

Петербургженка

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

февраль 2019 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ФЕВРАЛЯ

2 февраля, в субботу, вспомним великий подвиг наших героев и отметим Победу в Сталинградской битве в 1943 году.

12 февраля - День Дарвина (Международный день науки и гуманизма), приуроченный ко дню рождения



знаменитого английского учёного-натуралиста. Чарльз Дарвин – основоположник теории естественного отбора, а также теории эволюции и происхождения человека, был ярким представителем науки 19 века, а его теория была расценена ещё при жизни учёного как научный переворот. День направлен не только на чествование открытий Дарвина, но и на популяризацию науки. Связь научных открытий и ценности человека очевидны. Научные открытия, в которых также можно выявить противоречия, призваны, тем не менее, служить человеку, облагораживать его, делая мудрее.

14 февраля - День святого Валентина (День всех влюбленных). Историки утверждают, что корни Дня Св. Валентина уходят в античный римский праздник Луперкалии. А своим названием он обязан молодому священнику Валентину, казнённому за приверженность к христианству и полюбившему дочь своего тюремщика. Его послания любимой девушке, передававшиеся из узилища, и были первыми «валентинками». Церковным праздником День Святого Валентина 14 февраля был объявлен тоже достаточно давно – в 469 году римским папой Геласиусом. В Европе его начали праздновать именно как День влюблённых примерно 8 веков назад. С европейскими переселенцами традиция отмечать эту дату пересекла океан, а по мере развития колониальной системы распространилась и по всему земному шару. Ну а в нашей стране празднования Дня всех влюблённых начались после распада СССР.

Традиции встречи Дня Всех Влюблённых очень разнообразны и отличаются от страны к стране. В России, кроме неперменной отправки «валентинок» твёрдых традиций пока не сложилось.

17 февраля – День спонтанного проявления доброты. В России этот праздник пока еще мало известен, хотя ряд компаний организуют к данному дню различные благотворительные мероприятия. Главное в этот день, как призывают организаторы, нужно стараться быть добрым ко всем. И не просто добрым, а добрым безгранично и бескорыстно.

23 февраля – День воинской славы – День защитника Отечества

Сегодня для некоторых людей праздник 23 февраля остался днем мужчин, которые служат в армии или в каких-либо силовых структурах. Тем не менее, большинство граждан России и стран бывшего СССР склонны рассматривать День защитника Отечества не столько, как годовщину победы или День Рождения Красной Армии, сколько, как День настоящих мужчин. Защитников в самом широком смысле этого слова. И для большинства наших сограждан это важная и значимая дата.



23 февраля – Масленица — древний славянский праздник с многочисленными обычаями, через века дошедший до наших дней. Отмечается в течение недели перед Великим постом.

С днём рождения

17 февраля – Анжела Анатольевна Тимошенко

17 февраля – Анжела Алексеевна Кузьмичева

18 февраля – Людмила Федоровна Еремина

☆

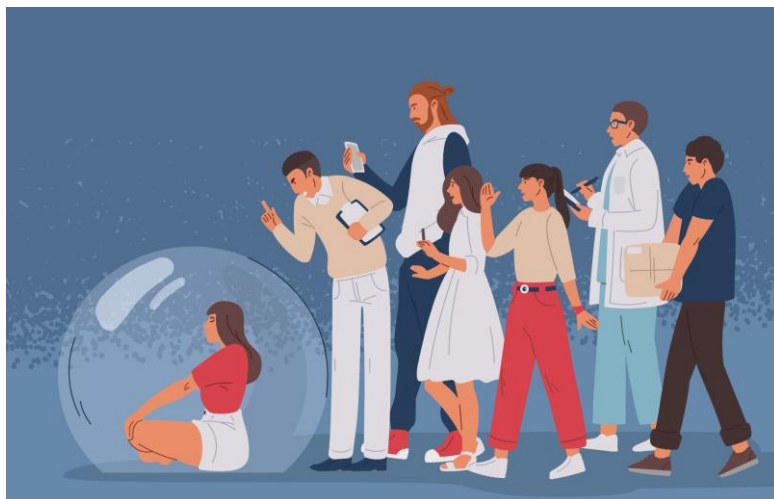
*Желаем радости, гармонии в душе,
И много светлых, радостных мгновений,
А также всегда жить на кураже,
Пусть будет много ярких впечатлений!*

☆



Не согласны? Так и скажите!

Выразить свое мнение, публично сказать «нет», отстаивать свои желания... Иногда для этого нам не хватает уверенности. Когнитивный психолог Сергей Харитонов рассказывает о том, как свободно выражать себя, не ущемляя интересов других людей.



