

Петербургская

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

июнь 2020 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ИЮНЯ

1 июня – Международный день детей (День защиты детей) - один из самых старых международных праздников. Решение о его проведении было принято в 1925 году на Всемирной конференции, посвященной вопросам благополучия детей, в Женеве. История умалчивает, почему этот детский праздник было решено отмечать именно 1 июня.



Это не только веселый праздник для самих детей, это и напоминание обществу о необходимости защищать права ребенка, чтобы все дети росли счастливыми, учились, занимались любимым делом и в будущем стали замечательными родителями и гражданами своей страны.

12 июня – День России. 12 июня 1990 года первый Съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России, в которой было провозглашено главенство Конституции России и ее законов. К тому времени многие республики СССР уже приняли решение о своем суверенитете, поэтому данный документ принимался в условиях, когда республики одна за другой становились независимыми. И важной вехой в укреплении российской государственности стало принятие нового названия страны – Российская Федерация (Россия).

14 июня – Всемирный день донора крови — особый день, отмечаемый в честь безвозмездных доноров крови. Целями этого события являются повышение осведомленности о необходимости безопасной крови и ее продуктов и, конечно же, выражение благодарности донорам, добровольно и безвозмездно предоставляющим свою кровь для спасения человеческих жизней.

22 июня - День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны (1941 год)
Этот день напоминает нам о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы наше Отечество. Рано утром 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз, нанеся массированный удар по военным и стратегическим объектам и многим городам. Так началась Великая Отечественная война, которая продолжалась 1418 дней и ночей, и в которой СССР потерял около 27 миллионов человек, но смог выстоять. В тяжелой кровопролитной войне советский народ внес решающий вклад в освобождение народов Европы от фашистского господства и в разгром гитлеровских войск.

23 июня —Международный Олимпийский день. Ежегодно 23 июня во всем мире отмечается Международный Олимпийский день (International Olympic Day), в память о возрождении олимпийского движения в его современном виде.

С днем рождения!

9 июня – Вихров Андрей Петрович

12 июня – Хромова Вера Владимировна

12 июня – Федосеева Евгения Михайловна

15 июня – Плотникова Елена Валентиновна

15 июня – Надеин Константин Александрович

21 июня – Канальцева Марина Александровна

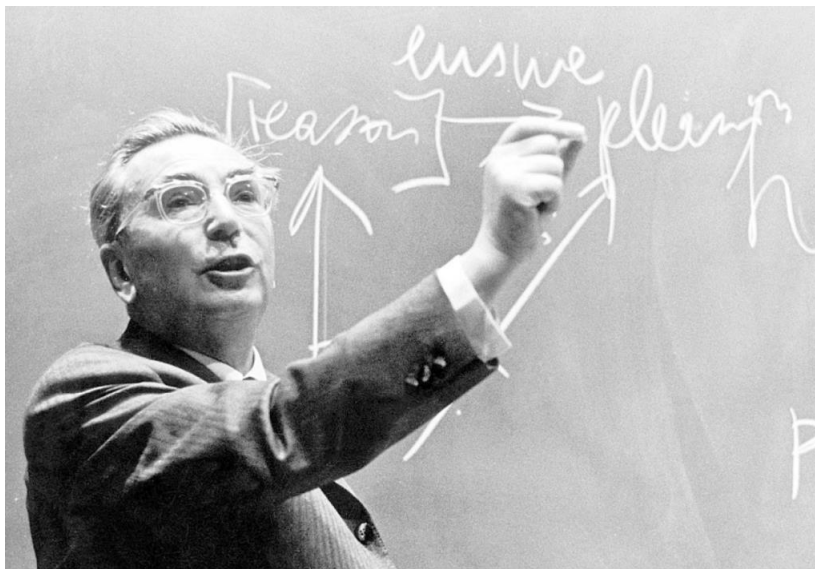
☆

*Пусть в жизни будет больше ярких красок,
Приятных встреч, уютных вечеров.
Пусть каждый день проходит не напрасно,
А дарит, счастье, радость и любовь!*



Смысл жизни как лекарство от кризиса: почему современному миру нужна логотерапия Виктора Франкла

Современный мир агонизирует в кризисе: пандемия уносит жизни на наших глазах, срываются политические договоренности, привычный образ жизни разрушен. В такие времена вместо банального селф-хелпа стоит обратиться к вещам посерьезнее, таким как [логотерапия](#) Виктора Франкла, гуманистического психолога, переоткрывшего идею смысла жизни во время заключения в нацистском концлагере.



