

Петербургская

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

октябрь 2021 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ОКТЯБРЯ

1 октября – День пожилого человека. Международный день пожилых людей призван обратить наше внимание на ту важную роль, которую играют пожилые люди в жизни общества, и повысить осведомленность о положительных сторонах и проблемах старения в современном мире. Повестка дня на период до 2030 года предполагает, что достижение целей в области устойчивого развития возможно лишь при вовлечении людей всех возрастов. Расширение прав и возможностей пожилых людей, включая содействие участию в социальной, экономической и политической жизни, является одним из способов обеспечения инклюзивности и борьбы с возрастным неравенством.



2 октября – День социального педагога. Молодой праздник, принятый в мае 2009 года на Копенгагенской Конференции социальных педагогов. В рамках праздника в различных странах проводятся тематические семинары, форумы, встречи и конференции, объединяющие тех, кто выбрал интересную и важную профессию.

Профессия социального педагога предполагает роль посредника между взрослыми и детьми, психолого-педагогического наставника и защитника прав ребенка. Социальные педагоги трудятся в школах, детских домах, интернатах, центрах реабилитации и социальных службах. В их повседневные задачи входит работа с проблемными подростками и ребятами из неблагополучных семей. Они помогают адаптироваться детям, пережившим душевные и физические травмы.

4 октября – День защиты животных. Эта дата установлена с целью повышения осознания общественностью необходимости защиты окружающей среды, повышения активности в защите животных. Причем это касается защиты не только диких животных, но и домашних, поскольку примеров жестокого обращения с ними в последние годы становится все больше. Во многих западноевропейских странах считается, что домашние животные — это часть семьи, и они имеют такие же права, как и другие ее члены.

5 октября – День учителя - День, в который отмечают роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.

28 октября – Российский день без бумаги. В этот день ведущие компании из разных областей экономики объединяются для того, чтобы поделиться личным опытом сокращения нерационального расхода бумаги и провести собственные акции поддержки. Цель дня без бумаги — показать на реальных примерах, как и с помощью каких технологий каждая организация может внести свой вклад в сохранение природных ресурсов, и привлечение внимания компаний и людей по всему миру к современным безбумажным технологиям.



С днем рождения!

4 октября – Шурыгина Татьяна Анатольевна

12 октября – Матросова Светлана Сергеевна

14 октября – Корнева Лариса Валентиновна

17 октября – Дубровина Нонна Николаевна

19 октября – Фролова Эльвира Алимжановна

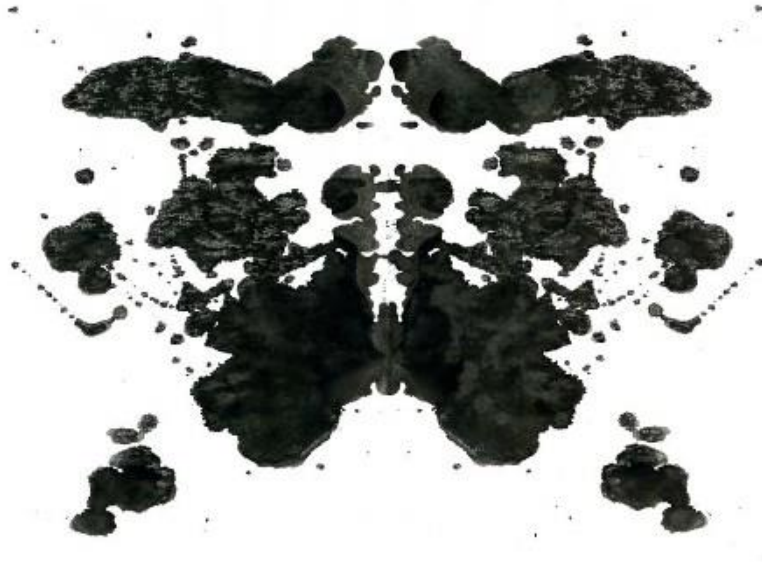
30 октября – Степаненкова Татьяна Петровна

