

Петербургженка

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

май 2021 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ МАЯ



1 мая – Праздник труда (День труда). Этот праздник отмечается в 142 странах и территориях мира. Для ряда стран традиция собирать людей под знамена профсоюзов еще сохранилась, но в большинстве государств это все же не политический праздник, а именно День труда, яркий весенний праздник, когда организуются народные гуляния, выступления артистов, ярмарки, мирные шествия и множество увеселительных мероприятий.

9 мая – День Победы в войне над фашистской Германией. В Берлинской операции 1945 года, которая стала завершающей в Великой Отечественной войне, были задействованы свыше 2,5 миллионов солдат и офицеров. Потери оказались огромными: по официальным данным, за сутки Красная Армия теряла более 15 тысяч солдат и офицеров. Всего в Берлинской операции советские войска потеряли 352 тысячи человек. 9 мая 1945 года на Центральный аэродром имени Фрунзе приземлился самолет «Ли-2» с экипажем А.И. Семенкова, доставивший в Москву акт о капитуляции фашистской Германии. А 24 июня на Красной площади в Москве состоялся Парад Победы.

18 мая – День рождения СПб ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам». Уже 26 лет наше учреждение оказывает помощь женщинам и женщинам с детьми, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Мы помогаем женщинам преодолевать жизненные трудности и успешно адаптироваться в обществе, при необходимости содействуем в профессиональной ориентации и трудоустройстве. У нас в центре можно получить временный приют, бесплатные консультации психолога, психотерапевта, юрисконсульта. В учреждении работает Телефон доверия.

24 мая – День святых Кирилла и Мефодия, День славянской письменности и культуры. Святые



равноапостольные братья Кирилл и Мефодий происходили из знатного рода и проживали в греческом городе Солуни. 24 мая Церковь совершает память святых равноапостольных братьев Кирилла и Мефодия. Братья были православными монахами и славянскую азбуку создали в греческом монастыре. Ученые считают, что славянская письменность была создана в 9 веке, примерно в 863 году. Новый алфавит получил название «кириллица» по имени одного из братьев, Константина, который, приняв монашество, стал Кириллом. А помогал ему в богоугодном деле образования славянских народов старший брат Мефодий. Были созданы две азбуки — глаголица и кириллица. Кроме того, братья-греки перевели на славянский язык Евангелие, Апостол и Псалтырь. За вклад святых Кирилла и Мефодия в культуру Европы Папа Иоанн Павел II в 1980 году объявил их покровителями Старого континента.

27 мая — День города. Санкт-Петербург был заложен по Указу Петра I 27 мая 1703 года. И теперь каждый год, 27 мая в Санкт-Петербурге празднуется День города. 27 мая 2019 года планируется сделать настоящим праздником. В программе проведения Дня города масса мероприятий для взрослых и детей, для семейного, группового и индивидуального отдыха на различных площадках.

С днём рождения

7 мая – Лысенко Светлана Александровна

24 мая – Голубева Елена Николаевна

26 мая – Анисимова Анна Федоровна

27 мая – Кружилина Наталия Михайловна

28 мая – Преснова Инесса Владиславовна

29 мая – Петухова Елена Александровна

31 мая – Турина Елена Николаевна

☆

*Пусть в жизни будет больше ярких красок,
Приятных встреч, уютных вечеров.
Пусть каждый день проходит не напрасно,
А дарит, счастье, радость и любовь!*

☆



20 советов из книг по психологии, которые помогут вам стать счастливее.

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. Учиться 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 супермаркете 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 лошастью 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 самоутверждаться 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/>

5 причин перестать говорить «Молодец!»



Не вся похвала одинаково полезна

Альфи Кон — известный во всем мире специалист по социальной психологии. Он написал ряд книг про ошибки в воспитании детей, подкрепляя их ссылками на опыты и научные исследования. На этот раз он прошелся по вечному стремлению некоторых родителей хвалить детей за любое, даже самое мелкое достижение.

Пройдитесь вдоль детской площадки, зайдите в школу или появитесь на дне рождения ребенка, и вы можете быть абсолютно уверены в том, что неоднократно услышите «Молодец!». Даже совсем малышей, когда они хлопают в ладоши, хвалят («Молодцы! Хорошо хлопаете»). Многие из нас говорят детям «Молодец!» такое количество раз, что его можно уже считать словом-паразитом.

Много книг и статей написано о том, что нужно быть против насилия и отказаться от наказания, от порки, от изоляции. И вы также увидите, как трудно найти тех, кто сможет сказать хоть слово против того, что для приличия зовется «позитивным подкреплением».

Чтобы не было недоразумений, давайте сразу решим, что в статье ни в коем случае не ставится под сомнение важность поддержки и одобрения детей, необходимость их любить, обнимать их и помогать им обрести хорошую самооценку. Похвала, однако, это совершенно другая история. Вот почему.

1. Манипуляция детьми

Предположим, вы хвалите двухлетку за то, что он не проливает суп, или пятилетку за то, что он убирает свои художества. Кто выиграет от этого? Возможно, слово «Молодец!» больше направлено на наше удобство, чем связано с эмоциональными потребностями детей?

