

# Петербургженка

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

апрель 2022 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ АПРЕЛЯ

**1 апреля - День смеха (День дурака)** - это международный праздник, отмечаемый во всем мире 1 апреля. В этот день принято разыгрывать родных, друзей и просто знакомых, или подшучивать над ними.

**7 апреля – Всемирный день здоровья** - каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты. 2020-й объявлен Международным годом работников сестринских и акушерских служб, поэтому мероприятия Дня посвящены жизненно важной роли медицинских сестер и акушерок в охране здоровья людей во всем мире и необходимости укрепления сестринских и акушерских служб.

**11 апреля - Международный день освобождения узников фашистских концлагерей.**

Она установлена в память об интернациональном восстании узников концлагеря Бухенвальд, произошедшем 11 апреля 1945 года. За годы Второй мировой войны через лагеря смерти прошли более 20 миллионов человек из 30 стран мира, из них 5 миллионов — граждане Советского Союза. Примерно 12 миллионов человек так и не дожили до освобождения, среди них — около 2 миллионов детей.

**12 апреля – День авиации и космонавтики.** Эта памятная дата посвящена первому полету человека в



космос. Полет, длившийся всего 108 минут, стал мощным прорывом в освоении космоса. Имя Юрия Гагарина стало широко известно в мире, а сам первый космонавт досрочно получил звание майора и звание Героя Советского Союза. Прежде чем в космический корабль сел человек, в полет были отправлены четвероногие друзья человека. В августе 1960 года советский космический корабль «Восток» с собаками Белкой и Стрелкой на борту совершил суточный полет с возвращением на Землю.

**20 апреля - Национальный день донора.** День посвящен, в первую очередь, самим донорам — людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Кстати, вся эта пасхальная еда освящается в церкви накануне — в Страстную субботу. Праздник Пасхи каждый год совершается в разные числа месяца и время его празднования «переходит» по своей дате, но всегда приходится на воскресный день.

**24 апреля – Пасха.** Светлое Христово Воскресение — самый большой и светлый христианский праздник.



Этот праздник еще называют Пасхой Христовой, то есть Днем, в который совершилось наше переходение от смерти — к жизни и от земли — к Небу. Пасхальная служба начинается в полночь с субботы на воскресенье; вся она исполнена духовной радости и ликования. Вся она — торжественный гимн Светлому Христову Воскресению, примирению Бога и человека, победе жизни над смертью. В праздник Пасхи начинается разговление после длительного Великого поста, и главными атрибутами праздничного стола являются крашеные яйца, кулич и пасха. Крашенное яйцо — символ мира, обогреного кровью Иисуса Христа и через это

возрождающегося к новой жизни. Кулич (высокий хлеб из сдобного теста) — символ тела Господнего, к которому должны причащаться верующие.

# *С днем Рождения!*

*9 апреля – Мухин Павел Викторович*

*12 апреля – Белоножкин Иван Андреевич*

*14 апреля – Борзунова Елена Витальевна*

*17 апреля – Комендра Елизавета Николаевна*

*20 апреля – Шурыгина Марианна Григорьевна*

*27 апреля - Зимакова Светлана Григорьевна*

☆

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



### Как адекватно оценивать свои успехи



НАСКОЛЬКО ВОЗМОЖНО ОЦЕНИТЬ СЕБЯ И СВОИ СПОСОБНОСТИ АДЕКВАТНО? Хороший вы водитель или плохой? Отличный работник или не очень? А как у вас с социальными навыками? Объективно оценить свои способности по-настоящему сложно, почти невозможно. Представьте, что перед вами поставили некую новую задачу. Вы наверняка постараетесь выполнить её хорошо, но откуда же вам знать, отлично вы справились или так себе? Старались вы, возможно, на все сто, но каков результат?

