

# Петербургженка

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

ноябрь 2020 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ НОЯБРЯ

**4 ноября** – **День народного единства**  
отмечается начиная с 2005 года. Праздник связан с освобождением Москвы от польских захватчиков в 1612 году и символизирует народное единение. Он приурочен ко Дню Казанской иконы Божией Матери.

**20 ноября – Всемирный день ребенка.** В 1954 году Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала всем странам ввести в практику празднование Всемирного дня ребёнка (Universal Children's Day), как дня мирового братства и взаимопонимания детей, посвященного деятельности, направленной на обеспечение благополучия детей во всем мире.



Цель праздника – привлечь внимание общественности на законодательные нормы, обеспечивающие благоприятное развитие и становление личности несовершеннолетних членов

социума.

**25 ноября – Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин**  
Насилие в отношении женщин продолжает оставаться глобальной пандемией. До 70% женщин страдают от насилия на бытовом уровне. Отдельной большой темой является и насилие в семье, от которого страдает немалое число женщин.

Этот день служит символом противостояния всем формам насилия и жестокого обращения с представительницами слабого пола. Согласно традициям праздника, на международном уровне проводятся всевозможные акции и митинги в поддержку жертв и просто незащищенных девушек и женщин. Комплексный подход позволяет массово проинформировать население о правозащитных организациях и призывает весь мир остановить насилие.

**25 ноября – День матери в России.** В жизни каждого человека мама играет ключевую роль. Это человек, который дарит жизнь, сопровождает в детские годы и на протяжении взросления. Она является примером женственности, самопожертвования, нежности, бескорыстия, доброты и заботы. Рождение и воспитание ребенка приносит женщинам счастье, возлагает на их плечи груз ответственности. Любовь и поддержка матери дарит ребенку защиту и чувство уверенности в себе. Даже становясь взрослыми, дочери и сыновья делятся с ними сокровенными секретами, печалью и радостями, приходят за



советом в трудные минуты. На протяжении всей жизни родительский дом остается самым любимым, теплым и уютным местом на земле, где всегда встречают ласковые мамыны глаза, а с кухни доносятся запахи горячей выпечки. Этот праздник – прекрасный повод еще раз сказать о своей любви, выразить слава благодарности и нежности человеку, который подарил жизнь.

# С днем рождения!

*5 ноября – Галина Александровна Савельева*

*7 ноября - Татьяна Николаевна Назарова*

*10 ноября – Нонна Александровна Адамова*

*10 ноября – Марина Николаевна Прокудина*

*20 ноября – Елена Владимировна Семенова*

*30 ноября – Наталия Алексеевна Павлова*

*30 ноября – Жанна Валентиновна Семагина*

☆

*Успехов в труде и высот нереальных,  
Хороших доходов, блестящих побед!  
Мечты исполняются пусть моментально.  
Вам счастья, коллеги, на тысячу лет!*

☆



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### «В этой ежедневной круговерти мы не замечаем своего труда»: открытое письмо уставшим мамам



Пришло время признать свои заслуги!

Как часто в материнстве мы чувствуем себя загнанными, вымотанными и выдохшимися? А как часто корим себя за эти состояния? Как часто виним себя за усталость? А что, если посмотреть на все это под другим углом и действительно увидеть, как много сил и энергии мы тратим на родительство — и как много на самом деле делаем и успеваем. И похвалить себя, вместо того, чтобы вновь и вновь искать, к чему бы еще докопаться в себе. Наши подруги и коллеги из проекта СелфМама написали всем уставшим мамам ободряющее письмо. Вот оно.

Часто мы не замечаем того, что делаем каждый день. Не обращаем внимания на нагрузку, которая на наших плечах. Работа, дети, кружки, врачи, быт, проблемы и много другого, что не всегда умещается в наших планерах. Считаем это чем-то будничным, не требующим внимания. Своей работой. Работой женщины. Мама. Женщинам это свойственно. Мамам — особенно...

Веселые весенние будни этого года оставили за собой шлейф глобальных изменений во всех сферах жизни. «Удаленка», изоляция, дистанция и другие слова стали нашими новыми условиями жизни и работы. Семьям с детьми досталось – пришлось с нуля выстраивать в нетипичной ситуации отношения со школами, супругами, родными, работодателями.

Женщине, к уже у нее существующим, достались дополнительные роли наставников и преподавателей, управляющими семейными процессами, консультантов и массовиков-затейников.

