

Петербургженка

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

май 2021 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ МАЯ



1 мая – Праздник труда (День труда). Этот праздник отмечается в 142 странах и территориях мира. Для ряда стран традиция собирать людей под знамена профсоюзов еще сохранилась, но в большинстве государств это все же не политический праздник, а именно День труда, яркий весенний праздник, когда организуются народные гуляния, выступления артистов, ярмарки, мирные шествия и множество увеселительных мероприятий.

9 мая – День Победы в войне над фашистской Германией. В Берлинской операции 1945 года, которая стала завершающей в Великой Отечественной войне, были задействованы свыше 2,5 миллионов солдат и офицеров. Потери оказались огромными: по официальным данным, за сутки Красная Армия теряла более 15 тысяч солдат и офицеров. Всего в Берлинской операции советские войска потеряли 352 тысячи человек. 9 мая 1945 года на Центральный аэродром имени Фрунзе приземлился самолет «Ли-2» с экипажем А.И. Семенкова, доставивший в Москву акт о капитуляции фашистской Германии. А 24 июня на Красной площади в Москве состоялся Парад Победы.

15 мая – Международный день семей. Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства. Во многих странах мира разработаны целые стратегии демографического развития. А в сам этот праздник проводятся различные просветительские и праздничные мероприятия - концерты; встречи супружеских пар, имеющих большой опыт семейной жизни; благотворительные акции для опекунских семей с детьми и для ребят из многодетных и малообеспеченных семей; тренинги для молодых семей.



24 мая – День святых Кирилла и Мефодия, День славянской письменности и культуры. Святые равноапостольные братья Кирилл и Мефодий происходили из знатного рода и проживали в греческом городе Солуни. 24 мая Церковь совершает память святых равноапостольных братьев Кирилла и Мефодия. Братья были православными монахами и славянскую азбуку создали в греческом монастыре. Ученые считают, что славянская письменность была создана в 9 веке, примерно в 863 году. Новый алфавит получил название «кириллица» по имени одного из братьев, Константина, который, приняв монашество, стал Кириллом. А помогал ему в богоугодном деле образования славянских народов старший брат Мефодий. Были созданы две азбуки — глаголица и кириллица. Кроме того, братья-греки перевели на славянский язык Евангелие, Апостол и Псалтырь. За вклад святых Кирилла и Мефодия в культуру Европы Папа Иоанн Павел II в 1980 году объявил их покровителями Старого континента.

27 мая — День города. Санкт-Петербург был заложен по Указу Петра I 27 мая 1703 года. И теперь каждый год, 27 мая в Санкт-Петербурге празднуется День города. 27 мая 2019 года планируется сделать настоящим праздником. В программе проведения Дня города масса мероприятий для взрослых и детей, для семейного, группового и индивидуального отдыха на различных площадках.

С днём рождения

7 мая – Лысенко Светлана Александровна

24 мая – Голубева Елена Николаевна

26 мая – Анисимова Анна Федоровна

27 мая – Кружилина Наталия Михайловна

28 мая – Преснова Инесса Владиславовна

29 мая – Петухова Елена Александровна

31 мая – Турина Елена Николаевна

☆

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

☆



Как не переживать по поводу мнения окружающих



Наверняка вам встречались люди, которым абсолютно плевать на то, что о них подумают. Они могут сбежать в магазин в банном халате, в то время как вам для этого нужно прилично одеться и хотя бы подкрасить губы, они могут сплясать на барной стойке, в то время как вы позволяете себе лишь скромно кивать в такт музыке, они легко могут подсесть к незнакомцам за соседним столиком, чтоб не скучать в ожидании друга, в то время как вы стыдливо предпочтете спрятать свое неловкое одиночество уткнувшись в телефон. Возможно, порою вам кажется, что эти люди обладают высшей степенью свободы, и вам так хочется однажды стать таким же раскрепощенным, легким и бесшабашным человеком, чтоб наконец-то всем показать свою так долго скрываемую яркую индивидуальность.

Мы все существуем в обществе, и для успешного в нем функционирования нам необходим своего рода баланс. На мой взгляд, для поддержания этого баланса гораздо ближе понимание того, что «свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого», чем способность полностью игнорировать интересы других. Впрочем, это не только мое мнение, ведь неспроста возникло такое психологическое понятие, как эмоциональный интеллект (emotional intelligence), наличие которого считается качеством, крайне полезным для социального взаимодействия. Говоря упрощенно, это понятие отражает способность человека интуитивно улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние в выгодную для себя сторону. Так что если вы не обладаете врожденной способностью нагло нарушать границы других людей, возможно, это как раз является вашим преимуществом, а вовсе не поводом для беспокойства.

