



«Молодые, а надо ли оно вам?»

Романтические отношения перестали предполагать строгих обязательств, начиная с предложения провести до дома и заканчивая обещанием хранить верность, ведь можно не обременять себя, если есть возможность просто классно проводить время вместе, сохраняя свободу. Да и штамп в паспорте вряд ли как-то повлияет на чувства друг к другу. Однако за 2023 год в России было зарегистрировано порядка 2,5 миллионов браков. Это значит, что около 5 миллионов человек решили официально зарегистрировать отношения и завести семью. Почему же? Ответ на этот вопрос постарались дать две пары, решившие пожениться в прошлом году.



Нина
РОЩЕВА

Брак облегчает решение юридических вопросов

Настя, дизайнер-иллюстратор, и Алексей, IT-специалист, вместе уже больше десяти лет. Несколько лет назад они переехали в Грузию, а в январе 2023 года расписались в Тбилиси. По словам девушки, брак не гарантирует вообще ничего в отношении друг друга, а выполняет чисто прагматические функции, поэтому за неимением каких-либо юридических

причин вступление в брак было для них чем-то незначимым. О том, почему они все-таки поженились, Алексей говорит так: «Если люди друг другу подходят, неважно, будет у них штамп в паспорте или нет, это вообще дело десятое. Мы поняли, что так нам дальше будет проще. Переезжать в другие страны намного легче, если вы женаты. Если штамп позволяет людям быть более свободными — это классно, а если он их делает менее свободными, то это не классно, вот и все».

Родителями проще стать в браке

Даша и Леша, «студент и работяга», как они сами окрестили себя, познакомились прошлым летом на работе на квесте, а на Новый год Леша сделал

Даше предложение. Решение вступить в брак, когда вам чуть за 20, он объяснил желанием официально закрепить отношения, в которых чувствует себя любимым просто за то, какой есть. Даша же, помимо любви и нежелания расставаться с парнем, называет еще причину, почему она согласилась выйти за него: «Для меня важным был фактор того, что я не только хочу свадьбу с ним, но и то, что я хочу от него ребенка. А со штампом намного проще в плане семьи. Тут есть подтверждение, которое свидетельствует, что да, ребенок ваш, общий, что все хорошо и замечательно».

Семья — это поддержка и развитие

На вопрос, мешает ли брак карьере

и саморазвитию, Алексей отвечает так: «Это поддержка и смысл развиваться, потому что мне вообще-то и так нормально. Зачем работать больше, если можно работать меньше? Это с одной стороны. С другой стороны, банальная забота, когда заболел, просто настроение дурацкое или еще что-то случилось, тебя всегда готовы выслушать, дать совет, еду приготовить в конце концов. Если семья так себе, она будет мешать — хорошая семья обычно помогает». Настя добавляет: «Возможности современного мира легко позволяют сочетать семью и работу. Одно другому смысл придает».

Окончание на стр.2

Пережиток прошлого или пример для подражания

Семейные ценности передаются из поколения в поколение, но каждый раз видоизменяются под новый темп жизни и его тенденции. Поскольку 2024 год был объявлен годом семьи, мы решили провести небольшой опрос группы молодых людей, а именно студентов 1–2 курсов, чтобы узнать их представления о ценностях и значимости семьи.



Дарья РОМАНОВА

Вопросы затрагивают тему приоритетов и наиболее подходящего возраста для вступления в брак. Помимо этого, мы выяснили, кто, по мнению молодых людей, занимает

главенствующую роль в семье и какие личностные качества помогают в формировании счастливой семейной среды.

По результатам опроса можно сказать, что в современном мире ценность семьи обрела немного иное значение: сейчас молодые люди уделяют гораздо больше времени моральной подготовке к созданию собственной семьи, вследствие чего увеличился возраст вступления в брак. Большинство из опрошенных ставят в приоритет карьеру, думают о самораз-

витии, своих интересах и совсем не спешат жениться или выходить замуж.

Благодаря опросу, мы можем наблюдать современную концепцию, в которой больше нет общепринятой установки, где «женщина — хранительница очага, а мужчина — добытчик». Теперь в браке между партнерами преобладает равенство: женщина не только мать и хозяйка дома, она точно так же, как и мужчина, строит карьеру и зарабатывает деньги, а домашние обязанности распределяются

между супругами поровну. Большинство из опрошенных считают, что рождение ребенка не относится к первостепенным задачам и тем более не является обязательным, ведь это — исключительно выбор каждого.

Традиционные семейные ценности переплетаются с современными и по результатам остаются такие ценности, как любовь, доверие, взаимное уважение, внимание друг к другу, поддержка и терпение. Все это и формирует культуру современной семьи.

Счастливый брак строится на...

- духовном родстве (53,3%)
- доверии и взаимоуважении (97,8%)
- схожих интересах (60%)
- страсти и романтике (46,7%)
- постоянной работе и внимании (82,2%)
- разнице в психологии (6,7%)

Если мужчина и женщина в браке, но не хотят детей, можно ли считать это семьей?

91,1% опрошенных выбрали вариант «Да, это их выбор»
Остальные 8,9% считают, что в семье должен быть ребенок

Кто должен быть главой семьи?

77,8% опрошенных считают, что в семье должно быть равноправие
15,6% выбрали вариант «мужчина»

С какого возраста стоит вступать в брак?

66,7% опрошенных считают, что вступать в брак стоит с 25+ лет,
26,7% с 20 лет,
остальные выбрали вариант «с 18 лет»

Какие качества должен проявлять член семьи по отношению друг к другу?

95,6% опрошенных выбрали вариант «забота, взаимное уважение»
82,2% ответили «терпение и внимание»

Карьера или семья?

Для 73,3% опрошенных важнее карьера,
чем личная жизнь

Почему важно создавать семью?

Самыми популярными ответами на этот вопрос стали:

- не чувствовать себя одинокими
- чувствовать себя полноценными
- растить и воспитывать детей

«Молодые, а надо ли оно вам?»

Продолжение

Мнение о том, что семья — это поддержка и стимул, подтверждают и Даша с Лешей. «Он меня раскрыл. Я раньше была очень скованным человеком. Я боялась выйти из зоны комфорта, я боялась что-либо сказать людям, которые меня обижали. Он мне помог приобрести уверенность, открыть глаза. А теперь я улучшаю себя для нас, и он улучшает себя для нас», — расска-

зывает Даша, вспоминая себя до встречи с будущим мужем и анализируя, как она изменилась за это время. Леша признается, что для него семья — это мотивация для развития: «Надо сделать лучше, зарабатывать больше, создать кайфовые условия, чтобы нам было идеально».