☆

*Пожелаем в день рождения
Вам здоровья и терпенья.
Пусть проблемы отстают,
В гору лишь дела идут,
Набирая обороты.
Позабудутся заботы.
Дома ж будет все в порядке
И в финансовом достатке.*



Стоит ли давать друзьям советы



Вы когда-нибудь задумывались о том, какой вы друг? Умеете ли выразить соболезнования, если ваш друг перенес потерю, или избегаете его, не зная что сказать? А может быть, вам, напротив, легко даются слова утешения, но как только дела у друга пошли в гору, вы сходите с ума от ревности, бурча себе под нос «где бы он без меня сейчас был»? Стараетесь ли вы при каждом удобном случае делиться своим опытом, давая многочисленные советы, или для вас друг — пример для подражания, и если он «поломался», то вы не сможете помочь и подавно?

Мы все разные, и если одному из нас в тяжелой ситуации требуется дружественное плечо и возможность выплакаться, другой предпочитает стоическое одиночество, а третий — развеселый кутеж и отрицание проблемы. Как бы вы к этому ни относились и какой бы выбор ни считали наилучшим — вы не вправе за него что-либо решать. Ваша главная обязанность как друга — уметь быть рядом. Несмотря на простоту формулировки, это не так уж и легко.

Быть рядом — значит не осуждать, даже если выбор вашего друга кажется абсурдным, нелепым, а может, и опасным. Говоря о конкретных примерах: самая распространенная ошибка при беседе с человеком, злоупотребляющим наркотиками или алкоголем, говорить ему, как низко он пал, а тем более давать прямолинейный совет о том, что ему следует немедленно завязать. Это так же бессмысленно, как советовать подруге, находящейся в ситуации насилия, «просто взять и уйти». Лучшее, чего вы добьетесь в таком случае, — это раз и навсегда отобьете у человека желание с вами видиться и честно что-либо обсуждать.

Любой проблемный период вашего друга — это тот редкий случай, когда вы должны говорить больше о себе, чем о нем. Прежде всего, необходимо дать человеку понять, что вы рядом несмотря ни на что. И даже если он не хочет вас видеть сейчас, у него всегда сохраняется эта возможность. Лучше сказать: «Я волнуюсь и переживаю» или «Мне не все равно» — вместо: «Ты вообще понимаешь, что делаешь?» и «Ты с ума сошел». Ни для кого не секрет, что очень важно уметь слушать, а в проблемных ситуациях — особенно. Даже если это размышления по кругу в десятый

раз, даже если в них много гнева, агрессии или печали человека в кризисе: на пороге принятия решений очень важно прожить все эти эмоции, чтобы разложить все по полочкам.

Однако есть много «но». Одно из них — вы не должны забывать о себе. Не каждый из нас способен долго выносить чью-то боль или принимать на себя негативные эмоции. Может так сложиться, что ваш друг в своих рассуждениях резко высказывается по поводу кого-то, кто вам также не безразличен. Вы имеете полное право установить границы дозволенного. Мол, да, до вот этого рубежа я готов тебя слушать, а вот начиная с этого момента — это уже нечестно. Попробуйте быть открытым, потому что, с одной стороны, если вы промолчите и возьмете на себя больше, чем способны вынести, то это в итоге навредит вам, а если вы вдруг неожиданно замкнетесь на каком-то этапе и/или исчезнете, то все ваши благие начинания пойдут под откос.

Никогда не давайте директивных советов, даже если вас об этом попросили. Во-первых, то, что хорошо для вас, совершенно не обязательно хорошо для вашего друга. Во-вторых, в момент принятия решений все испытывают тревогу, и это абсолютно нормально. Естественно, что очень хочется сжульничать и переложить ответственность за принятие решения вместе с тревогой на кого-то другого. К тому же, если впоследствии это решение будет не самым удачным, всегда можно будет сказать, что это вы виноваты в том, что в минуту слабости дали своему другу дурацкий совет. Хотите ли вы обвинений в том, что поломали другу жизнь, хотя хотели только лучшего? Это его жизнь, это он должен управлять ею и это именно он, кто должен брать на себя ответственность за изменения. Даже такие, казалось бы, нейтральные высказывания, как «я бы для себя выбрал то-то», могут впоследствии трактоваться как «будь я на твоём месте, я бы сделал так-то» и восприниматься как прямое руководство к действию.