Впрочем, раз уж речь зашла о балансе: если дело доходит до того, что вы практически неспособны делать что-то, чего хочется именно вам, потому как потребность всем угодить и всем понравиться преобладает — то это уже серьезный повод для беспокойства. Все может начаться с мелочи: вашему более напористому другу не нравится новый альбом вашей любимой группы, и вот вы стесняетесь признаться, что, по вашему мнению, он гениален. Дальше вам кажется неудобным сообщать родителям, что вас всю жизнь интересовало почвоведение, и, чтоб заслужить их одобрение, становитесь менеджером. Потом вам неудобно расстаться с парнем, который не очень-то вам нравится, когда, по мнению всех окружающих, вы прекрасная пара. Подобные маленькие умалчивания на самом деле являются пассивной формой лжи самому себе, и привычка существовать таким сомнительным образом и дальше имеет тенденцию накапливаться как снежный ком.

Со временем можно в принципе утратить понимание, какие решения были приняты на основе ваших личных желаний, а какие — из опасения, что кто-то подумает что-то не то. Корень всех бед лежит в таком явлении, которое называется теория разума (theory of mind) — достаточно полезной

способности, которая может завести нас слишком далеко. Теория разума дает нам возможность для понимания, что наше сознание не тождественно сознанию другого человека: например, понимания, что то, что нравится нам, не обязательно понравится кому-то еще. Единственная проблема в том, что, предполагая, что этому кому-то понравится что-то совсем другое, мы можем несколько забыть и начать принимать свои предположения за действительность. Таким образом, я подвожу к концу теоретическую часть и перехожу к практическим советам.

Возьмите под контроль свое воображение, а конкретнее — перестаньте все время предполагать за других. С чего вы взяли, например, что если вы наденете что-то ярко-желтое, то покажетесь окружающим неуместно одетой, зато в темно-синей одежде получите всеобщее одобрение? С чего вы решили, что родителям бойфренда придется по душе, если при вашем с ними знакомстве вы будете скромно молчать, а если вы будете много говорить, то они вас возненавидят?

У нас очень мало шансов предугадать реакцию на нас незнакомых людей. Во-первых, и как бы этого ни хотелось, невозможно понравиться всем. Во-вторых, настоятельно рекомендую — смириться с неизвестностью и научитесь расслабляться перед ее лицом. И лучший способ расслабиться — это быть собой, оставаться в том самом образе, который вам максимально комфортен. Имеет ли смысл, например, стремясь произвести впечатление, надевать непривычно короткую юбку, а потом все время нервно ее одергивать? Будет ли ваш доклад звучать лучше, если вы попытаетесь вернуть пару «оживляющих» шуток для достижения лучшего контакта с аудиторией, если вы не умеете шутить?

Несмотря на то, что в самой нашей человеческой природе заложено стремление к подражанию, как основной элемент обучения, старайтесь заимствовать лишь то, что вам действительно близко, а в остальном придерживайтесь вашего самостоятельного пути. Попробуйте полюбить или как минимум смириться со своей индивидуальностью. Помните: как бы вы ни старались, люди подумают то, что они подумают, вы не телепат, чтоб контролировать чужое сознание. И это нормально, что мы можем не понравиться кому-то на первый взгляд или даже не понравиться вообще. Несмотря на расхожее выражение, что первое впечатление самое верное, подумайте, на сколько процентов это работает в реальной жизни? Вы всегда на первый взгляд способны предугадать, есть ли у человека чувство юмора? Насколько он умен? Ранимый ли он? Бегает ли он по утрам, в конце концов? Мы часто склонны подтасовывать факты с течением времени, чему способствует наша такая податливая память. Это сейчас вам кажется, что вы с первого взгляда почувствовали, что будете вместе, а что вы на самом деле испытали при том самом первом взгляде? Безразличие? Смутный интерес?

А главное, что вам следует запомнить для своего спокойствия, — это то, что большинству людей попросту все равно. Да, возможно, это большой удар по вашему самолюбию, но большинству людей нет никакого дела до вас, по крайней мере до тех пор, пока вы не оказываете реального влияния или участия в жизни этих людей. Но даже тогда большинство мыслей этих людей будут направлены на что-то, касающееся их самих, пропущенное через призму их собственного я. Ведь все ваши переживания о том, кто и что подумает о вас, — это точно такой же эгоцентризм.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/201945-opinion>

5 ошибок родительских взаимоотношений, которые вредят ребенку



Психологическое здоровье ребенка напрямую зависит от атмосферы в семье. Мы часто говорим о том, [как поддерживать функциональные отношения](#), если пара с ребенком проходит через развод, но как насчет тех, кто разводиться не собирается?

К сожалению, в семьях с обоими родителями атмосфера может быть напряженной, нездоровой и некомфортной для ребенка. Она во многом зависит от того, как родители общаются между собой, как взаимодействуют с ребенком, как решают конфликты и проблемы. В конце концов, вы можете прочитать ребенку сколько угодно полезных книжек, но куда важнее все равно оказывается то, что он наблюдает у себя дома каждый день.

