

Петербургженка

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

ноябрь 2021 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ НОЯБРЯ

4 ноября – День народного единства. Отмечается начиная с 2005 года. Праздник связан с освобождением Москвы от польских захватчиков в 1612 году и символизирует народное единение. Он приурочен ко Дню Казанской иконы Божией Матери.

20 ноября – Всемирный день ребенка. В 1954 году Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала всем странам ввести в практику празднование Всемирного дня ребёнка (Universal Children's Day), как дня мирового братства и взаимопонимания детей, посвященного деятельности, направленной на обеспечение благополучия детей во всем мире. Цель праздника – привлечь внимание общественности на законодательные нормы, обеспечивающие благоприятное развитие и становление личности несовершеннолетних членов социума.



25 ноября – Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин Насилие в отношении женщин продолжает оставаться глобальной пандемией. До 70% женщин страдают от насилия на бытовом уровне. Отдельной большой темой является и насилие в семье, от которого страдает немалое число женщин.

Этот день служит символом противостояния всем формам насилия и жестокого обращения с представительницами слабого пола. Согласно традициям праздника, на международном уровне проводятся всевозможные акции и митинги в поддержку жертв и просто незащищенных девушек и женщин. Комплексный подход позволяет массово проинформировать население о правозащитных организациях и призывает весь мир остановить насилие.

25 ноября – День матери в России. В жизни каждого человека мама играет ключевую роль. Это человек, который дарит жизнь, сопровождает в детские годы и на протяжении взросления. Она является примером женственности, самопожертвования, нежности, бескорыстия, доброты и заботы. Рождение и воспитание ребенка приносит женщинам счастье, возлагает на их плечи груз ответственности. Любовь и поддержка матери дарит ребенку защиту и чувство уверенности в себе. Даже становясь взрослыми, дочери и сыновья делятся с ними сокровенными секретами, печалью и радостями, приходят за советом в трудные минуты. На протяжении всей жизни родительский дом остается самым



любимым, теплым и уютным местом на земле, где всегда встречают ласковые мамины глаза, а с кухни доносятся запахи горячей выпечки. Этот праздник – прекрасный повод еще раз сказать о своей любви, выразить слава благодарности и нежности человеку, который подарил жизнь.

30 ноября – Щедрый вторник. Идея Международного дня благотворительности #ЩедрыйВторник (#Giving Tuesday) появилась в 2012 году и с тех пор получила распространение в более чем 100 странах мира. В этот день миллионы людей объединяются, чтобы сделать доброе дело и рассказать об этом. Движение поддерживают известные актеры, музыканты, политики, а также более 300 тысяч коммерческих и некоммерческих организаций. Это открытая платформа для сотрудничества НКО, бизнеса, СМИ, местных сообществ и новый глобальный импульс для развития благотворительности в мире. Первый для России #ЩедрыйВторник прошел 29 ноября 2016 года.

С днем рождения!

5 ноября – Галина Александровна Савельева

7 ноября - Татьяна Николаевна Назарова

10 ноября – Нонна Александровна Адамова

10 ноября – Марина Николаевна Прокудина

20 ноября – Елена Владимировна Семенова

30 ноября – Наталия Алексеевна Павлова

30 ноября – Жанна Валентиновна Семагина

☆

*Счастливой жизни, преданных друзей,
Удачи, много радости, везенья.
В достатке жить и только светлых дней.
Любви, добра, успеха. С днем рождения!*

☆



Как научиться отдыхать и не корить себя за безделье



ОДНАЖДЫ МЫ С МУЖЕМ ПРИЛЕТЕЛИ, КАЖЕТСЯ, В СТАМБУЛ. Или в Калининград. В аэропорту разговорились с женщиной, которая очень строго, с учительской интонацией, перечислила нам главные достопримечательности города. И внушительно добавила: «На сколько прилетели? На два дня всего? Ну-ну. Придётся вам плотненько поработать».

