

Петербургская женщина

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

июль 2021 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ИЮЛЯ

7 июля – Иван Купала. С древнейших времен известен у славян как праздник Солнца, зрелости лета и зеленого покоса.



Купальские обряды, совершаемые в канун праздника («ночь накануне Ивана Купалы»), составляют сложный обрядовый комплекс, включающий: сбор трав и цветов, плетение венков, украшение зеленью построек, разжигание костров, уничтожение чучела, перепрыгивание через костер или через букеты зелени, обливание водой, гадания, выслеживание ведьмы, ночные бесчинства.

8 июля – Всероссийский день семьи, любви и верности. Каждый год, 8 июля, когда лето в самом разгаре, в Российской Федерации отмечается пока еще сравнительно молодой, но уже ставший традиционным, День семьи, любви и верности. Его своеобразным девизом выступает призыв «Любить и беречь», ведь именно забота друг о друге является залогом крепкой семьи. Знать, на которых покоится крепкая счастливая семейная жизнь – это любовь, доверие и преданность. Пропагандирование и поощрение этих ценностей являются главной задачей Дня семьи.

28 июля – День Крещения Руси. Праздник в честь одной из главных вех в истории Руси — провозглашения христианства в качестве государственной религии в 988 году — был учрежден не так давно.



Для праздника было выбрано 28 июля — в этот день отмечается память равноапостольного князя Владимира, известного также как Владимир Красное Солнышко. Владимир был внуком великой княгини Ольги, которая приняла крещение в Константинополе и старалась привить своему потомку любовь и уважение к христианской вере.

Владимир способствовал распространению христианства на Руси, строил новые города и возводил в них церкви. Вслед за Киевом православие приняли и другие города. Однако Крещение Руси в действительности затянулось на несколько столетий — до тех пор, пока христианство окончательно не победило языческие верования.

30 июля – День Военно-морского флота России. Отмечается в нашей стране в последнее воскресенье июля. День ВМФ — один из самых любимых еще в СССР, а затем и в России, праздников. Его отмечают не только военнослужащие этих войск, но и все те, кто стоит на страже морских рубежей России, обеспечивает боеготовность кораблей и частей ВМФ, члены семей военнослужащих, рабочие и служащие флотских учреждений и предприятий, ветераны Великой Отечественной войны и Вооруженных Сил. В этот день по всей стране проходит множество памятных и торжественных мероприятий, военные парады и встречи ветеранов.

30 июля – Международный день дружбы. Перед миром стоит большое количество вызовов и угроз: нищета, насилие, нарушение прав человека. Это подрывает международный мир и безопасность, социальные устои, создает препятствия для развития, разделяет людей и общества. Чтобы успешно противостоять этим вызовам и угрозам, необходимо искоренить причины их возникновения. Этого можно добиться путем проявления солидарности, которая может выражаться во многих формах. В первую очередь это дружба, она делает нас ближе. Вместе мы можем добиться согласия, создать нормальные условия для существования всех людей, стремящихся сделать мир лучше.

С днём рождения

11 июля – Марчевская Надежда Владиславовна

15 июля – Кулик Наталия Алексеевна

29 июля – Голцова Оксана Васильевна

30 июля – Ширшова Евгения Геннадьевна

31 июля – Балаян Татьяна Андреевна



*В день рождения пожелаем
Много счастья и достатка,
Чтоб цвела жизнь ярким раем,
И как мед, казалась сладкой!*



Как сохранить баланс в погоне за целями



Что предпочесть: планирование или спонтанность? Управлять жизнью или довериться ей? Цели, амбиции, результаты или жизнь «здесь и сейчас»? Шумный мегаполис или райский уголок?

Иногда, в погоне за целями мы теряем радость жизни. Бесконечные списки дел давят, мешая наслаждаться жизнью. Или, наоборот, полагаемся на судьбу, теряя управление, и бурное течение жизни уносит нас все дальше от желанных целей.

Что делать? Как в погоне за целями не потерять вкус жизни?

В современном мире мы наблюдаем несколько вариантов развития событий.

