

Петербургженка

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

июнь 2021 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.



OLYMPIC DAY

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

☆

*Желаем в день рождения
Прожить без сожаления!
Упорства и удачи,
И от коллег отдачи.
Любви и понимания,
Романтики, внимания.
Чтоб всё, о чём мечталось,
Немедленно сбывалось!*



У нас все в порядке: 8 признаков того, что вы находитесь в здоровых отношениях



Проверьте себя и похвалите друг друга

Последнее время все неустанно говорят о так называемых «красных флагах» в отношениях — тревожных сигналах и паттернах, которые прямо намекают на то, что у вас что-то идет не так (вот, например, [полезный материал на эту тему](#)).

Все больше и больше людей учатся распознавать абьюзеров и проверять, не в токсичных ли отношениях они находятся — и это здорово. Однако важно не забывать и о хорошем — о «зеленых флагах», которые свидетельствуют о том, что отношения, в которых вы состоите — здоровые и функциональные.

Нью-йоркская психотерапевтка Недра Гловер Тавваб опубликовала [список](#) таких вот «зеленых флагов» в своем инстаграме и напомнила о том, что они (впрочем, как и все «красные флаги») распространяются не только на романтические отношения, но и на любые другие: детско-родительские, дружеские, родственные, рабочие и так далее. Вот какие признаки, по мнению Недры, говорят о том, что вы на верном пути.

Вы держите свое слово и можете ожидать того же от других

В здоровых отношениях люди способны положиться друг на друга и доверять без сомнений и разочарований. Предполагается, что каждый из них искренне заинтересован в том, чтобы не подводить ожидания другого.

Вы можете вступать в здоровые конфликты

Конфликты и разногласия — это нормальная и неизбежная часть любых отношений. Однако важно здесь не только наличие самих конфликтов, но и то, как они проходят. Если в ваших отношениях вы не боитесь конфликтовать и знаете, что несогласие с партнером не испортит ваши отношения и не станет угрозой вашей безопасности, это можно смело считать «зеленым флагом». Люди спорят, имеют разные взгляды на вещи, конфликтуют и даже ругаются — и это не должно становиться травматичным или разрушительным опытом.

Вы чувствуете, что вас слышат

Это касается всего — как бытовых мелочей вроде просьб убирать молоко в холодильник, до каких-то более глубоких вещей, таких как психологические потребности и ключевые ценности.

Понятное дело, что не всегда оставленный на столе пакет молока свидетельствует о безразличии партнера и должен расцениваться как «красный флаг», однако хорошо, если в отношениях у вас

присутствует ощущение того, что вас слышат, к вам прислушиваются, а к вашим просьбам и убеждениям относятся бережно и уважительно.

Вы можете совместно решать возникающие проблемы

Если говорить о партнерских отношениях, то здесь постоянно всплывают какие-то проблемные вопросы, ожидающие решения: ремонт, покупка автомобиля, подготовка к свадьбе, появление ребенка, смена работы — проблем может быть миллион, и все они требуют определенных коллективных усилий. Если ваш союз не разбивается об текучку — значит, вы все делаете правильно.

Вы можете быть собой

Нередко нам приходится подстраиваться, чтобы комфортно чувствовать себя в каких-то отношениях. Кто-то прячет татуировки под одеждой, когда идет в гости к маме, кто-то просыпается за час раньше мужа, чтобы причесаться и накраситься, кто-то фальшиво восхищается арт-хаусным кино, чтобы не потерять место в компании друзей.

«Зеленый флаг» — это когда вы можете искренне и беспардонно быть собой, зная, что в ответ вы не получите осуждения и негатива, и что ваши отношения не пострадают, если вы в них будете проявлять себя так, как вы привыкли.

Вы можете открыто говорить о своих чувствах, не боясь, что вас осудят

Этот пункт отчасти пересекается с предыдущими — в здоровых отношениях есть место огромному спектру эмоций и чувств, в которых вам не стыдно признаваться. Можно грустить, сомневаться, бояться, нервничать, злиться — и никто не пристыдит вас за это.

Вы знаете, чего ждать

Предсказуемые отношения — это хорошо и комфортно для всех его участников. Речь идет не о скуке и бытовухе, в которой нет места сюрпризам, а об устойчивости, балансе и четких границах.

