

# Петербургженка

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

декабрь 2020 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ДЕКАБРЯ

**1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.** Ежегодно отмечается по всему миру 1 декабря, в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и решением Генеральной Ассамблеи ООН, принятыми в 1988 году. Этот День стал одним из самых важных международных дней, связанных с вопросами здравоохранения и одной из ключевых возможностей повышения информированности, воздания должного памяти погибших от болезни, и возможности отметить такие достижения как расширение доступа к лечению и мерам по профилактике.



**3 декабря – Международный день инвалидов.** Цель праздника – обращение внимания населения на проблемы лиц, утративших трудоспособность, защита их прав, свобод и достоинства, возможность их участия в общественной жизни

**5 декабря – Международный день добровольца.** Этот день даёт возможность добровольцам и различным организациям отпраздновать свою работу, поделиться своими ценностями и рассказать о себе на уровне сообществ, неправительственных организаций, организаций системы ООН, правительства и частного сектора. Дату празднуют все, кто тратит свое личное время на оказание помощи незнакомым людям. В этот день правительства многих государств проводят мероприятия, которые повышают уровень осведомленности о важности деятельности добровольцев.

**10 декабря – День прав человека.** Действия, происходившие во время Второй мировой войны, послужили жестоким примером того, что может произойти с любым народом из-за отсутствия межнациональных соглашений в области прав каждой личности. С целью стабилизации очень шатких отношений между странами и была создана Всеобщая декларация прав человека и учрежден этот международный праздник. Декларация включает в себя широкий перечень политических, гражданских, социальных, культурных и экономических прав.

**12 декабря – День Конституции.** День Конституции России 2020 отмечается 12 декабря. Это памятная дата Российской Федерации. Праздник не объявлен официальным выходным днем в стране. В 2020 году он проходит 27-й раз. В торжествах участвуют все граждане РФ. Праздник посвящен принятию основного закона Российской Федерации. День Конституции имеет особое значение для законотворцев, которые создавали документ, участников голосования за него, политических и общественных деятелей, которые стояли у истоков российской государственности и юридического устройства страны.

**31 декабря – Новый год.** Главный календарный праздник, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего года. Отмечается многими народами в соответствии с принятым календарём. Начало года с 1 января было установлено римским правителем Юлием Цезарем.



2021 – год Желтой Земляной Свиньи. Свинья символизирует, с одной стороны, честность, прямоту, вдумчивость, целеустремленность, миролюбивость, общительность, чувствительность, а с другой – наивность, медлительность, категоричность, праздность, поверхностность. Желтая Земляная Свинья умеет распоряжаться деньгами. Удачлива в бизнесе. Она тщательно планирует любую деятельность. Это всегда дает положительный результат.

# С днём рождения

*26 декабря – Лазюк Галину Михайловну*

*28 декабря – Апарина Виктория Леонидовна*

*29 декабря – Григорьева Дина Владимировна*

☆

*Добра, тепла и пониманья,  
Здоровья, радости, признанья,  
Успехов, счастья и везенья  
Вам желаем в день рожденья.*

☆



### Разрешите себе печалиться



*Печаль — одна из основных наших эмоций, обычно она возникает как реакция на утрату. Относитесь к таким переживаниям всерьез и не пытайтесь их подавлять. Ведь блокируя «психическую энергию», которую они несут, вы можете себе навредить.*

Подавленные эмоции провоцируют психический и физиологический стресс, изнашивающий организм и вызывающий различные симптомы: депрессию, тревогу, навязчивые мысли, гипертонию, проблемы с ЖКТ и многое другое.

Чтобы позволить эмоциям свободно «течь», мы должны чувствовать себя в безопасности. Если мы знаем, чего ожидать от этих переживаний, гораздо легче с ними справиться. И сами они станут менее болезненными. Помочь в этом может поддержка друзей и близких.

К сожалению, в современном обществе никто не дает нам необходимых знаний о наших собственных эмоциях.

#### **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ НЕМЕДЛЕННО ПОМОЧЬ**

«Как психотерапевт, я работаю в основном с травмами и эмоциями. Со временем я усвоила важный урок: иногда надо просто позволить человеку печалиться, не пытаясь немедленно ему помочь и «исправить» его состояние. Я осознала: все, что я могу сделать в таких ситуациях — просто быть рядом и при необходимости — поддержать. И этого достаточно», — рассказывает психотерапевт Хиллари Джейкобс Хендель.

Человек может скрывать свою тоску и печаль, если он стыдится, стесняется или ему просто не хочется обременять вас своими переживаниями. Из-за этого ему сложнее прожить эти эмоции до конца и испытать облегчение.

