

Петербургская

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

сентябрь 2020 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ СЕНТЯБРЯ

1 сентября – День знаний. Это первые звонки и волнения, море цветов и белых бантов, и, конечно, традиционные уроки мира. Это самый долгожданный день для тех, кто впервые переступит школьный порог. Это праздничный день для всех школьников, студентов и их родителей. Мы поздравляем вас с этим замечательным днем и желаем вам вспомнить о самом важном: о мудрости в жизни. Пусть в жизни вас и ваших детей всегда будет место знанию, мудрости, которые помогают справляться с неурядицами.



3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом. Дата была официально установлена в 2005 году, в связи с трагическими событиями, произошедшими в Беслане с 1-ого по 3-е сентября годом ранее. В ходе теракта, боевики захватившие школу №1 убили около трёхсот человек, среди которых было более 150 детей. Однако, в настоящее время, во всех странах мира стало активно развиваться антитеррористическое движение, целью которого является решительное противодействие террору. Состоящие в нём люди призывают к бдительности и ответственности каждого из нас, чтобы не допустить повторения кровавого безрассудства.

5 сентября – День благотворительности. Цель Дня – привлечение внимания общественности к деятельности благотворительных организаций и отдельных лиц в преодолении нищеты и острых гуманитарных кризисов, и, конечно же, поощрение их работы и мобилизация людей, общественных организаций и заинтересованных сторон в мире для участия в волонтерской и благотворительной деятельности.

Главное понимать, что помогать другим – не тяжкий долг или бремя, а счастье. Если мы щедры, мы более сочувственно и внимательно относимся к людям, понимаем их. Это создает крепкие связи между нами, помогает ценить жизнь и чувствовать себя полезными и востребованными.

21 сентября – Международный день мира - Каждый год День мира посвящен определенной теме. Так, в



разные годы он проходил под девизами: «Права человека и поддержание мира», «Разоружение и нераспространение», «Молодежь за мир и развитие», «Устойчивый мир ради устойчивого будущего», «Образование в духе мира», «Цели в области устойчивого развития: составные элементы мира», «Вместе на благо мира: уважение, безопасность и достоинство для всех», «Право на мир: 70 лет Всеобщей декларации прав человека», «Борьба с изменением климата ради мира», «Формируем мир вместе» и др.

События последних лет — война, терроризм, военные расходы, глубокие противоречия, разделяющие народы и отдельных людей во всем мире, климатический кризис, вирусы, обусловили беспрецедентную актуальность Международного дня мира сегодня.

27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников. Во многом от мудрости и терпения воспитателя, а также от того, сможет ли он не нарушить хрупкий внутренний мир ребёнка, зависит благополучное детство и дальнейшая судьба малыша. С помощью воспитателей дошкольники учатся любить и беречь окружающий мир и познают его секреты.

С днем рождения!

07 сентября – Королева Елена Александровна

10 сентября – Голованова Екатерина Серафимовна

20 сентября – Савельев Сергей Иванович

21 сентября – Капитонова Марина Владимировна

30 сентября – Мицкевич Михаил Рышардович

☆

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

☆



Как перестать испытывать чувство вины перед родителями?



Вроде бы вы выросли. И у вас своя отдельная жизнь, независимая от папы и мамы. Возможно, вы даже живете в другом городе. При этом понятно, что независимо от возраста мы все те же дети для своих родителей и они за нас переживают и волнуются. Однако почему-то некоторые из нас начинают взрослую жизнь легко и спокойно, ощущая за спиной незримую поддержку и опору, а другие все время терзаются чувством вины за то, что оставили своих близких без внимания и позволили себе жить своей, отдельной жизнью.