Все эти вещи и создают ощущение безопасности в отношениях, благодаря которой эти самые отношения могут продолжать развиваться и становиться глубже, теплее и доверительнее.

Вы готовы принимать взгляды, отличные от ваших

Далеко не все конфликты и разногласия можно решить в пользу какого-то одного варианта или найти компромисс. Люди, состоящие в здоровых отношениях, способны принимать точку зрения, отличную от их собственной, и уважительно к ней относиться, даже если они ее не разделяют. Это возможно не во всех случаях — существуют принципиальные моменты, которые люди не готовы принять, однако таких ситуаций, как правило, не очень много, и касаются они в основном самых глубинных убеждений.

Если же только одна из сторон стремится вести себя уважительно экологично, то это, скорее «красный флаг», который свидетельствует о дисбалансе.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/u-nas-vse-v-poradke-8-priznakov-togo-cto-vy-nahodites-v-zdorovyh-otnoseniah>

Катерина Мурашова: 10 родительских убеждений, которые портят отношения с ребенком



НЕВЕРНО:

Родители приспособливают свою жизнь к ребенку

Вы все время спрашиваете ребенка, где он хочет спать, что хочет есть или сами пытаетесь догадаться, что ему лучше. Получается, что взрослые следуют за ребенком, а не наоборот. Часто бывает, что ребенок «ведет» за собой сразу четырех взрослых – маму, папу, бабушку и дедушку. Ребенку это невыносимо тяжело. Это стопроцентная гарантия неврозов. Его ресурсы быстро истощаются, он начинает капризничать на ровном месте, становится агрессивным, плохо спит, плохо ест.

ВЕРНО:

Ребенок должен приспособливаться к родителям

Ребенок приходит в мир, не имея ни малейшего представления о том, как этот мир устроен. Ребенок готов приспособиться к любой жизни – в юрте кочевников или в замке аристократов.

Это модель «мама-утка и утята» – утята всегда идут за уткой, а не наоборот. Это мы унаследовали от биологии. Детеныш физически, физиологически и психически приспособлен следовать за самкой. Или за обоими родителями – там, где воспитание осуществляется совместно, как у человека.

Наши дети готовы приспособиться ко всему, кроме одного – когда их заставляют играть не их роль. До предподросткового возраста их роль – это роль «утенка», который идет за мамой-уткой.

—

НЕВЕРНО:

Воспитывать детей «по Мурашовой» или по другим экспертам

Эксперты – это психологи, знающие родственники, опытные мамы. В определенной ситуации они могут помочь. Но нельзя слепо следовать всем советам, воспитывать детей «по Мурашовой» или «по Гиппенрейтер». Потому что есть то, что нельзя просчитать, – особенности их жизни и менталитета. Эксперты – это люди со своей историей. Кто-то пережил блокаду и голод и поэтому считает, что детей надо усиленно кутать и кормить до отвала, у кого-то другая личная история, и он будет ее транслировать.

ВЕРНО:

Опирайтесь надо на себя – на свои желания, на то, что нам удобно

Никакой эксперт не знает, что лучше лично для вас, кроме вас самих. Делайте так, как удобно вам! Кладите ребенка спать там, где вам удобно – хоть в чемодане в коридоре. Играйте в те игры, которые вам нравятся. Помните, вы – мама-утка, и ребенок должен к вам приспособливаться, а не наоборот.

НЕВЕРНО:

Когда родитель посвящает время себе, это время он отнимает у ребенка

Вы идете с подругой в кино, вместо того чтобы собирать с сыном конструктор? Вы считаете, что должны играть с ребенком всегда, когда он попросит? Уверены, что хорошая мать не лежит в ванной, а складывает пирамидки? Нет! Это изматывающая идея.

ВЕРНО:

Чтобы у родителей были силы на детей, им надо восполнять свои ресурсы

Воспитание ребенка требует от родителей эмоциональных и энергетических затрат. Чтобы потратить что-то на ребенка, нужно это что-то где-то взять. Если мы нигде не берем, то вскоре у нас ничего не останется. И от этого плохо будет в первую очередь ребенку. Это закон Ломоносова-Лавуазье - если где-то прибавилось, значит где-то что-то убавилось.

