

# Петербургженка

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

март 2018 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ МАРТА

**1 марта** – 2012 г. в СПб ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам» открылись два новых структурных подразделения: «Служба помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации с детьми до 3-х лет» в отделении «Маленькая мама» и «Специализированное отделение социальной реадaptации женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации». Поздравляем сотрудников структурных подразделений с 5-летием, желаем здоровья, бодрого настроения, успехов в труде, новых рабочих идей и планов, креатива и свежих идей в реализации проектов и всего самого наилучшего!

**8 марта – Международный женский день.**



Всемирный день женщин, в который также отмечаются достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуется прошлое, настоящее и будущее женщин планеты.

**20 марта – Международный день счастья** — В 2012 году ООН своей резолюцией №66/281 провозгласила 20 марта Международным днем счастья (International Day of Happiness) с целью поддержать идею о том, что стремление к счастью является общим чувством для всех людей нашей планеты. Также, по мнению учредителей Дня, сегодняшний праздник призван показать, что счастье является одной из основных целей человечества. В связи с этим учредители призывают все страны направить усилия на улучшение благосостояния каждого человека. И ООН предлагает всем государствам-членам, международным и региональным организациям, а также гражданскому обществу, включая неправительственные организации и частных лиц, отмечать Международный день счастья соответствующим образом, в том числе путем проведения просветительских мероприятий.

**21 марта - Международный день человека с синдромом Дауна.** Синдром Дауна является одной из форм естественно развивающейся врожденной геномной патологии, распространенной во всех регионах мира и часто ведущей к изменениям моторики, физических характеристик и здоровья. Жизненно важное значение для роста и развития больных имеет адекватный доступ к медицинскому обслуживанию, программам раннего вмешательства и инклюзивного образования, а также проведение соответствующих исследований.

**24 марта – Час Земли** — это глобальная ежегодная международная акция, организованная Всемирным фондом дикой природы (World Wide Fund for Nature, WWF), которая проводится ежегодно в одну из последних суббот марта. Она заключается в том, что в этот день в назначенное время люди в разных странах мира на один час отключают свет и другие электроприборы. Смысл этой акции — привлечь максимально широкое внимание всего мирового сообщества к проблеме изменения климата нашей планеты, показать свою поддержку идеи необходимости объединенных действий в решении данной экологической проблемы.



# С днем Рождения!

*23 марта – Светлану Леонидовну*

*25 марта – Ирину Олеговну*

*27 марта – Викторию Александровну*

*28 марта – Тамару Ефимовну*

*30 марта – Светлану Борисовну*

*30 марта – Марину Владимировну \**

*Желаем радости, везения,  
Улыбок, счастья и тепла.  
Пусть светлым будет настроение,  
Всегда успешными — дела.*

*Здоровья, сил и вдохновения!  
Пусть полной чашей будет дом.  
Примите наши поздравления  
Вот этим искренним стихом!*



## 8 советов, как полюбить себя



Давно прописанная истина для женщин: «Себя надо любить!». И вроде бы все довольно просто и понятно. Но почему тогда на улицах так много уставших от жизни, скрюченных, с тремя сумками в каждой руке представительниц прекрасного пола? Потому что так к себе относимся. А ведь наш внутренний мир порождает внешний. И для того чтобы стать успешной как в профессиональной, так и в личной сфере, нужно любить себя и гордиться собой, то есть быть с собой в гармонии. Давайте разберемся в том, как это сделать. От чего страдает наша самооценка?

Для начала нужно понять, почему до этого отношение к себе любимой было «так себе». Причины могут быть разными: детские неудачи и комплексы, неправильное воспитание (постоянная критика или сравнения со стороны родителей), отсутствие поставленных целей в жизни, социальное окружение или неудовлетворенность собственным внешним обликом. Разобравшись с причиной низкой самооценки, найдите в себе обиженного ребенка и попробуйте дать ему ту конфету, в которой он нуждается. Я такая одна!

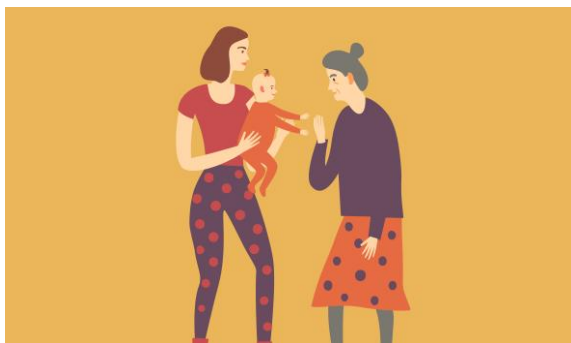
Если Вам надоело жить в неуверенности и постоянных страхах, если Вы устали от постоянных обид, непонимания и неудач в личной жизни и карьере, значит, пора учиться любить себя.