Может показаться, что те родители, которые отчаянно в нас нуждаются, попросту больше нас любят. Но, как ни странно, все с точностью до наоборот: чем более здоровые и гармоничные отношения внутри семьи, тем легче родители отпускают своего ребенка. Потому что они не растили в нем продолжение себя и ценят в нем самостоятельную личность. Родители же, пытающиеся тянуть вас назад и сеющие то самое чувство вины, — это глубоко неуверенные в себе родители. Неуверенные настолько, что должны контролировать все вокруг и, конечно же, своих детей в первую очередь. Это родители-манипуляторы, которые окружают вас своей бесконечной заботой и неоспоримым знанием о том, как и что лучше, без помощи которых вы, казалось бы, не проживете и дня. Они порождают в вас ощущение того, что вы недостаточно хороши, и в то же время, раз они так много делают для вас, то вы должны быть хорошей девочкой и делать все так, как хочет мама или папа. Если вам хватило сил, чтобы физически отделиться от такого типа родителей, значит все уже не так плохо. Вам как минимум хватило ума и сил понять необходимость побега от излишнего контроля. Теперь надо сделать следующий шаг — осознать, откуда у вас взялось чувство вины и что происходит.

Для родителя-манипулятора ребенок — это его нарциссическое продолжение, а его отделение — это как ампутация, потеря части себя. Неудивительно, что вас так сильно хотят убедить в необходимости вернуться. Поймите также, что все это вряд ли является каким-нибудь хитро спланированным актом и происходит не со зла. Простите родителям их попытки контролировать вас, в каком-то смысле они действительно верят в то, что это единственный способ уберечь вас от бед, хотя на самом деле в них говорит их собственная тревога. Возможно, и их самих воспитали такие же неуверенные в себе и тревожные родители, и именно вам выпала честь разорвать этот порочный круг.

Вы должны четко запомнить для себя несколько вещей. У каждого человека своя жизнь, и ваша жизнь — это ваша ответственность. Вы живете не для того, чтобы соответствовать чьим-либо ожиданиям, а также не должны жертвовать своими интересами и желаниями ради желаний других. И нет, это не эгоизм. Усвоив эти истины, попытайтесь постепенно начать перестраивать отношения с родителями. Перехватите инициативу в ваших отношениях. Почувствуйте себя «более взрослой» в этой ситуации. Старайтесь реагировать на все провокации спокойно и терпеливо, словно бы вы разговариваете с ребенком. В вашем родителе действительно где-то скрывается внутренний ребенок, нуждающийся в безусловной любви, и если у вас есть эта любовь, нежность или хотя бы сочувствие или жалость, то не стесняйтесь проявлять эти чувства.

Звоните и навещайте родителей сами, когда вам удобно — таким образом вы не дадите им почувствовать себя брошенными, с одной стороны, но возьмете контроль над ситуацией — с другой. Обозначьте границы и не позволяйте им вторгаться в ваше личное пространство (осуждать ваши отношения, пытаться выяснять подробности, которыми вы бы не хотели делиться), сразу же пресекайте такие попытки на корню, но спокойно. Например так: «Я тебя люблю мама, но это только мои отношения / мое решение / мое дело».

Помните, что речь в этой статье идет о чрезмерной опеке и контроле со стороны родителей. Если вы действительно вовсе не уделяете родителям внимания и испытываете чувство вины именно поэтому... Что ж, вина порою полезная эмоция, мотивирующая нас на изменения к лучшему. С другой стороны, если ваши родители не всегда были сложными и манипулятивное поведение — это для них что-то абсолютно новое, то стоит задуматься. Быть может, здесь что-то не так и речь идет о возрастной депрессии или даже начале деменции — и они по-настоящему нуждаются в помощи.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/201431-dont-feel-bad>

ВОСПИТАНИЕ

Как привить ребенку любовь к физкультуре без угроз и соревнований



7 шагов, которые пойдут на пользу вашему ребенку

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, активными и выносливыми. Важную роль в этом играют физические упражнения и здоровое отношение к ним, которому дети могут [научиться](#) у своих родителей.

По словам Клэр Миско, главы американской Национальной Ассоциации пищевых расстройств, «родители раньше всех оказывают влияние на отношения ребенка с едой, образом тела и упражнениями».