Еще в 1946 году в своей книге «Человек в поисках смысла» Виктор Франкл описал чувство отчаяния, так хорошо знакомое современному человеку. Австрийский психоаналитик, переживший холокост, рассказал, что многие его пациенты жаловались на «непреодолимое ощущение полной бессмысленности жизни».

Беды нашего века — от разного рода зависимостей до веры в псевдонаучные теории — свалились на наши головы не случайно.

Как говорит Франкл, «аномальная реакция на аномальную ситуацию — это нормальное поведение». Наша сегодняшняя ситуация не менее аномальна, чем в 1940-е годы: биосфера планеты стремительно разрушается, и следующее поколение людей, по мнению ученых, может стать последним.

Вот почему в эти беспокойные времена стоит обратиться к книге Франкла.

Психотерапевт в концлагере: опыт выживания

Франкл до того, как его отправили в Аушвиц, а затем в Дахау, был уже состоявшимся психотерапевтом, представлявшим так называемое третье направление венской школы психоанализа. Он не разделял взглядов Зигмунда Фрейда и Альфреда Адлера и отверг как теорию первого о «воле к удовольствию», так и о «воле к власти» — второго.

«Поиск смысла жизни, — писал он, — это основная мотивация человеческой жизни, а вовсе не „вторичная рационализация“ (сознательное объяснение) инстинктивных побуждений».

Франкл утверждал ценность литературы, живописи, религии и прочих культурных явлений, ставящих во главу угла смысл и помогающих нам найти цель в жизни. Согласно разработанному им терапевтическому методу, который он назвал логотерапией, «стремление найти смысл жизни — это основная мотивационная сила человека».

Франкл верил, что человек способен пережить самые разные лишения; но если его жизнь лишена смысла, то он обречен.

До Аушвица Виктор Франкл был главой неврологического отделения Ротшильдской больницы. В Аушвице он стал «номером 119104». Концлагерь был нулевой точкой смысла. Франклу удалось тайно пронести с собой рукопись книги, но он потерял ее и был вынужден восстанавливать по памяти.

Он использовал свои знания для оказания психологической помощи другим заключенным и видел в этом цель жизни. Выводы, к которым он пришел в ходе этих бесед, легли в основу его гуманистической психологии.

Духовная свобода вопреки концу света: в чем искать смысл?

Одним из самых главных был вывод о том, что «заключенный, который потерял веру в будущее, обречен». Франкл вспоминал, что в концлагере самоубийства были повсеместным явлением и лучшие шансы на выживание были не у самых сильных или самых здоровых заключенных, а у тех, кто, несмотря на страдания, смог обрести смысл существования. Некоторым узникам удавалось «найти прибежище от окружающего кошмара в богатой внутренней жизни и духовной свободе». Это помогало им переносить лагерную жизнь.

Франкл часто вел воображаемые беседы со своей женой Тилли (которая, как он позже узнал, умерла в другом концлагере) или читал лекции перед воображаемой аудиторией о психологии концлагеря — теме, которой он посвятит всю последующую жизнь.

В «Человеке в поисках смысла» он написал, что «человек может сохранить остатки духовной свободы и независимости мышления даже в условиях крайнего психического и физического напряжения».

Книга отразила дух своего времени и стала бестселлером послевоенной эпохи. Она была переведена на более чем 20 языков, разошлась 12-миллионным тиражом. Многие университетские факультеты и больничные отделения решили положить гуманистическую психологию и логотерапию в основу своей работы, несмотря на то, что те зачастую напоминают скорее светскую разновидность раввинизма, чем психоанализ.

