

# Петербургская

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

сентябрь 2021 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 житейскими 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*

☆

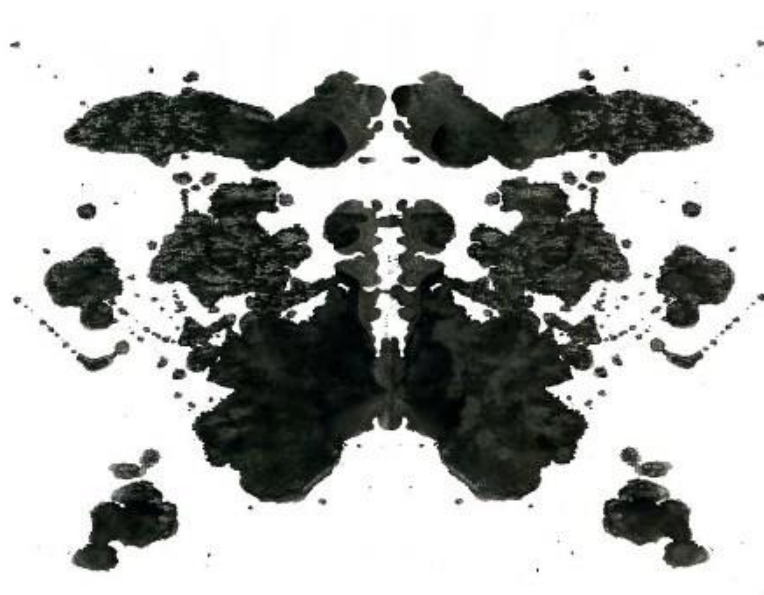
*Пусть голова кружит от счастья,  
Пусть все спорится в делах,  
Пусть невзгоды и ненастья  
Рассыпятся все в пух и прах.*

*Побольше радостных мгновений,  
Побольше светлых дней в судьбе,  
Побольше ярких впечатлений  
Желаем в этот день!*

☆



## Как избавиться от вредной привычки?



Если честно себе в этом признаться, то почти наверняка у каждого из нас найдется хотя бы одна дурная привычка. Какие-то привычки, и нам всем это известно, наносят вред здоровью. Какие-то не причиняют никому вреда, но могут сильно раздражать как вас, так и окружающих. Большинство из нас понимает, что от них надо избавляться, но постоянно откладывает решение на потом. Как заставить себя наконец бросить курить, есть много сладкого или еще что похуже? А главное, как принять это решение раз и навсегда?

Учитывая тот факт, что ваша вредная привычка с вами уже не первый день и, очевидно, что она вам не нравится, иначе зачем бы вы хотели от нее избавиться, то почему вдруг это желание возникло именно сейчас? Самый главный вопрос для осуществления любых изменений — это мотивация. Да, мы все знаем, что курить вредно, и знаем об этом уже много лет. Мы также знаем, что курение способствует развитию рака легких, но кто из курильщиков всерьез задумывался, что именно после этой сигареты здесь и сейчас у меня зарождаются раковые клетки? Мы знаем про рак, мы знаем про смерть, но все это будет где-то не здесь, не сейчас и не со мной. Такая же история с бесконечным поглощением сладкого: да, сахар вреден. Возможно, я употребляю его столько, что у меня будет сахарный диабет, но только будет это все через много-много лет.

Даже если думать об отказе от сладкого в связи с многим таким близким и родным стремлением похудеть, то и здесь выдержке мешают многочисленные подводные камни: кто-то не худеет с ходу, потом ему не хватает выдержки, он психует и срывается, да и дело, возможно, не в одном лишь сахаре. Кто-то думает, что сделает перерыв в употреблении плюшек, чуть подсушится, а потом отъестся снова, но проблема всех этих сумбурных умозаключений одна: человеку очень сложно поверить, что именно с ним случится что-то плохое. А еще сложнее поверить в то, что он за это плохое несет ответственность. Неспроста же взрослый заядлый курильщик продолжает прятаться от мамы, девушка игриво прячет «еще одну конфетку» за спиной от возлюбленного, а кто-то старается как можно незаметнее заказать пятое пиво, пока, например, друзья не заметили, и делает вид, что продолжает пить второе.