Главная причина, почему люди женятся, — это...

Герои перечислили факторы, которые

повлияли на их решение вступить в брак и завести семью. Однако за время интервью каждый из них назвал одну и ту же причину, которая лежит в основе каждого приведенного ими аргумента. Даша называет ее, когда описывает, почему ей нравится быть рядом с Лешей: «Мы с ним не ругаемся, друг друга понимаем, он вроде адекватный, холит, лелеет меня, обожает, не дурак — у нас все хорошо». Он обращает вни-

мание на мотив выбора быть вместе: «Никому из нас не нужна выгода. Это все, потому что мы друг другу просто нравимся». Наиболее коротко объясняют эту же причину Настя и Алексей. Когда они рассуждают, зачем человеку в современном обществе нужна семья, девушка замечает: «Да просто с ним прикольней, чем без него», на что он говорит: «Да, на самом деле ответа лучше нет. Зачем хуже, если можно лучше?»

Мама, папа, я — какая мы семья?

Слово «семья» у каждого человека ассоциируется, конечно, с его родными. Каждый из нас представляет своих родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер в естественной, привычной для нас среде. Но, как я уже отметил, это полностью индивидуальное представление. Понять другого человека намного проще, если знать, в какой семье он рос, какие порядки перенял от старших и какой образ жизни, привитый еще в детстве, поддерживает сейчас. Мы подготовили описание самых популярных видов семей, с помощью которого можно лучше разобраться в их типологии, а также найти черты характерные для своей семьи.



Иван ПОЗДНЯКОВ

Существует три вида семей, исходя из типов общества:



В традиционном обществе в основе заложены взаимоуважение, любовь, внимание, в приоритете всегда были родители и дети.



В индустриальном обществе люди могли вступать в брак не только из прагматических соображений, но и основываясь на своих чувствах. Пропала экономическая надобность жить «традиционной семьей», начала приобретать популярность «нуклеарная семья».



В постиндустриальном обществе экономическая независимость женщины дала возможность развиваться неполным и «динамичным» семьям (когда супруги легко расстаются и подыскивают новых; некоторые уже рассматривают смену супруга как должное — по типу того, что нельзя всю жизнь работать на одном месте работы).

Если рассматривать разновидности семей, то их можно разделить на:



Нуклеарная семья — наиболее близка к нашему пониманию. Она состоит из родителей и детей или только супругов, если в семье нет детей — такая семья тоже считается нуклеарной. Такая разновидность считается наиболее распространенной.

Многопоколенная семья — вместе живут несколько поколений. Считается, что таким образом ячейка общества считается полной, а также сохраняет родовые ценности.

Интегрированная семья — формируется из слияний двух семей, например, дети из разных браков и родители жениха и невесты. Как правило, людей в такой семье может быть много, а кровные узы присутствуют не всегда.

Партнёрские семьи — союз двух финансово обеспеченных людей, в котором нет «иерархии» — муж и жена принимают решения вместе, оба финансово независимы друг от друга. Является современным типом объединения.



Патриархальная семья — в ней четко выражены «иерархические ступени». Мужчина является главным во всех смыслах — от заработка денег до решения каких-то вопросов. Его голос решающий. Роль женщины в такой семье — выполнение домашних обязанностей и воспитание детей. Проще говоря, мужчина — кормилец, а женщина — хранительница домашнего очага. Есть ещё матриархальная семья, где главная женщина. Она выступает в роли кормильца и главы семьи, мужчина же занимается домашними делами и растит детей

Авторитарная — основана на безграничном авторитете родителей. Дети не имеют права с ними спорить или как-то обсуждать их решения.

Демократическая — большое внимание уделяется самовоспитанию. Родители только наставляют ребёнка, но не принимают за него решения.

Либеральная — каждый из членов семьи развивается самостоятельно. Дети предоставлены сами себе.

И по форме воспитания:



Кристина РЕДЬКО



Кто в нашей квартире живет?

О преемственности в современных семьях

К сожалению, в некоторых современных семьях нет понятия преемственности поколений. Возможно, из-за того, что люди даже не понимают значения этого слова. До недавнего времени я тоже не понимал, что такое преемственность, однако, мне удалось разобраться в этом вопросе.



Аркадий РЫБАКОВ

«В детстве, когда мой отец занимался ремонтом и обустройством машин, я постоянно крутился вокруг него, чтобы узнать, что же в этом интересного. Любопытство он поощрял — постоянно делился со мной своими мыслями, давал попробовать что-то починить. Со временем я и сам стал все больше изучать мир автотехники, погружаться в него и получать от этого удовольствие, что и вылилось в мою нынешнюю профессию», — сказал мне недавно друг, топ-менеджер крупной автомобильной компании. После того, как мы разошлись, я долго размышлял, почему так происходит, почему некоторые воротят нос от того, что делают их родители, а другие, гордясь, несут их профессиональное знамя дальше. И тут я вспомнил, что не впервые меня посещает эта мысль.

В детстве я смотрел фильмы Никиты Михалкова и Андрея Кончаловского. Несмотря на то, что тогда я еще не знал об их творческой династии, меня поразило, что в одной семье родились две настолько талантливых личности. Для того чтобы разобраться в этом феномене, я начал изучать их семью и узнал о том, что преемственность рода намного масштабнее, чем я предполагал.



Никита Михалков с отцом Сергеем Михалковым и братом Андреем Кончаловским

Так, творческую династию, которая началась с людей, посвятивших жизнь изобразительному искусству, в середине 19 века, открыл Владимир Сергеевич Михалков. Он был смотрителем Ярославской губернии и коллекционером предметов старины. После себя он оставил одну из крупнейших частных библиотек, которую завещал в общее пользование. Василий Иванович Суриков — великий русский художник и предок семьи Михалковых, написавший множество шедевров русской живописи. Родственник Сурикова — Петр Кончаловский, увидел друга и учителя в своем тесте и, вдохновившись его работами, также написал множество

шедевров живописи. Большую часть своих работ он посвятил теме семьи, в частности, «Семейный портрет».

Читая историческую справку, я не понял, как возможно такое совпадение интересов. В сети часто говорили о преемственности, якобы это очень важно для сохранения семейных традиций и так далее, но никто не сказал о том, что эту преемственность порождает. Ведь если бы она была просто как данность, то каждая семья вносила бы вклад в развитие русской культуры. Однако вернемся к знаменитой семье.