«Человек в поисках смысла» состоит из двух частей. Первая, похожая

на произведения Эли Визеля и Примо Леви, — это воспоминания Франкла о холокосте. Вторая часть посвящена теории логотерапии. Здесь Франкл утверждает, что человек может найти смысл жизни в «переживании добра, истины и красоты, природы и культуры; или — последнее по порядку, но не по значению — во встрече с другим уникальным человеком, с самой его уникальностью, иными словами — в любви», не вопреки концу света, а из-за него.

Критика: чрезмерный оптимизм и виктимблейминг

Книгу не раз критиковали за поверхностность и называли образцом позитивной нью-эйдж-культуры. Но такая оценка не совсем справедлива. «Трагический оптимизм» Франкла неуместно отождествлять с наивной позитивностью Полианны из одноименного романа Элинор Портер. «Со времени Освенцима мы знаем, на что человек способен. И со времени Хиросимы мы знаем, что поставлено на карту», — пишет он.

Некоторые критики упрекают Франкла в виктимблейминге. Американский ученый Лоуренс Лангер в 1982 году даже назвал «Человека в поисках смысла» ужасной книгой.

По его мнению, Франкл сводит вопрос выживания к позитивному настрою и порочит память миллионов жертв. В этой критике есть доля справедливости. Однако Франкл не упрекает тех, кто утратил смысл. Логотерапия — это не этический, а стратегический подход к переживанию трагедии.

Ошибочно возлагать вину за ощущение бессмысленности жизни на страдающего человека. Заключенные не несут ответственности за существование концлагерей, точно так же, как

родившийся в бедности человек не виноват в том, что он беден, а любой из нас (если вы, конечно, не глава нефтедобывающей компании) не виноват в разрушении экосистемы.

Логотерапия не означает принятие статуса-кво: борьба за улучшение политических, материальных, социальных, культурных и экономических условий никогда не должна прекращаться. Логотерапия предлагает нечто иное — шанс найти смысл в ситуации, когда человек не в силах что-либо изменить.

В предисловии к изданию 2006 года раввин Гарольд Кушнер написал: «Внешние силы могут отобрать всё, что у вас есть, кроме одного — выбора, как реагировать на сложившиеся обстоятельства».

Логотерапия требует от пациентов искать личный смысл и помнить, что «жизнь ежедневно и ежечасно задает вопросы, ставит задачи».

Современность больна: нам нужна логотерапия

«Я осознал величайший из секретов, которыми могут поделиться поэзия, мысль и вера: спасение человека происходит через любовь и в любви», — пишет Франкл.

В нашу жестокую, ограниченную и малодушную эпоху трудно найти примеры человеколюбия. Наши жестокость, ограниченность и малодушие — это реакция на приближающийся конец.

«Каждому веку присущ свой коллективный невроз, и каждому веку необходима своя психотерапия, чтобы с ним справиться», — говорит Франкл. Мы измождены, тревожны, озлоблены и растеряны из-за краха личных судеб, сетей взаимоотношений и общин, из-за разрушения промышленности, демократии и экосистемы нашей планеты. Неудивительно, что мы страдаем коллективным неврозом.

И тем не менее гуманистическая психология почему-то не в почете в наше время. Вместо нее у нас есть модные нынче социобиология и нейробиология с панглоссианским оптимизмом Стивена Пинкера и банальностями Джордана Питерсона.

В одном из самых запоминающихся фрагментов книги Франкл рассказывает, как однажды, когда заключенные, до смерти усталые после целого дня работы, отдыхали на полу барака, «вбежал товарищ и позвал выйти посмотреть на великолепный закат». Несмотря на скорее научный стиль изложения, здесь Франкл дает волю своему чувству трансцендентного:

«Стоя снаружи, мы смотрели на пылающие на западе тучи и на небо, полное облаков, непрерывно меняющих свой цвет и форму, от голубовато-стального до кроваво-красного. Наши жалкие серые землянки резко контрастировали со всем этим богатством, а лужи на мокрой земле щедро отражали пылающее небо. После нескольких минут растроганного молчания один заключенный сказал другому: „Каким прекрасным мог бы быть этот мир!“»

Логотерапия не обещает, что в жизни будет больше закатов; это — наша личная и коллективная ответственность.

