

Петербургженка

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

август 2020 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ АВГУСТА

1 августа – День памяти жертв **Первой мировой войны**. 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.



15 августа – **Всемирный день гуманитарной помощи**. Эта дата считается не праздником, а поводом обратиться к проблеме бездомных животных. Одна из задач - пробудить у владельцев зверей сознательное отношение к своей роли, с тем, чтобы предотвратить пополнение рядов бездомных кошек и собак за счет неконтролируемого размножения домашних питомцев. С этой же целью некоторые ветеринарные клиники в этот день проводят стерилизацию кошек и собак на бесплатной основе. Кстати, первый в России частный приют для бездомных животных был создан в Московской области в 1990 году. А первый из известных в мире приютов для собак появился в Японии в 1695 году; в нем содержалось 50 тысяч животных.

22 августа – **День Государственного флага Российской Федерации**.



Законным «отцом» триколора признан Петр I. В 1705 году он издал Указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-синекрасный 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. 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 (двунадесятых) 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

2 августа – Семькина Елена Александровна

4 августа – Пилипенко Михаил Леонидович

11 августа – Толуб Галина Анатольевна

20 августа – Гречишкина 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!*

☆



10 советов, как принять себя таким, какой ты есть



Считаете, что вам абсолютно нечем гордиться? Ненавидите свое тело? Без конца ругаете себя за ошибки и неудачи? Стыдитесь собственных мыслей, эмоций и желаний? Тогда эти 10 советов — для вас.

Враждебное отношение к себе и постоянная внутренняя борьба могут значительно ухудшить качество вашей жизни. Чтобы обрести счастье, вам необходимо осознать безусловную ценность собственной личности, разглядеть свои достоинства и перестать заниматься бесплодной самокритикой.

Познакомьтесь со своими субличностями

Психологически мы, как картинки-пазлы, состоим из различных частей. Итальянский психолог Роберто Ассаджолли назвал их субличностями. Они подобны ментальным и эмоциональным костюмам: мы надеваем то один, то другой в зависимости от ситуации.

Есть роли, знакомые многим женщинам: Супермама, Вамп, Послушная дочь, Мисс беспомощность, Верховная жрица. Мужчинам известны такие субличности, как Кормилец, Казанова, Клоун, Испуганный мальчик, Рыцарь в доспехах. Разумеется, существуют и другие варианты.

Вы сложный, многогранный человек, а не робот, поэтому не можете всегда чувствовать и вести себя одинаково. Не отвергайте свои субличности, даже если они вам не нравятся, а постарайтесь познакомиться с ними и понять, чего они хотят.

Для лучшего эффекта дайте им имена, подробно опишите их внешность, характер и манеры. Подумайте, когда и зачем они приходят. Вступите с ними в воображаемый диалог. Можете ли вы им чем-то помочь? А они вам?

Простите себя за то, что вы сделали в прошлом

Все мы люди из плоти и крови. Каждый из нас совершал поступки, о которых потом жалел. Каждый кого-то обижал. Но мы не должны вечно испытывать грусть или стыд.

Выберите какой-нибудь из своих прошлых проступков. Вспомните его в последний раз. Подумайте, что тогда произошло. Что вы сделали? Что сказали? Как отреагировали другие люди? Какие были последствия? Теперь закройте глаза и произнесите: «Мне очень жаль, и я прощаю себя».

Ошибка, которую вы когда-то совершили, не делает вас безнадежно испорченным человеком. Извлеките из ситуации урок и живите дальше — без груза вины.

Разрешите себе неудачи

Если время от времени вас постигают неудачи, это не значит, что вы вообще никуда не годитесь. Невозможно всегда и во всем добиваться успеха.

Никогда не терпят поражений только те люди, которые ничего не делают. Так что не бойтесь выглядеть глупо. Будьте готовы посмеяться над собой. И не вздумайте относиться к себе плохо, если не все в вашей жизни идет по плану.

Задайте вопрос: «Что я в себе люблю?»

Запишите сто вещей (не меньше!), которые вам в себе нравятся. Это могут быть какие-то качества, навыки, элементы внешности, поступки. Ничего страшного, если вы несколько раз повторитесь. Не думайте об этом. Главное — выполнить задание до конца.

