

Петербургская

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

февраль 2018 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ЯНВАРЯ

2 февраля – День воинской славы России — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год).

12 февраля – Масленица. Масленица — древний славянский праздник с многочисленными обычаями, через века дошедший до наших дней. Отмечается в течение недели перед Великим постом.



Масленица — это веселые проводы зимы, озаренные радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы. Главными атрибутами праздника традиционно были — чучело Масленицы, забавы, катание на санях, гулянья и, конечно же, блины — круглые, румяные, горячие, раньше они имели ритуальное значение, поскольку являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни.

14 февраля - День святого Валентина (День всех влюбленных). Считается, что День святого Валентина существует уже более 16 веков, но праздники Любви известны с еще более ранних времен — со времен древних языческих культур. Например, римляне в середине февраля праздновали фестиваль эротизма, называемый Lupercalia, в честь богини любви Juno Februata.

У праздника есть и конкретный «виновник» — христианский священник Валентин. Эта история датируется примерно 269 годом, в то время Римской Империей правил император Клавдий II. Воюющая римская армия испытывала острый недостаток солдат для военных походов, и военачальник был убежден, что главный враг его «наполеоновских» планов — браки, ибо женатый легионер о славе империи думает гораздо меньше, чем о том, как семью прокормить. И, дабы сохранить в своих солдатах воинский дух, император издал указ, запрещающий легионерам жениться.

17 февраля – День спонтанного проявления доброты. В России этот праздник пока еще мало известен, хотя ряд компаний организуют к данному дню различные благотворительные мероприятия. Главное в этот день, как призывают организаторы, нужно стараться быть добрым ко всем. И не просто добрым, а добрым безгранично и бескорыстно.



18 февраля – Прощеное воскресенье. Это последнее воскресенье перед Великим постом. В этот день в церквях на литургии читается Евангелие с частью из Нагорной Проповеди, где говорится о прощении обид ближним, без чего мы не можем получить прощения грехов от Отца Небесного, о посте, и о собирании небесных сокровищ. Сообразно с этим Евангельским чтением, христиане имеют благочестивый обычай просить в этот день друг у друга прощения грехов, ведомых и неведомых обид и принимать все меры к примирению с враждующими.

23 февраля – День воинской славы – День защитника Отечества

Сегодня для некоторых людей праздник 23 февраля остался днем мужчин, которые служат в армии или в каких-либо силовых структурах. Тем не менее, большинство граждан России и стран бывшего СССР склонны рассматривать День защитника Отечества не столько, как годовщину победы или День Рождения Красной Армии, сколько, как День настоящих мужчин. Защитников в самом широком смысле этого слова. И для большинства наших сограждан это важная и значимая дата.

*С днем
Рождения!*

17 февраля – Анжелу Анатольевну

18 февраля – Людмилу Федоровну

28 февраля – Татьяну Вадимовну

*

*Здоровья, сил, терпения,
Желаний исполнения,
Признанья, уважения,
В карьере продвижения.*

*В семье благополучия,
Друзья чтоб были лучшие,
Во всех делах порядка,
Во всём всегда достатка!*



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

От влюбленности к длительным отношениям. Как создать и сохранить гармоничные отношения

«Влюблённости прекрасная пора нас окрыляет, вдохновляет на свершения, перед нами целый мир, и ощущаем мы, что совершенно каждое мгновение...» О, автор, как ты был прав: влюблённость действительно окрыляет человека и даёт возможность по-новому взглянуть на мир. И счастлив тот, кто сохранит это чувство к своему избраннику на долгие годы.



Но не менее прекрасно, если на смену влюблённости приходят более зрелые и постоянные чувства. Они позволяют нам построить долговременные отношения, создать семью. Однако именно в момент перехода отношений в более стабильную стадию многие влюблённые сталкиваются с тем, что для совместной жизни необходимо нечто большее, чем взаимная симпатия и схожесть интересов. Нужно учиться выстраивать отношение к партнёру, учиться взаимодействовать в ежедневных, достаточно разнообразных обстоятельствах, решать различные задачи. А к такой работе оказываются готовы далеко не все. Давайте посмотрим, что и как необходимо делать партнёрам, чтобы из искрящейся поры влюблённости гармонично перейти в не менее прекрасную и счастливую совместную жизнь?