Как же обойти это слепое пятно, чтобы понять, переоцениваете ли вы себя или недооцениваете? Как известно, истина где-то рядом, и ответ на этот вопрос лежит скорее снаружи, чем внутри. Если вы себя переоцениваете, то во всех неудачах, скорее всего, будете винить не себя, а внешние обстоятельства — а кто же в таком честно признается? Если же недооцениваете, то, возможно, вы настолько погрязли в самообвинении, что и тут можете счесть, что оцениваете себя как минимум честно, и тоже ничего не заметить. Среди группы американских хирургов-интернов было проведено исследование: им предлагали сначала самостоятельно оценить свои навыки, а затем проводили экзамен и оценивали реальную ситуацию. Практически никто не смог оценить свои умения в соответствии с реальным положением дел, но зато достаточно чётко их смогли оценить их товарищи. То есть лучший способ оценить себя — это спросить кого-то ещё.

Но и здесь кроется дополнительная проблема: большинство людей не скажет вам в лицо всей правды, а если и скажет, то вполне закономерная реакция в такой ситуации при покушении на нашу личность — воспринять всё в штыки и обороняться. Из этого положения есть несколько выходов. Один из вариантов — попытаться найти кого-то, кто сможет давать оценки вашей работе, не переходя на личности, возможно, даже не будет знать, что работа принадлежит вам, и предложит свои комментарии. Другой вариант — наблюдать, что делают люди в подобных ситуациях, и подумать: пришла бы вам такая идея в голову? Действуете ли вы настолько же эффективно, интересно, нестандартно?

Итак, если вам всё же удалось выяснить, в какую сторону вы ошибались, и оказалось, что вы склонны к переоценке, то, наверное, не стоит объяснять, что такая самоуверенность в большинстве ситуаций и профессий может быть [опасной](#). Выход понятен: попытаться повысить свои навыки и умения или не пытаться превышать свои возможности.

Но, к сожалению, гораздо больше шансов столкнуться с противоположной ошибкой: у нас достаточно сильна традиция воспитания через наказание или через [негативное подкрепление](#), позитивное же, увы, используется нечасто. Многие из нас росли в обстановке, где пятёрки встречали как должное, а за двойки бранили. Знакомы ли вам фразы в духе: «Ну и что, что все провалили контрольную, меня волнует твой результат. Четыре? А почему не пять? Художники на Арбате сидят, ты хочешь всю жизнь побираться или получить нормальную

профессию?» В результате подобного воспитания гиперконтролирующими и жёсткими родителями человек вырастает неуверенным в себе, неспособным опираться на собственное мнение, но при этом с диким стремлением к перфекционизму и неспособностью попросить о помощи кого-либо другого. Не секрет, что троючники в итоге вырастают куда более счастливыми и талантливыми людьми, чем вынужденные следовать правилам и требованиям отличники.

Итак, если это про вас, то что же делать? Для начала перестать пытаться довести всё до идеала. С одной стороны, идеал недостижим, и вы всегда будете считать, что недостаточно хороши. С другой стороны, слишком долго застревая на чём-то одном, скорее всего, вы не успеваете делать что-то другое и становитесь малоэффективны — таким образом, вы сами копаете себе могилу, и (о ужас!) ваше плохое мнение о себе может стать реальностью. Для вас как для человека, боящегося что-то недоделать, девизом должно стать «чем хуже, тем лучше».

Постарайтесь переключить спектр внимания с результата на процесс, попробуйте включиться в настоящий момент, здесь и сейчас, обратить внимание на то, что вы делаете хорошо, а не на то, что недостаточно. Заканчивайте дело сразу, как выполнен запрос, и тут же принимайтесь за новое. Не сравнивайте себя с кем-то другим. Кто-то всегда может быть лучше, это неизбежно. Сравните себя сегодняшнего с собой вчерашним: чему новому вы научились? Куда продвинулись? Не забывайте о том, что ошибки — это не провал, а очередные ступени обучения. Дайте себе право ошибаться, естественно, стараясь извлекать из этого какие-то уроки. Не забывайте, что люди вокруг вас могли стать жертвами такого же воспитания, как и ваше, и точно так же не умеют воспроизводить положительное подтверждение. Так что, если ваши действия сопровождается не похвала, а молчание, по этой логике, всё идёт именно так, как надо.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/219057-am-i-good-enough>

