

Петербургская Женка

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

апрель 2018 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ АПРЕЛЯ

8 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. Пасха — самый древний и важный праздник богослужебного года. 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 (сладкое блюдо из творога с изюмом). Крашенное яйцо (раньше — это были только красные яйца) — символ мира,

обогранным кровью Иисуса Христа и через это возрождающегося к новой жизни. Кулич (высокий хлеб из сдобного теста) — символ тела Господнего, к которому должны причащаться верующие. 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.

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 – Всемирный день авиации и космонавтики (Международный день полета человека в космос).



Эта памятная дата посвящена первому полету человека в космос.

Это особенный день — день триумфа науки и всех тех, кто сегодня трудится в космической отрасли.

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.

Как известно, 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.

18 апреля – День воинской славы России — Ледовое побоище - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год)

20 апреля — Национальный день донора в России. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам — людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей.

С днем Рождения!

9 апреля – Мухин Павел Викторович
12 апреля – Белоножкин Иван Андреевич
14 апреля – Борзунова Елена Витальевна
15 апреля – Лазорко Татьяна Эдуардовна
17 апреля – Комендра Елизавета Николаевна
20 апреля – Шурьгина Марианна Григорьевна
24 апреля - Кирсанова Вера Николаевна
27 апреля - Зимакова Светлана Григорьевна

☆

Душа чтоб пела и смеялась,
А сердце верило в мечту.
Чтоб счастье вовсе не кончалось,
А взор твой видел красоту.

Чтоб исполнялись все желанья —
Всё, что задумано тобой.
Успехов в каждом начинании,
Веселья в день рожденья ваш!



Для чего нам потери?

Неудачи и беды — то, что нас закаляет, делает сильнее, позволяет расти и развиваться... Или нет? Мнение психолога.



Давайте начистоту: потери нам не нужны. Или вы действительно верите, что неудачи и беды — знаки того, что нужно что-то менять в жизни или меняться самому, уроки, которые необходимо пройти, чтобы расти и добиваться успеха?

Вы всерьез считаете, что потеря работы для того, кому надо кормить семью и выплачивать ипотеку, — знак, что пора выйти из зоны комфорта и начать действовать? Или развод с мужем, который ушел к более молодой сопернице, для женщины — сигнал, что надо что-то поменять в жизни? И «нет худа без добра», «не было бы счастья, да несчастье помогло»?

А потери, о которых невозможно говорить вслух, те, что делят жизнь человека на «до» и «после»? Это тоже сигналы и знаки? Странно думать, что благодаря им мы выросли как личности и добились успеха. Сомнительная польза и не менее сомнительные поводы для саморазвития.

Некоторые говорят: надо спрашивать себя не «почему» это с вами произошло, а «для чего». На мой взгляд, совершенно бесполезное замечание для человека в ситуации потери. Какая разница для матери, ребенок которой не родился, «для чего» ей этот опыт? Что изменится в жизни человека, который спросит себя: «Для чего меня предал тот, кому я так верил и кого так любил?»

Наивно полагать, что мы способны разгадать эту загадку «для чего», а тем более — обезопасить себя в будущем и стать благодаря этому мудрее.

По-моему, потери и беды — неудачные обстоятельства, которые случаются по законам теории вероятности и умещаются в бездушную статистику. Главное, что нужно уяснить, сталкиваясь с препятствиями и проблемами: они ведут к потере ценности себя.

Например, человека уволили. Он был скромным, исполнительным, ответственным, но надо было сократить штат, и его использовали как разменную монету. Можно сделать вывод: вот он, корень зла — скромность и неумение постоять за себя! Но в это же самое время в другой компании сократили другого сотрудника — уверенного в себе, напористого, хваткого. Эти люди начнут искать причину

случившегося в себе. Первый решит, что он слишком скромный, надо стать более напористым. А второй — что надо быть скромнее и податливее. И какой вывод правильный?

Главное коварство потерь — в том, что из-за них рушится наше представление о самих себе как о хороших и правильных. Мы теряем ценность, перестаем чувствовать себя значимыми, уважаемыми. Наши заслуги забыты, мы не нужны и не важны, одиноки, уязвимы. Единицы могут воспринять эту ситуацию в позитивном ключе: «Ну и что, что меня уволили! Все равно я супер! Да и зачем мне этот офис — я стану независимым бизнесменом!» Хотя многие, став успешными, говорят, что именно этого «пинка» им и не хватало для того, чтобы начать действовать.