Предлагаем несколько самых популярных способов:

1. Окружать себя только успешными людьми. Такие всегда будут мотивировать к достижению целей (в отличие от неудачников, которые только разрушают веру в себя);
2. Позвольте себе ошибаться. Никто не застрахован от ошибок и неудач. В конце концов, ошибки нас учат. Нужно только принять эту истину и извлекать уроки из таких ситуаций;
3. Создайте список своих достижений. Это могут быть абсолютно любые ваши успехи, начиная от грамоты в школе и заканчивая похудением. Главное – чтобы эти достижения имели значение лично для вас, а не для окружающих;
4. Касательно окружающих: раз и навсегда перестаньте себя с ними сравнивать. Вы не знаете, чего им стоило добиться того ли иного или к каким плохим поступкам они для этого прибегали. Вы – это не они, а значит, путь у вас свой, собственный;
5. Делайте себе подарки. Пусть небольшие, но зато просто так. Это научит вас всегда помнить о том, что вы заслуживаете прекрасного только потому, что вы такая на свете есть (кстати, полезный навык и в общении с противоположным полом!);
6. Сконцентрируйтесь на своих лучших сторонах. И перестаньте уже без конца себя критиковать! Чудесные кудряшки или маленький рост – уже повод полюбоваться собой и сказать себе, что вы красивы;
7. Помогайте другим. Это может быть самая незначительная для вас помощь, но благодарность человека заставит вас гордиться собой;
8. Ходите в салон красоты. Сложно описать словами эффект элементарного маникюра или сеанса массажа на женскую самооценку. Красота спасет мир, но сначала она полюбит себя саму. Помните, что вы у себя такая одна. И тогда успех, любовь и счастье всегда будут наполнять вашу жизнь.

Источник: <http://www.garmoniazhizni.com/2016/09/01/8-sovetov-kak-polyubit-sebya/>

# 6 советов, как воспитать ребёнка, который не бросит вас на пенсии



*Первая работа, первая зарплата, первая машина. Когда дети начинают обеспечивать себя сами, в родителях крепнет чувство тревоги. Что, если общение с повзрослевшим ребёнком скоро сойдёт на нет? Для спецпроекта «Мела» и Райффайзенбанка Антон Качулин спросил у психологов, как этого не допустить.*

Экономическая независимость ребёнка может вызвать у родителей не только тревогу и страх, но даже депрессию. Связь, которая удерживала ребёнка в кругу семьи чисто физически, ослабевает. И даже если он обещает

приезжать к вам как можно чаще, пока вы помогаете ему перевозить вещи на съёмную квартиру, от этого почему-то не становится легче. Вот несколько советов, как относиться к ребёнку, чтобы ему хотелось быть с вами рядом в любом возрасте.

## 1. Не ругайте ребёнка, когда он забывает сказать «спасибо»

«Мы тебя растили, заботились о тебе, а ты...» — это, наверное, худшее, что можно сказать своему ребёнку. Настоящий симптом бартерных отношений внутри семьи. Такая позиция ставит чувство благодарности в обязанность ребёнку, уничтожает в нём искреннюю эмоциональную признательность. Разумеется, в детстве ему можно (и нужно) рассказывать о благодарности. Но это не должно иметь ничего общего с суровым «Что нужно сказать?!», когда счастливый ребёнок забывает поблагодарить за подарок на Новый год.

Основа чувства благодарности — это искренний восторг, счастье от заботы и щедрости близких. Это сильная эмоция, и её не стоит вдальбивать ребёнку в голову. Наоборот, нужно помочь ему подобрать язык, чтобы выразить её. Дать ему самостоятельно проявить чувства. И только в крайнем случае аккуратно напомнить о «волшебном слове». А иначе ребёнок будет воспринимать благодарность как рядовую бессмысленную формальность (в том числе в отношениях с вами).

## 2. Не старайтесь казаться идеальными родителями и говорите обо всём искренне

Если повзрослевший ребёнок месяцами вам не звонит — скорее всего, между вами нет подлинной эмоциональной связи. А то, что вы принимали за тёплые отношения, пока жили вместе, было всего лишь социальной игрой. Маски «заботливой матери» и «внимательного ребёнка» очень упрощали ваше общение. Они скрывали нежелание делиться тем, что по-настоящему волнует, но, конечно, не привели к настоящей близости.

Чтобы общение в конце концов не превратилось в обременительную церемонию, как можно раньше спросите себя: говорим ли мы с друг другом на самом деле? Делимся ли реальными переживаниями? Когда ваш сын-подросток приходит домой со словами «Ма, можно я вечером приведу десятерых гостей?», а вы совершенно разбиты из-за ссоры с начальником и вам совсем не до вечеринок, честно объясните это. А соглашаться лишь для того, чтобы порадовать кого-то и устроить тяжкое испытание себе самому, — не лучшая идея.