Рита Ди'Райс, профессор педагогики в университете Северной Айовы, называет это «подслащенным контролем». Очень похоже. Заметные награды, как, впрочем, и наказания, являются способом сделать так, чтобы дети соответствовали нашим ожиданиям.

Эта тактика может быть эффективной для получения конкретного результата (по крайней мере, на время). Но она гораздо менее эффективна по сравнению, например, с проговариванием того, как другие люди страдают от того, что мы сделали или не сделали. Последний подход является не только более уважительным, но и с большей вероятностью поможет детям стать думающими людьми.

Причиной того, что похвала может работать в краткосрочной перспективе заключается в том, что дети жаждут нашего одобрения. Но перед нами встает ответственность: не использовать эту зависимость для собственного удобства.

«Молодец!» как раз пример того, как эта фраза делает нашу жизнь легче, но при этом мы пользуемся зависимостью своих детей от похвалы. Дети также чувствуют, что это манипуляция, хотя не могут объяснить то, как это работает.

2. Создание «похвальных» наркоманов

Конечно же, не всякая похвала рассчитана на то, чтобы контролировать детское поведение. Иногда мы хвалим детей просто потому, что радуемся их поступкам. Впрочем, несмотря на то, что похвала иногда работает, к ней необходимо очень внимательно присмотреться.

Вместо того, чтобы укрепить в ребенке чувство собственного достоинства, похвала может сделать его еще более зависимым от нас. Чем больше мы говорим: «Мне нравится, как ты...», или «Хорошо сделал...», тем меньше они учатся формировать собственные суждения и тем больше привыкают полагаться только на наши оценки, на наши мнения о том, что такое хорошо и что такое плохо. Все это приводит к односторонней оценке детьми своих слов. Верными будут считаться лишь те, что вызовут у нас улыбку или получат наше одобрение.

Мэри Бадд Роу, ученая из Университета Флориды, обнаружила, что студенты, которых хвалили, не скупясь, их преподаватели, были менее уверены в своих ответах и более склонны к тому, чтобы использовать вопросительную интонацию в своем голосе («Эм, семь?»). Они, как правило, быстро отступали от своих идей, как только взрослые не соглашались с ними. Они были менее склонны как к упорству в решении сложных задач, так и к тому, чтобы поделиться своими идеями с другими студентами.

Может даже возникнуть порочный круг: чем больше мы будем хвалить, тем больше это будет детям нужно, поэтому мы будем хвалить их еще больше. Грустно, но некоторые из этих детей вырастут во взрослых, которые также будут нуждаться в том, чтобы кто-нибудь погладил их по головке и сказал им, что они все сделали правильно. Конечно, мы не хотим такого будущего для своих дочерей и сыновей.

3. Кража детского удовольствия

Есть еще одна проблема: ребенок заслуживает право получать удовольствие от собственных достижений, чувствовать гордость за то, что он научился делать. Кроме того, он заслуживает право самостоятельно выбирать, какие чувства испытывать. Ведь каждый раз, как мы произносим «Молодец!», мы говорим ребенку, что он должен считать и как себя чувствовать.

Конечно, бывают случаи, когда наши оценки к месту, и наше управление необходимо (особенно малышам и дошкольникам). Но постоянный поток оценочных суждений не является ни полезным, ни необходимым для детского развития.

К сожалению, мы так до конца и не поняли, что «Молодец!» является точно такой же оценкой, как и «Ай-ай-ай, как плохо!». Наиболее характерным признаком позитивного суждения является не то, что оно позитивное, а то, что оно суждение. А люди, в том числе и дети, не любят, когда их судят.

Я нежно люблю моменты, когда у моей дочери что-то получается сделать в первый раз, или она сделала что-то лучше, чем когда-либо делала раньше. Но я стараюсь не поддаваться «безусловному рефлексу», и не говорю «Молодец!», потому что я не хочу уменьшить ее радость.

Я хочу, чтобы она радовалась вместе со мной, а не смотрела на меня, пытаясь увидеть вынесенный мною вердикт. Я хочу, чтобы она воскликнула: «Я сделала это!» (что она часто и делает), вместо того, чтобы неуверенно спрашивать меня «Ну как? Хорошо?».

4. Потеря интереса

Из «Хорошо нарисовано!» могут получиться дети, которые будут рисовать лишь до тех пор, пока мы будем смотреть (как они рисуют) и хвалить.

Как, предупреждает Лилиан Кац, одна из специалистов в области дошкольного образования, «дети будут что-то делать лишь до тех пор, пока мы будем обращать на это внимание». В самом деле, впечатляющий объем научных исследований показал, что чем больше мы будем вознаграждать людей за то, что они делают, тем больше они будут терять интерес к этому делу.

Вызывающее беспокойство исследование было проведено Джоан Грусеч в Университете Торонто: маленькие дети, которых часто хвалили за проявления щедрости, как правило, были в повседневной жизни чуть менее щедрыми, чем другие дети.

