

# Петербургская Женка

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

март 2019 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 6-летием, желаем успехов в работе, новых рабочих идей и планов, креатива и свежих идей в реализации проектов!

**4 марта – Масленица.** Принцип расчета: Понедельник, перед прощеным воскресеньем. Каждый из нас знает о таком дне, как масленица. Несомненно, у него много значений, это и время, когда можно отведать вкусных блинчиков, и время веселых гуляний, и один из этапов подготовки к Великому Посту. Праздничное гуляние Масленицы существовало задолго до крещения Руси. Зародившись во времена язычества, этот день обозначал цикличность мира, имел символы культа плодородия и продолжения рода. Также на Масленицу вспоминали об ушедших. Освящая землю, наши предки надеялись приумножить урожай, защитить его от непогоды, а также праздновали скорый приход тепла и начало нового года. С приходом христианства этот народный праздник был совмещен с церковной Сырной седмицей, вследствие чего был утрачен исконный смысл, однако остались веселые обычаи.



**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.

**11 марта – Прощеное воскресенье.** Этот день еще называют Неделя Адамова изгнания – потому как он является последним после Страшного Суда, с окончанием которого в православии начинается Великий пост. Сегодня праздник отмечается прихожанами православной и греко-католической церкви. Сохранились традиции празднования как православные, так и языческие. Еще со времен древней Руси в день Прощеного воскресения принято просить прощения у друзей, родных, просто прохожих, а также у покинувших наш свет. В ответ обиды должны быть обязательно прощены. Считалось, что такой обряд подготовит душу и разум ко вступлению в Великий пост. Такое вид отпущения грехов связан с тем, что в этот день Адам был изгнан из Рая из-за своего непослушания. Сотворенный грех первых людей послужил причиной множества бед, произошедших впоследствии с людьми. Считается, что, простив себя и друг друга, человечество имеет

**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!

8 марта – Светлану Виталиевну Раздобьдину

23 марта – Светлану Леонидовну Клоян

25 марта – Ирину Олеговну Садовскую

27 марта – Викторию Александровну Лубянову

28 марта – Тамару Ефимовну Мураль

30 марта – Светлану Борисовну Погромскую

30 марта – Марину Владимировну Голубеву

☆

Желаем много светлых дней,  
Надежных, преданных друзей,  
Достатка, счастья, вдохновения,  
Любви, удачи, настроения.



### 5 способов быть счастливым: практика осознанности



Сегодня часто пишут о том, как необходимо уметь чувствовать себя в моменте, контролировать свои эмоции и мысли, наслаждаться мгновением. Статей и тренингов на эту тему не счесть. Но как сделать умение наслаждаться жизнью ежедневной рутинной?

Стресс и депрессия сегодня встречаются чаще, чем когда-либо, потому что всех нас объединяет одна и та же проблема — как успеть справиться со всеми повседневными задачами? Технологии помогают нам как можно реже включаться в процесс лично — мы можем выбрать покупки, пообщаться с друзьями, оплатить счета, и все это одним нажатием кнопки. Но эта жизнь через информационные технологии отрывает нас от самих себя. Практика осознанности мыслей позволяет ослабить хватку стресса. Она достаточно проста для ежедневного выполнения.

#### 1. Утром вспоминайте все хорошее, что случилось с вами за последнее время

Не беритесь за смартфон сразу после пробуждения. Вместо этого закройте глаза на минуту и представьте свой предстоящий день. Несколько раз повторите ежедневные аффирмации (позитивная установка. — Прим. ред.), которые помогут вам настроиться на хороший день. Они могут состоять из нескольких жизнеутверждающих фраз, таких как «Сегодня у меня будет продуктивный день» или «Я буду в хорошем настроении сегодня, даже если возникнут проблемы». Поэкспериментируйте. Попробуйте слова на слух, найдите то, что работает конкретно для вас. Затем сделайте глубокий вдох, потянитесь. Это важно для того, чтобы день прошел так, как вы задумали.

#### 2. Следите за своими мыслями

Мы редко задумываемся о том, что наши мысли могут влиять на то, что происходит у нас внутри. Попробуйте замедлиться, избавиться от вечной спешки, заставьте себя обратить внимание на то, что думаете. Быть может, вы были вне себя от злости на кого-то, кто был несправедлив с вами или грубил вам без причины? Может быть, у вас слишком много работы, которую необходимо как можно скорее закончить, чтобы ощутить, наконец, долгожданное спокойствие? Постарайтесь не думать о том, чем грозит невыполнение навалившейся работы. Напомните себе о том, что беспокойство и гнев не сделают работу и не изменят ситуацию. Зато отрицательные эмоции могут негативно повлиять на вашу работоспособность и внутреннее состояние.

Что бы ни происходило вокруг, попробуйте мысленно перечислить достоинства людей, которые в данный момент лишают вас душевного равновесия или выводят из себя.

### **3. Цените то, что у вас есть**

Легко думать о желаемом, которого у нас пока нет. Сложнее научиться ценить то, что нас окружает и что мы имеем. Помните: всегда есть кто-то, кто имеет намного меньше, чем вы, а о тех вещах, что вы воспринимаете как должное, не может даже мечтать. Просто иногда напоминайте себе об этом.