Итак, никакая мотивация не сможет сработать, пока вы не возьмете ответственность за свои действия на себя. Это очень важно, и это и есть первый шаг: начните присваивать себе свои действия. «Да, это я решил вчера выпить еще пару шотов, и поэтому проспал работу» вместо «это мой друг виноват, что мы вовремя не смогли уйти» или еще более абсурдного «босс придурок, и поэтому я напился». Или «мне нравится курить, потому что: можно забивать неудобные паузы / скрашивать моменты ожидания / это повод для коммуникации с коллегами / с сигаретой я стильно смотрюсь».

Присваивая себе все эти действия и мысли, вы начинаете понимать, что каждое действие имеет последствие, некоторые последствия непредсказуемы, а порою плачевны, и, возможно, достаточно страшно и неприятно осознавать, что вы несете за это ответственность. Тем не менее в осознании контроля над своей жизнью и масса хорошего — это своего рода осознание свободы, это вы решаете, что вы хотите дальше, а не никотин, пончики или желание грызть ногти в конце концов.

Для полноты осознания я бы советовала всерьез разобраться в интересующем вас вопросе. Курильщикам, например, не вредно узнать, что переход на легкие сигареты всего лишь заменит центральный рак легкого на периферический и что все начинается с хронического бронхита; любителям грызть ногти — что от этого меняется не только форма ногтей / это плохо смотрится на публике, но также это способно испортить вам прикус и обеспечить поход к ортодонту. Но дело вовсе не в этих фактах, которые я здесь пишу, вы должны найти для себя свой факт, тот самый важный стержень, который и станет мотивацией, — и это будет вторым шагом.

Несмотря на то, что мотивация, несомненно, бывает разной, приятно осознавать, что даже большинство фитнес-тренеров старается в наши дни культивировать такую идею, что, может быть, не так важно, как ты выглядишь и сколько мышц ты накачал. Важно, что, предпринимая действия, направленные на поддержание твоего здоровья, ты осуществляешь вклад в то самое будущее, которое тебе сейчас, быть может, кажется и не столь важным. Будущее, в котором от тебя сегодняшнего будет зависеть не только то, сколько ты проживешь, но и какого качества будет эта жизнь.

Раз уж мы говорим о вредных привычках вообще, то даже такая мелочь, как привычка щелкать суставами пальцев, может приводить к артриту. И тот же диабет: пока он кажется таким далеким, он безопасен, не все же знают, что зачастую диабет приводит к прогрессирующей слепоте, гангрене конечностей или хронической почечной недостаточности. И опять-таки я не пытаюсь запугать вас — я пытаюсь заставить вас мыслить логически и переместиться из периода времени длиной в бесконечность в здесь и сейчас.

Представьте себе здесь и сейчас человека, зависимого от опиоидов и колющего себе в вену коаксил. Для тех, кто не в курсе: коаксил — это некогда существовавший практически в свободной продаже, а ныне труднодоступный антидепрессант, который в очень большом количестве вызывает эффект, подобный героину. Единственная маленькая подробность, с которой знакомы почти все, употреблявшие коаксил, — при попытке его измельчить оболочка не измельчается до конца. Сохраняются крупные частицы. Эти крупные частицы при введении в вену вызывают тромбоз, закупорку сосудов. Тромбы блокируют кровоток, та часть тела, куда была произведена инъекция, некротизируется, то есть отмирает. И если спросить любого, кто не любитель героина и коаксила в глаза не видел, то он, конечно же, скажет: какой дурак будет вводить себе что-то, из-за чего у него нога или рука отвалится.

Если посмотреть в долгосрочной перспективе, господа и дамы, то мы все в какой-то мере эти коаксильные дурачки, ведь что бы мы с собой ни делали сегодня, последствия не наступят сию минуту или хотя бы на следующий день. Но мы должны отчетливо понимать, что даже если это не прямо сейчас, даже если и не завтра (хотя, дорогие мои, сколько лет мы все уже курим / пьем / подставьте свой вариант), то мы точно так же виноваты во многих вещах, которые произойдут с нашим телом, нашим здоровьем, нашей психикой.

Когда вы осознали — пишите. Пишите много и подробно. Пишите плюсы и минусы, что вам дает привычка и что вы из-за нее теряете. Ведите дневник. В какой ситуации и с какими людьми вы склонны к тому, от чего хотите избавиться. Пытайтесь менять людей, меняйте ситуации.