Если вы хотите ему помочь, старайтесь не произносить фраз вроде: «Ну хватит грустить» или «Перестань это вспоминать». Человеку, которому грустно, обычно не нужно, чтобы мы искали решения для его проблем. Это не наша задача.

Обычно достаточно выразить эмоциональную поддержку: «Я могу что-то для тебя сделать? Может быть, чашку чая?» Печаль и скорбь не ограничены четкими временными рамками. Переживания ослабевают только когда мы к этому готовы.

«Многие из моих пациентов говорили: «мне давно пора перестать горевать». Я всегда напоминаю им, что каждый из нас уникален и каждое горе отличается от всех прочих», — рассказывает Джейкобс Хендель.

Каждый переживает горе утраты в своем собственном темпе. Предложите поговорить, но не будьте слишком навязчивы: «Если захочешь обсудить, я готов».

Иногда слова не помогут. Просто будьте рядом. Если это уместно, выразите свое сочувствие физически. Обнимите близкого, позвольте ему поплакать у вас на плече, возьмитесь за руки.

## **НЕ БОЙТЕСЬ ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ**

Наши близкие, увы, не способны прочесть наши мысли. Многие ошибочно считают, что человеку в тоске нужно немедленно «помогать». Друзья и родственники, видя наше состояние, часто оказываются в растерянности и могут даже повести себя бестактно — просто потому, что они не знают, что делать и вся ситуация им неприятна.

Если мы хотим этого избежать, лучше прямо озвучить, что нам нужно в этот трудный момент. Допустим, ваш уже взрослый ребенок только недавно уехал, начал жить отдельно, и вы очень тоскуете. Ваш партнер, видя, как вам тяжело, пытается помочь: «Да ничего страшного».

Вы можете ответить: «Мне грустно. Пожалуйста, просто позволь мне грустить. Если хочешь помочь, можешь обнять меня, если я начну плакать, и просто послушать, если мне захочется поговорить. Не нужно больше ничего говорить и делать. Сможешь так?»

Скорее всего, другому тоже станет легче, когда он будет четко знать, что нужно делать.

## **ВЫ СПОСОБНЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ САМИ**

Когда нам тяжело, мы можем облегчить свое состояние. Важно проявлять сочувствие к себе и своим переживаниям. Не пытайтесь силой изменить свое настроение. Тоска и горе и так достаточно болезненны, не стоит их усугублять, ругая и осуждая себя.

«Относитесь к своим переживаниям с уважением. Спросите себя, что вам сейчас по-настоящему нужно, и не отказывайте себе в необходимой поддержке. И самое важное: относитесь к себе с той же любовью и заботой, которую вы проявили бы к близкому человеку в подобной ситуации», — рекомендует Хиллари Джейкобс Хендель.

Источник: <https://www.psychologies.ru/articles/razreshite-sebe-pechalitsya/>

## ВОСПИТАНИЕ

### Как реагировать на грубость ребенка



Ситуация, когда еще вчера спокойный и любящий ребенок неожиданно начинает хамить и грубо отвечать родителям, ставит в тупик. Не понятно, как правильно реагировать: резко пресекать подобное поведение и строго наказывать или проигнорировать в надежде на то, что это была разовая вспышка?

Игнорировать проблему — не значит решать ее, важно не запускать ситуацию. И первое, с чего следует начать – это выяснить причину грубости ребенка.

#### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ГРУБОСТИ

- **Особенности возраста.** Вы наверняка слышали выражение «трудный» возраст. И относится оно не только к подростковому. Хотя именно у тинейджеров грубое поведение проявляется наиболее ярко, это, чаще всего, протест против родительской опеки и контроля, ведь они ощущают себя взрослыми.
- **Нехватка родительского внимания.** Еще одна распространенная проблема – это недостаточное внимание к ребенку со стороны родителей. Причины этого могут быть вполне объективны – высокая загруженность на работе, насыщенный график, присутствие в семье еще детей или пожилых родственников, требующих ухода, и т.д. Но ребенку пока сложно анализировать и принимать эти обстоятельства. Он отчаянно стремится привлечь внимание к своим потребностям, и грубость становится инструментом для достижения этой цели.
- **Семейная модель поведения.** Детские психологи не устают повторять, что только личный пример родителей может быть наиболее эффективным методом воспитания. И если в семье грубость между родителями является нормой, или окружающим принято хамить, то не стоит удивляться, что со временем и ребенок переймет эту модель поведения. Отдельная тема – грубость как ответная реакция. Если ребенок регулярно подвергается давлению, на него кричат или применяют репрессивные методы воспитания, то на определенном этапе он срывается, и тоже начинает кричать, обзывать, устраивать истерики с криками «я тебя ненавижу».
- **Попытка манипулирования взрослыми.** Как известно, дети – известные манипуляторы. И если родители начинают потакать исполнению их капризов после истерики со слезами, то есть риск, что ребенок будет добиваться желаемого именно так, а попытки отказать чаду в его «хочу сейчас, здесь и немедленно» могут вызвать у него агрессию и хамство. Если у ребенка дошкольного или младшего школьного возраста входит в привычку огрызаться родителям во