В 1960 году началась новая глава в истории семьи — эпоха кино. Внуки Петра Кончаловского — Никита Михалков

и Андрей Кончаловский, с детства воспитывавшиеся в творческой атмосфере, решили посвятить себя искусству.

Все члены семьи творческой династии Михалковых-Кончаловских с детства вовлекались в творческий процесс, брали пример со старших. Дети Михалкова решили продолжить дело отца неслучайно. Еще ребенком Анна сыграла роль в фильме «Анна от 6 до 18», Надежда — в «Утомленные солнцем», а Егор работал ассистентом Андрея Кончаловского. Именно поэтому Надежда, Анна, а также Егор Михалковы-Кончаловские пошли по стопам своих родителей, стали выдающимися деятелями культуры — Егор стал кинорежиссером, а Анна и Надежда — актрисами.

Наконец, до меня дошло, что означало мучающее меня слово преемственность. Каждый из великого семейства, наблюдая за выдающейся деятельностью родителя видел, с каким трепетом тот относится к своему призванию, видел тот огонь, с которым создавались произведения искусства, и понимал, что такое возможно только благодаря глубокой вовлеченности человека в процесс, и, вдохновившись примером, продолжал дело предка.

Возможно, сегодняшняя встреча с другом топ-менеджером или размышления о преемственности стали тому причиной, но по приезде домой я первым делом, пошел к отцу. Он как всегда печатал какой-то текст на ноутбуке, постоянно что-то тихо комментируя. Чтобы не испугать и не сбить с мысли, я также тихо спросил: «Пап, а чем ты занимаешься?», что вызвало у него легкую улыбку на лице.

«Отец не тот, кто родил, а тот, кто воспитал» — может ли отчим стать тем самым «папой»?



Виктория
САЗОНОВА

Неутешительная статистика показывает, что в России на 10 счастливых браков приходится 7 разводов, а 28% несовершеннолетних живут без отца. Но иногда в их жизни появляется отчим или «новый папа». Мы поговорили с двумя девушками, которым однажды также пришлось принимать в свою семью нового человека, чтобы узнать, что испытывает ребенок при появлении отчима — Дарьей Розовой и Елизаветой Ремез.

— Каким было твое первое знакомство с отчимом?

Даша: Знакомство прошло спокойно, он интересовался моими увлечениями и успехами. Было видно, что он хочет узнать меня лучше, это был первый шаг к сближению. Первая встреча была не длинной, но в следующие разы мы узнавали друг друга все лучше.

Лиза: Это был мамин день рождения, и она решила собрать нас в ресторане. Он был очень спокойным, и когда пришел к нам домой впервые, даже боялся зайти. Я знаю со слов мамы, что мой отчим до нашего знакомства сказал: «Если с Лизой не подружусь, мы не сможем быть вместе». Но со временем он стал увереннее, находясь рядом со мной и мамой.

«Мой отчим никогда не претендовал и не претендует на звание «отца», для меня он — лучший друг, с которым можно поделиться своими переживаниями.»

— Существует мнение о том, что с приходом отчима в семью, между ним и ребенком разворачивается борьба за внимание матери. Как это было у вас?

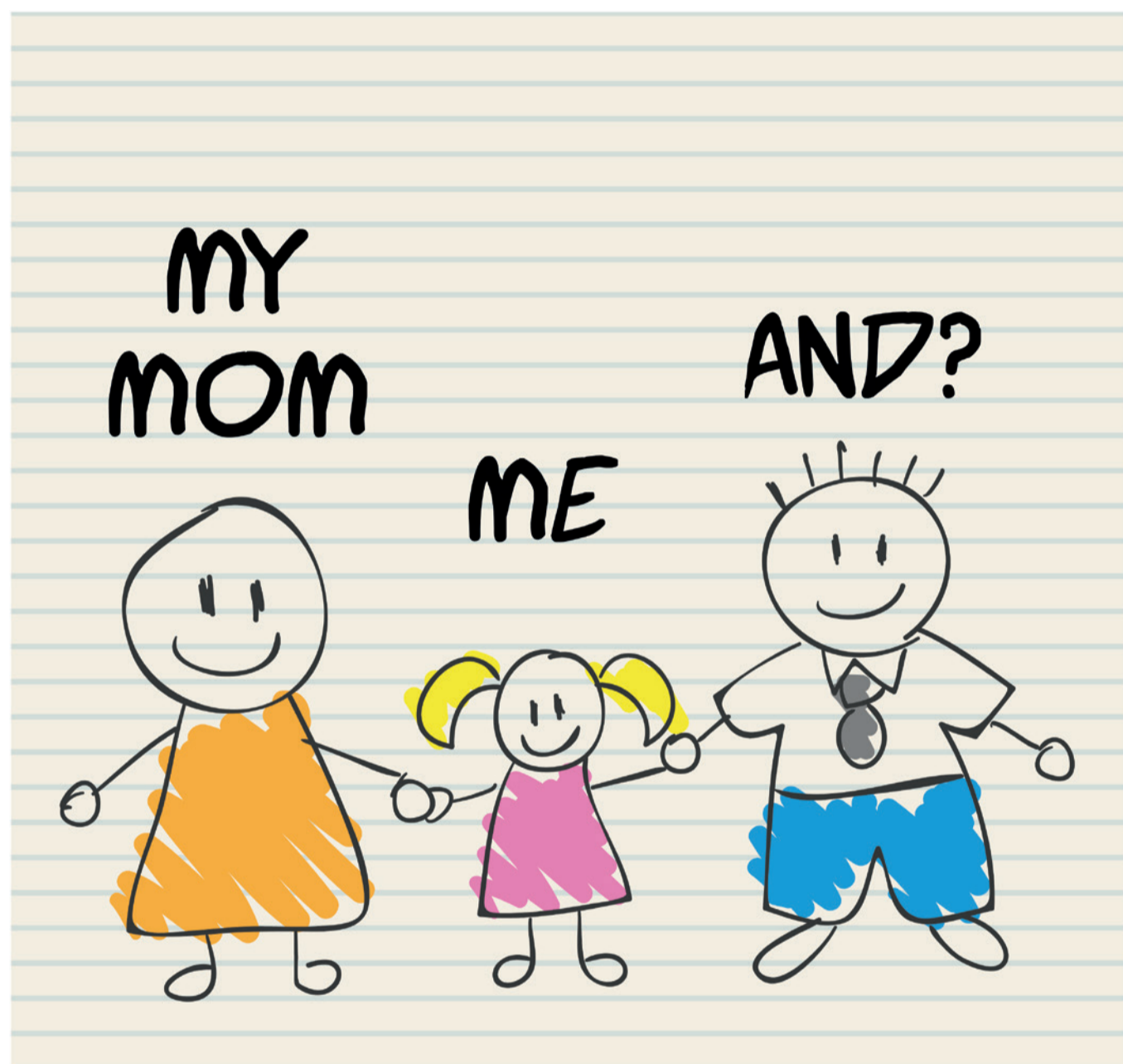
Даша: Не могу сказать, что у нас было что-то подобное, мы заранее обговорили все моменты, касающиеся взаимоотношений в кругу семьи. Он сразу дал понять, что не собирается как-то разделять нас, поэтому я была спокойна. Если что-то мне или ему казалось неправильным, мы открыто обо всем говорили в кругу семьи. «Делить» между собой маму не пришлось.

