

Петербургженка

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

август 2019 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ АВГУСТА

1 августа – День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне. В декабре 2012 года в число официальных памятных дат России была внесена дата 1 августа, как День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне 1914-1918 годов. Российская Империя, несмотря на своё участие в союзе стран-победительниц (Антанта), вследствие катастрофического внутреннего положения вышла из Первой мировой войны (после подписания сепаратного Брестского мира в 1918 году), а затем была ввергнута в тяжелейшую Гражданскую войну, последствия которой для России стали не менее ужасными, чем последствия Первой мировой войны. По приблизительным подсчётам, число погибших русских солдат превышает 1 600 000 человек. И это самое большое число потерь среди солдат и офицеров стран-участниц Первой мировой войны.

19 августа – Всемирный день гуманитарной помощи. Введя эту дату в календарь, Организация Объединённых Наций обозначила задачу — повышать информированность общества о деятельности по оказанию гуманитарной помощи во всем мире. Кроме того, учреждение Дня гуманитарной помощи напоминает о важности международного сотрудничества в этой сфере, а также воздаёт должное всем, кто работал и продолжает работать в ней. Каждый день, преодолевая опасности и невзгоды, гуманитарные работники помогают миллионам людей в странах, охваченных войной или переживающих стихийное бедствие. Их труд — это наглядная иллюстрация того, что помощь нуждающимся должна и может оказываться вне зависимости от религиозной, расовой или половой принадлежности.



22 августа – День Государственного флага Российской Федерации. Ежегодно 22 августа в России отмечается День Государственного флага Российской Федерации, установленный на основании Указа Президента Российской Федерации. Законным же «отцом» триколора признан Петр I. В 1705 году он издал Указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-сине-красный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос. До сих пор историки и исследователи не пришли к единому мнению, почему были выбраны именно эти цвета для российского флага, но считается, что с самого начала каждый цвет флага имел свой смысл. По одной из версий, белый означает свободу, синий — Богородицу, покровительствующую России, красный — державность. Другая версия гласит, что белый символизирует благородство, синий — честность и верность, а красный — смелость, мужество и великодушие, присущие русским людям.

23 августа – День победы советских войск в Курской битве (1943). Курская битва явилась решающей в обеспечении коренного перелома в ходе Великой Отечественной войны. Гитлеровское командование планировало провести крупное наступление летом 1943 года, овладеть стратегической инициативой и повернуть ход войны в свою пользу. Для этого была разработана и в апреле 1943 года утверждена военная операция под кодовым названием «Цитадель». Потери советских войск превзошли немецкие — они составили 863 тысячи человек, в том числе 254 тысячи безвозвратные. Но несмотря на это после Курской битвы соотношение сил на фронте резко изменилось в пользу Красной Армии, что обеспечило ей благоприятные условия для развертывания общего стратегического наступления. В память о героической победе советских солдат в этой битве и в память погибших, в России установлен День воинской славы, а в Курске есть Мемориальный комплекс «Курская дуга».



28 августа – Успение пресвятой Богородицы Приснодевы Марии значится одним из двенадцати (двунадесятих) главных праздников Православной церкви. Он предваряется строгим Успенским постом и празднуется Православной Церковью по новому стилю — 28 августа. В этот день во всех православных храмах проходят торжественные богослужения.

С днём рождения

4 августа – Пилипенко Михаил Леонидович

11 августа – Голуб Галина Анатольевна

20 августа – Гречишкіна Марина Анатольевна

☆

*Пусть в жизни будет больше ярких красок,
Приятных встреч, уютных вечеров.
Пусть каждый день проходит не напрасно,
А дарит, счастье, радость и любовь!*

☆



Как адекватно оценивать свои успехи



НАСКОЛЬКО ВОЗМОЖНО ОЦЕНИТЬ СЕБЯ И СВОИ СПОСОБНОСТИ АДЕКВАТНО? Хороший вы водитель или плохой? Отличный работник или не очень? А как у вас с социальными навыками? Объективно оценить свои способности по-настоящему сложно, почти невозможно. Представьте, что перед вами поставили некую новую задачу. Вы наверняка постараетесь выполнить её хорошо, но откуда же вам знать, отлично вы справились или так себе? Старались вы, возможно, на все сто, но каков результат?

Как же обойти это слепое пятно, чтобы понять, переоцениваете ли вы себя или недооцениваете? Как известно, истина где-то рядом, и ответ на этот вопрос лежит скорее снаружи, чем внутри. Если вы себя переоцениваете, то во всех неудачах, скорее всего, будете винить не себя, а внешние обстоятельства — а кто же в таком честно признается? Если же недооцениваете, то, возможно, вы настолько погрязли в самообвинении, что и тут можете счесть, что оцениваете себя как минимум честно, и тоже ничего не заметить. Среди группы американских хирургов-интернов было проведено исследование: им предлагали сначала самостоятельно оценить свои навыки, а затем проводили экзамен и оценивали реальную ситуацию. Практически никто не смог оценить свои умения в соответствии с реальным положением дел, но зато достаточно чётко их смогли оценить их товарищи. То есть лучший способ оценить себя — это спросить кого-то ещё.

Но и здесь кроется дополнительная проблема: большинство людей не скажет вам в лицо всей правды, а если и скажет, то вполне закономерная реакция в такой ситуации при покушении на нашу личность — воспринять всё в штыки и обороняться. Из этого положения есть несколько выходов. Один из вариантов — попытаться найти кого-то, кто сможет давать оценки вашей работе, не переходя на личности, возможно, даже не будет знать, что работа принадлежит вам, и предложит свои комментарии. Другой вариант — наблюдать, что делают люди в подобных ситуациях, и подумать: пришла бы вам такая идея в голову? Действуете ли вы настолько же эффективно, интересно, нестандартно?