НЕВЕРНО:

Надо заниматься с ребенком «полезными» занятиями, даже если вам это не нравится

Вот вы делали с ним аппликации и картины с крупой, а потом вам надоело? Как быть? Ведь ребенок требует продолжения! И вы, сцепив зубы, продолжаете клеить и резать. Перестаньте делать то, что вам не нравится!

ВЕРНО:

Занимайтесь с ребенком только тем, что вам нравится

Если вам что-то надоело, не хочется или не нравится делать с ребенком – не делайте!

Надоело лепить – не лепите. Не хотите катать машинки - не катайте. Допустим, вам нравится огонь и вода – налейте в ванну воду и запустите туда свечи. Любой ребенок будет в восторге.

Делать с ребенком только то, что вам интересно – это единственное, что по-настоящему нужно вашим детям.

НЕВЕРНО:

Считать себя обязанным радоваться детским рисункам и поделкам

Вас по-настоящему радует двадцать пятый рисунок ребенка? Это мы их научили, что рисунки и поделки – единственное, что ребенок может сделать для родителей. При этом наши дети не знают, что мама пьет чай со сливками, бабушка заваривает два пакетика, а папа не кладет сахар. Почему? Потому что мы их этому не учим.

ВЕРНО:

Расскажите ребенку о том, что вас действительно радует

Дети хотят нас радовать, но не знают как. Научите его варить кофе, делать чай с мятой, приносить плед, когда вы садитесь на диван.

НЕВЕРНО:

Вам должно быть все время интересно со своим ребенком

Считается, что если вам неинтересно, то вы плохой родитель. Это ерунда.

ВЕРНО:

Вам должно быть интересно с самим собой

Тогда детям будет интересно с вами. Увлеченный человек притягивает других.

НЕВЕРНО:

Вы должны стать другом своему ребенку

У вас были сложные отношения с матерью, и теперь вы хотите стать подругой своей дочери? Рассказывать друг другу все на свете? Это иллюзия.

ВЕРНО:

Взрослые и дети не равны

Вы не можете быть равным трехлетнему ребенку. Но можно дружить с подростком. Если у вас это получится – это очень круто.

НЕВЕРНО:

Ребенка надо все время развлекать

Это истощает и наши ресурсы, и его.

ВЕРНО:

Ребенка нельзя отдать во все интересные кружки сразу

С ним нельзя поиграть во все игры, нарисовать все картины, решить все головоломки. Никто не может этого сделать – ни вы, ни я, никто.

НЕВЕРНО:

Счастливое детство зависит от количества денег, братьев и сестер, игрушек и т.д.

Ребенок, у которого много игрушек, счастливее ребенка, у которого ничего нет?

Ребенок в полной семье обязательно более счастлив, чем в неполной? Ребенку для счастья нужны братья и сестры? Собака? Нет, нет и нет.

ВЕРНО:

Количество чего бы то ни было не имеет значения. Главное – увлеченные люди вокруг

Единственное, что нужно ребенку, чтобы он вырос в гармонии, – это чтобы в поле его зрения был хотя бы один человек «на своем месте». Такой человек нашел себя и считает, что мир в целом прекрасен. Ребенок видит это и растет спокойным. Если самые главные люди в его жизни находятся в мире на своем месте – значит и он найдет себе место, когда вырастет. Если вы работаете в банке и любите свою работу – приведите туда ребенка. Банк – это очень интересно! Если у вас с профессией не сложилось, покажите им кого-то увлеченного.

НЕВЕРНО:

Чтобы ребенок стал успешным, его надо «подкинуть повыше» - водить на развивалки, теннис и три языка

Родители представляют мир, как пирамиду, и пытаются «подкинуть» ребенка повыше.

Это естественное желание. Но родители то его подкинули, а его место может быть совсем не там, а где-то сбоку. Наверху он может стать кем угодно, но он никогда не встанет на свое место, не «загорится».

ВЕРНО:

Люди могут построить гармоничную жизнь в очень большом диапазоне возможностей

Мир больше похож на новогоднюю елку, на которой висит гирлянда с лампочками.

Каждая лампочка – это человек, который нашел себя. Лампочка может висеть внизу, в центре, сбоку, наверху – это все равно. Когда человек на своем месте – он светится!

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/10-zabluzdenij-roditelej>

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.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 июня 2021 г.