Также она отмечает, что родители, чрезмерно заикленные на вопросах веса и поддержания физической формы, рискуют сформировать у детей нездоровые отношения с едой и физическими нагрузками. В семьях, где к вопросам физического развития подходят разумно и умеренно, напротив, вырастают дети со здоровой самооценкой и позитивными привычками.

Родительской убежденности в пользе физических упражнений и настойчивости может быть недостаточно для того, чтобы пробудить в ребенке интерес к спорту и здоровому образу жизни. Давайте разбираться, как это сделать правильно.

Отделите упражнения от внешнего вида

Чтобы сформировать здоровое отношение к физическим упражнениям, отделите упражнения от внешности и физической формы человека.

«В нашей помешанной на похудении культуре детям слишком просто поверить в то, что цель упражнений заключается в поддержании стройного тела или потере веса или достижении определенной физической формы», — говорит Ребекка Пул, заместитель директора Центра продовольственной политики и ожирения при Университете Коннектикута. — «Эти послы вредоносны для молодых людей, а потому родителям следует быть внимательными к тому, что видят и слышат их дети, и концентрироваться на том, что физические упражнения скорее нужны для поддержания здоровья и хорошего самочувствия».

«Будет лучше, если родители начнут относиться к физической активности как к части здорового образа жизни, а не как к средству достижения определенного веса или размера», — советует Миско. — «Убирая фокус с внешнего вида, мы превращаем упражнения в набор приятных действий: прогулка с собакой, игры в парке, домашние дискотеки, и так далее».

Говорите о физических нагрузках в позитивном ключе

Родителям следует изучить свое собственное отношение к упражнениям и проработать все спорные или вредоносные моменты. Также стоит проявлять осознанность, обсуждая с ребенком вопросы, связанные с физической активностью и телом.

«Маленькие комментарии могут оказывать долгоиграющее влияние на детей, у которых только формируется представление о собственном теле и критериях его оценки», — говорит клинический психолог Центра пищевых расстройств Линдси Гиллер. — «Если родитель говорит: „Ох, чтобы съесть этот десерт, мне придется провести много часов в зале“ или „Ненавижу заниматься, это такая тоска“, ребенок это слышит и применяет к себе».

Если родители постоянно говорят о том, как им скучно, неприятно и утомительно (но необходимо!) заниматься спортом, дети вряд ли заинтересуются такой активностью. Вместо этого попробуйте чаще говорить о позитивной стороне физических упражнений — о том, какое удовольствие они вам приносят, и какой прогресс вы замечаете (даже если в итоге устаете).

Ведите активный образ жизни

«Наши дети намного чаще следуют за нашим примером, чем за нашими инструкциями», — отмечает Наила Коулман, спортивный педиатр. — «Если мы регулярно и с удовольствием упражняемся, дети воспринимают это как часть здорового образа жизни и с большей вероятностью будут его поддерживать, особенно если мы вовлекаем их в свои занятия».

Задача родителей здесь — интегрировать двигательную активность в свою ежедневную рутину. Например, играть в любительских спортивных лигах, ездить на работу на велосипеде, бегать или ходить на танцевальные занятия. Еще можно посещать семейные занятия йогой, играть в активные игры на улице, бегать и лазать по деревьям и спортивным комплексам на площадках.

Разберитесь, какой вид активности нравится вашим детям

«Еще один способ сформировать у детей здоровое отношение к физическим упражнениям — это спросить у них о том, что заставляет их чувствовать себя хорошо изнутри и снаружи», — предлагает Миско.

Если дети не знают, как ответить на этот вопрос, вы можете подобрать для них несколько разнообразных активностей на выбор. Это не обязательно должен быть классический вид спорта: предложите им кататься на велосипеде, танцевать под любимую музыку или заниматься йогой. Не проявляйте недовольства, если ребенок не выбрал ваш любимый вид спорта, а наоборот будьте готовы поддержать любой его интерес.

