

Петербургженка

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

декабрь 2021 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ДЕКАБРЯ

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Ежегодно отмечается по всему миру 1 декабря, в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и решением Генеральной Ассамблеи ООН, принятыми в 1988 году. Этот День стал одним из самых важных международных дней, связанных с вопросами здравоохранения и одной из ключевых возможностей повышения информированности, воздания должного памяти погибших от болезни, и возможности отметить такие достижения как расширение доступа к лечению и мерам по профилактике.



3 декабря – Международный день инвалидов. Цель праздника – обращение внимания населения на проблемы лиц, утративших трудоспособность, защита их прав, свобод и достоинства, возможность их участия в общественной жизни

5 декабря – Международный день добровольца. Этот день даёт возможность добровольцам и различным организациям отпраздновать свою работу, поделиться своими ценностями и рассказать о себе на уровне сообществ, неправительственных организаций, организаций системы ООН, правительства и частного сектора. Дату празднуют все, кто тратит свое личное время на оказание помощи незнакомым людям. В этот день правительства многих государств проводят мероприятия, которые повышают уровень осведомленности о важности деятельности добровольцев.

10 декабря – День прав человека. Действия, происходившие во время Второй мировой войны, послужили жестоким примером того, что может произойти с любым народом из-за отсутствия межнациональных соглашений в области прав каждой личности. С целью стабилизации очень шатких отношений между странами и была создана Всеобщая декларация прав человека и учрежден этот международный праздник. Декларация включает в себя широкий перечень политических, гражданских, социальных, культурных и экономических прав.

12 декабря – День Конституции. День Конституции России 2020 отмечается 12 декабря. Это памятная дата Российской Федерации. Праздник не объявлен официальным выходным днем в стране. В 2020 году он проходит 27-й раз. В торжествах участвуют все граждане РФ. Праздник посвящен принятию основного закона Российской Федерации. День Конституции имеет особое значение для законотворцев, которые создавали документ, участников голосования за него, политических и общественных деятелей, которые стояли у истоков российской государственности и юридического устройства страны.

31 декабря – Новый год. Главный календарный праздник, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего года. Отмечается многими народами в соответствии с принятым календарём. Начало года с 1 января было установлено римским правителем Юлием Цезарем.



2021 – год Желтой Земляной Свиньи. Свинья символизирует, с одной стороны, честность, прямоту, вдумчивость, целеустремленность, миролюбивость, общительность, чувствительность, а с другой – наивность, медлительность, категоричность, праздность, поверхностность. Желтая Земляная Свинья умеет распоряжаться деньгами. Удачлива в бизнесе. Она тщательно планирует любую деятельность. Это всегда дает положительный результат.

С днём рождения

26 декабря – Лазюк Галину Михайловну

28 декабря – Апарина Виктория Леонидовна

29 декабря – Григорьева Дина Владимировна

☆

*Желаем радости, гармонии в душе,
И много светлых, радостных мгновений,
А также всегда жить на кураже,
Пусть будет много ярких впечатлений!*

☆



20 советов из книг по психологии



1. Выбирайте формулировки

Из-за сбивающей с толку формулировки «Мне нужно это сделать, но я не хочу. Я вынужден...» вы ощущаете себя жертвой, чувствуете стресс и нежелание подчиняться. Такие формулировки, как «Я выбираю...», «Я решаю...» или «Я хочу...», направляют энергию и помогают достичь цели.

Из книги [«Легкий способ перестать откладывать дела на потом»](#)

2. Учитесь сложному в одиночестве

При посторонних мы легко решаем простые задачи, но сложные даются труднее. Учитесь спортивной игре комфортнее в одиночестве, чем в команде. Присутствие окружающих заставит думать, как и что вы делаете, из-за чего вы будете чаще ошибаться.

Из книги [«Психология»](#)

3. Не бойтесь нервозности

Проявление нервозности — признак того, что человек собирается сделать что-то важное, будь то первый поцелуй, серьезный чемпионат по гольфу или значимое выступление на публике.

Из книги [«Психология чемпионов»](#)

4. Учитесь бороться с неудачами

Важно не то, как человек обходит трудности на своем пути, а как он отвечает на них. Каждый должен воспитывать в себе ментальную твердость для того, чтобы уметь бороться с неудачами энергично и уверенно.

Из книги [«Психология чемпионов»](#)

5. Иногда ограничивайте выбор

В первом классе супермаркета установили демонстрационный прилавок, где попеременно находилось то 6, то 24 вида джема. Результаты показали явные и поразительные различия: при более широком выборе покупку сделали только 3 процента из подошедших к прилавку, а когда выбор ограничен — 30 процентов.

Из книги [«Психология убеждения»](#)

6. Практикуйте антирасписание

Программы преодоления прокрастинации советуют начать с составления расписания работы, а не отдыха, досуга и времени, проведенного с друзьями. Жизнь кажется лишенной веселья и свободы. Антирасписание же переворачивает этот процесс.

Из книги [«Легкий способ перестать откладывать дела на потом»](#)

7. Выбирайте правильный настрой

Настроенные на успех люди стремятся вперед, если чувствуют, что им все удастся. Оптимизм и уверенность в себе подстегивают их результативность. Те, кто стремится избежать неудачи, напротив, получают сигнал к действию, когда что-то не складывается.

Из книги [«Психология мотивации»](#)

8. Чаще улыбайтесь

Выражая положительные эмоции, вы можете заразить ими партнера, вызвать в нем готовность сотрудничать, убедить его согласиться с вашим предложением и воспринимать вас и ситуацию в более позитивном свете.

Из книги [«Психология переговоров»](#)

9. Будьте аккуратны с чувствами

Человеческий организм можно сравнить с жокеем в момент старта. Он всего лишь человек на огромной лошади, и они заперты в металлической стартовой кабинке. Если лошадь решит взбрыкнуть, жокей в лучшем случае будет искалечен, в худшем — погибнет. Поэтому жокей обращается с лошадью очень аккуратно. В нашем случае жокей — это разум, лошадь — это чувства.

Из книги [«Остаться в живых»](#)

10. Удовлетворите 4 потребности

Чтобы обеспечить психологический рост, должны быть удовлетворены 4 потребности:

- 1) потребности в безопасности и средствах к существованию;
- 2) потребности в компетентности и самоуважении;
- 3) потребности в принадлежности;
- 4) потребности в аутентичности и реализации потенциала.

Из книги [«Быть или иметь?»](#)

11. Думайте не только о машине, но и о ее содержании

Рост доходов не оказывает позитивного эффекта на мироощущение и субъективное благополучие человека. Мы не только вынуждены больше и тяжелее трудиться ради получения материальных благ, но и, становясь владельцами многочисленных вещей, должны поддерживать их в надлежащем состоянии, охранять, заменять, страховать и т.д.

Из книги [«Быть или иметь?»](#)

12. Превращайте неудачи в будущие успехи

Черта, отличающая необыкновенных людей, — их уникальный талант превращать жизненные неудачи в будущие успехи. С этим согласны все исследователи креативности.

Из книги [«Гибкое сознание»](#)

13. Сделайте выбор в пользу установки на рост

Убежденность в том, что ваши качества высечены из гранита, — установка на данность — вызывает в вас потребность самоутвердиться снова и снова. И она же не дает вам развиваться. Даже просто знание о существовании установки на рост способно привести к большим переменам в представлениях людей о самих себе и своей жизни. У вас есть выбор. Установка — это всего лишь то, как вы о себе думаете, а ведь вы можете и передумать.

Из книги [«Гибкое сознание»](#)

14. Будьте твердыми

Когда в 4:30 утра звонит будильник, ты должен встать и взяться за дело, даже если — и особенно если — больше всего на свете хочется повернуться на другой бок и поспать еще. Но не стоит воспринимать это правило буквально; подъем в 4:30 утра — лишь пример того, какой твердой волей нужно обладать, чтобы достичь успеха.

Из книги [«Ультрамышление»](#)

15. Сделайте выбор

На тренировке перед каждым забегом я принимаю твердое решение дойти до финиша. Я просто исключаю для себя другие варианты. Если вы искренне, всем сердцем сделаете такой выбор — в гонках, в карьере или в жизни, — вы тоже достигнете поставленных целей.

Из книги [«Ультрамышление»](#)

16. Не бойтесь сожалений

Сожаления нужно признавать. Единственное средство от них — посмотреть им в лицо. Осмелиться взглянуть на пробелы в своем прошлом, даже если это больно. А потом сегодня же пообещать себе с нынешнего момента заполнять эти пробелы! В компании решимости сожаление не задерживается надолго.