Но «пинок» — это когда вас уволили с работы, которую не жалко было потерять. Это еще можно считать подсказкой, которую дает жизнь, но на самом деле это лишь мелкая неудача. Когда ничего не стоит на кону, мы не испытываем горечи. А что, если это потеря потерь? Если вас уволили с работы, которую вы любили, вкладывали в нее душу? Это уже не подсказка, а серьезный стресс для психики. Вы вынуждены идти вперед не потому что позитивная мотивация зашкаливает, а потому что другого выхода нет. Вас так встряхнуло, что вы не чувствуете боли, не чувствуете себя. Стресс на время мобилизует: хрупкая женщина поднимет машину, чтобы вытащить из-под нее ребенка. Но после придут усталость, апатия, отчаяние, с которыми тоже надо будет справляться.

Если вы, переживая потерю, думаете, что случившееся — результат того, что вы поступали неправильно, заблуждались, были плохими, речь как раз о потере ценности. Если же вы уверены, что так сложились обстоятельства, которые от вас не зависели, и продолжаете считать себя хорошими, ценными, важными, — значит, вы получили вакцину от разрушающей силы потерь и утрат.

Потеря, неудача, предательство не знак судьбы. Это серьезный стресс. И лучшее, что вы можете сделать, чтобы сохранить внутреннюю устойчивость и почву под ногами, — не начать обесценивать себя и свои действия, не верить обстоятельствам и людям, которые пытаются сделать вам больно. Только осознание собственной важности и значимости помогает человеку оттолкнуться от дна и устремиться вверх. Ради чего или кого — каждый решает сам. Главное, чтобы это хотелось делать ради себя самого.

Вашу битву с потерями и неприятностями можно считать выигранной, если вы научитесь не терять свою ценность и любить себя, несмотря ни на что.

Известный психолог Вирджиния Сатир много лет посвятила изучению самооценки и написала «декларацию самооценки». Зачитывайте ее себе хотя бы раз в неделю, и тогда вашу ценность будет очень сложно пошатнуть или уничтожить. Можете дополнить список своими мыслями или написать свой собственный. Главное условие аутотренинга в том, чтобы текст отзывался в вашем сердце и вызывал торжество вашего «Я».

Декларация самооценки Вирджинии Сатир:

- Я — это я.
- Во всем мире нет никого в точности такого же, как я.
- Некоторые люди чем-то похожи на меня, но нет никого в точности такого же, как я.
- Все, что исходит от меня, — подлинно мое, потому что именно я выбрал это.
- Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает. Сознание, включая все мысли и планы. Глаза, включая все образы, которые они могут видеть. Чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость. Рот и все слова, которые он может произносить: вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные. Голос — громкий или тихий. Действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.
- Мне принадлежат все мои фантазии, мечты, надежды и страхи.
- Мне принадлежат все мои победы и успехи, поражения и ошибки.

- Все это принадлежит мне, и потому я могу очень близко познакомиться с собой. Могу полюбить себя и подружиться с собой. Могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.
- Кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, то могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше о себе самом.
- Все, что я вижу и ощущаю, говорю и делаю, думаю и чувствую в данный момент, — мое и позволяет мне узнать, где я и кто я в данный момент.
- Оглядываясь на прошлое, я могу увидеть то, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.
- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким с другими, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
- Я принадлежу себе и поэтому смогу строить себя.
- Я — это я, и я — это замечательно!

Я глубоко убеждена, что если человек стремится к достижениям и развитию, он к ним придет. И для этого совсем не обязательны испытания: препятствия и неудачи. Потери и беды ломают, закаляют и наделяют новой, более непроницаемой кожей. Таков закономерный механизм встречи с тем, что делает нам больно. Как успокоить и поддержать себя в такой ситуации? Сберечь свою ценность — главное, что вы можете сделать. Это будет настоящей заботой о себе.

