

Петербургская Женка

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

март 2021 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».

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.

8-14 марта – Масленица. 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.

20 марта – Международный день счастья — В 2012 году ООН своей резолюцией №66/281 провозгласила 20 марта Международным днем счастья (International Day of Happiness) с целью поддержать идею о том, что стремление к счастью является общим чувством для всех людей нашей планеты. Также, по мнению учредителей Дня, сегодняшний праздник призван показать, что счастье является одной из основных целей человечества. В связи с этим учредители призывают все страны направить усилия на улучшение благосостояния каждого человека. И ООН предлагает всем государствам-членам, международным и региональным организациям, а также гражданскому обществу, включая неправительственные организации и частных лиц, отмечать Международный день счастья соответствующим образом, в том числе путем проведения просветительских мероприятий.

27 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!

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.*



8 советов, как полюбить себя



Давно прописанная истина для женщин: «Себя надо любить!». И вроде бы все довольно просто и понятно. Но почему тогда на улицах так много уставших от жизни, скрюченных, с тремя сумками в каждой руке представительниц прекрасного пола? Потому что так к себе относимся. А ведь наш внутренний мир порождает внешний. И для того чтобы стать успешной как в профессиональной, так и в личной сфере, нужно любить себя и гордиться собой, то есть быть с собой в гармонии. Давайте разберемся в том, как это сделать.

От чего страдает наша самооценка?

Для начала нужно понять, почему до этого отношение к себе любимой было «так себе». Причины могут быть разными: детские неудачи и комплексы, неправильное воспитание (постоянная критика или сравнения со стороны родителей), отсутствие поставленных целей в жизни, социальное окружение или неудовлетворенность собственным внешним обликом. Разобравшись с причиной низкой самооценки, найдите в себе обиженного ребенка и попробуйте дать ему ту конфету, в которой он нуждается.

Я такая одна!

Если Вам надоело жить в неуверенности и постоянных страхах, если Вы устали от постоянных обид, непонимания и неудач в личной жизни и карьере, значит, пора учиться любить себя.

Предлагаем несколько самых популярных способов:

1. Окружать себя только успешными людьми. Такие всегда будут мотивировать к достижению целей (в отличие от неудачников, которые только разрушают веру в себя);
2. Позвольте себе ошибаться. Никто не застрахован от ошибок и неудач. В конце концов, ошибки нас учат. Нужно только принять эту истину и извлекать уроки из таких ситуаций;
3. Создайте список своих достижений. Это могут быть абсолютно любые ваши успехи, начиная от грамоты в школе и заканчивая похудением. Главное – чтобы эти достижения имели значение лично для вас, а не для окружающих;
4. Касательно окружающих: раз и навсегда перестаньте себя с ними сравнивать. Вы не знаете, чего им стоило добиться того ли иного или к каким плохим поступкам они для этого прибегали. Вы – это не они, а значит, путь у вас свой, собственный;
5. Делайте себе подарки. Пусть небольшие, но зато просто так. Это научит вас всегда помнить о том, что вы заслуживаете прекрасного только потому, что вы такая на свете есть (кстати, полезный навык и в общении с противоположным полом!);
6. Сконцентрируйтесь на своих лучших сторонах. И перестаньте уже без конца себя критиковать! Чудесные кудряшки или маленький рост – уже повод полюбоваться собой и сказать себе, что вы красивы;

7. Помогайте другим. Это может быть самая незначительная для вас помощь, но благодарность человека заставит вас гордиться собой;
8. Ходите в салон красоты. Сложно описать словами эффект элементарного маникюра или сеанса массажа на женскую самооценку. Красота спасет мир, но сначала она полюбит себя саму. Помните, что вы у себя такая одна. И тогда успех, любовь и счастье всегда будут наполнять вашу жизнь.

Источник: <http://www.garmoniazhizni.com/2016/09/01/8-sovetov-kak-polyubit-sebya/>

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.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 марта 2021г.