### Муж не помогает мне с ребенком. Что делать?



#### Все поправимо!

Родительские форумы полны жалоб женщин на своих мужей: с ребенком не помогает, ночью не встает, делит домашние дела на «мужские» и «женские» и все ждет, пока младенец подрастет, чтобы играть с ним в футбол. Мы решили поговорить об этом с **семейным консультантом Ниной Гофман** и узнали, что ситуацию необходимо рассматривать с двух сторон. Многие отцы просто не пишут в интернете о том, что чувствуют после рождения ребенка. Как распределить обязанности и сделать так, чтобы в семье был мир и взаимовыручка, рассказывает специалист.

**Как вам кажется: проблема «муж не помогает с детьми» — общемировая или такие жалобы можно услышать только от российских мам?**

Конечно, такая проблема есть не только в России. Но в странах, где к семейным отношениям сохраняется патриархальный подход, она более ощутима. Хотя дело тут не только в патриархате, а в принципе в разности понятий материнства и отцовства. Глобально материнство и отцовство — это совершенно разные вещи, как бы мы ни пытались сегодня их уравнять.

Функционально их можно сравнивать. Например, в Израиле отцы активно задействованы в уходе за детьми. Но глубинно материнство и отцовство отличаются. Нельзя выявить, что более важно или менее важно. Они находятся на разных полюсах, их сравнивать не очень корректно, на мой взгляд.

Ребенок растет 9 месяцев внутри мамы: знает тембр ее голоса, запах, чувствует ее нервные вибрации. Связь с мамой на этапе первых нескольких месяцев более значительна. Мама — это первый проводник ребенка в мир. И хотя папу младенец тоже знает, особенно, если отец присутствовал на родах и взял новорожденного на руки, все это поначалу не сравнить с контактом с мамой.

На первом этапе папа нужен больше маме, чем ребенку. Маме требуется его поддержка: покормить, создать хорошие условия. Женщина первые месяцы погружена в кормление, уход за младенцем. В это время ей нужна помощь мужа больше в бытовом плане и меньше в контексте связи с ребенком. Такая забота укрепляет связь между мужчиной и женщиной.

**Но именно в этот момент чаще всего к недавно родившей женщине приезжает помочь мама или свекровь, которые оттесняют отца. Может быть, с этого и начинаются все проблемы?**

В том, что одна женщина помогает другой, ничего плохого нет, это естественная составляющая жизни. Мать или сестра, которые сами прошли через рождение детей, возможно, будут ухаживать за молодой мамой в чем-то лучше, чем мужчина. Тем не менее в этот период важно, чтобы именно муж был рядом, обеспечивая всем необходимым маму и ребенка.

Лучше всего, если хотя бы на первые 10 дней после рождения малыша мужчина сможет взять отпуск и побыть дома только втроем, чтобы понять, как изменилась жизнь семьи, и привыкнуть к новой ситуации.

Важно также подготовиться заранее: каждому проговорить свои ожидания от партнера на первый период после родов, стоит даже их попробовать записать.



**Так сейчас очень часто делают отцы новорожденных. Но почему после первых совместно проведенных недель не все мужья включаются в уход за ребенком?**

Очень важно понимать, что вообще происходит в паре в этот период. Во-первых, рождение ребенка — это большой стресс. Для всех. Было два члена семьи и вдруг стало три. Причем третий — человек с огромным количеством потребностей. Рушатся все привычные уклады, изменяется логистика, появляется ответственность и чувство вины за свою родительскую неопытность.

