается покровительницей студентов. Кстати, само древнее имя «Татьяна» в переводе с греческого означает «устроительница».

27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)

В 1941 году Гитлер развернул военные действия на подступах к Ленинграду, чтобы полностью уничтожить город. 8 сентября 1941 года кольцо вокруг важного стратегического и политического центра сомкнулось. 18 января 1943 года блокада была прорвана, и у города появился коридор сухопутной связи со страной. 27 января 1944 года советские войска полностью сняли длившуюся 872 дня фашистскую блокаду города.

С днём рождения

9 января – Татьяну Вячеславовну Богданову

13 января – Венеру Ивановну Павлову

23 января – Ирину Асафовну Серкову

24 января – Светлану Павловну Огурцову

27 января – Ирину Евгеньевну Моқшанихину

30 января – Наталию Сергеевну Канальцеву

31 января – Валентину Валерьевну Туля

*

*Желаем в жизни только света,
Тепла, успехов и любви.*

*В душе чтоб было вечным лето,
Чтоб звезды в путь тебя вели.
Лишь радости, в делах — удачи,
Свершений новых и побед.*

*И только так — никак иначе.
Счастливых, ярких, долгих лет!*



На год вперед: Как постановка целей может сделать жизнь лучше



Обещаний, данных себе под Новый год, для западной культуры не нова, так что даже в России мы уже привыкли из года в год клясться себе, что вот в этом мы уж точно бросим курить, станем правильно питаться, прочтем больше книг и перестанем заглядываться в фейсбуке на успехи друзей. Под Новый год, по какому бы календарю его ни праздновали, еще в древние времена люди одинаково давали зарок вести себя лучше перед лицом богов — что в Вавилоне, что в Риме, что в Древнем Египте.

Психологически такой подход более чем оправдан. Мы привыкли мыслить о времени, грубо говоря, геометрически: линейно или циклически, любая важная дата становится маркером, отделяющим отрезки. Мы негласно выбираем новую точку, от которой можно двигаться. Новый год, день рождения или понедельник — лишь условности, которые помогают нам принять решение, но не стоит цепляться за них и возводить в абсолют. Любой день может стать началом перемен, и, если вы почувствуете необходимость в полезных изменениях, скажем, 15 июля, совершенно точно не стоит ждать нового, 2016 года, чтобы приступить к их реализации.

Сейчас несложно перечислить самые популярные обещания — многие из них касаются вещей, лишь косвенно влияющих на нашу жизнь, так что о них легко забыть и мысленно передвинуть начало новой жизни на попозже. Зеленые соки и пробежки, сортировка мусора или благотворительность, безусловно, важны, но многим, чтобы ежедневно функционировать, достаточно чашки кофе и сигареты по дороге на работу, как бы печально это ни было. Для того чтобы детально разобраться с каждой ситуацией, можно проконсультироваться с мнением нашего психолога — там же есть и совет о том, как начать жизнь с чистого листа. Для многих тем не менее Новый год символизирует, скорее, работу над ошибками, надстраиванием над тем, что уже имеется, и желанием немного срезать на пути к более полноценной жизни.

Не менее популярна и идея, что обещания, данные под Новый год, не сулят ничего хорошего. Постоянный прессинг со всех сторон на работе и дома дополняется психологическим давлением изнутри: каждый раз, когда не удастся поступить в соответствии с заново придуманными правилами, мотивации становится всё меньше, а чувство вины растёт. Как мы упоминали выше, многие поставленные цели не имеют немедленного и критического воздействия на рутинные дела, и отчасти это происходит потому, что большинство данных себе обещаний обычно сформулированы слишком общо. Несмотря на то, что самым уважаемым ответом в мире кино на вопрос «кем ты хочешь быть, когда вырастешь?» остается «счастливым человеком», с практической точки зрения это худшая

мотивация из всех возможных. Чем абстрактнее звучит цель, тем сложнее ее придерживаться. Из раза в раз мы будем вычитывать разные смыслы, виня себя в невыполнении бесконечности вариаций, которые попадают под формулировку.