СелфМама показывает и доказывает, что материнство — это время приобретения новых устойчивых навыков, и доказывает, что мамы маленьких детей – сотрудники будущего.

Недавно смущенно делится со мной подруга, мол, что-то со сном... пропал. «Были 2-3 месяца назад серьезные стрессовые события?» — «Стресс?.. Не припомню. По календарю это было окончание карантина».

Действительно! Стресс? Самоизоляция всей семьей, среди которой: школьник, дошкольник (о боги, как прекрасно, что пока только один школьник), муж, с которым так много и тесно давно не приходилось общаться, ноутбук с постоянно падающими письмами (на которые надо бы ответить, но сейчас «у нас» урок биологии), практически горящий телефон с коллегой на одном конце трубки и доставкой продуктов на другом. Первый интересуется, видела ли ты тот самый имейл. Да-да, конечно, сейчас отвечу. А про себя: только приму доставку продуктов (как раз звонит вот, чтобы спросить код от подъезда. Как не привезли котлеты? Теперь надо переигрывать ужин). Кто разлил

компот? Что значит, не я? А кто? При чем здесь Ричард, оставь в покое собаку. Вытрешь? Смотри, вот так. Теперь сам. Молодец, спасибо. И не забудь, что у тебя скоро тренировка по тхэквондо. Не хочешь? Давай тогда позанимаешься, а после расскажешь как прошло и обсудим, что не так. Так, емейл. И все же, наверное, сначала запишу младшего на онлайн-урок поделок из бумаги на завтра и на пятницу, чтобы в это время успеть на встречу с коллегами, а потом отвечу... Геометрия? Спроси, у папы, пожалуйста. Он занят? Ну, давай, сами попробуем разобраться... Хотела кофе выпить, ну теперь после отбоя, наверное. И то в виде вина.

Стоп, дорогая.

**Во-первых, давай обнимемся и признаем, что это было очень тяжело. Кортизола хватило сполна. Таких дней набегало на 2,5 месяца, и на месте сна я бы тоже спланировала дальний побег.**

Во-вторых, если отбросить условия единственного на весь этот срок помещения, то описанное выше очень похоже на ежедневный забег под названием материнство.

В этой ежедневной круговерти мы не замечаем своего труда. Кажется, что ничего не успеваешь, нет ощущения завершенности дел, вечная раздерганность и затроганность отвлекает от собственных мыслей и ощущений. Но разлитый компот до этого был сварен, доставленные продукты выбраны и оплачены, коллега звонит, потому что хочет посоветоваться, а с геометрией в прошлый раз на четверку разобрались.

А теперь отвлечемся и сделаем небольшое упражнение. **Найдем в тексте приобретаемые в процессе декрета и жизни с маленькими детьми навыки и выпишем их в столбик.**

1. Навыки делового общения, ведения переговоров;
2. Закупка, контроль и отгрузка доставки товара;
3. Обучение персонала;
4. Координация работы подчиненных нескольких подразделений;
5. Умение мотивировать команду на достижение поставленных целей;
6. Опыт подготовки презентаций идей;
7. Умение учитывать и управлять изменениями;
8. Навыки планирования;
9. Владение индивидуальной системой мотивации;
10. Умение организовать и поддерживать трудоспособность коллектива.

**Вспомнив жизнь вне карантина, еще внесем в список:**

11. Навыки транспортной логистики. Это про организацию доставки любимых маленьких объектов из одной точки в другую по оптимальному маршруту с помощью доверенных лиц и четко составленного расписания;
12. Активное участие в налаживании коммуникаций дружественных коллективов (да здравствуют, родственники и участники родительских чатов);
13. Мастерство документооборота и делопроизводства. Освежим в памяти оформление СНИЛСов, пособий и справок на каждого ребенка; сбор пакета документов на визы; отслеживание оплаты счетов и счетчиков, квитанций от сада и школы, кружков и секций, заполнение анкет, согласия на прививки, заявлений в поликлинику или контроле приемов пищи по индивидуальному списку;
14. Интуиция как навык: наученость определять и различать состояния по мельчайшим изменениям настроений, ситуации или поведения.

**Да – все эти и другие навыки мы приобретаем и оттачиваем в декрете и в жизни с маленькими детьми ежедневно и ежедневно.**

Вспомним, как в спокойный и привычный мир женщины врывается материнство. Меняются условия быта и проживания, отношения с собой и окружающими, переписывается расписание дня, недели, да что там – года.