**Не в этот ли момент мужчина еще и начинает ревновать, требуя к себе особенного внимания со стороны женщины и отдаляясь от ребенка?**

Каждого члена семьи в этот период нужно попытаться понять. Женщина полностью погружена в уход за младенцем. Муж и жена на некоторое время лишаются интимной близости. И даже после того как физический контакт становится возможен, у многих женщин сильно снижается сексуальное желание из-за усталости, недосыпа, иногда из-за переизбытка тактильных ощущений. Женщины-кинестетики особенно болезненно это переживают: когда ребенок наконец укладывается в кровать, им хочется, чтобы их вообще никто не трогал. И мужчина остается в стороне.

Или, например, в ситуации совместного сна папа отселяется в другую комнату на диван. У мужа и жены нет возможности не то что заниматься сексом, а просто обняться и погладить друг друга. Это усиливает эмоциональный разрыв. Исчезают взгляды, особые слова, понятные только двоим. Нарушается интимное пространство, которое является важной базой для партнерских отношений. Людям становится сложнее договориться.

Вместо двух любящих людей появляется пара «мама и ребенок» и где-то сбоку — папа. Мужчины все происходящее могут интерпретировать как «я им больше не нужен».

Конечно, я оговорюсь, что речь идет о среднестатистическом варианте. У всех все происходит по-разному.

В такой ситуации тоже очень важно говорить о своих чувствах — и мужчине, и женщине. Выделить на это время и проговорить, какие моменты мешают, что бы хотелось изменить, прийти к соглашению. Например, если совместный сон «изгоняет» папу из кровати или вообще из спальни, этот голос тоже стоит услышать, найти компромисс, который устраивает всех.

**Всем, конечно, трудно, и ожидания у всех разные, но принципиальный вопрос остается: должна ли быть вовлеченность в процесс ухода за ребенком одинаковой у мужчины и женщины?**

Я не очень люблю формулировку «должны». «Должен — не должен» — не работает. Мама и папа каждый дают свое — это ключевой момент. Я считаю, что роль отца в жизни ребенка исключительна. Отец является гендерной моделью для мальчиков, а также прототипом противоположного пола для девочек. Роль отца эксклюзивна. Она мегаважная, при этом отлична от роли матери. Отец не может вскормить ребенка грудью, и ему, возможно, сложнее успокоить ребенка поначалу, но папа очень важен в процессе сепарации. Ему проще отпускать ребенка, чем маме.

Я говорю не только о том, что с папами дети легче идут в сад. Я имею в виду сепарацию на ранних этапах. Мама не только должна вскормить младенца, она должна начать его потихоньку отпускать. Возьмем, как пример, самостоятельное засыпание. Мама знает, что ребенок уже что-то умеет делать, но ей труднее его отпустить. Одна думает: «А вдруг заплачет? А вдруг не сможет?» Папе все эти вещи даются легче. Он может это сделать, если дать ему такую возможность. Это очень важно. И это дает ребенку уверенность в себе. Учит его справляться с трудностями. Папы чаще бьются с детьми, подкидывают их, они, как правило, спокойнее реагируют на падения и травмы.

Тут важно, чтобы мама доверилась папе: постараться не думать, что ему наплевать на чувства ребенка или на то, что ребенок упадет и сломает шею. Папа заботится о здоровье и безопасности ребенка, просто реагирует на многое по-другому.

Это только примеры, но если в общем, то важна не одинаковая вовлеченность, а чтобы каждый был вовлечен в процесс по-своему, чтобы в жизни ребенка всегда присутствовали оба родителя и каждый давал ему что-то свое.

**Хорошо. Но подгузники-то папы менять при этом могут? Вот типичная ситуация: ребенок плачет, мама говорит мужу: «Поменяй, пожалуйста, подгузник!», папа отвечает: «Ой, я не могу, у меня не получается, ты все делаешь лучше!» И что делать?**

Конечно, может. Мама поначалу тоже не всегда хорошо меняет памперс, но поскольку она поменяла уже десятки, у нее это более ловко получается. Нужна практика. Если папа говорит: «У тебя это лучше получается, я не могу», а мама отвечает: «Ну ладно!», она «сотрудничает» с неуверенностью мужа и продолжает все делать сама.