«Питаться лучше». «Быть добрее». «Накопить денег». Наше сознание готово обманывать себя бесконечно, так что нужно обращаться с ним как с хитрым джинном, не оставляя пространства для уловок. Вместо «накопить» стоит поставить четкий план: откладывать такую-то сумму с каждой зарплаты — а лучше и вовсе завести накопительный счет и настроить автоматический платеж. Вместо «питаться полезнее» — съесть три морковки, пачку шпината и горсть ягод годжи в неделю, а еще лучше — назначить конкретные дни и прием пищи, когда они должны попадать к вам в живот. Схема очень простая и подразумевает, что абстракции должны быть максимально исключены, а все цели — разбиты на предельно маленькие и подробные задачи.

Многие эти задачи на деле являются новыми полезными привычками, которые мы никак не можем развить. Наше поведение в принципе — это во многом набор привычек, под которые попадает наш день: от того, как и когда мы встаем, до того, что и как мы выбираем в магазине. Мы программируем свои действия, однако осознанно это сделать всегда сложнее, поскольку мы уже находимся во власти освоенной подсознательной схемы. Помимо того, что под каждую новую полезную привычку вроде 5-минутной уборки на кухне по утрам стоит сформулировать максимально подробный план и обязательно назначить ей конкретное время в течение дня, месяца или недели, стоит вводить ее в свою жизнь максимально медленно. Настолько медленно, что если ваша цель — делать что-то в течение энного количества времени, то даже это время стоит сделать минимальным.

Постепенное введение нагрузки — нормальный прием, привычный каждому, кто занимался каким-либо видом спорта или просто физической активностью. Бессмысленно резко нагружать неподготовленные мышцы и связки, для начала нужна разминка и постепенная адаптация. Психологически процесс происходит похожим образом, так что, чтобы действительно приобрести полезную привычку, нужно начинать с малого и очень размеренно, при желании и необходимости вводя новое или увеличивая объем старого только тогда, когда новая привычка становится такой же очевидной и естественной вещью, как чистка зубов перед сном. Радикальные и моментальные перемены выглядят красиво, но мотивируют очень ограниченное количество времени: совсем скоро вы устанете тратить все силы на поддержание нового и чуждого распорядка и соскользнете в привычный старый ритм. Чтобы выработать привычку нужно, по популярной теории, потратить на регулярное ее повторение минимум 10 недель — согласитесь, это освобождает от чувства вины, когда ты не стал суперчеловеком ко 2 января?

Хороший лайфхак — недооценить себя. Звучит это провокационно, но означает на самом деле, что если вы знаете за собой излишний перфекционизм и привычку загадывать сильно больше, чем можете откусить, то стоит сделать сознательное усилие в занижении количества и качества целей. Это не значит, что нужно променять что-то классное на что-то простое и легкое, но не сильно нужное, а скорее, что стоит подойти к составлению задач с максимальной честностью. Формулирование задач — очень личная и индивидуальная вещь, к которой многие подходят из соображений не личной пользы, а некоего «надо». Ориентироваться на своих друзей или героев по сути своей не порочно, однако вредно пытаться применить чужие цели к своей жизни исключительно из соображений зависти или слепого подражания. Очень важно понимать, зачем вам нужны те или иные перемены, решить, действительно ли вы их хотите, и принять ответственность за них.

Зачастую в гигах по тому, как придерживаться обещаний, данных себе в Новый год, советуют рассказать о них людям вокруг, чтобы отступать от них под общественным взором осуждения было тяжелее, но здесь есть свои подводные камни. Кроме вас самих никто не в состоянии сделать позитивное изменение в ваших привычках, так что не стоит перекладывать ответственность за их выполнение на других — точно так же как и не стоит связывать их непосредственное выполнение с поведением окружающих. Если в 2015 году вы решили выходить на пробежку по понедельникам и четвергам в семь утра, не нужно пытаться подбить подружку на точно такое же решение. Как только

ее планы поменяются, вам будет сложнее выполнить поставленную цель и отсутствие друга станет оправданием ничего не делать.