Источник: <http://www.psychologies.ru/standpoint/dlya-chego-nam-poteri/>

Чем больше мы даём детям, тем меньше они умеют и хотят



Мы все хотим сделать своих детей счастливыми. Мы все желаем им лишь самого лучшего. Но порой случается так, что мы начинаем путать понятия и подмешивать собственные приоритеты в чужую жизнь. Наша задача как родителей и воспитателей (как бы это не банально звучало) — научить детей учиться. Научить искать нужную информацию и отделять правду от лжи. Научить объезжать препятствия с наименьшими потерями, как физическими, так и моральными. Понимаете, научить, а не сделать всё за них: не подавать решения в уже готовом виде; не добывать возможное и не возможное; не убиваться ради; не баловать, а любить. Сделать самим порой проще, да и дать максимум — удовольствие. Но... Чем больше мы детям даём, тем меньше они умеют и хотят.

А как научить? Это же либо есть, либо нет. А вот и нет. Сейчас я не буду говорить о том, как сделать ребёнка более самостоятельным. Я попробую рассказать вам о том, как помочь ребёнку научиться принимать самостоятельные решения и отвечать за свои поступки. Ведь именно этого вы хотите, верно?

На мой взгляд, первичными вещами в становлении детской личности будут:

Изначальная физическая самостоятельность

Будь то первые шаги, кормление, туалет, выбор игрушек в магазине, взбирание на шведскую стенку, прыжки в бассейне... как только вы видите в ребёнке готовность к действиям, отпускайте. Не давите, позволяйте идти своим путём. Защитите от «падений» и предупредите о последствиях, но не делайте все это вместо, вместо него.

Достаточная подвижность

Помните, что лишь энергия рождает энергию. Бездействие её убивает. Не позволяйте детям лениться. Не позволяйте лениться и себе. Будьте положительным примером. Прогулки, походы, спортивные секции — всё это нужно детям как воздух. Без этого они перестают быть детьми.

Спокойная и доверительная домашняя атмосфера

Это очень важный пункт. Если обстановка в доме нервная, вам и всем другим членам семьи не хочется туда возвращаться, то ни о какой уверенности и самостоятельности не может быть и речи. Для любого ребёнка дом — это место, где его всегда любят и ждут. Просто помните об этом. Старайтесь не приносить домой уличную злобу, не кричите и не обсуждайте вслух свои обиды и промахи.

Семейные обеды и разговоры

В моём детстве никогда этого не было. Но всегда очень хотелось. Это так здорово, когда собирается вся семья, когда идет живое общение. Когда младшие слушают воспоминания старших, учатся их

опыту, а старшие в свою очередь – не мешают младшим высказать их собственную точку зрения. Это и есть обмен, именно это даёт силы и помогает принять верные решения.

Четкие рамки дозволенного и однозначность ваших действий

Даже взрослому человеку это очень сильно облегчает жизнь. Что уж говорить про детей. Не меняйте свои решения как перчатки: не допускайте двусмысленности фраз и раздвоенности решений внутри семьи. Договоритесь заранее и попросите всех членов семьи придерживаться выбранной тактики. Никогда не ругайтесь и не спорьте при детях. Это очень сильный удар по детской психике.

Что еще вы можете сделать для ребенка как родитель:

- Будьте всегда на стороне детей
- Слушайте и не перебивайте
- Минимизируйте стрессовые ситуации
- Берегите детство
- Много путешествуйте
- Учите иностранные языки
- Ведите здоровый образ жизни
- Посещайте музеи, специализированные кружки и клубы
- Учите наизусть стихотворения и тексты
- Не проверяйте выполнение домашних заданий
- Не обращайтесь внимание на школьные оценки
- Выработайте свою, наиболее оптимальную систему бонусов
- Не бойтесь заслуженных наказаний (но, конечно же, не физических)
- Хвалите детей за успехи и не ругайте за неудачи
- Объясняйте причины и следствия
- Не делайте поспешных выводов
- Не унижайте и не стыдите
- Говорите правду
- Обсуждайте с детьми любые темы
- Никогда не сравнивайте их с собой или с другими детьми
- Участвуйте во всех детских мероприятиях
- Гордитесь и всегда уважайте детей

[Источник](#)

В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам»
Тел/факс: 373-47-69
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 апреля 2018г.