ФОРМИРУЕМ ОТНОШЕНИЕ

Одним из самых важных моментов, определяющих успешность или неуспешность союза, являются отношения партнёров друг к другу и правильное понимание целей, ради которых этот союз создаётся.

Несомненно, отношение к партнёру в значительной мере определяется тем, как человек вообще относится к людям: воспринимает он их как угрозу для себя, источник возможных удовольствий и наживы или же как личности, каждая из которых находится на своей ступеньке развития, постоянно учится и меняется? Наше отношение к людям закладывается изначально в семье и обычно незначительно меняется в процессе учёбы и взаимодействия с социумом.

Итак, каким же в норме должно быть отношение к партнёру?

Во-первых, и вы, и ваш партнёр – самостоятельные личности, которым необходимо постоянное развитие и реализация способностей, талантов.

Во-вторых, стать другом для своего любимого или любимой – это большая ценность. Друзья – это особая категория: мы их любим и принимаем без каких-либо условий, проще смотрим на особенности их характера и привычки, готовы их поддержать в нужный момент, с удовольствием проводим с ними свободное время. А это именно те условия, которые нужны для создания гармоничных отношений между мужчиной и женщиной. Но не подумайте, что там, где возникает дружба, нет места романтике, всё зависит от вас. А поддерживать нежные и романтические отношения в течение многих лет – это работа, но работа благодарная.

ПРИНИМАЕМ ПАРТНЁРА

В начале отношений, в пору влюблённости мы часто смотрим на объект нашей любви «сквозь «розовые» очки» и не замечаем или стараемся не замечать, что он имеет особенности характера и поведения, которые в обычной ситуации, возможно, вызвали бы у нас неприятные чувства. Но мы влюблены и уверены, что наш выбор идеален.

Однако с течением времени часто обнаруживается, что наш избранник (избранница) не соответствует на все 100% нашим представлениям об идеале. И что тогда делать?

Во-первых, необходимо понять – идеальных людей не бывает. Все мы индивидуальны, и поэтому не стоит искать человека, который будет на все 100% нам подходить и нас устраивать. Важно, чтобы наши мнения с партнёром по основополагающим вопросам в жизни были схожими: понятия о добре, чести, цели жизни человека. Остальные же мнения, интересы, привычки могут и не совпадать, это не страшно. И даже придаёт отношениям полноту.

Во-вторых, не нужно пытаться переделать партнёра под свой идеал или свои личные пожелания. Можете ли вы быть уверены, что знаете, каким нужно быть человеку? Ведь у него свой жизненный путь, задачи, цели.

Человек безусловно может меняться, но, во-первых, он должен сам этого хотеть, а, во-вторых, истинные изменения обычно идут постепенно. Наша задача – научиться принимать партнёра таким, какой он есть.

УВАЖАЕМ СВОБОДУ ПАРТНЁРА

Безусловно, когда два человека вступают в длительные отношения, они принимают на себя определённые обязательства и нормы поведения, но принимают их добровольно. Не должно быть принуждения, управления партнёром. Как часто, особенно в семейных парах, можно услышать: «Не пойдёшь туда-то, не будешь делать то-то», «Куда это ты собрался?» и т.д. Это не нормально, и о гармонии здесь можно и не говорить.

В норме, если партнёры вступают в длительные отношения, они берут на себя определённые функции. Мужчина – хозяин, он отвечает за семью в целом, принимает решения. Женщина – хозяйка, она поддерживает мужчину. Это норма. И исходя из неё, можно увидеть, что раз мужчина отвечает за семью, он может что-то запретить женщине. Однако, если в семье отношения изначально выстраиваются как дружеские, партнёрские, мужчина никогда не станет ущемлять интересы своей любимой без крайней необходимости и, конечно, будет учитывать её мнение.