Общественное одобрение за выполнение того или иного дела — это прекрасно, однако осуждение никогда не является эффективной мотивацией. Даже если вы никому ничего не рассказали, главное, не забывайте себя хвалить. Любое новое достижение становится в один ряд с предыдущими, и все они одинаковы в том, что вы смогли их добиться, — так что похвалите себя и не принижайте, каким бы маленьким оно ни казалось. Люди, которые ставят маленькие задачи, достигают большего количества личных успехов, а чем больше положительного опыта в достижении целей — тем **выше** вероятность положительного результата в будущем.

Четкое формулирование плана очень поможет тем, кто любит и умеет составлять списки или же чувствует, что заранее расписанные задачи помогут лучше организовать свою жизнь. Максимальная визуализация и детализация процесса и постепенных положительных изменений, которые будут происходить с вами, позволяет наглядно увидеть, зачем всё это нужно, и оставаться мотивированным во что бы то ни стало. Представьте, как будет меняться ваш организм, если вы добавите в рацион полезный продукт или, наоборот, исключите вредный.

Как бы вы ни планировали, помните, что какие-то задачи неизбежно обречены на провал, но это не страшно. Неудача точно такая же часть процесса, и не стоит ее пугаться. Ничто не получается идеально гладко, как по накатанной, ведь этой «накатанной» пока нет. Заранее нужно **подготовить** себя к тому, что не всегда всё будет идти по плану, и решить, что поражения будут не причиной остановиться, но лишь небольшим препятствием или преградой, которую со временем получится преодолеть. Можно даже попробовать предугадать потенциальные проколы и постараться их избежать. Так, если вы знаете, что в какой-то день точно не захотите ехать на работу велосипеде, потому что будете слишком сонным, постарайтесь не ложиться поздно, чтобы дать себе заранее отдохнуть и не отступить от задания. В той же мере стоит подходить и к делам, которые перестают нравиться с течением времени. Порой мы решаем заняться чем-то, что оказывается вовсе не таким, как мы представляли, — ни в коем случае нельзя оставлять себя без возможности признать поражение, ведь это тоже часть бесценного опыта.

Источник <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life-opinion/203833-new-years-resolutions>

Сравнивай и подстрекай: почему нельзя приводить в пример других детей. Катерина Дёмина — о самой распространённой ошибке родителей



У родителей так мало методов давления на детей — рукоприкладство ужасно, кричать нельзя, — что ревность и конкуренция кажется меньшим из зол. Но фраза «Посмотри, какой Петя молодец, не то что ты» может настолько навредить ребенку, что он вырастет убежденным лузером, не готовым к взрослой жизни. Почему сравнивать детей нельзя, рассказывает практикующий психолог Катерина Дёмина.

«Я мыла посуду и пела что-то во все горло, что-то из „Машины времени“, кажется. Зашла бабуля, забрала чистые тарелки, постояла рядом и вдруг говорит: „Не пой. У тебя голоса нет. Вот у Риточки!“. И ушла. Риточка — дочка папы от первого брака, „потерянная принцесса“, ее мать увезла в другую страну. И у неё все лучше, чем у меня, она умнее, красивее, поет, как оказалось, лучше, и вообще само совершенство. Я замолчала и не пела больше никогда».

Каин и Авель

Вы помните, из-за чего весь сыр-бор загорелся? С какого перепуга Каин вдруг решил грохнуть братца? Все потому, что Отец наш небесный подношение младшенького, Авеля, принял, а старшего (наверное, угрюмого и ревнивого, как большинство старших) — отверг. Не понравился папе пластилиновый тортик Каина. Вот, говорит, посмотри, у Авеля поделка из желудей и спичек гораздо креативней и веселей, да и ведет он себя лучше, всегда довольный, улыбается, насвистывает. Не то, что ты — унылый завистник.

Каин и рассвирепел, врезал братику, чтоб не свистел. Потом, правда, пришлось бегать от папеньки, врать, изворачиваться, в конце концов, вообще уйти из семьи. А принял бы Владыка его дары, погладил по головке, улыбнулся бы ласково — глядишь, и история бы в другую сторону потекла.