Пишите все, что приходит в голову, и настолько быстро, насколько сможете. Если вы не будете прерываться, вам хватит двадцати или тридцати минут, чтобы завершить дело!

Это упражнение поможет вам обнаружить то, на что вы редко обращаете внимание. Особенно много ценной информации скрывается в последней трети списка.

В следующий раз, когда появится соблазн покритиковать себя, вспомните обо всем хорошем, что в вас есть.

Заведите дневник достижений

Чтобы всегда помнить о своих сильных сторонах, заведите дневник достижений. Каждый вечер записывайте в него не меньше пяти дел и поступков за прошедший день, которыми вы довольны. Это могут быть решенные проблемы, выполненные задачи, маленькие успехи, участие в каком-нибудь мероприятии, помощь другим людям.

Необязательно писать о великих свершениях. Не нужно получать Нобелевскую премию, подниматься на гору Эверест или придумывать способ положить конец мировому голоду, чтобы почувствовать себя ценной и достойной личностью.

В ваш список могут войти пункты о том, что вы:

- навели дома порядок;
- не опоздали на работу;
- завершили проект;
- помогли коллеге;
- выступили с докладом;
- сходили на тренировку;
- приготовили ужин для всей семьи;
- позвонили бабушке;
- честно признали свою ошибку.

Время от времени перечитывайте эти записи и снова радуйтесь своим достижениям.

Относитесь к своему телу по-доброму

Нельзя одновременно любить себя и критиковать свою внешность, сидеть на жесткой диете или доводить организм до истощения дополнительными тренировками.

Посмотрите в зеркало и скажите спасибо своему телу за миллионы услуг, которые оно безропотно оказывает вам каждый день без каких бы то ни было напоминаний. Прекратите воевать с ним. Примите его и пообещайте заботиться о нем.

Вы не обязаны соответствовать стандартам, которые насаждают реклама и гляцевые журналы. Со складочками на талии тоже можно наслаждаться жизнью, вызывать восхищение окружающих и чувствовать себя привлекательным.

Даже если вы хотите позитивных перемен, все равно не нужно издеваться над собой. Просто сформируйте привычки, которые позволят вам стать здоровее и счастливее: каждый день высыпайтесь, занимайтесь увлекательными видами спорта, гуляйте на свежем воздухе, пейте много чистой воды, полноценно питайтесь. Делайте все это из любви к своему телу, а не потому, что вы его ненавидите.

Подружитесь со своими чувствами

Мы часто виним себя за то, что испытываем грусть, ярость, презрение, зависть и другие «негативные» эмоции. Типичная реакция — попытаться задвинуть эти чувства подальше, запереть их внутри себя, сделать вид, будто их нет. Но когда люди так поступают, то перестают понимать, кто они такие.

На самом деле чувства не бывают правильными или неправильными, хорошими или плохими. Они просто есть. Научитесь распознавать и признавать их, не задавая вопросов и не оценивая.

Проговаривайте то, что ощущаете, хотя бы про себя.

Чтобы достичь внутренней гармонии, необходимо принять даже самые пугающие эмоции. Всех нас что-то злит, обижает и расстраивает. Все мы иногда испытываем уколы ревности и зависти. Это абсолютно нормально.

Любые эмоции несут информацию, необходимую для принятия решений. Они пытаются помочь нам, сообщая, когда есть опасность, а когда можно расслабиться. Например, тревога оберегает нас от рискованных поступков. А огорчение указывает нам, что эти отношения или это событие не приносят радости, значит, нужно что-то с ними делать.

Если вы воспринимаете «негативные» чувства и мысли как опасную территорию, начинаете избегать их, то сводите на нет все блага рационального выбора. Встречайте нежелательные эмоции с высоко поднятой головой, и сразу поймете, зачем они вам нужны. Рассматривайте их с точки зрения заботы о своем благополучии.

Доверьтесь своим склонностям

Мы ходим на нелюбимую работу по разным причинам. Возможно, когда-то родители настаивали, чтобы вы получили именно эту профессию. Или вы не знали, чем хотите заниматься, поэтому ошиблись с карьерой. Сойти с выбранного пути психологически трудно, особенно если вам за 30. Но в некоторых случаях это просто необходимо.

