

Петербургженка

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

апрель 2020 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ АПРЕЛЯ

1 апреля - День смеха (День дурака) - это международный праздник, отмечаемый во всем мире 1 апреля. В этот день принято разыгрывать родных, друзей и просто знакомых, или подшучивать над ними.

7 апреля – Всемирный день здоровья - каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты. 2020-й объявлен Международным годом работников сестринских и акушерских служб, поэтому мероприятия Дня посвящены жизненно важной роли медицинских сестер и акушерок в охране здоровья людей во всем мире и необходимости укрепления сестринских и акушерских служб.

11 апреля - Международный день освобождения узников фашистских концлагерей.

Она установлена в память об интернациональном восстании узников концлагеря Бухенвальд, произошедшем 11 апреля 1945 года. За годы Второй мировой войны через лагеря смерти прошли более 20 миллионов человек из 30 стран мира, из них 5 миллионов — граждане Советского Союза. Примерно 12 миллионов человек так и не дожили до освобождения, среди них — около 2 миллионов детей.

12 апреля – День авиации и космонавтики. Эта памятная дата посвящена первому полету человека в



космос. Полет, длившийся всего 108 минут, стал мощным прорывом в освоении космоса. Имя Юрия Гагарина стало широко известно в мире, а сам первый космонавт досрочно получил звание майора и звание Героя Советского Союза. Прежде чем в космический корабль сел человек, в полет были отправлены четвероногие друзья человека. В августе 1960 года советский космический корабль «Восток» с собаками Белкой и Стрелкой на борту совершил суточный полет с возвращением на Землю.

19 апреля – Пасха. Светлое Христово Воскресение — самый большой и светлый христианский праздник.



Этот праздник еще называют Пасхой Христовой, то есть Днем, в который совершилось наше переходение от смерти — к жизни и от земли — к Небу. Пасхальная служба начинается в полночь с субботы на воскресенье; вся она исполнена духовной радости и ликования. Вся она — торжественный гимн Светлому Христову Воскресению, примирению Бога и человека, победе жизни над смертью. В праздник Пасхи начинается разговление после длительного Великого поста, и главными атрибутами праздничного стола являются крашеные яйца, кулич и пасха. Крашеное яйцо — символ мира, обогретьного кровью Иисуса Христа и через это возрождающегося к новой жизни. Кулич (высокий хлеб из сдобного теста) — символ тела Господнего, к которому должны причащаться верующие.

20 апреля - Национальный день донора. День посвящен, в первую очередь, самим донорам — людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты. Кстати, вся эта пасхальная еда освящается в церкви накануне — в Страстную субботу. Праздник Пасхи каждый год совершается в разные числа месяца и время его празднования «переходит» по своей дате, но всегда приходится на воскресный день.

С днем Рождения!

9 апреля – Мухин Павел Викторович

12 апреля – Белоножкин Иван Андреевич

14 апреля – Борзунова Елена Витальевна

17 апреля – Комендра Елизавета Николаевна

20 апреля – Шурыгина Марианна Григорьевна

27 апреля - Зимакова Светлана Григорьевна

★

Душа чтоб пела и смеялась,
А сердце верило в мечту.
Чтоб счастье вовсе не кончалось,
А взор твой видел красоту.

Чтоб исполнялись все желанья —
Всё, что задумано тобой.
Успехов в каждом начинании,
Веселья в день рожденья ваш!



Как пережить апатию и кризис в отношениях во время самоизоляции?

Мы все переживаем сейчас нелегкие времена, но на психике разных людей они сказываются по-разному. Психолог Елизавета Мусатова объясняет, почему реакция на невольное затворничество у каждого своя — это может быть агрессия, а может быть отрицание или подавленность.

Почему мы паникуем и что с этим делать?

Страх и тревога — нормальная реакция в ситуации глобальной неизвестности. Они могут проявляться как психологическое состояние (человек беспокоится, не находит себе места — или, наоборот, впадает в оцепенение) или ощущение в теле.

Для психического здоровья важно не полное отсутствие страха или тревоги, а возможность осознавать и проживать свои чувства. Тогда они проходят и сменяются другими переживаниями.

Если же переживания становятся слишком сильными, воспользуйтесь приемами самопомощи или обратитесь к профессионалу. На волне паники по поводу вируса многие психологи и профессиональные сообщества стали предлагать бесплатные консультации для тех, кто не может оплатить сессию. Если у вас есть психиатрический диагноз или появились панические атаки, расстройство сна и аппетита, начались и продолжают усиливаться депрессивные или соматические симптомы (например, тахикардия, расстройства ЖКТ, головокружения или сильные головные боли), обратитесь за помощью к специалистам.