Мне трудно высказать свое мнение вслух — кажется, что коллеги не воспримут мои слова всерьез», — признается 34-летняя Алла. «В разных очередях меня нередко обгоняют всякие проныры, а я никогда не решаюсь протестовать», — рассказывает 48-летняя Милана. Эти затруднения говорят об одном и том же: Алле и Милане трудно выразить свою точку зрения, защитить свои интересы. В таких случаях психологи напоминают об ассертивности — способности «утверждать себя».

Пассивность, агрессивность, ассертивность

Ассертивное, или уверенное, поведение (от английского assert — утверждать, отстаивать) впервые описал в конце 50-х годов XX века американский психолог Эндру Солтер. Он считал, что добиваться своего человек может не только с помощью агрессии и манипуляций, но и иным способом — свободно выражая себя и не ущемляя при этом интересов других людей.

Ассертивность — это уверенное, неагрессивное поведение, отражающее нашу способность открыто и прямо говорить о своих желаниях и намерениях, наше умение добиваться своего, не нанося вреда другому. «Ассертивный человек уверен в себе и готов отвечать за свои поступки, — поясняет Сергей Харитонов. — Он способен первым начать разговор, выдвинуть собственные требования, высказать пожелания и просьбы, отстаивать свои права, твердо говорить «нет»... И, что очень важно, делает это социально приемлемыми способами».

УМЕНИЕ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

Уверенному поведению можно научиться. Техника «заезженной пластинки» помогает настоять на своем мнении — уверенно, спокойно и без агрессии.

Расскажите коротко о своем видении ситуации: «Ваше очередное опоздание разозлило меня».

Главную мысль всегда выражайте позитивно и без частицы «не»: «Я хочу, чтобы вы иначе организовали свой ритм жизни и перестали опаздывать на работу».

Выслушайте объяснение. Соглашаясь с аргументами партнера, добавляйте, словно заезженная пластинка, главное: «Я понимаю, что вы далеко живете. Но рассчитывайте свое время так, чтобы не опаздывать на работу»; «Действительно, приходится долго стоять в пробках. Но вы должны быть в офисе к началу рабочего дня».

Оставаясь доброжелательным и реалистичным, мы предоставляем собеседнику время для того, чтобы он мог свыкнуться с неожиданным для него ответом. И услышал нас.

Почему мы молчим?

Но почему уверенное поведение многим так трудно дается? Какова бы ни была ситуация — разговор личный или профессиональный, один на один или в присутствии посторонних, с другом или случайным прохожим, — нашим поведением управляют самые разные страхи. Мы боимся быть непонятыми, стать инициаторами конфликта, оказаться не на высоте...

«Чаще всего опасения возникают, когда человек находится либо в роли доминирующего, либо в противоположной роли — подчиненного, — рассказывает Сергей Харитонов. — Сложно бывает высказать «вышестоящему» лицу то, что беспокоит тебя на самом деле. Но и руководитель, опасаясь бурной реакции со стороны подчиненных, иногда тоже не позволяет себе говорить прямо».

При иерархических отношениях непросто не только уверенно сделать критическое замечание, но и решиться на позитивное высказывание. «Мне очень хотелось сказать руководителю нашего отдела о том, как она замечательно сегодня выглядит, — рассказывает 29-летняя Ирина, — но я сдержалась, потому что не была уверена в уместности своих слов. Когда же я наконец решилась сделать комплимент, она искренне обрадовалась».

«Стоит задуматься о том, какие последствия может вызвать молчание, — говорит Сергей Харитонов. — Настроение коллеги могло бы улучшиться, но вы не решились сказать ему что-то приятное. Подчиненный мог бы начать серьезнее относиться к своей работе, но вы не сделали ему замечания. Вовремя сказанные слова часто оказываются намного полезнее молчания».

На наше поведение влияет также и культура, в которой мы живем и взрослеем. «В российской традиции яркое «предъявление себя», заявление о своих чувствах и желаниях не приветствуется, считается признаком эгоизма, — отмечает Сергей Харитонов. — Можно высоко и позитивно себя оценивать, но молчать, поскольку такое отношение к себе не принято в нашем окружении».

Умению выразить свою точку зрения уверенно и с уважением к другому человеку нередко мешает... излишняя забота о собеседнике, которого может обидеть негативное мнение о его высказываниях или поступках.

«Учитесь подбирать слова, которые смогут точно передать ваше мнение, — советует Сергей Харитонов. — Вместо «как это глупо звучит» скажите «мне не кажется это уместным», а вместо «я ничего не понял из твоих слов» — «я полагаю, это можно сказать точнее». Так вы сможете донести до собеседника, что вас тревожит на самом деле, не задев при этом его самолюбия».