А если мама слышит «У меня плохо получается» и пытается понять, что за этим стоит, есть шансы все поменять. Например, за этим может стоять: «Мне страшно, я боюсь его повредить!». Папа этой фразой показывает, что ждет одобрения и разрешения все-таки попробовать. И если в этот момент женщина говорит: «Дорогой, ты таким нежным бываешь иногда, я знаю. Я абсолютно уверена в том, что ты ничего плохого нашему ребенку не сделаешь! А мне надо в душ», папа все сделает правильно, хоть и не с первого раза.

Очень часто проблемы начинаются тогда, когда папу не слышат. Услышать мужа — не значит начать заниматься, как маленьким ребенком (вторым или старшим), а понять, что у мужчины тоже есть сложности и потребности, которые нужно принять. И делать это нужно хотя бы затем, чтобы муж тоже смог услышать жену.

### **То есть у каждого из родителей все-таки своя зона ответственности, но женщине не нужно полностью брать на себя уход за ребенком?**

Перекок ответственности не хорош ни в одну из сторон: ни матери, ни отца. Тут главное — взаимодействие и доверие. Например, мама пошла в душ и слышит - ребенок орет. Она выскакивает из душа и бросается «защищать» малыша, обращаясь к отцу: «Что ты делаешь? Он у тебя все время плачет! Почему ты не можешь все делать аккуратнее?». В этот момент женщине важно осознать, что ничего ужасного с ребенком не произошло.

Если малыш плачет от того, что ему непривычно или от того, что прямо сейчас он хочет к маме, а не к папе, у него не будет от этого психологической травмы. И от папы не надо спасать. Такая реакция мамы приведет к тому, что папа будет еще более не уверен в своих действиях и еще больше захочет самоустраниться.

Что можно сделать маме? Во-первых, понять, что у нее гормоны и не всегда адекватные реакции на плач ребенка (и это нормально!). Хорошо, если муж это тоже понимает. Об этом обязательно надо говорить. Во-вторых, постараться не критиковать мужа, потому что в следующий раз желание попробовать сделать то же самое будет у него снижено. В-третьих, стоит вовлечь мужа еще до родов в подготовку.

Например, можно заново пересмотреть распределение обязанностей, сделать списки, кто чем хочет и может заниматься. Еще можно согласовать, в каком возрасте ребенка папа готов оставаться с ним один, чтобы мама могла немного «подышать» (тогда к этому времени необходимо приучить малыша к бутылке или сцедить молоко, если ребенок только на грудном вскармливании). Если мама хочет выходить по вечерам, значит, надо, чтобы к этому времени малыш мог засыпать не только у груди, тогда у папы тоже будет возможность его уложить. Нужно пройтись по конкретным примерам и принять конкретные решения. Но главное — убрать критику.

### **Критика вообще не конструктивна в отношениях, особенно, если к ней подключается еще и старшее поколение.**

Да, критики со стороны родственников тоже не должно быть. Важно обговорить этот момент с бабушками. Например: «Мама, я очень рада твоей помощи, но, пожалуйста, не вытесняй мужа. Мне важно, чтобы он научился делать все сам! Ни в коем случае, пожалуйста, не забирай у него ребенка из рук, когда он его берет». У пап есть инициатива, но ее иногда просто пресекают. Отцу с ребенком обязательно нужно давать время вместе. Показывать и подчеркивать, что ребенок — общий.

### **Но что-то поможет наладить внутрисемейную коммуникацию?**

Большинство проблем можно решить словами. Например, мама целый день находится с младенцем одна. Она просто мечтает, что кто-то ее сменит. Может, она думает об этом весь день. Она устала, у нее нет больше сил.

Но папа, который приходит с работы вечером, тоже устал. Он заходит в дом и без предупреждения получает в руки ребенка. Без ужина и минимального отдыха. Вот тут и начинается полное непонимание с обеих сторон. Проблему можно решить словами. Обо всем нужно договариваться.