## 3. Учите детей самостоятельно контролировать свои расходы

Когда чересчур строгие родители всё запрещают, после освобождения из-под опеки дети могут пуститься во все тяжкие. И речь тут не только о моральной свободе, но и об экономической. Если ребёнок многие годы скован постоянным родительским контролем и не может потратить лишнюю копейку, то самостоятельный заработок он воспримет как побег из темницы. И нежелание об этой темнице вспоминать может оттолкнуть от общения с родителями в дальнейшем.

Чтобы этого не случилось, готовьте ребёнка к экономической независимости с самого детства. Уже в 3-5 лет у него должна быть возможность выбирать в магазине («Какую футболку ты хочешь: красную или синюю?»). К десяти годам стоит начать давать ребёнку карманные деньги. Здесь крайне важна прозрачность

и предсказуемость — ребёнок должен быть уверен, что к определённом моменту он обязательно получит конкретную сумму.

Вместо того, чтобы каждый раз отсчитывать купюры из своего кошелька, гораздо удобнее перечислять деньги на карточку. В Райффайзенбанке, например, ребёнок может получить именную карту с 6 лет. Хотя до 14 лет она и будет привязана к счёту родителей, это всё равно позволит ему почувствовать себя взрослее. Вы можете раз в месяц зачислять деньги на карту, но установить при этом ежедневный лимит расходов.

#### **4. Не вторгайтесь в личное пространство**

«Ну что, свадьба-то скоро? А внуком ты меня когда порадуешь?». Эти беззастенчивые вопросы (куда только пропала неловкость!) почти всегда вызывают у повзрослевших детей дрожь и желание бежать от родителей сломя голову. А всё потому, что этим вы атакуете личные границы уже взрослого и самостоятельного человека. И рождаете в ребёнке чувство вины от того, что он не соответствует родительским ожиданиям. Хотя на самом деле он, конечно, ни в чём перед вами не виноват.

В общем, ваши «хотелки» ни в коем случае не должны давить на психику ребёнка. Чтобы не поссориться, лучше вместо этого побольше рассказывать детям о своих новостях и планах. О том, что начали учиться играть на гитаре или прочли недавно классную книгу. Будьте самодостаточными! Иначе ребёнок подумает, что родители живут исключительно его жизнью. А это совсем неинтересно.

#### **5. Собирайтесь вместе только тогда, когда есть хороший повод**

«Настоящей семье не нужен специальный повод для общения. Мы будем общаться просто потому что мы родственники». Это всё красиво звучит, но в реальности работает очень плохо. Пустые разговоры («Давай ты будешь звонить мне каждый день и рассказывать, что у тебя нового?») практически всегда обременительны для одной из сторон. Это сухой безжизненный ритуал, болезненное подношение богу взаимоотношений. Общаться просто потому, что так надо, совершенно невыносимо.

Правильная замена этому — совместные традиции и ритуалы. День рождения бабушки, семейное путешествие или поход на квест — это хороший повод для встречи. Совместная деятельность, у которой есть конкретная цель, действительно объединяет, делает отношения куда более непосредственными.

#### **6. Не стесняйтесь говорить о том, как сильно вы любите ребёнка (даже когда он уже взрослый)**

После расставания с ребёнком в заботе и тепле нуждается не только вы, но и он сам. Внутренняя пустота никуда не девается, её нужно заполнять. И с этим прекрасно справились бы тёплые слова о вашей любви. Но увы: многие родители презирают такого рода разговоры. То ли боятся подорвать этим свой родительский авторитет и сократить дистанцию между ними и ребёнком, то ли просто считают это очевидной вещью («Он и так понимает, что нам дорог»).

Но в действительности не все дети это понимают. Вернее, они знают это рационально, но эмоциональной близости им может не хватать. И неопределенность, которую создает ваше молчание, — это идеальная почва для страхов и тревог в душе ребёнка. Не бойтесь их развеять признанием «Я тебя очень люблю». Вот увидите, вам ответят тем же.

Не стоит забывать о приятных мелочах, которые можно дарить друг другу по поводу и без. Если ребёнок ещё в детстве получит собственную банковскую карту, он научится самостоятельно подбирать подарки для родителей, бабушек и дедушек — и даже заказывать их в интернете. А если захочется накопить на какую-то вещь для себя, ему поможет удобное приложение Start: там можно создавать списки желаний и открывать доступ родителям. Это на самом деле хороший способ показать, что вы друг другу доверяете.

Источник: <https://mel.fm/raiffeisenbank/7289603-pension>

**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 марта 2018г.