Вспомните случаи, когда вам удавалось выразить себя и добиться своего, не обидев другого. Начните осваивать эту модель поведения в повседневной жизни — например, в распространенных ситуациях, где спокойное и уверенное отстаивание своих требований просто необходимо.

В ресторане вам принесли остывшее блюдо. В такой ситуации мы зачастую молча сердимся, вместо того чтобы отослать блюдо обратно на кухню. Нам кажется, что протестовать в такой ситуации неловко или чересчур эгоистично. Однако это наше право — получить то, за что заплатили.

Речь идет не о капризах, а о том, что вы уважаете свой труд и цените заработанное. У вас все основания ожидать, что блюдо будет горячим. Если этого не произошло, вы должны сообщить о своем разочаровании и попросить заменить блюдо или разогреть его. Все это кажется совершенно очевидным, но не всегда легко так поступить. Если вы не знаете, как предъявить претензию, начните с вопроса: «Это блюдо действительно должно быть холодным?»

В магазине продавец вас обсчитал, давая сдачу. Согласно неписаным законам жизни в обществе о деньгах говорить не принято. Опасение показаться жадным кого-то заставит смириться и уйти, но можно действовать иначе. Спокойно поинтересуйтесь у продавца, не ошибся ли он, употребляя нейтральные фразы: вместо «вы не дали мне сдачу» лучше сказать «по-моему, здесь меньше, чем должно быть». Тогда ваши слова — по крайней мере по форме — не будут обвинением, и вы сможете избежать конфликта, но при этом добиться своего.

Ваше мнение не совпадает с мнением других. Нам хочется вызывать у окружающих симпатию, поэтому мы нередко соглашаемся с мнением большинства, даже если на самом деле его не разделяем. Другая крайность — заявлять о своем несогласии чересчур жестко и категорично.

Чтобы найти баланс между пассивностью и агрессивностью, постарайтесь не говорить под влиянием неуправляемых эмоций. Заранее обдумайте свои аргументы и всегда выбирайте формулировки,

подчеркивающие субъективный характер вашего высказывания: «Мне неудобно вам противоречить, только...», «Не хочу показаться чересчур критичным, но на мой взгляд...»

Вы намерены просить о повышении зарплаты. Собираясь заговорить о пересмотре собственной зарплаты, мы бессознательно опасаемся, что нас сочтут излишне самонадеянными. Иными словами, мы сами не очень-то уверены, что заслуживаем большего. Конечно, не всегда легко объективно определить ценность собственного труда, особенно если мы и в других отношениях не слишком уверены в себе. Чтобы ваша позиция в разговоре с начальством выглядела убедительно, запаситесь весомыми аргументами: например, у вас есть конкретные достижения, повышенная ответственность или большой стаж работы в должности.

Старайтесь в разговоре не использовать категоричные и спорные формулировки. Лучше построить свои доводы в форме пошаговых конструктивных вопросов: «При каких условиях возможно ожидать прибавки?», «В течение какого времени это может произойти?», «На какую зарплату я могу рассчитывать?», «Возможно ли повышение в должности?» Разговор в таком ключе позволит собеседникам сформулировать свои соображения и сохранить собственное достоинство.

Источник

<http://www.psychologies.ru/articles/ne-soglasnyi-tak-i-skajite/>

ВОСПИТАНИЕ

Как поддержать своего застенчивого ребенка: инструкции на каждый день



Мы привыкли к тому, что дети — это что-то похожее на ураган. Большинство из них постоянно шумят, кричат, прыгают и бегают. Создается ощущение, что они не боятся и не стесняются никого и ничего на свете. Но есть и другая категория — тихие и застенчивые дети. Кажется, что с ними должно быть проще, но в действительности это не так.

Мама двух детей и журналистка NY Times Мелинда Вернер Мойер вспоминает, как на вечеринке по случаю дня рождения со всеми полагающимися такому событию атрибутами (громкая музыка, аниматоры) ее пятилетняя дочь испуганно спряталась за горшком с растением в самой дальней комнате. Мелинда была настолько растеряна, что не знала, как поступить в сложившейся ситуации, и задавала себе огромное количество вопросов, касающихся будущих контактов своего ребенка с окружающим ее миром. В конце концов совместно с психологами она постаралась найти максимально точные ответы на свои вопросы — [и вот что получилось](#). Решили поделиться с вами рекомендациями, которые могут вам, если вы воспитываете стеснительного ребенка.