Это «плотненько поработать» стало потом нашим семейным мемом, означающим нечто, что противоречит самой идее отдыха. Потому что мы не собирались гоняться за достопримечательностями. Мы не хотели выжать из незнакомого города эссенцию «пользы» за два дня, набить сумку сувенирами или объехать все места, указанные в путеводителях. Нам всего лишь хотелось гулять, смеяться, есть, спать, глазеть по сторонам. Дышать. Рисовать нашу собственную карту этого города, куда войдёт, может быть, мост под морозящим дождём, смешной официант в кофейне, ржавый железный запах в порту, а может, божья коровка, ползущая по стене собора. Кто знает.

Я часто вспоминаю это «плотненько поработать». Обычно, когда слышу истории друзей, клиентов и коллег о том, как они использовали долгожданный двухнедельный отпуск, чтобы съездить на тренинг и «подтянуть язык». Или слушаю бодрый отчёт о путешествии (взяли машину в аренду, объехали весь остров, обошли все соборы, а вечером успели на концерт в оперу, каждый день погружались с аквалангом, жаль, не попали в галерею Уффици, но билеты нужно было заказывать через интернет за полгода!). Он почти всегда заканчивается словами: «Отлично отдохнули, только я что-то вымоталась как собака». И собака здесь неслучайна.

Любая наша поездка, любое путешествие — стресс для организма. Маленькое (а для кого-то немаленькое) испытание для психики. Допустим, вашей голове хочется в Париж, на Эйфелеву башню и в собор Парижской Богоматери. Для головы слова «Париж» и «собор» много значат: французская готика, романтика, эстетика и престиж. Для тела они не значат ровным счётом ничего. Тело на многие раздражители реагирует так же, как оно реагировало бы сто, тысячу и две тысячи лет назад. Его можно представить — очень условно, конечно — как собаку с завязанными глазами. Для собаки авиаперелёт — потрясение. И такие, казалось бы, пустяки, как изменение климата, температуры и влажности воздуха, новые звуки и запахи — повод насторожиться, ошетиниться и долго обследовать неизвестную местность на предмет угрозы жизни. В любой поездке наша «внутренняя собака» начеку, а уровень тревоги возрастает в несколько раз. Это означает, что в кровь выплёскивается коктейль из адреналина, кортизола и других гормонов стресса. Кстати, именно поэтому на новом, незнакомом месте или в поездке, как правило, не очень хорошо спится, особенно когда путешествуешь в одиночестве. И воспоминания о путешествиях остаются такими яркими, не выцветают в памяти именно за счёт высокого уровня стрессовых гормонов в крови.

У кого-то на шкале волнения отметка подскакивает до радостного возбуждения, его «внутренняя собака» полна сил, не ждёт подвохов и радостно скачет по травке или по незнакомой мостовой. А у кого-то тревога зашкаливает до уровня паники — какое уж тут удовольствие. И первые вторых, конечно, не понимают, обвиняют в лени, отсутствии любопытства или замшелом консерватизме. Хотя особенности нашей индивидуальной реакции очень сильно завязаны на конституции и физиологии, как, впрочем, и на жизненном опыте.

Однако часто обратная сторона высокого уровня тревоги — как раз идея «эффективности», идея, что нужно извлечь максимум пользы из каждой минуты, из каждого дня, иначе нас догонит ужасный стыд и ощущение собственной бесполезности. Чтобы защититься от этих чувств, мы составляем напряжённую культурную программу — чтобы не было возможности присесть, чтобы с утра в Лувр, днём на блошинный рынок, а вечером в органный зал, а между всем этим ещё поучить высшую математику. И дополнительно нагружаем психику, которая нуждается ровно в обратном.

Нервная система требует отдыха. Этим, кстати, объясняется желание раз за разом вернуться в знакомое, хорошо изученное место, которое почему-то принято считать капельку смешным и чуть-чуть стыдным. Хотя узнавание приятно, а возвращение успокаивает. Организм не тратит время и силы на тестирование среды («опасно» — «безопасно») и сразу погружается в блаженное безделье.