Например, когда муж едет с работы, жена может сказать, что чувствует и чего от него ждет: «Сегодня был тяжелый день! Я жду тебя, чтобы передать ребенка. Готовься: ты придешь, помоешь руки и я тебе его отдам!». Мужчина хотя бы внутренне будет готов к тому, что его ждет. Или скажет жене, почему он не готов

взять малыша сразу (возможно, у него тоже был тяжелый день). Важно, чтобы родители могли договориться, обсудить происходящее и понять друг друга.

### **К вопросу о том, что нужно обсуждать заранее. Как вам кажется, что нужно проговаривать до рождения детей?**

Во-первых, нужно проговаривать принципиальные моменты: кто и как видит свой вклад в воспитание и уход за детьми. Люди вообще об этом мало говорят, а зря! Важно говорить про подходы в воспитании, каким родителем видит себя каждый из пары? Хочет ли будущий муж участвовать в подготовке к родам, будет ли он присутствовать на родах? Как он видит быт и финансовое обеспечение семьи после рождения детей. Это не опросник, а согласование ожиданий, попытка понять, что будет дальше.

Мужчине и женщине кажется, что любовь решит все вопросы, а это не так. В таких разговорах можно озвучивать также свои страхи и опасения. В общем, перед рождением детей нужно как можно больше говорить о том, что ждет семейную пару. И стараться понять, на что каждый может рассчитывать.

### **Как вам кажется, почему женщинам бывает трудно сказать: «Помоги мне с ребенком!» и попросить о чем-то конкретном?**

Важно научиться говорить о своих чувствах. Мы все это плохо умеем, но это важно. Понять, чего ты хочешь. Лучше всего в любой паре работает диалог. На первых этапах маме лучше всего заниматься только ребенком и понимать, что помощь от близких нужнее всего в быту. Но дело в том, что мы свои ожидания держим при себе и ждем, что все решится само. Многие женщины обижаются, если им приходится просить. Но мы все еще не обладаем телепатией, поэтому просить - нормально. Хочется, чтобы просить было не нужно, но в просьбах ничего плохого нет. Универсальный способ: говорить. Лучше еще ничего не придумали.

Семья — это система, в которой важна каждая ее часть. Каждый несет ответственность за то, чтобы его часть системы работала хорошо. Главное — увидеть ситуацию глазами близкого человека. Понять, что стоит за «не хочу, не буду». Важно услышать мотивы поступков, понять, почему человек ведет себя так, а не иначе. За клише «мужчина не должен заниматься ребенком, потому что это женское дело» может стоять и личная история, и проблемы, идущие из детства. Обо всем этом можно узнать, разговаривая друг с другом. И при этом каждый может и должен брать свою часть ответственности, не обвиняя друг друга. Если мужчина боится подойти к ребенку, его ответственность об этом заявить. И если женщина чувствует, что она уже на грани, ее ответственность — сказать об этом вслух.

### **Честно сказать, складывается ощущение, что тут опять все обрушилось на женщин. Уставшей замученной матери довольно сложно разбираться еще и с тем, как именно она должна обратиться к мужу за помощью, чтобы не ранить его. Что вы могли бы сказать матерям?**

Очень важно понять: я не имею в виду, что ответственность за все, что происходит, лежит только на женщине. Подчеркиваю, каждый несет ответственность за свою часть. Да, период очень непростой для всей семьи, и для молодых мам в особенности. Поэтому особенно важно прислушаться к себе, понять и сформулировать свои потребности и суметь озвучить их мужу. Часто мы настолько поглощены ребенком, что не видим за заботами ни себя, ни мужа. Я очень советую всем молодым мамам позаботиться в первую очередь о себе и о своих нуждах: ребенку прежде всего нужна мама, и чем лучше она будет чувствовать себя эмоционально и физически, тем ребенку будет спокойнее. Если маме будет хорошо, в выигрыше останутся все, и в первую очередь самые близкие люди — семья!

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/pocemu-otcam-byvaet-trudno-zanimat-sa-rebenkom-naravne-s-mater-u>

**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 апреля 2022г.