Лиза: Я ничего такого не припоминаю. Я один раз даже задала маме вопрос, кого она любит больше: меня или отчима. Она ответила, что любит нас одинаково сильно, но просто по-разному. И это действительно так и есть, мама уделяет и мне, и ему достаточного внимания.

— Какие изменения произошли в твоей жизни с появлением отчима?

Даша: В доме стало больше смеха. Он очень веселый мужчина, любит шутить и у него всегда хорошее настроение. Мы с мамой более серьезные в этом плане, а он привносит в нашу жизнь позитив. Благодаря этому, в доме стало больше света.

Лиза: Я впервые увидела, что такое настоящая любовь. Мои родители не ладили, поэтому я никогда не видела, как нужно правильно любить партнера, как выстраивать теплые взаимоотношения. Без своего отчима я бы никогда этому и не научилась.



— Ты воспринимаешь отчима как отца или как друга?

Даша: Я воспринимаю отчима как друга. Мы познакомились, когда я была уже довольно взрослая, а жить вместе начали несколько лет назад. В таком возрасте уже тяжело воспринять кого-то как родителя. Но я научилась воспринимать его как близкого друга или близкого члена семьи. Думаю, что это тоже очень важно.

Лиза: Отец — это совершенно другое. Мой отчим для меня лучший друг и поддержка. Ни один человек на свете не может заменить члена семьи, это так не работает. Но могу сказать точно, что мой отчим сделал для меня больше, чем мой отец.

— И последнее... Как ты считаешь, может ли отчим стать тем самым папой?

Даша: Я думаю, что может, ведь существует множество таких историй. Однако, это очень длительный и сложный про-

цесс. Гораздо проще, когда отчим живет с ребенком весь его сознательный возраст, можно сказать, растит его. У ребенка не будет мыслей о том, что отчим — не папа. А если отчим приходит в семью, где дети постарше, это может занять больше времени. Ведь взрослые дети больше знают и понимают, они боятся обжечься и впускать в свой привычный быт незнакомого мужчину. Но если человек хороший, если он старается сблизиться с детьми, то он несомненно может стать для них настоящим папой.

Лиза: Нет, отец — это другое. Это кровь, гены, черты лица — совершенно другая связь. Мой отчим никогда не претендовал и не претендует на звание «отца», для меня он — лучший друг, с которым можно поделиться своими чувствами и переживаниями. Мне и не надо, чтобы отчим стал моим папой. Слово «отец» у меня ассоциируется только с негативными эмоциями, а отчим принес в мою жизнь много новых прекрасных чувств, которые я раньше не испытывала.



Маргарита
ПАВЛОВА

А если семьи нет?

Подробнее по QR-коду:



О помощи государства неполным семьям

Перечень нормативно-правовых документов огромен, в нем сложно найти нужную информацию. Мы собрали те, которые закрепляют право неполных семей на поддержку со стороны государства.



Елизавета ПИСАРЕВА



Владислава САЯПИНА

Для начала разберемся, что из себя представляет неполная семья.

«Неполная семья — та, в которой единственный родитель воспитывает одного и более детей». Такое возможно в случае если родитель имеет статус одинокой матери или одинокого отца, второй родитель умер, признан судом безвестно отсутствующим или лишен родительских прав. В категорию неполных семей входят и студенческие семьи, где единственный родитель обучается в очной форме по программам среднего профессионального или высшего образования.

Так какие же законы и законодательные акты призваны поддерживать такие семьи.

1 Постановление... В 2021 году Президент Российской Федерации учредил пособие на каждого ребенка в возрасте от 8 до 17 лет в размере половины детского прожиточного минимума в регионе — 5650 рублей в среднем по стране. Деньги получают семьи с доходом ниже регионального прожиточного минимума. Впоследствии размер пособия будет расти вместе с этим минимумом.

2 Федеральный закон «О страховых пенсиях» утверждает право на страховую пенсию одному из членов семьи, потерявшего кормильца. Это может быть как родитель, так и супруг или ребенок независимо от того, состоял этот член семьи на иждивении умершего кормильца.

3 Налоговый Кодекс РФ предусматривает для семей с детьми многие налоговые льготы, в том числе налоговый вычет. Однако размер налогового вычета на детей в неполной семье удваивается и составляет 2800 рублей. С этой суммы работодатель не будет взимать НДФЛ, если написать соответствующее

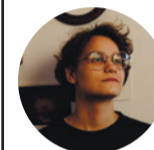
заявление. Но стоит учитывать, если единственный родитель снова вступит в брак, со следующего месяца после регистрации брака он уже не сможет получать увеличенный вычет.

4 Трудовой кодекс включает в себя трудовые льготы, положенные единственному родителю и закрепленные в Трудовом кодексе РФ. Например, работодатель не может его уволить по собственной инициативе, а по просьбе обязан установить неполное рабочее время с пропорциональной времени и объему работы зарплатой

5 Также неполная семья имеет возможность воспользоваться дополнительными социальными льготами, которые с каждым годом пополняются с принятием нормативно-правовых актов федерального и регионального уровней. Например, в законе города Москвы «О социальной поддержке семей с детьми» назначается региональная социальная доплата к пенсии ребенку, получающему пенсию в связи с потерей родителя.

Семья — ячейка общества

20 марта 2024 года «Известия» сообщили о рекомендации Комитета Госдумы по молодежной политике и по защите семьи к введению доплаты к стипендии в размере прожиточного минимума семьям, где хотя бы один из родителей является студентом. Помимо этого, у семей с детьми-студентами в России уже есть полезные льготы. Разберемся с ними в нашем сегодняшнем материале.