Принять себя — значит принять и свои желания. Прислушайтесь к внутреннему голосу. Что вам по-настоящему интересно? К какому делу лежит душа? О чем вы всегда мечтали? Займитесь этим!

Не нужно сразу же увольняться. Просто сделайте первые шаги навстречу мечте. Запишитесь на курсы, почитайте специализированную литературу, сходите на мастер-класс. Начните заниматься тем, что вам нравится, по вечерам и выходным. Подготовьте себе платформу для смены карьеры.

Помните: вы не обязаны тянуть привычную лямку, чтобы оправдать чьи-то ожидания. Если вы чувствуете, что в вас живет художник (фотограф, дизайнер, актер, языковед, геолог, ювелир — впишите любую профессию), то дайте ему шанс проявить себя.

Подумайте, в каких условиях вам комфортно жить и работать

Кому-то нравится много общаться с людьми, а кто-то гораздо лучше чувствует себя в тишине и уединении. Кому-то необходима абсолютная свобода действий, а кто-то отлично справляется с ролью исполнителя. Некоторым важно постоянно пробовать что-то новое, а иным гораздо интереснее долго и сосредоточенно работать над конкретным проектом. Одни обожают путешествовать и ездить в командировки, а другие предпочитают держаться ближе к дому.

То, что устраивает большинство людей, может совершенно не подходить вам — из-за темперамента, мировоззрения или особенностей нервной системы.

Не думайте, будто с вами что-то не так, если вас раздражают шумные мероприятия, офисные будни или строгая субординация, которую принято соблюдать в вашем коллективе. Просто эти условия не соответствуют вашим потребностям.

Если вы поймете, какова ваша идеальная среда, вам будет легче принимать важные решения: в каком городе жить, где искать работу, от каких предложений сразу отказываться, какими людьми себя окружать. Постарайтесь создать атмосферу, в которой вам будет приятно находиться. Вы сразу ощутите прилив энергии.

Цените свою уникальность

Не забывайте, что вы уникальный человек, обладающий собственными талантами, интересами, способностями, мировосприятием. Другого такого нет во всей Вселенной. Даже одного этого достаточно, чтобы начать ценить себя.

Перечислите несколько своих отличий от других членов семьи, друзей, знакомых и коллег. С достоинством воспринимайте собственную неповторимость.

Источник: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2018/05/14/10-sovetov-kak-prinyat-sebya-takim-kakoj-ty-est/>

9 важных вещей, которые дети должны услышать от родителей



Будучи родителями, мы много чего говорим нашим детям. «Смотри по сторонам». «Не дерись». «Убери свои игрушки». «Поздоровайся». Это важно, однако словесные инструкции редко работают, если мы не подкрепляем их действиями или определенным поведением в разных ситуациях.

Дети постоянно наблюдают за нами — и все, что мы говорим или делаем, оказывает на них куда большее влияние, чем то, что мы просим их делать изо дня в день. Именно поэтому нам важно следить за тем, как мы управляем собственными эмоциями, как ведем себя в кризисных ситуациях, как конфликтуем, как миримся и как решаем проблемы. При этом важно помнить, что дети воспринимают происходящее не так, как взрослые, а потому любому нашему поведению требуется объяснение.

«Дети не знают, что происходит у вас в голове», — [говорит](#) психиатр университетской больницы Джорджтауна Джефф Бостик. Он рекомендует родителям комментировать свое поведение, чтобы детям не приходилось самим догадываться и домысливать их действия. Для того, чтобы помочь нашим детям правильно интерпретировать различные ситуации и развить эмоциональный интеллект, нам важно озвучивать те ситуации, которые кажутся нам понятными без слов.

Говорите хорошее о своем партнере

Признаваться друг другу в любви — это хорошо, но этого не всегда бывает достаточно. Не забывайте говорить своему партнеру о том, что вы любите в нем больше всего, чем восхищаетесь, и что цените. Например, собираясь на прогулку, вы можете отметить: «Смотри, папа захватил с собой бутылки с водой. Как здорово, что на него всегда можно положиться!».

В обратную сторону эти примеры тоже, к сожалению работают. Чем чаще вы закатываете глаза или в негативном ключе комментируете поступки и слова друг друга (да, дети слышат даже то, что вы бормочете себе под нос), тем прочнее в голове ребенка закрепляется определенная модель взаимоотношений.