«Вы вместе можете составить список занятий на ближайшую неделю или месяц», — предлагает Гиллер. — «Дети охотнее включаются, если чувствуют, что у них есть контроль над тем, в чем они будут участвовать».

Вы можете дать детям возможность принять участие в планировании физической активности — например, они могут выбрать маршрут для семейной прогулки или решить, в какую спортивную игру вы сыграете.

Не превращайте занятие спортом в соревнование

«Не заикливайтесь на соревновательных видах спорта как основной разновидности спортивных упражнений», — предупреждает психотерапевт Ноэль Макдермотт. — «Фокусируйтесь лучше на здоровье и хорошем самочувствии, а не на победах и достижениях».

Он отмечает, что интерес к соревновательным видам спорта может появиться естественным образом, после того как ребенок войдет во вкус и полюбит физические упражнения, однако не стоит нарочно делать из любой активности соревнование. Восприятие спорта как способа победить провоцирует не очень здоровое отношение.

Куда лучше обращать внимание на улучшение навыков ребенка, чем на количество побед, сожженных калорий или сброшенных килограммов. «Найдите способ хвалить ребенка за то, что

он приобретает новые навыки, независимо от того, что он делает: прыгает через скакалку, катается на велосипеде или участвует в командном виде спорта», — советует Гиллер. — «Когда ребенок замечает улучшения в каком-то виде деятельности, он с большим интересом продолжает этим заниматься».

Не используйте спортивные упражнения в качестве наказания

«Избегайте бодишейминга как способа мотивации детей», — говорит Гиллер. — «Высказывания вроде: „Посмотри, как ты поправился за три месяца сидения перед компьютером“ или „Ты вообще помнишь, когда последний раз двигался?“ с большей долей вероятности вызовут у ребенка чувство стыда и неуверенности в себе, что может негативно сказаться на его желании участвовать в любой физической активности».

Когда дети занимаются спортом, воздержитесь от оценивающих комментариев (кроме тех случаев, когда они могут навредить себе неправильной или небезопасной техникой). Чем больше вы критикуете и придираетесь, тем меньше удовольствия получают дети от занятий спортом.

Также категорически не следует использовать физические упражнения в качестве наказания. Вместо того, чтобы снимать напряжение, такие меры делают двигательную активность более нервной и неприятной. Физическая активность не должна превращаться во что-то, чего дети боятся, она должна быть тем, чем они хотят заниматься по собственной воле.

Следите за поведением ребенка

Даже если вы внимательно следуете всем рекомендациям экспертов, все равно важно уделять внимание тому, какие отношения складываются у вашего ребенка со здоровым образом жизни.

«Если вы заметили, что у ребенка появились устойчивые поведенческие паттерны и убеждения, в центре которых находится спорт и питание, проявите бдительность», — рекомендует исполнительный директор организации по борьбе с пищевыми расстройствами Лора Коллинс Листер-Менш. — «Возможно, здесь дело в психическом расстройстве, которое требует отдельного внимания».

Следите за тем, чтобы ваши дети занимались спортом потому, что они этого хотят, а не потому, что они чувствуют, что должны им заниматься, а также чтобы они делали перерывы, когда устанут. Чрезмерное количество и повышенная интенсивность физических нагрузок может являться симптомом пищевого расстройства.

Давайте закрепим: родители играют ключевую роль в формировании у ребенка здоровых отношений с едой, спортом и собственным телом. Причем намного лучше это получается у тех родителей, которые показывают личный пример, а не бесконечно наставляют ребенка на словах. Включайте ребенка в повседневные занятия спортом, найдите то, что будет нравиться ему, хвалите его за прогресс и освоение новых навыков, а не за победы, не используйте спорт в качестве наказания и следите, чтобы увлечение спортом не переросло в нездоровую одержимость.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/kak-privit-rebenku-lubov-k-fizkul-ture-bez-ugroz-i-sorevnovanij>

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

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 сентября 2020г.

Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева