

Петербургская женщина

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

март 2020 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 8-летием, желаем успехов в работе, баланса и новых рабочих идей и планов!

1 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. 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.



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

17 марта – Всемирный день социальной работы. Участие нашей страны в праздновании этого дня и реализации международных программ социальной направленности осуществляется благодаря координационным функциям Союза социальных педагогов и социальных работников России. К задачам социальной работы международного уровня относятся: обмен опытом между структурами и представителями различных государств по вопросам социальной работы и социальной политики, организация работы на основе международных стандартов и правовых норм, а также участие в развитии социального направления международной политики. Социальная работа очень многогранна и охватывает различные категории и группы населения. Основной же задачей социальной работы является обеспечение определённого уровня и качества жизни граждан через систему мер социальной поддержки и защиты.

20 марта – Весеннее равноденствие — одно из уникальнейших явлений природы, суть которого, говоря научным языком, сводится к тому, что «в момент равноденствия центр Солнца в своем видимом движении по эклиптике пересекает небесный экватор». Весеннее и осеннее равноденствия считаются астрономическим началом соответствующих времен года. Промежуток времени между двумя одноименными равноденствиями называют тропическим годом. Этот год сегодня и принят для измерения времени.



28 марта – Час Земли — это глобальная международная акция, организованная Всемирным фондом дикой природы, которая проводится ежегодно в одну из последних суббот марта. В этот день в назначенное время люди в разных странах мира на один час отключают свет и другие электроприборы. Смысл акции — привлечь широкое внимание мирового сообщества к проблеме изменения климата нашей планеты, показать свою поддержку идеи необходимости объединенных действий в решении экологических проблем.

С днем Рождения!

1 марта – Ольгу Александровну Иванову

8 марта – Светлану Виталиевну Раздобыдину

25 марта – Ирину Олеговну Садовскую

28 марта – Тамару Ефимовну Мураль

30 марта – Светлану Борисовну Погромскую

30 марта – Марину Владимировну Толубеву

☆

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



Как настроиться на позитивный лад



Праздничное настроение и подведение итогов года перемежается с тревожным ожиданием по поводу того, что год грядущий нам готовит. Кто-то привык рассчитывать, что со сменой цифр всё плохое остается в прошлом и жизнь начнется с чистого листа, кто-то, напротив, предполагает, что всё прекрасное осталось позади и теперь всё будет только хуже, но правда в том, что единственный момент, который стоит проживать по настоящему, — это не прошлое и не будущее, а здесь и сейчас, и единственная причина, которая мешает нам честно проживать свое здесь и сейчас, — это негативное мышление, приводящее нас к страхам, тревоге и хандре.

Далеко не все события в жизни зависят от нас, но вот отношение к этим событиям зависит от нас на 100 процентов. Это ваш выбор, считать ли день морозным и бодрящим или зябким и противным. Это мы даем себе установку, происходит ли в торговом центре веселая предновогодняя суэта или он полон гадкими суетливыми людишками. Это мы приписываем коллеге по работе мифическую неприязнь к себе, вместо того чтоб лишний раз ему просто улыбнуться. И да, это в нашей культуре существует прекрасный стереотип, что вот эти американцы (европейцы, тайцы и т. д.) улыбаются друг другу неискренними улыбками, а мы хмурые, зато честные. И более того, это именно у нас принято воспитывать детей через негативное подкрепление: вместо того чтоб сказать ребенку какой он сильный и ловкий, раз забрался на дерево, мы говорим боже мой, разобьешься, упадешь, туда не ходи, там страшно, тут злой дядя украдет, здесь машина соььет, а Дед Мороз, наверное, и вовсе педофил.

И всё же именно позитивное мышление дает нам ряд прекрасных преимуществ (помимо очевидно более хорошего настроения): устойчивость к простудным заболеваниям, меньшую подверженность стрессам, лучшие приспособительные способности, естественную способность к формированию прочных взаимоотношений и так далее.