Иногда очень трудно дать себе право расслабиться, не быть «полезным» и «эффективным». Это относится к отдыху как на каникулах, так и в выходные, вечером буднего дня и даже в обеденный перерыв. Отдых никак не соотносится ни с каким «надо» и вообще с пользой. Это чистой воды «хочется», это игра и ничегонеделание. Мантра «нет слова „хочу“, есть слово „надо“» просочилась в наш бытовой язык повсеместно: её повторяют мужчины и женщины, пожилые и юные, даже сегодняшние школьники. Порочность этой формулы не в том, что есть слово «надо» — это факт, в жизни довольно много вещей, которые делать приходится, они полезны и необходимы, хотя, бывает, и скучны. Беда в том, что нет слова «хочу». В этой формуле любые желания оказываются не совсем легальны, а «надо» превращается в инструмент принуждения и насилия над собой. Надо прочитать десять книг («для самообразования» или «по работе»). Надо пройти интенсив. Надо съездить на пять экскурсий за две недели («не лежать же на пляже, как овощ»). Всё это не отдых, а более или менее ловкая подмена одного «надо» другим.

В современном мире наши рабочие инструменты — голова и собственная психика. Простой здравый смысл подсказывает, что инструментам нужны периоды покоя. Мозг и его творческие способности восстанавливаются только в покое и праздности. Даже тренеры по фитнесу любят рассказывать, что мышцы растут в период покоя, а не в период максимальной нагрузки. С психикой всё обстоит так же. Смешивать отдых и путешествия я бы вообще не стала. Отдых нужен, когда мы устали, а путешествия — когда нам любопытно, мы полны сил и жаждем нового.

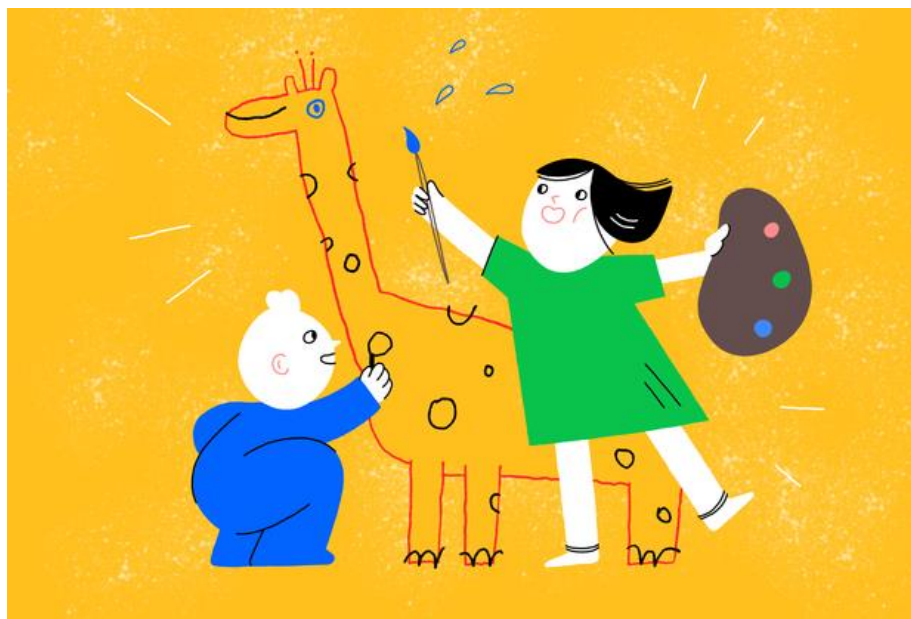
Ещё один недооценённый фактор, колоссально важный для отдыха, — тишина. Наш мозг привычно отфильтровывает шумы вокруг, когда мы бодрствуем и спим, и нам редко удаётся заметить, как их много. Мы можем об этом догадаться только на контрасте, когда вдруг в тиши и глуши нам удаётся волшебным образом выспаться, как никогда не получается в городе.