Продолжайте писать. Пишите про срывы. Не позволяйте их себе заранее, но да, они бывают, возможно, что они будут, но это не конец истории. Как, когда и почему произошел срыв. Что бы могло помочь вам этого избежать. Поставьте себя перед фактом и смиритесь с мыслью, что то, с чем вы боретесь, не должно появляться в вашей жизни больше никогда.

Это утверждение 100-процентно верно насчет курения, но некоторые фитнес-маньяки умудряются перевести ее в 90-процентное утверждение, придумывая разгрузочные дни. Это не те дни, когда вам можно есть что угодно, а когда можно съесть пресловутую конфету, да и то на завтрак. Еще сюда же, возможно, захотят вписаться так называемые сторонники контролируемого употребления алкоголя. Хм, ну если алкоголь был не столько количественной проблемой, сколько системной — например, не хватало упорядоченности не пить в будни, — то такой трюк может удаться. Но, к сожалению, в большинстве случаев серьезных проблем с алкоголем контролируемое употребление — это миф, оттягивающий либо неизбежное, либо кем-то навязываемое, но вовсе не свое желание.

Помните, самое главное в избавлении от любой привычки, а особенно самой пагубной, — это личное желание самого человека. Никогда никого и ни за какие деньги невозможно избавить от его зависимостей насильно. Поэтому прежде чем вы в очередной раз соберетесь заявить, что худеете / бросаете курить / предпринимаете какие бы то ни было прочие действия, всерьез задумайтесь: действительно ли это то, чего вы лично хотите, и готовы ли вы к этому?

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/201847-bad-habit>

## ВОСПИТАНИЕ

### «Вот балда, дай я сама сделаю». 7 примеров, как мы разрушаем самооценку ребёнка



«Ну давай, покажи, чему тебя в музыкалке научили», «Не мешай, я лучше сама сделаю» и классическое «Опять двойка» — порой мы произносим эти и подобные фразы впроброс, на эмоциях. Но дети воспринимают такие слова по-своему, и часто — довольно болезненно.

Родители всегда хотят детям самого лучшего. Например, вырастить их скромными, уберечь от разочарований и подготовить к встрече с хулиганами, которые всех обзывают жиртрестами. Поэтому мы на всякий случай говорим маленькому недотёпе, что у него неуклюжая голова и забывчивая походка. К сожалению, в этот момент у ребёнка вместе с настроением портится самооценка. А ведь это полезная в жизни вещь. Высокая самооценка заметно влияет даже на способность школьника к учёбе. Вдобавок человек, не страдающий комплексом неполноценности, всегда найдётся с изящным ответом хулиганам из-за угла. Даже если он не вспомнит ласковые слова, которыми его называет дома бабушка, он сможет крикнуть: «Сам дурак!» — и убежать. А вот низкая самооценка грозит всем синяками и общим разочарованием от происходящего в мире. Вот как нам удаётся всё испортить.

#### 1. Мы ненароком сообщаем, что ребёнок для нас недостаточно хорош

Уж сколько раз твердили миру, что давать исчерпывающие характеристики ребёнку только на основании того, что он разлил чай, — верная дорога к низкой самооценке. Но всё равно это распространённый ход. Одна неловкая шутка с черепашкой из аквариума и фейерверком — и всё, у нас растёт «вот балда», «бестолочь», «со стыда провалиться». Мы с лёгкостью навешиваем ярлыки («Вечно ты все ломаешь!»), сравниваем с другими («Ленин в твоём возрасте не бросался огрызками») и ещё показываем конфигурацией бровей, что ребёнок нас не вполне устраивает.

#### 2. Мы не доверяем детям

«Ну-ка дай я! Отойти, дай папа сделает! У тебя не получится хорошо наточить фломастер!» — губительная фраза для дошкольника. Ребята этого возраста формируют чувство собственного достоинства двумя способами: во-первых, улавливают, что их близкие думают о них, во-вторых, изучают то, что они могут делать сами без поддержки нервных родных.

Логично, если ребёнок решит, что сам он вообще ничего не может и не умеет, «раз мама так волнуется, когда я балансирую на поребрике». Убрать из дома все розетки, заклеить скотчем ножницы, выбросить спицы, срезать острые углы у мебели и изображать испуг, когда ребёнок играет с деревянным шариком (может синяк получить), — любимые штуки тревожных родителей.

Но нужно знать, чем больше у детей возможности проявлять себя и полагаться на себя, тем больше у них уверенности в себе.