Марина ОВИНОВА

Свой опыт получения поддержки прокомментировала Екатерина Мошарова — студентка 2 курса юридического факультета РАНХиГС.

«Как студент, я пользуюсь скидками в музеях и театрах. Мне нравится посещать такие мероприятия, так что для меня это огромный плюс. В некоторых регионах России есть льготы на проезд, у меня такой, к сожалению, нет. Поскольку я учусь на очном отделении на платной основе, мои родители ежегодно получают налоговый вычет за мою учёбу. Бывает, что где-то можно получить скидку по студенческому билету».

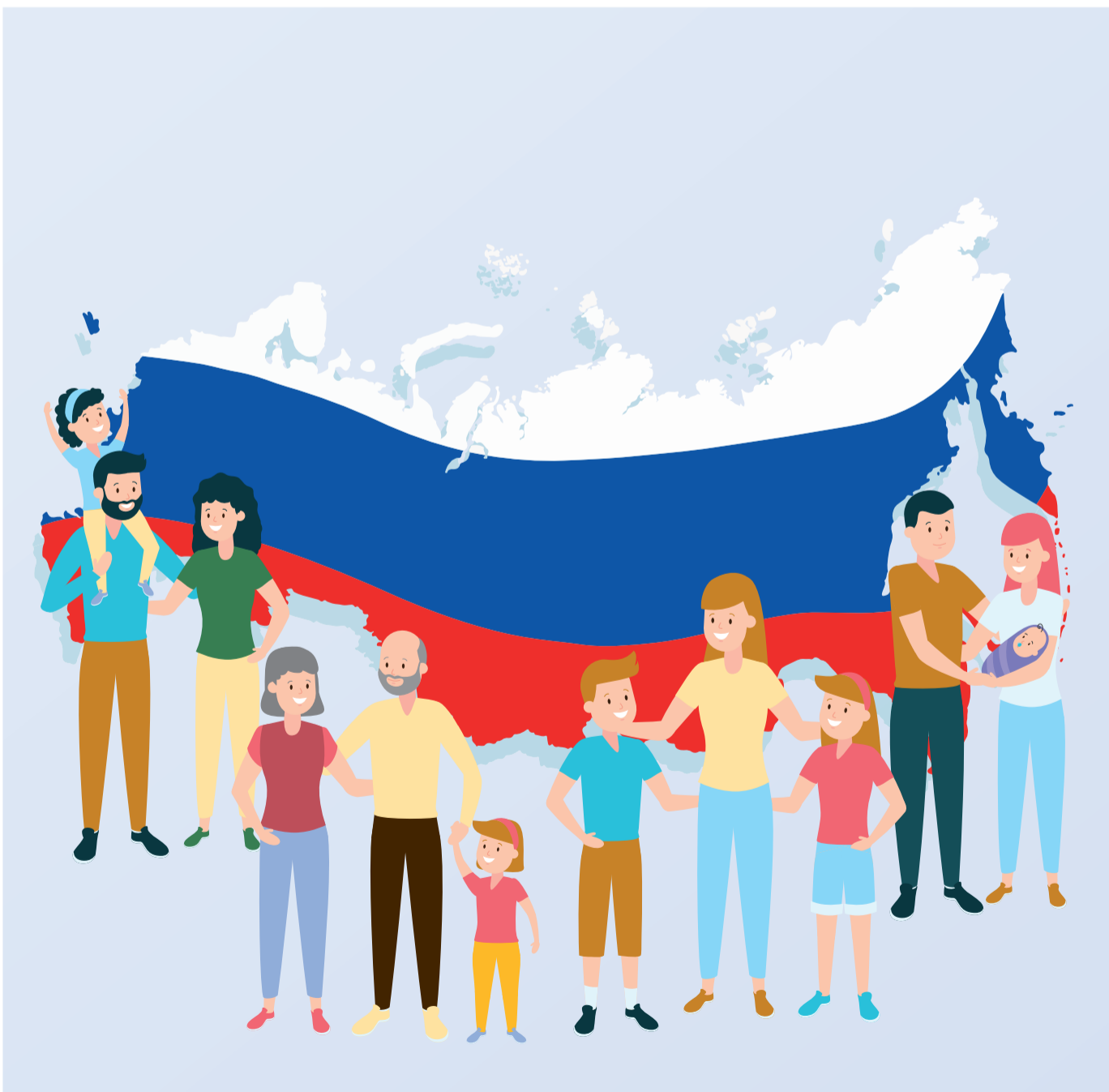
Екатерина также отметила:

«Хотелось бы иметь больше студенческих льгот, поскольку, учась на очном отделении, я живу за счёт моих родителей.»

1 Студенты в России могут получить поддержку от государства: стипендии, социальные выплаты и специальные льготы в зависимости от его успеваемости и материального обеспечения семьи.

2 Студент очного отделения имеет право на скидку в 25% на верхние полки купе в поездах, оформить карту БСК для проезда в Санкт-Петербурге и международную студенческую карту ISIC, которая предоставляет скидки в 130 странах мира, в том числе и в России, а также льготные билеты в театры и музеи.

3 Государство оказывает и поддержку семьям с детьми-студентами. Согласно публикации Социального Фонда России от 25 января, студенты до 23 лет в трудной жизненной ситуации будут получать пенсию по потере кормильца, а для родителей-пенсионеров предусмотрена фиксированная выплата к страховой пенсии в повышенном размере.



Не бойся, я с тобой



Дарья
ПЕТРОЧЕНКОВА



Ваш центр существует уже почти 9 лет. Как вы пришли к идее того, чтобы основать его?

Центр был открыт в августе 2015-го года, а я познакомилась с ним осенью 2016-го, став волонтером-администратором. Тогда он работал как структурное подразделение местного православного прихода под руководством Ирины Серебряковой и помогал одиноким женщинам, которые решили сохранить беременность. Но в конце 2017-го года, когда приют остался без юридического лица, а Ирина ушла в декрет, я для себя решила, что надо помочь. Наверное, сработал мой жизненный азарт — развить новую для себя нишу. В августе 2018-го мною была зарегистрирована автономная некоммерческая организация Центр социальной помощи женщинам «Ты Не Одна».

Сколько женщин обратились к вам за помощью за время существования организации?