Итак, если вам всё же удалось выяснить, в какую сторону вы ошибались, и оказалось, что вы склонны к переоценке, то, наверное, не стоит объяснять, что такая самоуверенность в большинстве ситуаций и профессий может быть опасной. Выход понятен: попытаться повисить свои навыки и умения или не пытаться превышать свои возможности.

Но, к сожалению, гораздо больше шансов столкнуться с противоположной ошибкой: у нас достаточно сильна традиция воспитания через наказание или через [негативное подкрепление](#), позитивное же, увы, используется нечасто. Многие из нас росли в обстановке, где пятёрки встречали как должное, а за двойки бранили. Знакомы ли вам фразы в духе: «Ну и что, что все провалили контрольную, меня волнует твой результат. Четыре? А почему не пять? Художники на Арбате сидят, ты хочешь всю жизнь побираться или получить нормальную профессию?» В результате подобного воспитания гиперконтролирующими и жёсткими родителями человек вырастает неуверенным в себе, неспособным опираться на собственное мнение, но при этом с диким стремлением к перфекционизму и неспособностью попросить о помощи кого-либо другого. Не секрет, что троечники в итоге вырастают куда более счастливыми и талантливыми людьми, чем вынужденные следовать правилам и требованиям отличники.

Итак, если это про вас, то что же делать? Для начала перестать пытаться довести всё до идеала. С одной стороны, идеал недостижим, и вы всегда будете считать, что недостаточно хороши. С другой стороны, слишком долго застревая на чём-то одном, скорее всего, вы не успеваете делать что-то другое и становитесь малоэффективны — таким образом, вы сами копаете себе могилу, и (о ужас!) ваше плохое мнение о себе может стать реальностью. Для вас как для человека, боящегося что-то недоделать, девизом должно стать «чем хуже, тем лучше».

Постарайтесь переключить спектр внимания с результата на процесс, попробуйте включиться в настоящий момент, здесь и сейчас, обратить внимание на то, что вы делаете хорошо, а не на то, что недостаточно. Заканчивайте дело сразу, как выполнен запрос, и тут же принимайтесь за новое. Не сравнивайте себя с кем-то другим. Кто-то всегда может быть лучше, это неизбежно. Сравните себя сегодняшнего с собой вчерашним: чему новому вы научились? Куда продвинулись? Не забывайте о том, что ошибки — это не провал, а очередные ступени обучения. Дайте себе право ошибаться, естественно, стараясь извлекать из этого какие-то уроки. Не забывайте, что люди вокруг вас могли стать жертвами такого же воспитания, как и ваше, и точно так же не умеют воспроизводить положительное подтверждение. Так что, если ваши действия сопровождается похвала, а молчание, по этой логике, всё идёт именно так, как надо.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/219057-am-i-good-enough>

ВОСПИТАНИЕ

«Многие из нас не наслаждаются временем с детьми, потому что слишком озабочены тем, чтобы жизнь была идеальной»



Стремясь угодить обществу и одновременно разрываясь между домом, карьерой и салоном красоты, современные женщины часто забывают о главном - о своих детях.

Об этом на днях написала на своей странице в [Фейсбуке](#) австралийский блогер Констанс Холл — и получила шквал поддержки.

«Однажды, когда у меня еще был только один ребенок, я спросила отца, как, черт побери, моя бабуля справлялась с 11 детьми? Мой папа ответил, что ей было в разы проще — ведь на нее не оказывалось столько социального давления. Ей не нужно было каждый день ходить в банк и супермаркет, она не обязана была выглядеть на миллион долларов сразу после родов, ее никто не канал, почему же ее детям уже три недели, а они еще не ходят и не разговаривают, она не убивалась, чтобы содержать дом в идеальной чистоте и не переживала из-за отсутствия последних моделей бытовой техники.

Она просто проводила время с детьми и наслаждалась этим. А как обстоят дела у нас, матерей, которых вечно кто-то вокруг осуждает? Ну, часто многие из нас не так уж наслаждаются временем с детьми, потому что мы слишком озабочены тем, чтобы наша жизнь была идеальной. Сходить в спортзал, ответить на мейл, купить органическую капусту, потушить ее и запихнуть в пирожок так, чтобы никто не догадался, что это капуста, отвезти детей к врачу. Стирка! Заправить машину! Сделать детям полезный ланч, потому что если купить этот ланч в супермаркете, тебя опять осудят!

В итоге мы проводим время с нашими детьми, едва слушая их, потому что наш мозг постоянно обдумывает, что бы такого еще полезного для хозяйства ухватить на распродаже.

Вчера на родительском семинаре мы делали такое упражнение: мы разбили на пары, один должен был рассказывать страшно интересную историю, а второй должен был в какой-то момент перестать его слушать. Партнер зевал, отводил глаза, явно думал о чем-то своем, копался в телефоне, пока я пыталась рассказать ему увлекательную историю. И знаете как я себя чувствовала? Как скучная,

доставучая зануда, неспособная заинтересовать никого, бесполезная и унылая. Хотим ли мы, чтобы наши дети, общаясь с нами, чувствовали себя так же?

Сегодня я проснулась с желанием выдохнуть и отпустить все эти дурацкие заботы, не думать о новых шторах, которые я заказала, и о маниакальной уборке, которая на самом деле нужна мне для того, чтобы мои друзья не сказали, что я не справляюсь с детьми и домом.

Что мне действительно важно — это время с детьми и то, как мои дети ощущают себя рядом со мной. И я не собираюсь поддаваться давлению, вешая на себя ярлык «Супер Мамы», отдаляясь тем самым от детей».

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/mnogie-iz-nas-ne-tak-uz-naslazdautsa-vremenem-s-det-mi>

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 августа 2019г.