Западная культура диктует нам философию успеха, необходимость ставить амбициозные цели и следовать им. Книжки по эффективности, целеполаганию совместно со средствами массовой информации формируют образ успешного человека — волевого, амбициозного и продуктивного. Адептов систем тайм-менеджмента становится все больше.

Восток же преподает нам уроки спонтанности, единения с природой, миром и собой, жизни в моменте, «здесь и сейчас». В условиях постоянного стресса человек ищет оазис спокойствия, расслабленности и все больше растет популярность эзотерики, йога-туров, ретритов на Бали, практик Випассаны и проживания в индийских ашрамах.

Очень часто можно наблюдать две крайности:

С одной стороны — легион успешных амбициозных менеджеров, востребованных профессионалов, виртуозно управляющих лавиной задач. Их реальность? Эйфория от результатов, постоянный цейтнот, напряжение, концентрация. «Отдыхать будем на пенсии», — говорит такой «железный человек», но рано или поздно система неизбежно дает осечку. Эйфория сменяется дикой усталостью, организм начинает сбоить, а дальше болезни, выгорание, как следствие — неэффективность. И вот уже наш герой списан со счетов.

По другую сторону баррикад — сторонники жизни «здесь и сейчас». Увлечение эзотерикой, медитацией, длительные ретриты в Азии, иногда — отрыв от реальности, после которого приходится тяжело адаптироваться к городской жизни. После недолгого пребывания в азиатской стране, где жизнь неспешна и прекрасна в своей непринужденности, люди впадают в депрессию и начинают тихо ненавидеть свою реальность.

В мегаполисах, с одной стороны, растет число адептов эффективности, тайм-менеджмента, с другой — дауншифтеров, которые бросают все и уезжают искать простого счастья на каких-нибудь океанских островах.

Есть ли золотая середина? Возможно ли среднестатистическому человеку, жителю города, обремененному обязательствами, при этом не лишенному здоровых амбиций, соблюдать баланс?

Для себя я нашла этот баланс результата и процесса, планирования и спонтанности, эффективности и жизни «здесь и сейчас». И эта заметка — результат моего опыта и опыта моих клиентов и друзей, кто как и я «ведут двойную жизнь»: живут в жестком графике, работают в крупных корпорациях или ведут свой бизнес, при этом имеют возможность путешествовать, жить для себя и наслаждаться спонтанностью.

Так сложилось, что в моей жизни есть два вектора, которые я условно называю «Москва- Таиланд». Это две ментальности, две разные жизни, две части меня.

Москва — колоссальная энергетика, отсутствие потолка, масса возможностей, амбиции, апофеоз результата, успешности, центр целеустремленных активных людей, время которых расписано по минутам.

И Азия — жизнь «здесь и сейчас», радость от момента, близость к природе, расслабленный поток жизни, соединенность с собой, включенность в момент. Место, в котором никому не интересны твои регалии, как ты одет и в каких кругах общаешься. С тебя слетает тонна шелухи, которую навязывает нам Город. Цели, планы, амбиции, бренды. Там обнажается твоя истинная сущность, особенно при самостоятельных путешествиях, и возникает обманчивое ощущение, что вот она — жизнь!

Все, что казалось таким важным, отодвигается на задний план, жизнь замедляется. И это острое наслаждение моментом...

Но через какое-то время я ловлю себя на том, что соскучилась. По суете большого города, энергии, планам, движению, радости достижений. И вот уже, привет, Москва! Ритм столицы мгновенно подхватывает меня, засасывает в свой водоворот и вскоре азиатские воспоминания кажутся лишь сном.

Долгое время меня бросало из одной крайности в другую. Я задалась вопросом: где же правда? Что будет лучше для меня? Можно ли найти баланс между планами, бизнесом, энергичной натурой, жизнью в мегаполисе и этим глубинным спокойствием, простой радостью быть, проживать жизнь.

Ясность пришла, когда я поняла, что не надо выбирать Запад или Восток, город или природу, результат или процесс, планирование или жизнь в моменте.