База Центра сегодня состоит из 5000 женщин. Это не только женщины, проживающие в центре, но и те, которые по тем или иным причинам хоть раз обратились к нам за помощью.

Какой период времени они могут проживать в центре?

О домашнем насилии говорить где-то, кроме интернета, не принято. Эта тема табуирована, потому что выносить сор из избы — стыдно, а «бьет — значит любит». Однако это не так. Куда бежать от такой любви и на чью помощь можно рассчитывать рассказала директор центра социальной помощи женщинам «Ты не одна» Екатерина Галимова.

И на каких условиях? Есть ли у них обязанности внутри центра?

Изначально договор на проживание с женщиной заключается на 6 месяцев, но это условные сроки: для кого-то они меньше, для кого-то — больше. Все зависит от ситуации и, конечно, желания женщины. Абсолютно все проживающие в Центре работают, если у них нет медицинских противопоказаний. Для удобства в Центре присутствуют няни, которые занимаются детьми на время работы женщин. Все заработанные средства откладываются — мы за этим строго следим. Женщины создают, так сказать, подушку на момент выхода из Центра. Это, наверное, ключевое условие для проживания в Центре. Работу женщины ищут самостоятельно, за них мы ничего не делаем, мы просто направляем и поддерживаем, чтобы избежать иждивенческой позиции. Женщины, которые хотят прийти и полежать — не наша аудитория, они очень быстро сами от нас уходят. Еще у женщин есть обязательство — уборка на территории Центра, для этого у них имеется график дежурств.

На какую помощь, оказавшись в центре, женщина может рассчитывать?

На сегодня Центр оказывает весь необходимый спектр услуг, чтобы женщина смогла встать на ноги. Из наиболее востребованного — это и психологическая помощь кризисного, семейного, клинического и детского психологов, и юридическая помощь — сопровождение, а в случае судов — услуги адвоката. Также есть группа по присмотру за детьми, различные развивающие и развлекательные мероприятия для них. Мы предоставляем полное обеспечение всем необходимым: продуктами питания, средствами личной гигиены, лекарствами.

Как быстро после пережитого насилия женщины могут социализироваться в обычной жизни?

Социализация после пережитого насилия может быть долгим и сложным процессом. Каждая жертва реагирует на произошедшее по-разному и имеет свои индивидуальные потребности. Для некоторых женщин социализация может начаться уже через несколько недель после инцидента, когда они начнут вновь участвовать в общественной жизни и заниматься любимыми делами. Для других женщин процесс социализации может занять гораздо больше времени и усилий.

Они могут нуждаться в помощи психологов, социальных работников и других специалистов, чтобы преодолеть травму и начать новую жизнь. Важно поддерживать женщин, которые пережили насилие, и оказывать им понимание и поддержку. Помощь близких и профессионалов может оказаться ключевым фактором для успешного восстановления и адаптации в обычной жизни.

Сколько женщин начинают жить самостоятельной жизнью без помощи центра, и есть ли женщины, которые после все равно возвращаются к абьюзерам?

Около 90% женщин возвращаются к абьюзерам после того, как покидают центр. Это может быть связано с различными факторами: страх, экономическая и финансовая зависимости, психологическое воздействие абьюзера и т. д. С нашей стороны очень важно, чтобы женщины имели постоянный доступ к поддержке и ресурсам при любых обстоятельствах. Сегодня мы работаем комплексно, и все чаще мужчины начинают посещать семейные и индивидуальные консультации с психологами, а отношения в семьях стабилизируются. Причины домашнего насилия очень разные, и мы всегда стараемся выслушать и вторую сторону тоже. Помните ли вы историю, которая может дать надежду и опору другим женщинам на то, что они действительно не одни?

«Помощь близких и профессионалов может оказаться ключевым фактором для успешного восстановления и адаптации в обычной жизни.»

Есть образцовая история женщины, гражданки США. В связи с санкциями и прочим можно представить, какое у людей было к ней отношение. Она реально была одна: без родственников, друзей и близких. На сегодняшний день женщина выиграла все суды у бывшего супруга, на накопленные за время проживания в Центре средства выкупила долю бывшего супруга в квартире, которая была их общей собственностью, получила красный диплом врача и гражданство РФ. В центре она проживала 1,5 года.

**Говорите,
что вы
чувствуете!**



София
ПАЛЬЧИКОВСКАЯ

Конфликты — неотъемлемая часть семейной жизни, которая помогает в развитии здоровых взаимоотношений. Однако зачастую члены семьи не понимают, что должны вместе решить проблему, вследствие чего применение манипуляций и принуждений над детьми не редкость.

Преподаватель психологического факультета СПбГУ Коробкин Владислав Павлович рассказал, как избежать психологического насилия в семье. Мы постарались выделить для вас ключевые пункты, которые помогут построить здоровые взаимоотношения как в будущей семье, так и с самим собой.

Не обесценивайте чувства ребёнка. Ситуация, которая кажется для родителя незначительной, может быть очень важной для ребенка. В таком случае его стоит поддержать, сказать, что вы понимаете его ощущения и эмоции, можете сказать, что со временем станет легче. Вообще при любой психологической травме нельзя говорить человеку, что его проблемы — это ерунда, это может ранить ещё больше.

Не шантажируйте. Причём это работает в обе стороны. И родители, и дети могут быть шантажистами, потому что, живя в одной семье, близкие знают слабые стороны друг друга, и не стоит этим пользоваться.

Не манипулируйте! Это правило тоже работает в обе стороны. Дети могут манипулировать, например, спекулируя чувством любви ребенка к родителю. Так могут вести себя и родители.

Говорите о своих чувствах. Если вам не нравится, что ваше личное пространство нарушают, или каким-то другим образом ограничивают, не молчите. Проблемы необходимо обговаривать. Это правило тоже работает в обе стороны.



Айлар
НУРГЕЛЬДЫЕВА

Тело помнит

Разговор с психологом о влиянии детских травм на взрослую жизнь по QR-коду:



«Сепарация – это не про вступление в антагонизм по отношению к родителям»

Сепарация — важнейший процесс в жизни молодых людей. Очень важным становится ее подвид — ментальная сепарация. Многие не понимают, чем она отличается, и какие ее признаки есть в жизни человека. Георгий Улун [фамилия изменена по просьбе героя] объяснил, во сколько лет надо начинать ментально отдаляться от родителей, что для этого нужно делать и как при этом сохранить дружественные отношения с семьей.



**Даниил
РУБАШКИН**

— Для начала хотелось бы прояснить, что вообще такое ментальная сепарация?