И если вам набил оскомину образ глубокомысленного, но постоянно страдающего циника, то первым делом вы должны принять ответственность за то, в каком образе и состоянии вы проживаете эту жизнь. Никто, кроме вас, не контролирует ваши мысли. Никто не навязывает вам, как вы себя должны чувствовать. И даже если вы тревожный человек, склонный впитывать чужие невзгоды и волнения, это опять-таки именно ваш выбор, от каких именно людей вы подпитываетесь, ведь с таким же успехом вы могли бы предпочесть впитывать эмоции и уверенность позитивно настроенных людей.

Составьте для себя план о том, как перестать мыслить негативно. Придумайте, что бы вы хотели сделать прямо сегодня и только для себя. Решите наконец, что именно вы контролируете ситуацию, не позволяйте другим людям и ситуациям навязывать вам, что вы должны делать и чего не должны. Не позволяйте другим людям рушить ваши планы. Люди порою могут казаться более обеспокоенными чем-либо, чем они являются на самом деле, таким образом затягивая вас в тревожное болото, о котором они-то сами и не слишком волновались. Привыкайте «узнавать» свои негативные мысли, весьма неплохо начать записывать их.

Прочитывайте записанное в конце дня и придумывайте, как бы вы могли изменить ту или иную мысль на противоположную. Например: я слишком долго жду подругу в кафе и раздражаюсь. Вместо этого можно порадоваться, что есть еще десять минут, чтобы прочитать заинтересовавшую вас статью, позвонить маме, ответить на письмо.

В дальнейшем, если вы будете вести записи (что лучше) или хотя бы пытаться запоминать, то, что вас выбило из колеи, скорее всего, со временем вы заметите определенную тенденцию: какие негативные мысли вас чаще всего преследуют? Какие вещи раздражают? После общения с кем вы склонны впасть в хандру или панику? Почему? Когда вы сможете обобщить, сузить проблему, вам легче будет с ней работать, анализировать ее и со временем искоренить или хотя бы нивелировать.

Со временем вы начнете с ходу идентифицировать свои негативные мысли. Создайте из этого игру. Отслеживайте их появление и придумывайте им позитивную замену. Избегайте максимализма. Перестаньте делить вещи на черные и белые. Всё неоднозначно, у каждого события много оттенков. Старайтесь находить компромиссные решения. Не бросайте что-то совсем, потому что вы не успеваете. Лучше сделать качественно часть и спокойно доделать ее завтра, чем впасть в панику, сказать, что я ничего не успеваю, не сделать ничего и завтра снова не успеть. Позвольте себе быть немного расслабленнее, возможно, это снизит градус вашей ответственности, но сбережет ваши нервы, а возможно, вы станете успевать всё только лучше.

Не позволяйте людям срывать на вас, будь то хоть начальник, хоть друг, хоть член семьи. Одним можно просто сказать, что вы не готовы продолжать диалог, пока он происходит в подобной форме, другим — что подобное отношение будет сказываться на вашей работе. Если с людьми разговаривать, а не надеяться на метафизическое понимание, они вполне способны войти в вашу ситуацию и поменять поведение.

Найдите себе увлечение, которое вас успокаивает или позволяет выпустить пар. Займитесь боксом, больше гуляйте в парках, начните играть на флейте — ни для какого увлечения никогда не поздно, если вам давно этого хотелось, главное, чтоб вам это было приятно и приносило радость. Не забывайте уделять время себе. Не жертвуйте своим увлечением ради того, чтоб сводить ребенка в лишний кружок или перевыполнить план. Ребенок вырастет, а босс не оценит. Любите себя и помните, что ничто происходящее не является катастрофой. Так или иначе большинство проблем можно разрешить.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/203653-everything-will-be-alright>

ВОСПИТАНИЕ

Можно ли воспитать ребенка так, чтобы он был счастливым?



Современные родители, в отличие от предыдущих поколений, думают не только о том, чтобы обуть и накормить детей. Они также стремятся вырастить их счастливыми. Разбираемся:

Разрешайте ребенку грустить и злиться — и будьте рядом

Часто родители стремятся оградить детей от негативных эмоций — ведь, по их мнению, счастливый ребенок плакать не может. На самом же деле детям можно и нужно выражать эмоции — самые разные! Это и есть путь к ментальному здоровью и тому самому ощущению счастья. Дети должны плакать, грустить и злиться — а родители, в свою очередь, должны просто быть рядом, чтобы поддерживать их в эти моменты, не пытаясь погасить или обесценить эти эмоции.