Так же, как в моей жизни есть и Москва, и Таиланд, ровно так же в ней есть место для амбиций, целей, планов, результатов и место для спонтанности, отдыха, расслабления, радости.

Более того, совсем не обязательно уезжать за тридевять земель, чтобы расслабиться и почувствовать себя значимой частичкой мироздания. Не обязательно жить в ашраме, проходить ретриты на Бали, чтобы найти гармонию. Хотя, безусловно, там это происходит быстрее и органичнее.

Для меня оказался живительным именно баланс этих двух частей: как вдох и выдох, собранность и расслабленность, планирование и спонтанность, загрузка и обнуление.

Как эта философия реализуется в моей жизни? И как она может быть полезна вам?

Сейчас, несмотря на 6-8 командировок в месяц, тренинги, вебинары, мастер-классы, развитие проекта и реализацию новых идей, у меня снизилась потребность в отдыхе, потребность уезжать в далекие страны. Я научилась жить интересно в том, что есть, и, главное, мне хватает энергии. Я совершаю несколько перелетов в неделю, а в выходные есть энергия на друзей и близких, а еще на прыжковый бассейн, лошадей, мотоциклы и прочие радости. Все потому, что я научилась полностью переключаться, чередовать вдох и выдох.

ВДОХ: управление результатом, собранность, концентрация:

— Периодически подключайтесь к себе и проводите ревизию своих ценностей и целей.

— Имейте хотя бы приблизительную карту целей: на 10-30 лет, на 3-5 лет, и более конкретную карту на год вперед.

— Задавайте себе вопрос: «Чего я хочу достичь в этом году, в месяце, на этой неделе?»

— Каждый день начинайте с вопроса: «Что самое важное я должен сделать сегодня, чтобы испытать удовлетворение от прожитого дня? Чтобы достичь своих целей?»

— Активно используйте инструменты эффективности, чтобы освободить время жизни для действительно важных для вас вещей.

— Позволяйте энергии города, его динамике, колоссальным возможностям, помочь вам реализовать ваши цели и реализовать себя.

ВЫДОХ: Расслабление, спонтанность, обнуление:

— Планируйте свой отдых. Планируйте так же, как планируете дела. Это называется антирасписание. Как советует Нейл Фьоре, сначала внесите в расписание отдых и только потом работу. Вы сами удивитесь, что начнете больше успевать, а жизнь станет радостнее.

— Выделите свое личное время в течение дня (полчаса, час) и планируйте, чем вы займетесь для себя. Тщательно защищайте это свое личное пространство. Это ваша зона релаксации. Зона отдыха.

— Заведите свой дневник энергии и поймите, откуда вы черпаете свою энергию. Что вас радует, дает силы, а что, наоборот, угнетает и забирает энергию.

— Несколько раз в день подключайтесь к своим источникам энергии. Для кого-то это звонок другу, для кого-то — мотивирующий ролик в сети, а может, книга или прогулка на свежем воздухе?

— Практикуйте технику «СТОП». Несколько раз в день останавливайтесь и направляйте фокус внимания на себя. Спросите себя: «Как я себя чувствую? Что ощущаю? Какое у меня настроение?»

— Ставьте себе напоминания будильник несколько раз в день, который напоминает вам об обязательной 5-10-30-минутке на отдых и старайтесь максимально переключиться в это время.

— Медитируйте по 5 минут. Начните с одноминутной медитации. Она прекрасно помогает отключить мозг. Такие маленькие перезагрузки в течение дня позволят вам выдержать большую нагрузку.

— Иногда позволяйте себе периоды дрейфа без целей, жизнь без планов. В это время прислушивайтесь к себе, очищайте шелуху, обнуляйтесь.

Наладив баланс планирования и спонтанности в своей жизни, научившись переключать скорости, вы очень быстро ощутите большее удовлетворение от жизни, повысите ее качество и с удовольствием и двойной энергией возьметесь за новые свершения.