### **4. Прогуляйтесь без телефона**

Вы способны выйти из дома без телефона? Вряд ли. Мы считаем, что должны быть на связи в любое время. Боимся что-то упустить. Телефон снижает уровень тревоги и создает иллюзию того, что все под контролем. Для начала попробуйте использовать обеденный перерыв, чтобы прогуляться в одиночестве, оставив телефон на рабочем столе. Вам не придется отвлекаться на проверку почты. Зато вы сможете наконец заметить лавочку под деревьями недалеко от офиса или цветы на клумбах.

Фокусируйтесь на этих моментах. Отдайте все чувства этой прогулке, превратите ее в осознанную и прекрасную. Постепенно это войдет в привычку, и вы уверенно сможете отказаться от телефона на более длительное время и, кроме того, привыкнете ощущать себя в настоящем моменте.

### **5. Помогайте другим каждый день**

Жизнь порой трудна и несправедлива, но все мы можем помогать друг другу тем или иным способом. Это может быть доброе слово или комплимент другу, улыбка в ответ незнакомцу, сдача из супермаркета, отданная бездомному, которого вы видите в метро каждый день. Отдавайте любовь, и вы получите за нее благодарность во всех аспектах вашей жизни. Кроме того, добрые поступки дарят возможность почувствовать себя счастливым и нужным.

Источник: <http://www.psychologies.ru/wellbeing/harmony/5-sposobov-sdelat-vnimatelnost-chastyu-anti-stressovoy-rutiny/>

### 5 причин начать давать ребенку право выбора (это важно!)



Понятно, что все мы ужасно заняты и чаще всего нам проще самим сделать выбор и поставить ребенка перед фактом, чем ждать, пока он медленно и неумело что-то сообразит или сделает.

Тем не менее нашим детям очень важно научиться принимать решения. Именно так они смогут обрести настоящую уверенность в себе и стать впоследствии адекватными взрослыми. Маленький выбор обязательно превратится в умение брать на себя большую ответственность!

Да, вам кажется, это преступление против стиля — надеть леопардовые колготки с полосатой кофтой от пижамы и юбкой для балета. Но если вы не едете на какое-то суперответственное мероприятие со строгим дресс-кодом, разве это так важно, во что ребенок одет? Почему бы не позволить ему сделать выбор самостоятельно! Ну хорошо, если пижама с юбкой это уж слишком, ребенок всегда может выбрать, что есть на завтрак — яблоко или банан, какой мультфильм смотреть — Пеппу или Щенячий патруль, в какую настольную игру играть и куда пойти — на площадку или в парк кормить уток.

Если вам все еще кажется, что детям рановато давать право голоса и взрослый все равно знает лучше, вот 6 моментов, которые заметно облегчат вашу родительскую жизнь после того, как вы начнете потихоньку разрешать ребенку делать выбор:

#### **Истерик станет меньше**

Детские истерики часто вызваны недостатком контроля. Малыш хочет хоть что-то в своей жизни контролировать, но это не в его силах, поэтому он начинает качать права по любому поводу. Рыдая из-за того, что сыр на бутерброде не прямоугольный, а треугольный, ребенок на самом деле не «кричит из-за ерунды» — он кричит из-за того, что ему хочется иметь хотя бы иллюзию права выбора. Дайте ребенку возможность почувствовать себя сильным и способным на что-то влиять — и количество истерик заметно снизится.

#### **Ребенок начнет чувствовать себя увереннее**

Умение и возможность принимать решения оказывают сильное влияние на самооценку. Если малыш делает выбор, и все идет хорошо, он ощущает гордость и силу. И в будущем он будет способен принимать решения и нести ответственность за свой выбор.

## **Ребенок начнет чувствовать себя важным и ценным**

Одна из главных задач родителя — дать ребенку возможность почувствовать себя нужным и ценным. Дети должны чувствовать, что их мнение важно для семьи, что их действия приносят пользу и радость! Как часто мы закатываем глаза и раздраженно вздыхаем, наблюдая, как ребенок неуклюже пытается нам помочь (а он в этот момент чувствует себя бесполезным неумехой). Так вот, если мы будем терпеливыми, доброжелательными и позволим детям самим делать выбор и сталкиваться с его результатами, они будут чувствовать себя по-настоящему ценными членами семьи!

## **Ребенок станет более ответственным**

Жизнь так устроена: у каждого нашего выбора есть последствия. И чем раньше мы это поймем, тем проще нам будет в дальнейшем. Если ребенок решил надеть новые белые кроссовки на прогулку в осенний парк с грязью и лужами, в следующий раз он, скорее всего, вспомнит, как было неприятно ходить в мокрой и грязной обуви, и примет другое решение. Ну или хотя бы задумается об этом.

## **Ребенок учится лучше понимать свои желания и эмоции**

Как наши дети поймут, что им на самом деле нравится, если мы все и всегда решаем за них? Авторитарный стиль воспитания лишает ребенка возможности развиваться. В какой-то момент ребенок просто перестает пытаться, а потом родители подростков разводят руками: «он ничего не хочет». Возможно, он еще в раннем детстве разучился хотеть, делать выбор и принимать решения — ведь это всегда делали взрослые!

Наша родительская задача — превратить малышей в эмпатичных и ответственных взрослых. И лучший способ это сделать — дать им возможность выбирать. Только так они смогут обрести уверенность, испытают чувство контроля и научатся брать ответственность за свои решения.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/5-pricin-nacat-davat-rebenku-pravo-vybora-eto-vazno>

**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 2019г.