Нагрузите ребенка ответственностью — и будьте рядом

Безусловно, детство должно быть беззаботным и не стоит нагружать ребенка делами, с которыми он пока еще не в состоянии справиться. А вот разумная доля ответственности не помешает. Дети, у которых есть свои домашние обязанности, чувствуют себя нужными и важными, ведь они вносят вклад в жизнь семьи. Даже трехлетка уже в состоянии убрать игрушки и полить цветы, а дети постарше вполне могут готовить себе завтрак или ходить в магазин за продуктами. Задача родителей тут — провести с ребенком время, чтобы показать и объяснить, как и что нужно делать. Если несколько раз разложить стирку, вымыть посуду или убрать кошачий лоток вместе, то вскоре ребенок научится делать это сам. И будет ощущать себя страшно взрослым и самостоятельным.

Укладывайте ребенка пораньше — и будьте рядом

Переутомленный ребенок, который систематически не высыпается, не будет чувствовать себя счастливым — он будет раздражен и рассеян. Дети школьного возраста должны спать не менее 9-11 часов в сутки. Да-да, родителям после работы хочется спокойно посмотреть сериал, но вечернее укладывание — чуть ли не самая важная часть дня. Если читать вслух нет сил, можно просто полежать рядом, рассказывая друг другу, как прошел день.

Следите за тем, что вы говорите ребенку, — и будьте рядом

Ребенок может быть завален игрушками и подарками, но если при этом его родители постоянно отпускают резкие замечания, раздражаются и стыдят, вряд ли он будет чувствовать себя счастливым. Безусловно, не нужно постоянно ощущать родительскую вину за каждое резкое слово, но вот следить за тем, что

мы говорим детям и как мы это говорим, придется. А если вы все-таки сорвались на ребенка — лучше извиниться. Даже если вам кажется, что ребенок был неправ.

Предоставьте ребенку право самому решить проблему — и будьте рядом

Не нужно бежать на помощь, если ребенок о ней не просит. Дети — гораздо более крепкие создания, чем нам кажется. Мы боимся, что ребенок не сможет адаптироваться в новой школе? Не найдет себе друзей? Опозорится на выступлении? Глубоко дышим и оставляем ребенка в покое — он вполне способен справиться сам. А если ему будет трудно, он обратится к нам за помощью. Только так можно воспитать сильного и уверенного, а значит, счастливого человека. Главное — побольше общаться с ребенком, рассказывая ему о собственных детских переживаниях и страхах. Ребенок должен знать — из любой ситуации есть выход, и он способен найти его самостоятельно.

Не забывайте про доброту и уважение — и будьте рядом

Мы хотим научить детей английскому языку, танцам, математике и часто забываем о куда более важных вещах. Почаще обсуждайте с ребенком, что такое уважение и почему уважать нужно не только других, но и себя. Расскажите ему, что такое сила воли и как ее можно развивать. Почитайте про героев, которые не боялись заступиться за слабого и высказать свое мнение, даже если все вокруг были не согласны. Помните лисенка Людвиг, который умудрился подружить лис и кур, или умную девочку Матильду из сказки Роальда Даля?

Счастливый человек всегда добр и внимателен к окружающим и умеет вежливо и уважительно отстоять свои границы. Научить этому ребенка могут только родители — душевным общением и личным примером.

Просто будьте рядом

При этом не обязательно общаться 24 часа в сутки. У родителей и у ребенка должна быть собственная жизнь. Но время вместе должно быть качественным: без раздражения или тревожных мыслей о работе. Покажите ребенку, что он важен и интересен вам, расспросите о его делах, поиграйте в «5 хороших вещей, которые произошли за день». Человек, ощущающий тепло, заботу и поддержку близких, всегда будет счастлив!

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/mozno-li-vospitat-rebenka-tak-ctoby-on-byt-scastlivym>

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 2020г.