Возникают стрессы и ищутся новые пути восстановления, окутывает ответственностью абсолютно другого уровня — в общем, создается новая вселенная, с которой женщине теперь нужно справляться, адаптироваться и творчески приспособливаться.

Наука давно сообщает: новые нейронные связи строятся по мере взаимодействия с окружающим нас миром. Возникнув, они используются в других видах деятельности при подобной активности и составе стимула. Иными словами, все, что обработал и выучил наш мозг, не удаляется при окончании действия, а накапливается в виде новых навыков, способностей, умений, уникального эмоционального интеллекта.

**Мама, которая организывает два-три детских дня рождения ежегодно, — управленец с выстроенными навыками планирования, делегирования, анализом рынка, сбора информации и нетворкинга**

Учтем важный фактор, о котором забывают: после рождения детей категорически меняются жизненные ценности. Важным становится погода в доме, здоровье детей, собственное время и благополучие. Именно поэтому каждая мама может дать мастер-класс о том, как распределить свои ресурсы на день, разбить большую задачу на более мелкие, сосредоточиться и закончить вовремя, потому что после надо бежать в сад за младшим, передать его мужу, а потом не успеть на йогу – упасть после этого марафона лицом в подушку, но чувствовать себя живой в этой усталости.

Перевести сказанное в плоскость рынка труда и мы получим сотрудника или работника с явными конкурентными преимуществами. Кажется, на лицо красивое и достойное резюме.

Упражнение сделано. Дополнительно предлагаю задание со звездочкой (оно, как мы помним, «повышенной сложности»). Заметить в этих сформулированных пунктах себя. И восхититься. Собой, своими отработанными до автоматизма способностями, за которыми ходят на курсы менеджмента. Начать поединок с предубеждением о своей некомпетентности после перерыва в работе. Разрешить себе отсутствие сил и заслуженную пиццу вместо ужина. Ну или медаль. За любовь и выбор быть мамой.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/v-etoj-ezednevnoj-krugoverti-my-ne-zamecaem-svoego-truda-otkrytoe-pis-mo-ustavsim-mamam>

## ВОСПИТАНИЕ

### 11 научных фактов о том, как рисование влияет на развитие ребенка



Повышает самооценку, учит принимать решения и не только

Рисование — одно из любимых детских занятий, но его польза не только в том, чтобы развлечь ребенка и пополнить коллекцию на двери холодильника. Ученые и арт-терапевты доказывают связь между регулярными занятиями и развитием малышей, а психологи уверяют, что в раннем детстве не стоит учить ребенка рисованию, чтобы не мешать творческому мышлению. Мы собрали 11 интересных научных фактов, как рисунки помогают ребенку развиваться.

#### 1. Рисование улучшает мелкую моторику

Это словосочетание стало модным в последнее время. Мы все слышим, что какие-то занятия полезны для мелкой моторики, но не особо задумываемся, что именно это значит для развития ребенка.

Ученые из Техасского университета А&М давали детям разные задания — к примеру, нарисовать звезду в пространстве двумя темными линиями, — а затем изучали результаты. Взрослые пришли к выводу: чем лучше ребенок рисует, тем лучше у него разовьются навыки:

- письма
- пространственного и творческого мышления,
- координации движений.

Даже способность планировать время, готовность к школе и развитие мышц рук связаны с умением рисовать.

#### 2. Рисование развивает речь

На одном квадратном сантиметре кончика пальца ребенка более ста рецепторов. И все они подают мозгу сигналы об окружающем мире. Чем больше предметов бывает в руках ребенка (например, карандашей и мелков), тем быстрее мозг даст команду высказаться о мире — то есть развивать речь.

Но еще до того, как дети что-то нарисуют, они говорят об этом, рассказывают, что будет на рисунке. А попросить их рассказать о готовой картине — отличное упражнение для тренировки не только фантазии, но и речевых навыков, по [мнению](#) экспертов.

### 3. Во время рисования ребенок развивает интеллект

Еще в начале XX века философ Жорж-Анри Льюке [доказал](#), что ребенок создает рисунок не просто из ниоткуда, а в результате сравнения многих образов, поиска ассоциаций с реальным миром. Такой образ мысли — переходный период перед логическим мышлением. Так что простой момент радости, замечательный на бумаге, иногда лучше всяких «интеллектуальных развивашек»!