Исключением из этого правила может служить ситуация, когда ваш друг находится в совсем плачевном состоянии и вы подозреваете (или он упоминал об этом), что он может покончить с собой. В депрессивном состоянии люди редко сохраняют ясность сознания, и даже если вы лично считаете, что каждый имеет право сам выбирать, жить ему или нет, то пусть он хотя бы воспользуется этим правом, будучи в более ясном уме. Это также не лучший момент, чтоб доказывать, что вы умеете хранить секреты, если друг попросил вас никому не говорить о своих суицидальных планах. Постарайтесь привлечь специалиста и уговорите друга позвонить в специализированную службу. Например, по телефону +7 (499) 791-20-50 — это телефон доверия кризисно-суицидологического центра. И главное — старайтесь не оставлять друга одного, пока он не получит необходимую помощь.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/201709-dear-friend>

Как объяснить ребенку, что нет значит нет? Инструкция для родителей



Признайтесь, вы тоже это делали: говорили «нет», и после десяти минут нытья и просьб сдавали свои позиции? Мы все хотя бы раз отвечали ребенку согласием вопреки нашим желаниям и принципам, и тут же сожалели об этом.

Родители мечтают, чтобы дети понимали и принимали отказы. Не споря, с первого раза, желательно — без слез и нытья. Но разве это возможно? Портал [Working mother](#) считает, что да!

Почему они не слушают?

Мы сами подталкиваем детей не воспринимать наши слова всерьез. Мы бормочем: «Хорошо, только на этот раз, но больше не проси». И в следующей похожей ситуации ребенок знает, что родители ответят согласием, если как следует надавить. У нас же, работающих взрослых, просто нет сил спорить, так что более упорный почти всегда выигрывает.

Как сделать так, чтобы ребенок понимал отказ с первого раза?

Нужно твердо сказать ему: «Нет, это не обсуждается». Помните, что вы — родители, это вы принимаете решения. Если вы не можете контролировать ситуацию, как дети этому научатся?

Что делать, если вы еще не знаете, согласитесь на просьбу или откажете?

Как быть, если ребенок наседает на вас с одной и той же просьбой, а вам нужно ее обдумать? Отвечайте прямо: «Мне нужно подумать об этом, а если ты продолжишь спрашивать, я отвечу „нет“ прямо сейчас». И выполните свою угрозу, если просьбы не прекратятся. Оставайтесь последовательным, и ваши слова постепенно начнут воспринимать всерьез.

Как отказывать, чтобы не ранить чувства ребенка?

Если вы решите отказать, делайте это твердо, но нежно, и глядя ребенку прямо в глаза. Будьте осторожны с объяснением причин отказа: раскладывая по полочкам свое решение, вы оставляете простор для споров. Поясните кратко, почему вы говорите «нет», и завершите обсуждение.

Почти наверняка ребенок будет приставать к вам, говорить, что он прав, а вы — не правы. Обнимите его, дайте понять, что слышите его, но отказываетесь от обсуждения ситуации — пусть ваш ответ будет окончательным и не подлежащим обжалованию. Это будет не просто, но если вы научитесь стоять на своем, дети станут понимать ваше «нет» с первого раза.

Помните, не наказания помогают дисциплинировать ребенка, а правильно выстроенная коммуникация.

У детей, кстати, обычно нет никаких проблем с тем, чтобы уверенно, настойчиво и последовательно говорить «нет» своим родителям. Рассказываем, **как пережить** период, когда все ваши предложения встречают отказом.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/kak-ubedit-rebenka-cto-net-znait-net>

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 октября 2021г.