Поэтому каждый раз, когда мы планируем отдых (будь то трёхнедельный отпуск в чужой стране или послеобеденная прогулка в парке), есть смысл вспомнить о своей «внутренней собаке». Что для неё отдых? Наверняка хорошее место для сна (не старый продавленный матрас, не неудобный раскладной диван), удобные одежда и обувь. Может быть, побольше движения, а может — побольше тишины. Может быть, новые люди, или вовсе никаких людей. Во всяком случае не стоит пытаться организовать себе на время отпуска график встреч, как у премьер-министра Великобритании, и встретиться со всеми друзьями и родственниками, которых не видели полгода. Отдых — это время рисовать свою собственную карту, восстанавливать то, что истощено, и перенастраивать то, что расстроено. И далеко не всегда его стоит использовать, чтобы посадить семь розовых кустов, побелить стены и познать самоё себя.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/219503-relax-take-it-easy>

ВОСПИТАНИЕ

Родительский невроз: почему мы все время боимся наделать ошибок в воспитании



Только бы не испортить детям жизнь

Каждый, кто любит почитать статьи по психологии, знает: во всех неудачах детей виноваты родители. Были слишком жесткими или слишком опекающими, не разрешали ничего или разрешали все подряд, хвалили слишком мало или слишком много. Мама двоих сыновей Елена Башкова пытается разобраться, как же все-таки нужно воспитывать детей, чтобы не наделать ошибок.

Современные родители (не все, но многие) живут в постоянном страхе. Кажется, стоит тебе только отвернуться, и ребенок окажется под колесами авто, упадет с забытого на улице башенного крана или попадет в сети «Синего кита». Многие знания — многие печали. А недостатка в информации сегодня нет. Очень тонко и чрезвычайно тихо в многоголосом хоре пугающих голосов звучит голос разума, подсказывающий, что на Земле не существовало безопасных периодов, и нынешнее время далеко не самое страшное.

Казалось бы, живи и радуйся, особенно с учетом возможностей для тотального контроля — еще чуть-чуть и под кожу начнут вживлять датчики, как в одной из серий «Черного зеркала». Да и без них смартфоны, часы-трекеры и видеокамеры нам в помощь.

И все равно нам страшно. Ежеминутно и ежечасно. Мы боимся всего: открытых люков, наркотиков, буллинга, машин, маньяков, соцсетей и собственной тени.

От опасностей внешнего мира детей можно оградить, заперев их дома и наняв штук пять охранников (меньше не справятся). Но как защитить их от нас самих? От наших ошибок и несовершенства? Ведь сколько бы тренингов мы ни посетили, сколько бы умных книг ни прочли, жизнь снова и снова разбрасывает на родительском пути грабли.

От этого страха так просто не избавиться. А ведь именно он — основа родительского невроза. Его мама — книга по воспитанию, а отец — родительский форум. Пока их в нашей жизни немного, они вполне себе благо, но стоит превысить гомеопатические дозы и без скорой психиатрической помощи не обойтись.

«Одна моя знакомая вот так же следила за своим ребенком, оберегала его и опекала. А потом он вырос, вышел на улицу, и его сбила машина, так как не умел переходить дорогу. Моему уже три, и я читала — сейчас самое время приучать его жить самостоятельно».

«Да что вы? А вот моя знакомая вообще не следила за своим ребенком, и его тоже сбила машина. А вот следила бы, и этого бы не произошло».

Почитайте материнские форумы с мое и поймете — у детей очень мало шансов выжить в нашем полном опасностей мире. Но даже те счастливики, которым повезет, скорее всего встретят старость неудачниками. По крайней мере, если не будут следовать рекомендации модного психолога.

«Говорите эти десять слов своему ребенку, и он вырастет безработным!», «Делайте так, и ваша дочь никогда не выйдет замуж!», «Хотите воспитать маменькиного сынка — поступайте таким образом!»

Не исключаю благородный посыл авторов статей, выходящих под такими заголовками. Возможно, они действительно хотят помочь детям и защитить их от морального насилия, которое вольно или невольно каждый родитель совершает хотя бы раз в жизни.

Но взгляните на данные материалы глазами родителя-невротика, и вы увидите другой посыл: «Ребенок — мягкий пластилин, из которого можно вылепить что угодно: успешного бизнесмена или безработного», «Родитель — это сапер. Стоит ему перерезать не тот провод, и взрыв неминуем», «Каждое твое слово имеет последствия. Этот „фарш“ назад не прокрутить».