Сама по себе сепарация, выражаясь простым языком, — это процесс, при котором ребенок, подросток покидает родительский дом, лишается зависимости от своих родителей. Когда мы говорим про физическую сепарацию, подразумевается, что ребенок покидает жилище родителей, перестает жить с ними на одной территории, пользоваться их ресурсами для выживания, то есть существует отдельно от них. Ментальная сепарация — это процесс чуть более сложный. Человек становится более самостоятельным, выражаясь простым языком. Ментальная сепарация — это про приобретение навыков и житейского опыта и избавление от потребности находиться рядом с родителями. То есть что мы подразумеваем под человеком, который прошел ментальную сепарацию? Это индивид, который не испытывает сильной потребности в том, чтобы жить рядом с мамой, пребывание вдалеке от родителей не вызывает у него тревоги, он способен о себе позаботиться.

— Почему важно отдаляться не только физически, но и ментально?

Когда мы говорим о развитии ментальной самостоятельности, мы имеем в виду взросление. Людям в целом свойственен постепенный выход из дома мамы в дом собственный, в том числе для создания уже своей семьи. И ментальная,

и физическая сепарация являются частями одного процесса, который в норме протекает одновременно. Сепарация начинается еще в подростковом периоде, это как раз то, чем характеризуется этот возраст. Не только тем, что люди в нем становятся гораздо более раздражающие и раздражительные, но и тем, что у человека впервые появляется потребность быть отдельно от своего родителя. И тут появляется первый конфликт, который выражается в несоответствии. Не факт, что ребенок может и что это ему нужно, но он хочет, а физически у него такой возможности нет. В обратном случае тоже мало что меняется: когда мы отправим человека во взрослую жизнь со словами «тебе уже 18, заводи себе семью и детей, и живи вообще отдельно», даже если у него есть возможность содержать себя, внутренне он не будет чувствовать себя готовым к самостоятельной жизни. Он не будет чувствовать себя взрослым и понимать, как показатели счетчиков замерять. Одно без другого не происходит: без ментальной сепарации не получится физическая.

— Во сколько примерно лет нужно начинать ментальную сепарацию?

Когда происходит сепарация, зависит напрямую от родителей. Например, в семьях, в которых злоупотребляют гиперопекой, сепарация происходит в разы сложнее. Нет какого-то четкого возраста, когда следует выгонять своих детей за порог. Скажу так: желательно ментально сепарироваться до 25-ти лет.

— А с чего её лучше начать?

В первую очередь найти и окружить себя людьми с похожей ситуацией. В диалоге с человеком, который тоже пытается сепарироваться, проще решить эту проблему. Вы постоянно обсуждаете переезд,

общие привычки, отделение от родителей, и становится проще пережить этот период. Вы не чувствуете себя одиноко, ведь рядом с вами люди с такой же проблемой.

— Как может проходить ментальная сепарация во время совместного проживания с родителями?

В теории можно подготовить родителей к моральной сепарации ребенка, пока он живёт с ними. Он может изучать рынки недвижимости, искать места работы, источники дохода, то есть плавно отдаляться от родителей. Если же мы рассматриваем случаи, когда контроль над ребенком в семье повышен, то забота над ребёнком становится сковывающей, своего рода тёплые, но стальные объятия. В таком случае ребёнку будет сложно вырваться из-под контроля родителей независимо от его возраста. Сама по себе сепарация — процесс болезненный для обеих сторон, поэтому некоторые родители задерживают его, ведь им некомфортно жить поодаль от своего чада.

— Возможно ли отдалиться, при этом сохранив дружественные отношения с родителями?

Да, можно. Сепарация — это не про вступление в антагонизм по отношению к родителям или разрыв связи с ними. Это про готовность жить и мыслить отдельно, жить собственным опытом, а не про грызню с близкими.

Хороший пример сепарации: когда ты можешь вернуться к родителям домой, и они тебя примут.

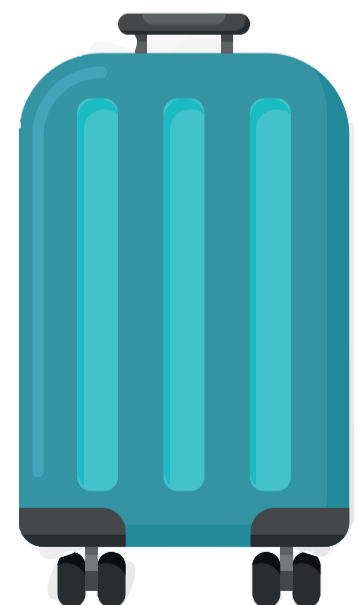
— Как понять, что ментальная сепарация прошла успешно?

Ментальная сепарация прошла успешно, когда она у тебя вызывает дискомфорт, или когда твоё поведение влечёт дискомфорт для окружающих. Как понять, что ментальная сепарация прошла успешно? Зачастую, если ты не задаёшься таким вопросом, значит, всё окей. Такие вопросы возникают, когда что-то не так. Если ты уже несколько лет не видел свою маму, просыпаешься, а её образ стоит перед тобой, значит ментальная сепарация явно не пройдена.

«Что? Уже пора? Но мы только недавно шли на линейку...»



**Андрей
КУЗЬМЕНКО**



Новая семья начинается с тебя

С раннего детства мы начинаем готовить себя к самостоятельности и свободе от родителей, это происходит неосознанно. Сам процесс — сепарация — эмоциональное, финансовое и физическое отделение ребенка для того, чтобы стать независимой личностью.



**Дарья
СЕРЕБРЕННИКОВА**

Стоит отметить, что она подразделяется на два вида: физическую и психологическую. Ментальную мы уже обсудили, поэтому стоит перейти непосредственно к прямой, к физической сепарации, представляя которую, люди зачастую не уходят дальше мыслей о переезде от родителей, что не позволяет понять до конца, что же это такое.

Первый признак — своё пространство. Обустройство комнаты, выбор мебели

и даже решение с замком на двери является самыми ранними проявлениями сепарации. Связано это с желанием иметь личную территорию, границы которой никто не нарушит и не изменит. Дают эту возможность ребенку не всегда, чаще мы делим комнату с другими членами семьи.