### 4. С помощью рисования ребенок учится делать выбор и решать проблемы

Может звучать неправдоподобно, но о чем думает ребенок до и в процессе рисования?

- Какой цвет выбрать?
- Как лучше нарисовать животное?
- Синий ручей я видел на рисунке друга, пусть мой будет оранжевым.

Ребенок сам ставит и решает задачи, а родители могут поинтересоваться, почему лев получился зеленым и почему ребенок решил нарисовать именно эту птицу. Главное — не мешать и не пытаться рассказать, «как надо».

### 5. Рисование развивает воображение

Советский психолог Лев Выготский, чьи работы о детском развитии признаны во всем мире (к примеру, его труды помогли создать систему образовательной психологии в США), [сравнивает](#) рисование с игрой: ребенок придумывает истории, моменты радости, рисует их, делится с родителями и получает от взрослых важную информацию.

От того, какая это будет информация, и зависит развитие воображения у ребенка. Родители могут помочь фантазии ребенка, научить его самые обычные события превращать в сюжеты: например, прогулка в парке может стать настоящим приключением, если нарисовать всех животных и птиц, которых встретили по пути.

### 6. Дети, которые раньше начали пользоваться карандашами и другими инструментами, в школе смогут лучше писать

Современные родители часто недоумевают: зачем вообще в школах такое внимание уделяется письму, если дети, скорее всего, будут чаще печатать, чем писать рукой? На самом деле это важный когнитивный навык, который [влияет](#) на развитие ребенка: от способности творчески мыслить до развития мышц и нервных процессов. И овладеть письмом легче как раз тем детям, которые с раннего возраста много рисуют и уже привыкли к карандашу и фломастеру в руке.

### 7. Ребенок гордится своими рисунками — и повышает самооценку

Знакомая многим родителям картина: ребенок бежит поделиться новым рисунком, но взрослые видят на бумаге что-то непонятное. Арт-терапевты [убеждены](#): в любом случае нужно похвалить старания и усердие ребенка и не говорить: «Красиво, но вот здесь птичку я бы исправил». Тогда уже во взрослом возрасте у него с самооценкой все будет в порядке.

А еще эксперты говорят, что учить маленьких детей рисовать не нужно. Каждый рисунок ребенка — это выражение его личности и попытка запечатлеть какой-то момент радости.

### 8. Рисование помогает становлению личности ребенка, делает его психологически зрелым

Рисование — это момент радости, но не только. Родители знают, как часто дети после ссоры рисуют какую-то картину, где выражают, с чем они не согласны. Психологи [уверены](#): это нормально и помогает детям учиться принимать не только положительные эмоции.

### 9. Рисование улучшает память ребенка

Чтобы нарисовать цветок или дом в деталях, придется напрячь память и вспомнить, как они выглядят на самом деле. Психологи [называют](#) это концептуальной визуализацией.

Родителям, чтобы помочь этому процессу, можно попросить детей представить, что вы все вместе отправились в лес, или к морю, или к бабушке за город, и нарисовать то, что ребенок там увидит.

Спросите: что именно нарисовано на бумаге и почему? Так можно не только тренировать память, но и узнавать что-то важное — например, что ребенок тоскует по бабушке.

#### **10. Рисование улучшает зрительно-пространственное восприятие**

Дети обычно редко что-то срисовывают — картины они воображают, но на основе реального опыта. Так мозг ребенка учится выстраивать причинно-следственные связи, ориентироваться в пространстве и времени. Именно поэтому рисование в том числе [помогает](#) детям с нарушениями зрения. Также, согласно [исследованиям](#), в будущем дети, которые любят рисовать, лучше понимают точные науки: математику, географию, химию, физику (то, что на Западе объединено термином STEM).

#### **11. Рисование помогает справиться со стрессом и агрессией**

Ученые провели [исследование](#) среди дошкольников: контрольная группа детей на протяжении 8 сеансов занималась с арт-терапевтом и показала более низкий уровень стресса и агрессии, чем их сверстники, которые не ходили на занятия.

Все эти факты вовсе не означают, что дети, которые рисуют плохо, окажутся не такими способными. Записывать ребенка в секцию рисования, если ему это не нравится, тоже не стоит. Главное — дайте возможность ребенку поделиться своими идеями.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/11-naucnyh-faktov-kak-risovanie-vliaet-na-razvitiie-rebenka>

**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 20.00)  
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 ноября 2020г.