При этом информации о том, что такое «правильно», так много, и она столь противоречива, что особо чувствительных часто штормит из стороны в сторону. Особенно, если их не устраивает то, как воспитывали их самих. Вот и получается — как не надо делать, они усвоили, а как надо, никак не могут понять.

Лично мне помогает воображение. Я развиваю предложенный психологами сценарий до конца и понимаю — буду ли я следовать их рекомендациям или нет, ответственности не избежать и последствий тоже. И какими они будут, не знает ни один специалист.

Они говорят: «Ни в коем случае не делайте с ребенком уроки. Приучайте его к самостоятельности, ничего страшного, если он бросит школу и пойдет в ПТУ, это его выбор. В противном случае у вас вырастет инфантильный человек, не умеющий отвечать за себя и свои поступки».

Я говорю: «Ну, уж нет. Российское образование рассчитано на сверхлюдей. Остальным в той или иной мере нужна помощь. Особенно в период очевидной эмоциональной незрелости. Моя родительская задача — научить ребенка преодолевать лень и бороться со страхом трудностей. Моя цель (именно моя, у других, может быть, другая) — дать ребенку образование. А дальше пусть сам решает, что ему с ним делать».

Они говорят: «Опекайте девочек, если не хотите, чтобы из них выросла ломовая лошадь. Отношение к себе определяет отношение окружающих. Исходя из этого, она будет искать спутника жизни, и найдет такого же любящего и заботливого, как ее родители».

Я говорю: «Таки да, можно найти массу жизненных примеров, которые подтверждают правдивость данной теории, но... Есть много и обратных. У некоторых Золушек поиски принца растягиваются на всю жизнь. Другие, не дождавшись, соглашаются на то, что дают, и потом всю жизнь попрекают мужа в крушении надежд. Тяжелый случай. Такой же тяжелый, как и тот, в котором встречаются две независимые личности с установкой „рассчитывать можно только на себя“».

Как ни поступай, каким рекомендациям ни следуй, никто не гарантирует, что ребенок вырастет счастливым и успешным. Но раз так, значит и в обратную сторону «работает». Значит, какие бы ошибки родители ни допустили, у ребенка всегда есть возможность их исправить в дальнейшем. Мало ли мы знаем случаев, когда не «благодаря», а «вопреки»?

Я просто предоставила себе право на ошибку. На понимание того, что нет никакого правильно и не правильно. Что никто не знает, как то или иное наше слово отзовется, о каком именно событии выросший ребенок станет рассказывать на кушетке у психоаналитика. Я не снимаю с себя ответственность, но снимаю маску Кассандры. Я больше не прорицательница, предсказывающая будущее. Это мои дети, и кому, как не мне, решать, что им говорить и как воспитывать?

Я их больше не боюсь. Не боюсь быть строгой, жесткой, бескомпромиссной и контролирующей (последнее слово далось с особым трудом). Не боюсь быть мягкой, покладистой, все позволяющей разгильдяйкой, плюющей на учебу.

Не боюсь быть не цельной, сомневающейся, меняющей на переправе коней и методы воспитания, мечущейся, ищущей, ошибающейся, кающейся, извиняющейся.

Не боюсь контролировать и отпускать, забивать и не давать спуску, быть мудрой и глупой, слабой и сильной. Не боюсь быть собой. Такой, какая есть. Моим детям досталась очень несовершенная мать. И это единственное, что они не в силах изменить. Все остальное смогут исправить. Или не смогут, если не захотят, но в любом случае это будет уже их выбор и их ответственность.

Исключение делаю только для тех, кто жжет сердца императивом. Кто лишает меня выбора, кто утверждает, будто те или иные мои действия неминуемо породят негативные последствия. А еще я понимаю, что даже гениальные педагоги — всего лишь люди, и их опыт — это их опыт, а их взгляды — следствие их жизненного опыта и установок, с которыми мой опыт и взгляды вправе не совпадать.

Никто не знает, чем то или иное наше слово и действие обернется, но в этом и кайф. Если только научиться его ловить.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/roditel-skij-nevroz-pocemu-my-vse-vrema-boimsa-nadelat-osibok-v-vozpitanii>

**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 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.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 ноября 2021г.