Второй признак — финансовая независимость. Реализация этого проявления сепарации достигается большим трудом как со стороны ребенка, так и со стороны родителей. Поиск возможности заработать «свои» деньги приводит к потере свободного времени, и ребенок начинает отдаляться от «домашних», дабы показать своё умение быть самостоятельным. Удачное прохождение этого этапа достигается

только в случае удовлетворенности своим результатом. При неудаче и невозможности пройти этот барьер мы ждем помощи от близких, что в дальнейшем только мешает и ограничивает нас в действиях.

Кульминацией, а именно самым ярким признаком, является переезд, который ошибочно считается главным этапом и по нему судят об успехе прохождения всего процесса. Но почему переезд не всегда равняется успешной сепарации? Потому что физическая сепарация это совокупность уже пройденных ранее этапов. Если ребенок не смог обеспечить своё пространство, не знает, как перестать жить на деньги родителей и не умеет организовывать быт, то самостоятельным он не стал.

Прохождение сепарации — совместный труд родителей и ребенка, когда каждый готов или готовится к этому. По словам психоаналитика Маргарет Малер, одного из главных исследователей процесса сепарации, он проходит успешно, если отец и мать обладают достаточной степенью автономности, а также имеют надежную связь с ребенком и позволяют ему открыто выражать свои чувства, поощряют его действия, создают безопасное окружение, объясняют запреты и так далее.

Сепарацию можно считать оконченной только тогда, когда и ментальная и физическая составляющие процесса полностью выполнены, а конечным результатом становится появление новой семьи, которая начинается с одного человека.

Семья с ХВОСТИКОМ

Часто говорят, что домашние животные — члены семьи, и я с этим полностью согласна. Хотелось бы поделиться с вами историей о том, как моя кошечка стала главной опорой для меня в трудный момент, укрепила и сохранила отношения в моей семье и стала нашим лучшим другом.



**Елизавета
РЕМЕЗ**

Будучи еще ребенком, когда начала познавать окружающий меня мир, первое, что привлекло мое внимание — животные. Причем самые разные зверьки: большие, маленькие, птицы, ящерицы, рыбки, насекомые. В этом же возрасте я узнала, что можно себе завести домашнего питомца. И эта мысль привела меня в дикий восторг. Но о таком счастье мне только мечтать можно было. Видите ли, я выросла в семье, где было принято считать, что любым животным место на улице, а не в квартире в городе, где нет особого пространства. Кроме того, они просто не хотели дополнительные проблемы прибавлять к уже имеющимся. У родителей я выпрашивала любого питомца: собаку, кошку, хомяка, попугая, обезьяну, да хоть кого-нибудь. В лет восемь я даже от безвыходности завела себе муравья, который прожил сутки в пластиковом контейнере с дырочками. Я завидовала всем своим друзьям, у которых были домашние животные. Ведь мне тоже хотелось себе маленького пушистика, а больше всего кошку. Она бы спала на теплом полу, крала бы еду со стола и делала бы все те дела, которая делает любая домашняя кошечка.



Время шло, и я уже не надеялась на домашнего питомца. Но в шестнадцать лет я сильно страдала от проблем с ментальным здоровьем, поэтому мои родители решили подарить мне лучшую подругу, которая стала моей опорой. И вот так в моей жизни появилась кошечка Нирвана, и я моментально в нее влюбилась. Сначала я слегка испугалась ответственности, которая встала передо мной при появлении домашнего животного, но со временем осознала и ощутила, что эта кошечка — моя семья. Многие говорят, что мы с ней даже похожи. Когда я чувствую тревогу или апатию, она всегда прибежит на помощь и ляжет возле моих ног, показывая, что она тут и никуда не уйдет. Рядом с Нирваной я чувствую себя важной и нужной. Особенно, когда она вечером сидит и ждёт меня у порога, соскучившись по мне.

Кто бы мог знать, что маленькое животное может заполнить ту пустоту, которая так давно тебя мучила. Я смотрю на Нирвану и понимаю, что она — неотъемлемая часть меня и нашей семьи.

Моя Нирвана помогла укрепить отношения в моей семье. Во время любых ссор и скандалов она может обратиться на себя внимание, как будто пытается прекратить ругань. После тяжелого дня все сначала приходят к Нирване, чтобы отвлечься от своих проблем и рас-

слабиться, вместо того чтобы ругаться друг с другом. Когда кто-то приходит домой, уставший и загруженный разными делами, он смотрит на Нирвану, которая мило подставляет свое пузико или личико, и моментально забывает про все трудности жизни в этот момент. В ее присутствии никто даже и не думает ссориться, так как не хочется доставлять ей лишний стресс. Моя кошка — источник утешения в нашей семье, который, как психолог, улучшает самочувствие, она всегда готова без осуждения выслушать и поддержать. Она, как губка, очищающая нас от негатива, который нагло проникает в повседневную жизнь. Наша Нирвана делает с нами буквально всё: смотрит телевизор, ужинает, даже в ванной сидит и терпеливо ждёт, пока кто-то моется. Она провожает нас, когда мы выходим из квартиры, или составляет компанию, когда работаем. Нирвана всегда рядом, ходит за нами хвостиком, именно поэтому мы считаем её маленькой составляющей нашей семьи. Мы с семьей уже не можем представить жизнь без нашей кошечки, которая во многом помогла мне справиться с тревожными мыслями и стала для нас всех лучшим другом.

Можно разными способами отвлекаться от жизненных сложностей и находить поддержку в семье, друзьях, вторых половинках и прочих других людях, но такую преданность и неизменность можно ощутить только с домашними животными. Говорят, что домашние питомцы — лишь часть жизни, а мы для них — и есть вся жизнь. Они любят нас сильно, так как в их жизни нет никого более значимого или важного, чем хозяин. Однако

нужно ценить своих пушистых друзей не только за их верность, но и за опору и поддержку, которая успокаивает нас в трудный момент и сохраняет отношения в семье. Не просто так ведь говорят, что домашние питомцы — члены семьи, поэтому мы должны возвращать им ту любовь, которую они отдают нам каждый день своей недолгой жизнью.



№6 (457)

от 18 апреля 2024 года
Позиция редакции может не совпадать с мнением авторов опубликованных материалов.

Выпускающие редакторы — **Владислава Саяпина, Иван Прокофьев.**
Бильд-редактор — **Екатерина Пустовалова.** Дизайнеры — **Ольга Савчук, Алена Плотицына**

Номер подготовлен студентами 10-й группы первого курса под руководством **Светланы Щелоковой**

Верстка — **Ангелина Бертунова, Маргарита Логинова, Ангелина Боброва, Мария Правдина, Алена Редькина.**
© Логотип — **В. Бертельс**