Из книги [«О чем мечтать»](#)

17. Определитесь, что вы любите

Быстрый способ увидеть то, что вы любите, — выполоть все, что не нравится. Это может быть бумажная работа, строгая регламентация и т.д. Запишите двадцать вещей, которые вам ненавистны — а потом сократите список до трех самых болезненных пунктов. А теперь запишите то, что противоположно им!

Из книги [«О чем мечтать»](#)

18. Настоящая ли у вас цель?

Ставить перед собой цели и стремиться их достигать — безусловно важно. Однако прежде чем начать что-то делать, важно убедиться, что цель — твоя настоящая, а не привнесенная извне.

Из книги [«Бизнес и/или любовь»](#)

19. Прислушайтесь!

Ключ к управлению отношениями состоит в том, чтобы преодолеть внутренний дискомфорт и понять чувства других людей, не пытаясь при этом их изменить или показать, что все обстоит лучше, чем им кажется.

Из книги [«Эмоциональный интеллект 2.0»](#)

20. Выбирайте лучшее

Мы можем применить расширенный поиск, задав себе три вопроса: «Что из этого мне больше всего нравится?», «Что получается у меня лучше всего?» и «На что существует самый большой спрос?» Конечно, теперь поисковик выдаст нам куда меньше результатов, но в этом-то и состоит смысл упражнения.

Из книги [«Эссенциализм»](#)

Источник: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/11/22/20-sovetov-iz-knig-po-psixologii/>

ВОСПИТАНИЕ

Плюсы и минусы домашнего обучения: встречайте результаты исследований ученых из Гарварда



Кто не рискует, тот не поступает в университеты

По ходу пандемии многие родители задумались, хотят ли они, чтобы их дети посещали школу, которая тоже может стать источником заражения.

Но и до вспышки COVID-19 интерес к домашнему обучению был достаточно высок, потому что многим детям не очень подходят общепринятые форматы получения образования. Это дети с особенностями развития, нейроотличиями и просто очень «домашние» по натуре.

Однако недавнее исследование показало, что у домашнего обучения (как и у всего на свете) есть как неоспоримые плюсы, так и серьезные минусы. Родители рвут на себе волосы: ну можно хоть раз в жизни не выбирать?! Но, нет, родительство — это постоянное взвешивание возможных выгод и потерь. Остается только выписывать плюсы и минусы на листочек, и пытаться на основании этого списка принять решение.

В случае с обучением на дому к составлению списка pro et contra подключились ученые из самого Гарварда (полностью исследование можно почитать [здесь](#)).

Такие дети реже пробуют наркотики, злоупотребляют алкоголем или вступают в случайные половые контакты. Это может быть связано с уменьшением «социального давления» со стороны сверстников — они не находятся в школьной среде и не имеют дело с другими учениками, которые могут оказывать плохое влияние.

Около 77 процентов детей, получивших образование в стенах собственного дома, отказались от идеи поступать в колледж.

Если вы принимаете решение о домашнем обучении, не стоит воспринимать эти исследования как приговор. Считайте их инструкцией, которая подсказывает, над чем вам нужно будет поработать лучше.

Исследователи изучили данные более 12 тысяч детей, получивших домашнее образование в США. Хотя большинство из них не поступили в колледж, они также были более склонны к волонтерской работе, в целом были более терпимыми и умели лучше ставить перед собой цели, по сравнению с детьми, которые ходили в государственные или частные школы.

В плюс идет и более здоровый образ жизни, который они ведут: родители могут считать это более приоритетным, чем получение высшего образования.

Если вы решили обучать своего ребенка дома, вам нужно немало узнать. Что нужно сделать для того, чтобы получать семейное образование? Об этом можно прочитать [здесь](#). Но, возможно, вы ничего не решали, а класс просто перевели на удаленку? Не огорчайтесь, у нее тоже есть свои [плюсы](#).

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/domasnee-obucenie-garvard>

**В случае необходимости Вы можете получить
экстренную психологическую помощь и
записаться на приём к специалистам
по Телефону доверия: 713-13-19 (с 10.00 до 20.00)
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 декабря 2021г.