### **3. Мы ставим слишком сложные задачи**

«А ну-ка, Петька, покажи нам с дедушкой, что ты там в музыкалке учил! Вот этот вальс можешь? Тутутуту? Нет? Ты же целую неделю уже туда ходишь. А сальто назад можешь? Тоже нет? А вот такой фокус с картами знаешь? Ну ты, брат, даёшь! Садись тогда поучись, я вот задачник раздобыл для поступающих на физтех». Дальше можно вообще ничего не говорить, потому что дети в таких случаях делают однозначные выводы.

Даже заботливая мама, которая села помочь человеку с уроками, рискует своими объяснениями загнать в такой угол, из которого можно уйти только в глухую оборону: «Я не знаю, я не могу, я не хочу». В критические моменты вспоминайте о возрасте ребёнка, и идея с обучением преферансу отпадёт сама собой.

### **4. Мы создаём ситуации неконтролируемого стресса**

Стресс — это реакция на новизну, а неконтролируемый стресс возникает у человека, когда к воздействию невозможно приспособиться, его невозможно предсказать или от него невозможно избавиться. Достаточно одного из этих условий, чтобы человек оказался в ситуации неконтролируемого стресса. Об этом хорошо написано в книге биолога Дмитрия Жукова «Стой, кто ведёт?». Человек, который долгое время оказывается в такой дурацкой ситуации, скорее всего, будет страдать от выученной беспомощности — состояния, когда ты отчаялся, решил, что от тебя ничего не зависит, и уже ни на что не претендуешь.

Это эффективное средство, чтобы повысить управляемость коллектива. Армейские перекрашивания газонов и внезапная пара по физике «за то, что вертелся» — из этой серии. Чем непонятнее выходка начальства, тем послушнее подопечный. Родители тоже могут развить выученную беспомощность, причём совсем невинными методами. Мама ни в какую не соглашается купить тебе собачку, а когда ты лишился всякой надежды — вуаля! — сюрприз. Мы не видим в этой ситуации ничего плохого, но она необъяснима для ребёнка, и он никак не может ни повлиять на неё, ни предсказать её.

«Малыш, на выборы-то можно не ходить: бесполезно. И, скорее всего, на нашу планету упадёт метеорит... Ты, кстати, видел, кто победил на выборах? Хорошо бы метеорит не задерживался», — в общем, не стоит.

### **5. Мы слишком давим**

К выученной беспомощности приводит ещё и постоянное социальное давление. В книге Жукова описываются эксперименты с крысами: две крысы, встретившись, дерутся. Но уже спустя несколько часов все биохимические показатели у проигравшего бойца возвращаются к норме. Но если несчастная крыса всё время вынуждена проигрывать, со временем она станет депрессивной и беспомощной, станет затаиваться при виде любой тени, шарахаться от учебников и соревнований по гребле. В общем, у неё будет лицо прямо как у мальчика с картины «Опять двойка». Чтобы на путь бедной крысы не стал ребёнок, ему необходимо оказываться в ситуации успеха и хоть изредка побеждать младшую сестрёнку-грудничка в шахматы.

### **6. Мы не замечаем их успехи**

Разумеется, двойки и дыра на штанине заметнее, чем блистательное достижение ребёнка — победил лягушку в длине прыжка. Но когда мы игнорируем всё то хорошее, что человек сделал за день, и сосредотачиваемся на излюбленных моментах с порванной книжицей, самооценка ребёнка сразу опускается на несколько градусов.

### **7. Мы слишком боимся испортить им самооценку**

Родители, которые знают, что сказанная впопыхах фраза может сгубить всю детскую самость, впадают в другую крайность: не дают младшему развить чувство ответственности за свои действия. Ну подумаешь, продал папин ключ от машины через интернет — не ругать же человека. Ругать, может, и не надо, но показать, что его поступки влияют на мир, необходимо. Папа теперь будет

забирать его из школы не на немецком седане, а на велорикше. «Такова жизнь, сынок. Видишь, как много ты можешь изменить в семейном укладе!»

Заодно объясните, что хорошие поступки влияют на Вселенную не меньше, а плохие оценки никогда не поздно начать исправлять.

Источник: <https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/276431-7-sposobov-razrushit-samoosenku-rebenka-dazhe-ne-zametiv-etogo>

**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 сентября 2021г.