Как поддержать себя во время пандемии

1. Внимание к базовым потребностям тела

Когда вы в последний раз ели (и что), много ли пьете воды, сколько часов спите? Эмоциональный фон может усиливать аппетит (когда человек «заедает» тревогу) или, наоборот, гасить его. Хорошо, если вы уже умеете распознавать сигналы тела и давать ему нужную пищу в необходимом количестве.

В периоды стресса важно получать достаточное количество воды, белка, насыщенных жиров. Алкоголь, сладости, кофе и чай, конечно, популярные народные средства при повышенной тревоге, но на деле скорее усугубят состояние: они стимулируют выработку гормонов, связанных со стрессом.

2. Рутин и ритуалы

Привычные занятия помогают успокоиться и вернуть ощущение нормальной жизни, а режим дня дает опоры и чувство, что вы что-то контролируете.

Если ваш образ жизни значительно изменился (например, раньше вы ездили на работу в офис, обедали в кафе, ходили в спортивный клуб и т. д.), запишите распорядок дня и отведите в нем время для привычных активностей.

Важно: возможно, прямо сейчас вам не хватает сил, чтобы следовать четкому расписанию. Определите необходимый минимум дел на день — пусть туда входит не только быт, но и что-то приятное. Иногда организм требует много сна: это может быть способом восстанавливаться от стресса или сигналом об усталости, которая накопилась еще до начала пандемии. Дайте себе отоспаться. Если же это переходит в затяжное состояние «не могу встать с кровати» — это тревожный сигнал, стоит обратиться за помощью.

3. Физическая активность и внимание к телу

В период вынужденной изоляции мы лишаемся привычного телесного опыта. Даже если вы не ходили на регулярный массаж или социальные танцы, скорее всего, вы при встрече обнимались с друзьями, жали руки коллегам или гладили дворового котика.

Прикосновения регулируют выработку окситоцина и кортизола, помогают справляться со стрессом и поддерживают работу иммунной системы.

В домашних условиях себя можно поддержать телесными практиками, которые помогают выйти из тревожного состояния. Это может быть не только спорт в домашних условиях, но всё, что возвращает вас к ощущению своего тела: массаж и самомассаж, душ, объятия или секс, осознанное движение.

4. Информационная гигиена

Стоит прислушаться к собственным потребностям: вы хотите полностью ограничить поступающую информацию или вам для спокойствия нужны новости? Если у вас есть потребность знать, что происходит, выберите несколько надежных источников, которым доверяете, и читайте их точно, вместо того чтобы листать ленту фейсбука с потоком самых разных постов.

5. Круг общения

Социальные связи и позитивное общение — обязательное условие психического здоровья. Важно поддерживать не только близкие отношения с родными и друзьями, но и так называемые слабые связи. Есть исследования о том, что даже после короткого контакта с незнакомым человеком улучшается психологическое состояние.

Тревожные времена можно пережить, ощутив причастность к сообществу. Например, можно помогать соседям с доставкой продуктов или участвовать в волонтерской программе.

Если живое общение жестко ограничено, связь с близкими можно поддерживать онлайн: созваниваться по скайпу или, если есть силы и желание, делать что-то вместе дистанционно: готовить ужин, смотреть кино, танцевать (кстати, групповые занятия онлайн — это тоже взаимодействие с людьми).

6. Переключение в другой режим

В ответ на стресс организм мобилизуется. В этот момент область мозга, которая отвечает за сложное когнитивное поведение и принятие решений, «выключается». Чтобы вернуть себе способность анализировать и оценивать ситуацию и планировать свои действия, нужно помочь ей «включиться». Помогают практики, которые часто рекомендуют при панических атаках, например:

- назовите вслух пять вещей, которые вы сейчас видите, слышите, чувствуете;
- потрогайте разные поверхности и опишите их вслух;
- найдите вокруг себя все предметы одного цвета или формы.

7. Личная ответственность

Это та зона, где вы точно всё контролируете. Вы можете принимать личные решения, которые могут позитивно влиять не только на вас, но и на окружение:

- соблюдайте рекомендованные меры предосторожности;
- учитесь отслеживать свои реакции и экологично обсуждать их с близкими продолжайте выполнять свою работу или участвуйте в творческом проекте;
- вносите вклад в оздоровление информационного пространства: не распространяйте панические слухи и непроверенные данные, не накручивайте панику.