Дайте четкое определение застенчивости

Люди часто путают застенчивость и робость с социальной тревожностью или интровертностью. В действительности же это разные понятия. Застенчивость предполагает нервозность или страх перед контактами с другими людьми — эти ощущения связаны с потенциальной возможностью человека быть осмеянным. Социальная тревожность — это уже психологический диагноз. Что касается интровертности, она подразумевает направленность на внутренний мир, любовь к тишине, маленьким компаниям и ограниченному количеству контактов. Как видите, похожие понятия на самом деле не имеют ничего общего друг с другом.

Помните, что застенчивость — это не навсегда

Зачастую дети становятся более уверенными, когда начинают чувствовать контроль над ситуацией. Психолог Ратгерского университета Ванесса Лобью говорит, что старается не делить детей в дошкольном возрасте на застенчивых и смелых, поскольку еще многое может поменяться. «Они адаптируются, — солидарна с коллегой психолог Университета Пенсильвании Корали Перес-Эдгар. — Большинству застенчивых детей не нужна дополнительная помощь в преодолении их состояния, поскольку оно носит временный характер».

Имейте в виду, что застенчивость — это не проявление слабости

Наша культура нацелена на экстравертных людей — иными словами, поощряется исключительно общительность. «В моей практике не было такого случая, чтобы родитель жаловался на чрезмерное количество друзей и социальных контактов у своего ребенка», — говорит доктор Перес-Эдгар.

«Родители не должны считать застенчивость изъяном характера, — продолжает психолог, — поскольку это не что иное, как реакция психики на непривычные обстоятельства. Вспомните себя в гостях: зайдя в чужой дом, вы сначала осматриваете его, пытаетесь найти знакомые лица. Точно так же происходит и с детьми».

Не поощряйте застенчивость

Когда застенчивость носит естественный характер, родители должны избегать одного: всеми силами ограждать ребенка от нервнующей его ситуации. Ваш трехлетка впервые пришел в танцевальный кружок и не хочет присоединяться к другим детям? Не стоит уводить его оттуда со словами «мы больше никогда сюда

не придем». Подобное поведение только закрепит уверенность ребенка в том, что танцы — это что-то страшное, и не даст ему возможности самостоятельно преодолеть боязнь нового.

Но помните, что настаивать — тоже плохо

Другой перегиб со стороны родителей — игнорирование переживаний ребенка и упорное втягивание его в незнакомую ситуацию с пока что пугающими обстоятельствами. [Исследования](#) показали, что подобное поведение становится одной из причин развития у ребенка тревожного расстройства.

Идеальным вариантом решения проблемы станет обеспечение родителем поддержки одновременно с предоставлением ребенку права не спеша справиться со своими страхами и освоиться в незнакомой ему обстановке или новой ситуации. Ключевые слова здесь — не спеша. На преодоление стеснения может уйти достаточно много времени.

Обсудите тактику действий

Психолог из Нью-Джерси Эйлин Кеннеди-Мур говорит, что застенчивому ребенку будет комфортнее, если вы обсудите с ним предстоящие события, которые могут его смутить (например, как вести себя на дне рождения, на который его пригласили). Объясните, что будет происходить, а также отметьте, что сразу бросаться в игру и делать вид, что тебе очень весело вовсе не обязательно. Специалист говорит, что можно разработать план поведения и общения, который поможет ребенку сориентироваться в ситуации.

Она предлагает использовать метод трех-четырёх шагов:

- установи визуальный контакт (если ребенку тяжело смотреть в глаза другим людям, можно разрешить ему смотреть в центр лба собеседника);
- улыбнись;
- поздоровайся;
- пожми руку (этот пункт опционален и зависит от возраста, особенностей ребенка и его понимания концепции тактильного приветствия).

Обеспечьте чувство защищенности

Также всегда будьте готовы оказать поддержку ребенку, поскольку маленькие дети могут испытывать сильное потрясение, оказавшись в стрессовой для них ситуации. Например, держите тоддлера за руку, когда он здоровается с новым для него человеком. «Так вы продемонстрируете, что понимаете и принимаете его чувства, всегда будете готовы прийти на помощь», — говорит доктор Лобью.

Просто не парьтесь

Детям не надо заводить миллион друзей, чтобы чувствовать себя счастливыми. Многим из нас зачастую вполне достаточно двух-трех близких знакомств.

P. S. Когда все-таки стоит бить тревогу?

К сожалению, не всякая застенчивость носит вполне естественный характер. Если переживания начинают мешать повседневной жизни, страхи проявляются слишком часто, а стресс оказывается чересчур интенсивным, есть смысл проконсультироваться с детским психологом.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/kak-podderzat-svoego-zastencivogo-rebenka-instrukcii-na-kazdyj-den>

**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 февраля 2020г.