Хотя все мы помним эту трагическую историю, родители всех мастей и наций продолжают разыгрывать беспроигрышную комбинацию.

Сравнивай детей между собой, подстрекай к соревнованию, выделяй любимчиков, и они будут рвать жилы и выворачиваться наизнанку, лишь бы угодить

Вам кажется, вы этого никогда не допускаете? А кто вчера перед сном укоризненно говорил: «Смотри, твоя сестра уже умылась и легла в постель, а ты все еще бродишь. Вот ей я буду читать, а ты ложись сам». Или наоборот, в сторону старшей: «Ну уступи маленькому, тебе что, жалко? Он тебе всегда уступает, не жадничает, не то, что ты!».

Не то, что ты

С одной стороны, мы вроде бы уже приняли идею «каждый цветок прекрасен по-своему». Но справляться с детьми так сложно и утомительно, а рычагов давления и власти у нас так мало, что старая добрая конкуренция и ревность выглядят попросту меньшим злом. Похвали старшую дочку за помощь по хозяйству, упомяни, что «ты моя помощница незаменимая, не то, что эти противные мальчишки», и готово дело! Девочка отказывается выходить замуж за одноклассника, потому что «как же я мамочку оставлю в этом свинарнике одну».

Выстраивай сыновей по степени успешности в любом, даже самом малюсеньком деле, хоть в собирании паззлов на скорость, хоть в застилании постелей — и не надо больше ничего придумывать. Они просто рвут задачи друг у друга из рук. Правда, один попал в ужасно неприятную историю с азартными играми и его пришлось выкупать, а второй отказывается делать карьеру, потому что ненавидит конкуренцию. Но это же будет потом, когда они станут взрослыми, а сейчас — как удобно, правда?

На этом принципе — соревновательность и конкуренция — построены все успешные и эффективные экономики. Там, где нет финансовой конкуренции, наступает стагнация. Зная это, родители, особенно отцы, оправдывают свои действия тем, что, дескать, готовят детей к взрослой жизни.

Сражение за любовь

Но тут есть одно, причем совсем не маленькое, обстоятельство. Когда мы взрослые, мы имеем выбор, вступать в конкурентные отношения с другими работниками или не вступать. В конце концов, можно найти себе такую работу, где ты вообще не будешь ни с кем пересекаться. Сидишь себе, программируешь, или строчишь на машинке полотно, или делаешь торты на заказ. Да, на рынке, безусловно, ты конкурируешь с другими производителями, но это не так заметно. Борешься не за любовь, а за деньги. Отчасти, еще и за признание в сообществе, если оно есть. А может, и нет никакого сообщества, просто трудишься — и все.

В то время, как в семье детям приходится сражаться за жизнеобразующий ресурс — родительскую любовь

Да, одного ребенка эти подначки подстегнут, заставят поднапрячься, приложить больше усилий, подтянуть, наконец, эту чертову математику и заодно научиться подтягиваться на турнике. Другого навсегда отвратит от любых соревнований — «все равно я лузер». Девочкам вообще больше хочется находить общее и спланировать вокруг интересной задачи, чем участвовать в гонках.

Если уж вам так хочется стимулировать детей на достижения, попробуйте ставить индивидуальные цели: выучить сложный текст к субботе. Лично тебе выучить, потому что это добавит очков в рейтинге. И получить награду. А не наперегонки с сестрой, которая и так одарена памятью и языковыми талантами сверх меры, поэтому запоминает прочитанное с одного раза. Зато она не умеет рисовать. Можно устроить конкурс рисунков — для баланса. Опять натравим детей друг на друга. Понятно же, что никакой братской любви и помощи в таких условиях не получится?

А можно вообще не устраивать никаких конкурсов в семье, а ценить и любить каждого таким, какой он есть. И управлять детьми какими-то другими методами, через интерес, например. Через понимание его собственных потребностей. Через разговоры, в конце концов.

Источник: https://mel.fm/otnosheniya_s_detmi/9536871-brothers_and_sisters

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