Зато логотерапия обещает восторг при виде заката, даже если этот закат будет для нас последним; она напоминает, что можно найти смысл, красоту, благодать даже в аду. А остальное зависит от нас.

Источник: <https://knife.media/logotherapy/>

ВОСПИТАНИЕ

«Злость — это нормально»: как справиться с детской агрессией



В изоляции у многих детей изменилось поведение. Кто-то счастлив, что теперь родители всё время рядом, и ведёт себя спокойно, но некоторым, напротив, изменение привычного ритма жизни далось непросто. Благотворительный фонд «Шалаш» разобрался, почему ребёнок может быть агрессивным и как на эти ситуации реагировать родителям.

Если вам кажется, что вашего ребёнка подменили и ведёт себя он/а не очень приятно, важно помнить, что самому ребёнку от этого тоже не сладко. Деструктивное поведение никогда не приносит удовольствия, агрессор всегда сам сильно страдает, и задача родителей — разобраться в том, почему это происходит и как ему помочь. Мы в [благотворительном фонде «Шалаш»](#) много сталкиваемся с детской агрессией и попросили ведущую занятий Нину Потапенко и автора курса про эмоциональный интеллект Нателу Пилия поделиться своим опытом.

В чём причина детской агрессии?

В тревоге и фрустрации

Для детей всё тоже очень сильно изменилось. Раньше один или оба родителя уходили каждый день на работу, а дети шли в детский сад или школу, у них была своя жизнь, масса разных контактов и опытов взаимодействия. В одночасье картина мира стала другой, и даже если вы объяснили им причины заточения, а дети их поняли — это не означает, что фрустрация, тревога или гнев по поводу нового порядка исчезли сами собой.

Обычно мы имеем дело с двумя типами агрессии: физической и вербальной. Физическая агрессия свойственна более раннему возрасту

Ребёнок может ударить, толкнуть, укусить, применить физическую силу, чтобы выразить неприятные чувства или добиться чего-то. Когда ребёнок подрастает, у него появляется возможность выражать себя не только физически, но и с помощью слов, которые могут быть обращены к другому напрямую (например: «Я с тобой разговаривать никогда не буду!») или косвенно. Если ребёнок предлагает другим не разговаривать со своим братом или сестрой или не обращать на них внимание, это тоже агрессия.

В повторении чужого поведения

Если значимые взрослые, на которых ребёнок ориентируется, злятся, когда что-то не получается, то ребёнок будет копировать их поведение. А как ещё ребёнку научиться выражать злость? Только копируя окружающих взрослых и их реакции на ситуации. Поэтому важно помогать ребёнку выражать злость конструктивно и справляться с её последствиями. В самой этой эмоции нет ничего

плохого. Если получится успокоиться, извиниться перед обиженным, вместе доделать то, что не получалось — вероятно, в следующий раз ребёнок сделает то же самое уже по привычке.

Что делать с детской агрессией?