ПОДДЕРЖИВАЕМ ПАРТНЁРА

Поддерживайте начинания своих любимых, даже если вам они не интересны и кажутся не особенно полезными с практической точки зрения. Каждый человек имеет право на самореализацию, раскрытие своих творческих способностей. Если его влечёт к чему-то, возможно, это именно его дело. В любом случае, не надо за человека решать его судьбу.

УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ

Учимся слушать партнёра

Умение слушать – очень важное качество. Ведь как ещё мы сможем узнать о том, что чувствует наш любимый человек, что ему интересно, что он хотел бы изменить в своей жизни.

Как слушать? Конечно, искренне, т.е. глядя на партнёра, не отвлекаясь. Будьте внимательны к его словам, чувствам, покажите партнёру, что вы понимаете его, НО при всём этом оставайтесь непредвзятым, мудрым слушателем. Если ваш партнёр переживает, не нужно «включаться» в эти переживания. Ведь только смотря на ситуацию «сверху», вы сможете дать ценный совет. Если же ваш партнёр рассказывает о приятных моментах из своей жизни, искренне порадитесь вместе с ним. Слушая, будьте другом, но другом мудрым!

Учимся выражать свои чувства, мнение

Психологи считают, что умение выражать свои чувства является одним из важных условий гармоничных отношений. Но они подчёркивают: «Выражайте свои чувства грамотно!». Ведь кто-то считает, что накричать на партнёра – это тоже выразить свои чувства. Давайте называть вещи своими именами: крик – это агрессия, попытка «вывести человека из себя», «понизить» его психологическое состояние.

Если вы хотите построить хорошие отношения, учитесь говорить спокойно. И запомните важное правило: говоря о своих чувствах, говорите именно о них, безотносительно личности вашего партнера.

Если ваш партнёр долго собирается, не нужно говорить: «Ты опять копаешься! Мы из-за тебя опоздаем!» В этой фразе содержится упрёк, обвинение и результатом обычно становится ответная реакция и редко положительная. Лучше скажите: «Меня огорчает, что мы опять опаздываем! Давай, я помогу тебе собраться?» Отсутствие упрёка, желание помочь, показывают, что вы – друг, у вас доброжелательный настрой. При таком отношении более вероятно, что ваш партнёр захочет собраться быстрее, и, что не менее важно, не возникнет ссоры.

Тоже касается и выражения мнения. На самом деле, это целая наука, как, выразив своё мнение, быть максимально объективным, не обидеть партнёра и дать ему понять, что вы верите в его силы, поддерживаете его.

Учимся решать сложные ситуации

Известный психолог и писательница Юлия Гиппенрейтер в своих книгах по психологии пишет, что решение любой сложной ситуации нужно начинать с установления доброжелательной обстановки. И, действительно, только в этом случае партнёры могут «услышать» друг друга.

Большинство сложных ситуаций, возникающих в нашей жизни, созданы нами же. Часто бывает, что достаточно изменить своё отношение к чему-либо или начать себя вести по-другому, и ситуация разрешается.

Однако ежедневно люди сталкиваются с множеством ситуаций, решить которые можно лишь совместно с партнёром. И тогда возникает вопрос, как вести себя корректно? Во-первых, необходимо выслушать партнёра, узнать его точку зрения, аргументацию, затем необходимо выразить своё мнение. Конечно, результативность этой беседы во многом будет зависеть от того, грамотно ли вы слушаете и говорите. Далее желательно, чтобы оба партнёра предложили несколько вариантов разрешения ситуации, а затем выбрали вариант, который подойдёт каждой из сторон.

ДАРИМ ВНИМАНИЕ

Потребность человека быть любимым и нужным – одна из фундаментальных потребностей. И её удовлетворение даёт человеку чувство комфорта, счастья. Вспомните, давно ли вы говорили своему любимому человеку: «Мне хорошо, когда мы вместе», «Мне нравится быть с тобой» и т.д. Иногда достаточно ласкового взгляда, нежного прикосновения, объятия, чтобы показать, что он нужен, дорог вам.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир пишет, что 4 объятия в день необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.