У каждого из нас свой уникальный ритм, в котором нам комфортно жить, свой рецепт баланса. Друзья, поделитесь, как вы налаживаете баланс в своей жизни?

Источник: <https://interesno.co/myself/895bf5638046>

Не отказывать, а предлагать варианты: 6 советов для позитивного общения с ребенком



Родителям часто приходится использовать один и тот же набор слов и фраз: «Нет», «Перестань», «Не трогай это». А как еще реагировать, когда ребенок ломает игрушки, сует пальцы в розетку и выпрашивает сладости в магазине? Но разве все эти запреты и приказы правда работают?

Вместо использования негативных фраз попробуйте перейти на позитивное общение. Его смысл в том, чтобы объяснять ребенку, что именно он должен делать, а не просто запрещать и указывать. Вот несколько советов **от мам и учителей**, которые помогут вам освоить позитивное общение.

Обращайте внимание на негативные фразы

Для начала разберитесь, в каких ситуациях вы используете такие фразы. Вспомните, какое поведение ребенка заставляет вас нервничать и повышать на него голос. Он часто кричит во все горло без особой причины? Тогда у вас не остается другого выбора, кроме как еще громче выкрикивать «Хватит!»

Выпишите на листок поступки ребенка, которые раздражают вас больше всего. С ними справиться вам будет особенно трудно, поэтому так важно определить их и проанализировать.

Найдите позитивные альтернативы

Теперь подумайте, какими фразами вы могли бы заменять все свои «Нет» и «Перестань». Например, если ребенок носится по квартире, попросите его бегать помедленнее. Скажите ему не бросать предметы на пол, а опускать их медленно и аккуратно.

Рядом с ситуациями из предыдущего пункта на бумаге напишите фразы, которые вы могли бы использовать, чтобы успокоить ребенка. Постарайтесь обходиться без негативных выражений.

Не командуйте

Следующий шаг — отказаться от команд вообще. Детям все время говорят, что делать, но взрослые между собой общаются не так. Взрослые люди просят, советуют и договариваются. Но, конечно, если вы спросите, не хочет ли ребенок выключить мультик и пойти спать, он наверняка откажется.

Попробуйте давать ребенку выбор. Скажите, что пора ложиться спать, и предложите выбрать, пойдет ли он сначала чистить зубы или переодеться в пижаму. Он почувствует себя самостоятельнее и сумеет принять решение. Но для вас не так важно, что он выберет, цель в любом случае будет достигнута.

«Когда» вместо «нет»

Иногда дети начинают приставать с просьбами в самые неподходящие моменты. Например, отвлекают вас от работы и просят на прогулку в парк. Можно отмахнуться от ребенка, отказать ему и вернуться к своим делам. Но такой ответ ребенка наверняка расстроит. Лучше объяснить ему, что вы бы рады прогуляться, но сейчас у вас времени нет. И обязательно сказать, когда время появится.

«Сначала, потом»

Есть и другой вариант. Используйте сочетание «Сначала, потом». Если вы сказали ребенку убрать игрушки в комнате, но он отказывается и говорит, что хочет смотреть мультики, не запрещайте ему делать это. Но скажите сначала закончить уборку, а потом развлекаться.

Давайте ребенку время подумать и направляйте его вопросами

Ребенок не всегда сразу реагирует на ваши спокойные обращения и продолжает капризничать или устраивать беспорядок. Это не значит, что позитивные фразы не работают и пора возвращаться к запретам. Просто ребенок не успевает сразу обдумать ваши слова. Когда вы просите его сделать что-то, сначала мысленно досчитайте до трех, а затем решайте, нужно ли вам повторить вашу просьбу или сформулировать ее иначе.

Если же ребенок все равно не может сосредоточиться на поставленной задаче, направляйте его с помощью вопросов. Когда ребенок убирает в комнате и отвлекается, спросите его, что он должен делать дальше, куда отнести разбросанные игрушки и так далее.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/ne-otkazyvat-a-predlagat-varianty-6-sovetov-dla-pozitivnogo-obsenia-s-rebenkom>

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 июля 2021 г.