Признавайте ошибки и ищите решения

Нет ничего постыдного в том, чтобы признать, что вы где-то ошиблись или что-то не продумали — взрослые не могут быть идеальными и знать абсолютно все, и это нормально. Устное признание родительского промаха («Упс, кажется, что-то я здесь не досмотрел») учит детей спокойнее относиться к собственным ошибкам.

Следующий шаг, который должен следовать за неудачей — это попытка ее исправить, которую тоже лучше описать словами. Порассуждайте вслух, проговорите, что пошло не так, где вы допустили ошибку, и что надо сделать для того, чтобы стало лучше. Даже если в моменте вас захлестнули эмоции, дайте себе несколько минут на то, чтобы успокоиться, а потом вернитесь к решению проблемы.

Объясняйте свои эмоции

К сожалению, далеко не все взрослые способны анализировать то, что они чувствуют (не говоря уже о том, чтобы объяснять свои переживания детям), однако никогда не поздно этому научиться. Когда вы начнете объяснять ребенку свои поступки с точки зрения эмоций («Я кричу, потому что устала, злюсь и расстраиваюсь из-за того, что ты испачкал мою одежду») или «Я вздрогнул, потому что испугался машины, которая так быстро мимо нас промчалась»), вы получите сразу двойную пользу: вам будет проще

контролировать свои эмоции в родительстве, а детям будет проще вас понимать и анализировать собственные переживания.

Просите о помощи

В первую очередь это касается мужчин, которые привыкли считать свою способность справляться со всем самостоятельно ключевым достоинством. В реальности же умение просить о помощи является невероятно важным и позволяет предотвратить множество проблем в будущем. А потому покажите ребенку личным примером, что нет ничего зазорного в том, чтобы обратиться за помощью и поддержкой к родственнику или другу — даже если помощь вам требуется совсем небольшая.

Проявляйте эмпатию

Чтобы ребенок научился не только понимать собственные чувства, но и чувства других людей, ему важно видеть проявления эмпатии. Обсуждайте эмоции и переживания друг друга и пытайтесь понять, что испытывает ваш собеседник. Задавайте вопросы, проявляйте любопытство и выдвигайте предположения.

Делитесь мыслями и наблюдениями

«Смотри, это облако похоже на дедушкину машину». Неизвестно, поддержат ли вас ваши дети в ваших размышлениях или просто странно на вас посмотрят, но попробовать точно стоит. Когда вы рассказываете детям о том, что приходит вам на ум, о том, что вы знаете и видите, вы учите их смотреть на вещи другими глазами и показываете, что мир вокруг куда сложнее и интереснее, чем кажется.

Говорите о дружбе

Детям важно видеть, что друзья — это не просто люди, которые присутствуют в вашей жизни. Расскажите и покажите им, что дружба — это близкие отношения между людьми, которые радуются друг другу, поддерживают друг друга, вместе переживают победы и трудности. Продемонстрируйте личным примером, что важно иметь крепкие и хорошие отношения за пределами семьи, а также как их сохранять и поддерживать.

Описывайте процессы

Если вы собираете на пляж, всегда проще крикнуть: «Все в машину!», но намного полезнее объяснить детям, что вы делали до этого. Привлеките детей к сборам и расскажите им, как вы готовитесь к семейной поездке: «Сначала нам надо взять сумку. Положить в нее полотенце, воду, солнцезащитный крем». Так вы покажете, что ни один бытовой процесс не происходит сам собой — за каждым стоит конкретный человек и конкретные действия, а заодно получите помощников, которые вскоре научатся сами собирать сумку на пляж или для поездки на дачу.

Извиняйтесь и признавайте свою вину

Все мы совершаем ошибки. Другое дело, — как мы пытаемся их исправить. Некоторые стремятся отделаться формальными извинениями, другие — уходят в защиту и отказываются признавать свою вину. Ни то, ни другое не показывает детям хорошего примера того, как стоит решать конфликты с близкими людьми. А потому уделите особое внимание тому, как вы примиряетесь после ссор с близкими ([вот тут](#) подробнее рассказывали о том, почему конфликтовать при детях, в общем-то, тоже полезно).

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 2020г.