Почему вместо чтения и онлайн-курсов мы только едим печенье и ругаем себя — и как быть?

Наш мир перенасыщен предложениями для саморазвития и досуга — они многократно превышают наши возможности. Проводить время «с пользой» и постоянно улучшать себя считается социально одобряемым, а «ничего неделание» стигматизировано. В результате те занятия, которые могут помочь переключаться, обрабатывать поступившую в течение дня информацию и расслабляться, считаются пустой тратой времени. Развивается страх пропустить что-то интересное и важное (в англ. — FOMO, сокращение от fear of missing out).

Из-за добровольной или вынужденной самоизоляции, перехода на удаленную работу и недоступности привычных способов проводить время за пределами квартиры у многих людей появилось больше свободного времени. При этом бесплатных возможностей становится всё больше: музеи, театры, университеты предлагают онлайн-посещения, а специалисты — вебинары, лекции, курсы.

Однако возможностями вымощена дорога в невроз, и страх что-то пропустить всё растёт.

Если вы никак не приступите к гарвардскому курсу по big data или который день не садитесь смотреть балет Большого театра, не нужно себя ругать.

Прямо сейчас у вас может и не быть энергии и внимания для учебы или приобщения к искусству. Или же вам на самом деле неинтересны балет и big data, но стыдно не быть как все и «попусту тратить время». Или активной деятельностью вы пытались заглушить тревогу. А может быть, у вас сейчас стало больше домашних дел: нужно постоянно готовить (ведь в кафе не выйти), да и дети всё время дома?

В любом случае самообвинение не поможет, а только усугубит ситуацию. Примите то, что вы человек, а значит, ресурсы вашего внимания, концентрации и интереса периодически истощаются и нуждаются в восстановлении.

Источник: <https://knife.media/crisis-psychology/>

Как организовать домашнее обучение на время карантина? 12 советов от опытных мам



Школы по всему миру закрываются на карантин, а это значит, что, возможно, в один прекрасный день родителям школьников придется самим на какое-то время взяться за обучение своих детей (и это пугает, правда). [Today Parents](#) собрали полезные советы от родителей, которые уже собаку съели на хоумскулинге, чтобы немного облегчить вынужденный переход на домашнее образование для родителей и школьников.

Соберите семейный совет

Планирование и организация — важные составляющие успеха домашнего образования. Если вы хотите, чтобы переход к новой рутине прошел успешно, соберите всю семью за одним столом и проговорите, как теперь изменится ваша жизнь.

«Поговорите с детьми о новых правилах и донесите до них мысль, что, несмотря на то они теперь сидят дома, они все равно будут получать домашние задания, которые необходимо выполнять в срок», — советует Хэзер Боуэн, мать двоих детей, которых она обучает на дому с 2009 года. — «Поскольку ваш ребенок привык к структурированному школьному обучению, я бы на вашем месте продолжала придерживаться определенной структуры для вашего общего удобства».

Разработайте расписание

Боуэн отмечает, что важно создать расписание, которое будет включать в себя учебу, приемы пищи, домашние дела и другие занятия. С ней соглашается Мария Чемберлен, посвятившая хоумскулингу 29 лет: «Многие рутинные процессы нарушены, и это плохо сказывается на эмоциональном состоянии. И дети, и взрослые недовольны тем, что лишились привычной рутины».

Мария предлагает семьям обсудить, какие процессы пострадали из-за карантина, и совместно составить график, который будет включать в себя все необходимые составляющие. Подключите к процессу детей — им будет проще придерживаться расписания, в создании которого они участвовали сами.

Обратитесь к школе за поддержкой

«Я настоятельно рекомендую вам обратиться в вашей районное управление образования и узнать, каким образом они готовы вам помочь: это касается школьной программы, онлайн-платформ и доступных ресурсов», — отмечает Боуэн. — «Пообщайтесь с учителем вашего ребенка и узнайте, чего конкретно от него ожидают с точки зрения выполнения заданий и школьной работы на время карантина».

Создайте детям подходящую образовательную среду

Мать троих детей, обучающая их на дому с 2004 года, Ли Дюк рекомендует родителям не забывать о том, что каждый ребенок обладает разными способностями к обучению и концентрации, и каждый будет чувствовать себя комфортнее в различных условиях.

«Помогите им создать собственное рабочее пространство: за обеденным столом, в собственной кровати или в уютном кресле в гостиной», — советует Ли. — «И не забывайте о том, что иногда смена локации больше подходит детям, которые привыкли переходить из одного класса в другой с каждым следующим уроком».