В период влюблённости, ухаживаний мы дарим и получаем очень много внимания, и, вспомните, какими счастливыми мы себя ощущаем. И, конечно, когда конфетно-цветочный период заканчивается, желательно поддерживать определённый уровень близости. Не становитесь соседями по квартире! Встречайте своего любимого человека, когда он приходит домой, обнимайте и целуйте его, интересуйтесь, как прошёл его день. Если ваш избранник (избранница) просит побыть с ним, поехать или пойти куда-нибудь вместе, постарайтесь не отказывать! Время, проведённое вместе, только сблизит вас и укрепит отношения.

И снова, будьте друзьями! С друзьями мы всегда с удовольствием проводим свободное время.

Источник

http://www.aizorel.ru/magazine/relationship/relationship1_2.html

ВОСПИТАНИЕ

Психолог Катерина Мурашова – о важном воспитательном приеме, который подходит всем



Кажется, что ко всем детям нужен разный подход – люди-то все разные. Но, оказывается, есть и общие воспитательные методы, которые подходят каждому родителю. Психолог Катерина Мурашова написала нам колонку о том, как наверняка добиться нужного эффекта практически с любым ребенком.

Все люди разные, с этим никто, наверное, спорить не станет. Родители разные, разные дети, и из них складываются разные, совершенно вроде бы уникальные семьи. В этих уникальных семьях иногда – сюрприз! – возникают всякие проблемы. И их, конечно, нужно как-то решать или корректировать. И вот вопрос: эти решения и способы коррекции тоже всегда уникальны? Или все-таки есть что-нибудь, что «работает всегда и для всех»? Ну или хотя бы для большинства?

Как ни странно, есть. И вот эти «общие» вещи и методики часто совсем-совсем простые. Настолько простые, что мы о них, об их важности и безусловной пользе даже не задумываемся. Помните сцену из популярного фильма:

«Видишь суслика? Не видишь? А он там есть!»

Давайте сегодня на одного такого полезного «суслика» посмотрим.

Очень простая методика, работающая и с совсем маленьким ребенком, и с ребенком побольше, и с подростком.

Возьмите себе за правило: когда вы в присутствии ребенка оцениваете его поступок, деяние или какое-то сопутствующее явление, берите ответственность на себя. Начинайте все предложения вашего высказывания с местоимения «я».

Непонятно? Сейчас поясню на примерах.

Ваш четырехлетний ребенок нарисовал рисунок. Не говорите:

– Ах, какой чудесный цветочек! Ах как ты прекрасно нарисовал! Ах какой ты молодец!

Говорите так:

– Ах, как мне нравится этот цветочек! Мне кажется он очень похож на тот, который мы с тобой вчера на лугу видели!

Почему надо говорить именно так? Да потому что это – правда. Это именно вам нравится цветочек, нарисованный ребенком. А первое высказывание – вранье. Потому что мне (я не люблю детские рисунки) этот цветочек скорее всего не понравится, художественной одаренности у вашего ребенка нет, и любая объективная «для всех прекрасность» в его рисунке отсутствует.

И с последствиями того, что ваше первое высказывание вранье, ребенок может столкнуться уже завтра в своей младшей группе детского сада. Он привык, что все его рисунки «прекрасные», а вот в садике его рисунки никто не хвалит, да он в общем-то и сам не дурак и видит, что вот Маша и Сережа нарисовали березку и зайчика намного-намного лучше... И что же это получается?

Другой случай. Ваш ребенок отнял в песочнице интересный грузовик, да еще и стукнул малыша-владельца так, что тот заплакал.

Не говорите:

– Что ты делаешь?! Нельзя так! Мальчику же больно! Его мама будет сердиться! Если ты будешь себя так вести, с тобой никто играть не будет! Хорошие мальчики договариваются о совместной игре, а не бьют других детей!

Скажите (и покажите свои чувства, чтобы сомнений не было):

– Я в ярости! Мне перед людьми стыдно! Сто раз говорила: договариваться! И как об стенку горох!