время воспитательных моментов, то в переходном возрасте могут возникнуть серьезные проблемы взаимодействия.

## КАК РЕАГИРОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Мы уже отметили, что без ответа оставлять грубое поведение ребенка нельзя. Но каким именно он должен быть?

Чтобы сбить накал эмоций, спокойным и твердым голосом сообщите, что заслуживаете уважения, и разговаривать так с вами непозволительно никому.

- **Нельзя отвечать на грубость грубостью.** Во время конфликта вы просто не будете услышаны. Родителям следует постараться сдержать свой гнев и раздражительность. Не следует повышать голос. Лучше выдержать небольшую паузу и спокойно дать понять ребенку, что разговор на эту тему вы продолжите только после того, как он успокоится и перестанет грубить.
- **Расскажите о возможных последствиях.** Необходимо донести до ребенка, что грубое поведение по отношению к другим людям может испортить отношение к нему окружающих: с ним перестанут дружить сверстники, взрослые будут относиться настороженно, что отрицательно отразится на его репутации. Если даже грубость уже была сказана, то никогда не нужно стесняться приносить извинения за свое поведение.
- **Контролируйте свои эмоции.** Да, взрослые тоже устают эмоционально, но это не повод срываться на ребенке при первом же его проступке. Научитесь держать свои эмоции под контролем и не реагировать бурно на грубость ребенка. Проявите мудрость, сосчитайте мысленно до 10 и только после этого приступайте к диалогу. А в некоторых случаях такой диалог стоит немного отложить, пока все не успокоится.
- **Проводите анализ поведения.** Дождитесь, когда ребенок будет «в духе», и спокойно обговорите с ним ситуацию. Расскажите, что каждый человек может быть в плохом настроении, но это не повод грубить взрослым и «рубить с плеча». Личным примером научите ребенка справляться с негативными эмоциями и держать ситуацию под контролем.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРУБОСТИ

- **Просьбы ребенка, произнесенные грубым тоном, не следует выполнять.** И обязательно предупредите ребенка на будущее, что вы не будете выполнять приказы и просьбы, хамски озвученные. Нужно попросить, и тогда родители по возможности выполнят желание или обсудят, когда и как это будет возможно. А безапелляционные требования выполняться не будут.
- **Ребенок должен знать слово «нет».** И принимать отказ. «Вето» всегда должно быть обосновано. Да, ребенка слышали и уважают его желания, но по ряду причин их исполнить нельзя или пока не представляется возможным. Параллельно следует напомнить, что грубость никак не приблизит желаемое.
- **Правила поведения должны быть едиными для всех членов семьи.** И вновь возвращаемся к личному примеру. Единой линии поведения должны придерживаться абсолютно все члены семьи. И как ребенку не позволено грубить взрослым, так и родители не должны демонстрировать подобное поведение ни по отношению к ребенку, ни между собой.
- **Уделяйте ребенку больше внимания.** Собственно, отсутствие внимания лежит в основе практически всех прорастающих из этой проблемы причин грубого поведения. Отсутствие контакта с родителями ведет к тому, что ребенок через хамство и грубость хочет быть услышанным. Это его способ привлечь внимание. Очень важно ежедневно выделять хотя бы немного своего времени, чтобы обсудить с ребенком прошедший день, услышать его впечатления от каких-то событий или запланировать совместный досуг на ближайшие дни. Не избегайте и тактильного контакта. Порой именно объятия и поцелуи позволяют ощущать

ребенку свою значимость. Не стесняйтесь лишний раз говорить, что любите. Если вы будете именно таким образом выстраивать свое поведение, то есть шансы сравнительно мягко пережить подростковый возраст и избежать превращения любящего ребенка в «колючего ежика».

София Шевченко

Источник: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-reagirovat-na-grubost-rebenka/>

**В случае необходимости Вы можете получить  
экстренную психологическую помощь и  
записаться на приём к специалистам  
по Телефону доверия: 713-13-19 (с 10.00 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 декабря 2020г.