1. **Остановить.** Если ребёнок проявляет физическую агрессию, уведите его или её в безопасное место, например, в соседнюю комнату. После этого признайте и назовите эмоцию, предложив легитимный способ её выражения. Можно сказать: «Ты сейчас злишься. Злость — это нормально. Но бить себя или других людей нельзя. Можешь сжать эту подушку или ударить её». Может подойти любой способ выражения: кто-то сжимает кулаки или отжимается, другие рады толкнуть подушку или сильно потопать. Главное, что взрослый может предложить другой способ и быть с ребёнком, когда он или она ещё не умеет этот способ выбрать самостоятельно.
2. **Коротко и спокойно поговорите с ребёнком о том, что случилось.** Объясните, что такое случается: люди иногда делают другим больно, если им что-то не нравится. Но это неправильно, и у вас в семье так не принято. У вас в семье говорят словами, например: «Мне не нравится, когда ты долго и громко звонишь в колокольчик. Не звони так громко!». Замечания и просьбы прекратить вред ли сработают, потому что не объясняют, а что, собственно, можно делать.
3. **Повторяйте при необходимости и наберитесь терпения.** Ребёнок не сразу подхватит новый способ поведения. Нужно напоминать: кажется, ты сейчас злишься, можешь сжать эту подушку; думаю, ты можешь попросить у другого кубик (вот так: дай, пожалуйста, кубик). Вспомните, как вам самим часто бывает сложно сдерживаться, когда вы испытываете сильные эмоции: сказать мягче, не задать резкий вопрос или удержаться от того, чтобы хлопнуть дверью. Детям это даётся ещё сложнее, у них ещё нет вашего опыта. Поэтому смело поддерживайте ребенка, обращая внимание на его действия и слова. «Мне нравится», «я горжусь», «ты молодец», — всё это уместные начала фраз, когда они указывают на совсем небольшие, но на самом деле требующие усилия поступки. Можно обратить внимание на то, что его неагрессивное поведение приятно другому. Всё это может занять время. Поэтому в идеальной ситуации взрослый не должен быть один. Можно, например, договориться с другими взрослыми о тактике в случае агрессивного поведения ребенка.

Как помочь ребёнку или подростку выразить злость

У злости и агрессивного поведения всегда есть причина! Помогите ребенку сформулировать ее с помощью «я-сообщения». Можно начать с себя, чтобы показать пример. Это действенный инструмент установления контакта, ведь изоляция — это ситуация утраты привычных состояний, ощущение, что ни на что нет сил. Сама изоляция — уже довольно понятная причина для злости. «Я злюсь, потому что я заперт/а дома». Когда взрослый признает это вместе с ребёнком, это поможет ему или ей активно сопереживать.

Даже если ребёнок хочет смотреть мультики или играть в компьютер 6 часов вместо 3 и злится, не получая желаемое, — это тоже понятная причина для злости, потому что у него отбирают один из немногих источников удовольствия. После сопереживания и признания эмоции можно сказать о том, какие эмоции это вызывает у вас. Например: «Когда ты громко кричишь, я пугаюсь, мне становится страшно и мне плохо от этого». Говорить это следует без осуждения, просто признавая сам факт наличия у вас этой эмоции.

В некоторых случаях подросток может не хотеть говорить сразу. Важно дать ему или ей возможность взять паузу. При этом проговорите, что вы его любите и будете рядом тогда, когда он будет готов с вами обсудить проблему.

Ребёнку любого возраста поможет найти злость в теле и проговорить это. На занятиях в «Шалаше» есть упражнение, в котором мы предлагаем подросткам наедине с собой попробовать разные способы выражения злости. Например, три раза подпрыгнуть изо всех сил, или три раза сильно топнуть, или трижды ударить кулаком по полу, или крепко сжимать кулаки и рычать, или десять раз повторить «я злюсь» — попытаться физически прожить свою злость, не бояться происходящего и нормализовать эту реакцию.

Важно при этом уделять внимание своему собственному состоянию. Если вы в тревоге или с раздражением справляетесь с текущей ситуацией — это не повод думать, что вы виноваты в поведении своего ребёнка. Скорее, это возможность осознать, что агрессия у ребёнка не является серьёзным сигналом чего-либо, а лишь временной ситуацией, которая рано или поздно закончится.

Благотворительный фонд «Шалаши» три года работает с трудностями поведения и помогает детям, родителям и учителям справляться с детской агрессией, воровством и нежеланием следовать правилам.

Источник: <https://mel.fm/blog/bf-shalash/76238-zlost-eto-normalno-kak-spravitsya-sdetskoy-agressiyey>

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 июня 2020 г.