А дальше идете утешать малыша, извиняться перед его родителями, а потом своего утаскиваете с площадки, раздраженно бормоча все теми же «я-предложениями».

Почему надо так?

Да потому что вашему ребенку абсолютно плевать на абстрактное поведение «хороших мальчиков», на того малыша и уж тем паче на его маму. Ему интересен грузовик. Но вот на вас и ваше состояние ему не плевать, от вас все зависит, вы – центр его мира, жизнеподательница всех благ. И если вы в гневе, об этом всяко стоит подумать.

А если не брать на себя ответственность и не начинать с «я», то что будет?

Тогда потом (через несколько лет) получается вот что: «Я ей говорю, а она мне не верит», «Я ему говорю, а он меня как будто не слышит».

Вам оно надо?

ОТЧЁТ

по итогам работы Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Кризисный центр помощи женщинам» за 2017 год

№ п/п	Наименование показателя	Стационарное отделение «Женщина в опасности»	Отделение социальной реабилитации «Маленькая мама»
1	Принято вновь поступивших	63 (33/30)*	102 (53/49)
2	Обслужено за год	90 (47/43)*	73
3	Содействие в получении жилья	5	5
4	Содействие в трудоустройстве и пр.	36	7
5	Предоставление психологических консультаций	1065	630
6	Составление ходатайств, жалоб, заявлений	28	246
7	Сопровождение получателя услуг в государственные и иные учреждения по решению социально-бытовых проблем, выход в адрес проживания	4	53
8	Устройство детей в ДООУ, санатории, СЗУ, школы	1	16
9	Наличие обоснованных жалоб	0	0

* – матери/дети

Специализированное отделение социальной реадaptации женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

№ п/п	Наименование показателя	
1	Всего клиентов обслужено	4440
2	Консультации юрисконсульта	1010
3	Составление юридических документов	4151
4	Консультации по телефону доверия	890
5	Консультации психолога	880
6	Консультации психотерапевта	1010
7	Тренинги и психотерапевтические групповые занятия	239 чел.
8	Тренинги и групповые занятия (психологические)	12 чел.
9	Наличие обоснованных жалоб	0

Служба помощи женщинам, освободившимся из мест лишения свободы

Наименование показателя	Отделение	Колония, следственный изолятор	Семья
Телефонное консультирование	-	-	1303
Консультирование (специалист по социальной работе)	2966	143	450
Консультирование (психолог)	692	52	232
Консультация нарколога	77		64
Количество участников в группах поддержки, в тренингах	182	210	148
Сопровождение в организации	130	-	86
Реабилитация от наркозависимости	62	-	29
Постановка на учет в ЦСПИД	3	-	5
Мониторинг в ЦСПИД	63	-	43
Содействие в получении материальной (натуральной) помощи	125	12	308

Оказание помощи в вопросах трудоустройства	302	-	156
Медицинское обследование (госпитализация)	62	-	28
Консультирование (юрист)	-	103	-

Основные достижения учреждения

1. Специалисты учреждения приняли участие в: 13 супервизиях; 28 семинарах; 5 круглых столах; 6 балинтовских группах; 5 вебинарах; 8 конференциях; 2 ярмарках вакансий.
2. Получили жилье – 5 получателей социальных услуг.
3. Приняли участие в конкурсах «Золотая психея», «Лучшая кадровая технология».
4. Команда учреждения заняла 1 место в Кулинарном конкурсе в номинации «Лучшее оформление и подача блюд» в рамках смотра-конкурса, посвященного празднованию Дня социального работника, 4 место в плавании (личный зачет).
5. Награждены Грамотами и Благодарностями Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга – 6 человек.
6. Проведены работы по текущему ремонту помещений по адресу: Трамвайный пр., д.15, корп. 4 и текущему ремонту помещений по адресу: ул. Социалистическая, д.5.
7. В рамках укрепления материально-технической базы учреждения приобретены мебель для жилых помещений, оргтехника, мебель для офиса.
8. Разработана новая версия сайта romogaeptmatam.ru.

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 февраля 2018г.