Не бойтесь предложить взятку

«Некоторые школьники мотивируют себя сами», — говорит Дюк. — «А некоторым требуется ввести дополнительное условие, например: „Тебе нужно сделать одно, прежде чем ты сможешь сделать второе“». Женщина сравнивает этот процесс с едой: «Это работает так же, как и когда мы говорим детям съесть овощи до того, как они смогут получить кусок пирога».

Боуэн советует обменивать сделанные уроки на время, проведенное перед телевизором или за видеоиграми, однако отмечает, что правила должны быть прозрачными и четкими, чтобы дети ясно понимали, что им требуется сделать для того, чтобы получить определенную награду.

Для детей помладше Боуэн рекомендует записать все дела на день и вычеркивать их по мере выполнения, чтобы дети могли наблюдать за своим прогрессом.

Делайте перерывы

«На протяжении обычного школьного дня у ваших детей есть возможность передохнуть — например, во время перемен, или пока они ждут, когда другие дети закончат свою работу», — говорит основательница образовательного сервиса ABC's to ATC's Эмбер Мэтисон. —

«Не забывайте позволять им делать такие же перерывы, когда они занимаются дома. Поверьте мне, если ребенок не может справиться с заданием по математике, простой 15-минутный перерыв может все волшебным образом изменить к лучшему: как ваш запас терпения, так и его способность размышлять».

Не забывайте о веселье

Венди Мурс, занимающаяся домашним обучением своих дочерей, отмечает, что домашнее обучение дает родителям возможность попробовать оригинальные подходы к подаче школьного материала.

«Поход в магазин за едой может стать уроком по множеству предметов сразу: от изучения цветов, форм и размеров для ваших малышей до изучения умножения и процентов для тех, кто постарше», — делится опытом Венди. — «Во время долгой прогулки можно изучать ботанику и биологию».

Конечно, во время карантина у вас не всегда есть возможность отправиться в магазин всей семьей или регулярно совершать прогулки по району, однако основная мысль здесь в том, что вы не обязаны придерживаться академических методов подачи информации — попробуйте мыслить нестандартно и с юмором, и ваши дети это оценят.

Дайте детям власть

Если подумать, совершенно неважно, в каком порядке дети будут выполнять задания и делать домашнюю работу. Предоставьте им возможность самим выбирать порядок работы и сроки

ее выполнения. «Просто возьмите листок бумаги и запишите на нем все задания на сегодня. Позвольте детям самим выполнить задания из этого списка в любом удобном им порядке, вычеркивая те, которые уже готовы», — советует Мэтисон.

Сделайте свою домашку

Венди Мурс поделилась, что за восемь лет хоумскулинга она осознала, как ей самой важно готовиться к урокам и организовывать свое собственное расписание. «Вам нужно делать свою домашнюю работу, чтобы показать детям пример», — говорит она.

Женщина предлагает родителям заранее ознакомиться с темой, которую им предстоит разобрать на занятии с детьми, и составить план урока.

Организируйте заключительную встречу

Эрика Арндт, мать четырех детей, ведущая блог о хоумскулинге, отмечает важность коротких заключительных встреч, которые стоит проводить с детьми в конце каждого учебного дня: «Каждый из моих детей выбирает время, и я сажусь поговорить с ними один-на-один. Мы обсуждаем вопросы, которые у них возникли, отмечаем все, что было сделано и оцениваем то, что надо оценить».

«Ежедневные встречи помогают мне следить за оценками», — продолжает Арндт. — «А также это помогает детям почувствовать, что они что-то достигли за день, и знать, что их ждет завтра».

Похвалите себя

«Вы оказались в незнакомой и немного пугающей ситуации», — говорит Мэтисон. — Ваш «школьный день» не будет идеальным, и это нормально. Просто помните, что и вы, и ваши дети адаптируются к чему-то совершенно новому, и вас неизбежно ждут трудности».

От себя добавим, что карантин — это тяжелый стресс для всех. Неопределенность, страх за собственное здоровье, волнение за близких, напряженная обстановка на работе, а еще и закрытие школ кого угодно сведут с ума. Позвольте себе не делать то, что можно не делать. Не наседайте на детей с уроками. Не вините себя за то, что что-то не удалось. Станьте одной командой, прислушивайтесь к друг другу и не забывайте отдыхать и веселиться — даже в условиях карантина или самоизоляции.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/kak-organizovat-domasnee-obucenie-na-vrema-karantina-12-sovetov-ot-opytnyh-mam>

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 апреля 2020г.