Собрали для вас [пять](#) нездоровых родительских привычек, которые вредят ребенку и могут негативно сказаться на его отношениях в будущем.

Соревнование за звание лучшего родителя

Иногда, вместо того, чтобы сплотиться перед лицом родительства, пары предпочитают вести себя так, словно они участвуют в соревновании. К сожалению, родительство так не работает, и как только мама и папа начинают выяснять, кто из них лучше, проигрывают все.

Не пытайтесь доказать себе (и своей семье), что вы способны лучше убираться, чаще вставать по ночам, готовить домашнюю еду на каждый прием пищи или заниматься с ребенком развивашками круглосуточно. Комплекс «супергероя» у одного из родителей приведет лишь к тому, что рано или поздно он сломается, а другому родителю придется срочно вырывать из кризиса. Куда продуктивнее отношения, в которых партнеры равномерно делят нагрузку и не стремятся друг другу ничего доказать.

Гиперкомпенсация за другого родителя

Так бывает, когда одному из родителей кажется, что другой не справляется. Проводит с ребенком слишком мало времени, покупает мало подарков, ведет себя слишком строго, кормит слишком нездорово. В таких обстоятельствах у родителя может возникнуть желание добавить ребенку все недостающее «за себя и за того парня» и буквально обрушить на него шквал подарков, внимания, брокколи — всего, что ему не достает.

Когда родители превращаются в «доброе» и «злое» полицейского, атмосфера в доме становится нестабильной, ребенок может чувствовать себя неуверенно и начать вести себя хуже — просто

потому, что родители ведут себя непоследовательно. Например, один строго-настроено запрещает конфеты до ужина, а другой с хитрой улыбкой делится ими из-под полы. Лучший выход из этой ситуации — обсудить ваши родительские принципы заранее и сохранять общую позицию в ключевых вопросах. А также не стараться сохранять баланс единолично — это всего приведет к перекоосу.

Борьба за одобрение

Этот пункт немного пересекается с предыдущим — он про то, как некоторые родители всеми своими действиями стремятся получить одобрение от ребенка и доказательство того, что его любят больше, чем партнера. Это довольно инфантильное и опасное поведение, которое не приводит ни к чему хорошему.

Принимая свои решения, родители должны исходить из того, что будет лучше для ребенка, и что больше подходит к системе ценностей, принятой в их семье, а не из того, что принесет ему больше очков в соревновании за любовь. Да, иногда дети любят одного родителя больше, а другого меньше (а маленькие дети еще и не стесняются об этом говорить напрямую), но это не значит, что вы что-то делаете не так. Это нормальный ход вещей, который не должен превращать отношения в семье в гонку за одобрением.

Превращение ребенка в соучастника

Бывает так, что родители берут своего ребенка в соучастники, как бы объединяются с ним против другого родителя. Например, тратят слишком денег в игровых автоматах, а потом убеждают «не говорить маме». Или предлагают наврать папе о том, кто испачкал маркером его любимую рубашку.

Если в семье принято обсуждать поведение другого родителя вместе с ребенком, просить его хранить что-то в секрете и тайно одобрять то поведение, которое обычно не считается приемлемым, все это приводит к возникновению очень нездоровой атмосферы. Мало того, что вы своим же примером показываете ребенку, что врать, осуждать за глаза, скрывать правду и притворяться — нормально, так вы еще и сильно обесцениваете отношения ребенка с другим родителем, втягивая его в сомнительные манипуляции.

Решение здесь крайне простое — не делайте так, а вместо этого решайте семейные проблемы совместно (это, кстати, еще и отличный способ показать ребенку, что ему не стоит бояться обращаться к вам со своими проблемами и неудачами).

Бурные споры о дисциплине

Если в семье возникают разногласия о тех или иных воспитательных моментах, то родителям стоит обсуждать их так, чтобы ребенок при этом не присутствовал и не становился частью дискуссии. Неважно, что вы обсуждаете — приемлемую дисциплинарную меру за проступок или количество часов, которое можно провести перед телевизором — делайте это за закрытыми дверями, а затем озвучивайте свое решение единым фронтом.

В процессе обсуждения вы можете не соглашаться друг с другом, конфликтовать, спорить и даже ругаться — и это нормально до тех пор, пока ваш ребенок в это не вовлечен.

А что делать-то?

Не всегда бывает просто избавиться от токсичных привычек в отношениях с партнером и ребенком. Не всегда простого разговора бывает достаточно — иногда для решения проблемы требуется обратиться к семейному психотерапевту, чтобы установить причины такого поведения и выработать здоровую модель взаимодействия.

Впрочем, даже если ваш партнер откажется посещать терапию, вы можете сходить на нее самостоятельно, чтобы найти индивидуальные способы скорректировать свое поведение и постараться снизить ущерб, который наносит ребенку нездоровая атмосфера в семье.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/5-osibok-roditel-skih-vzaimootnosenij-kotorye-vredat-rebenku>

**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 мая 2021г.