Каждый раз, когда они слышали «Молодец, что поменялся» или «Я так горжусь, что ты помогаешь людям», им становилось все менее интересно делиться или помогать. Щедрость стала рассматриваться не как самоценный поступок, а как способ снова добиться внимания взрослого. Она стала средством для достижения цели.

Мотивирует ли похвала детей? Конечно. Она мотивирует детей на то, чтобы получить похвалу. Увы, часто за счет любви к тому действию, которое в итоге и вызвало похвалу.

5. Снижается количество достижений

«Молодец!» может не только потихоньку разрушать независимость, удовольствие и интерес, оно может также мешать ребенку хорошо выполнять свою работу. Ученые обнаружили, что у детей, которых хвалили за выполнение творческого задания, как правило, происходит «затык» в выполнении следующего творческого задания. Дети же, которых не хвалили после выполнения первого задания, этих трудностей не испытывали.

Почему же так происходит? Отчасти потому, что создается давление на ребенка «продолжай быть молодцом», которое как раз и мешает выполнению творческой задачи.

Следующей причиной становится снижение интереса к тому, что они делают. Кроме того, дети перестают идти на риск, обязательный элемент творчества: раз начав думать о том, как бы родители продолжили про них хорошо говорить, они будут и дальше это делать.

Вообще, «Молодец!» — это пережиток направления в психологии, которое сводит всю жизнь человека к видимому и измеряемому поведению. К сожалению, этот подход игнорирует мысли, чувства и ценности, которые лежат в основе поведения. Например, ребенок может поделиться бутербродом с другом по разным причинам: потому что он хочет, чтобы его похвалили, или потому, что он не хочет, чтобы другой ребенок голодал. Хваля за то, что он поделился, мы игнорируем разнообразие движущих мотивов. Хуже того, это работающий способ когда-нибудь сделать из ребенка охотника за похвалой.

Тем не менее от этой привычки не так-то легко избавиться. Прекращение хвалить детей, может показаться непривычным, по крайней мере сначала; может возникнуть мысль, что вы становитесь сухой и чопорной, либо что вы постоянно удерживаете себя от чего-то. Но вскоре до нас доходит: мы начинаем хвалить больше, лишь потому что у нас есть в этом потребность, а не потому, что детям это нужно слышать.

В чем действительно дети нуждаются, так это в безусловной поддержке и в безусловной любви. Это не просто совсем другое, чем похвала, это противоположность похвале.

«Молодец!» — это условие. И мы отказываемся от внимания, признания и одобрения ради того, чтобы наши дети прыгали через обруч и стремились делать вещи, приносящие нам удовольствие.

Эта точка зрения, как вы успели заметить, очень отличается от критики, направленной в сторону людей, много и легко раздающих детям одобрения. Их рекомендации состоят в том, чтобы мы стали более скупы на похвалу и требовали от детей, чтобы они ее «заслужили». Но реальная проблема не в том, что дети рассчитывают целыми днями получать похвалу за все, что они делают. Проблема

в том, что нас провоцируют на то, чтобы мы навешивали ярлыки, управляли детьми с помощью наград, вместо того, чтобы дать им объяснения и помочь развить необходимые навыки и укрепить самооценку.

Так что же является альтернативой?

Все зависит от ситуации, но что бы мы ни решили сказать взамен, необходимо предложить что-то, связанное с настоящей привязанностью и любовью. Когда безусловная поддержка войдет в нашу жизнь, без «Молодец!» уже можно будет обойтись; а когда ее еще нет, «Молодец!» помочь и не сможет.

Если мы рассчитываем с помощью похвалы за хороший поступок сделать так, чтобы ребенок перестал вести себя плохо, то мы должны понимать, что вряд ли это будет работать долго. И даже если это сработает, мы реально не сможем определить: это ребенок сейчас «управляет собой», или было бы точнее сказать, что это похвала управляет его поведением.

Альтернатива этому — занятия с ребенком, выяснение возможных причин такого поведения. Возможно, нам придется пересмотреть собственные требования, а не просто найти способ, как заставить детей слушаться. (Вместо использования слова «Молодец!», которое заставит четырехлетку сидеть тихо на протяжении всего занятия или семейного ужина, возможно, следовало бы спросить себя: разумно ли ожидать такого поведения от ребенка.)

Нам также нужно, чтобы дети участвовали в принятии решений. Если ребенок делает что-то, что мешает остальным, то нужно сесть рядом с ним и спросить: «Как ты думаешь, сможем ли мы найти выход из этой сложной ситуации?».

Вероятно, это будет гораздо эффективнее угроз или взяток. Этот способ также поможет ребенку научиться справляться с проблемами и покажет ему, как нам важны его мысли и чувства. Конечно, этот процесс требует времени, таланта и мужества. Когда ребенок ведет себя согласно нашим ожиданиям, мы бросаем ему: «Молодец!». И оно не содержит ничего, что помогло бы объяснить причину того, что «делай, чтобы» гораздо более популярная стратегия, чем «поработай над».

И что же мы можем сказать ребенку, когда он сделает что-то действительно впечатляющее? Рассмотрим три возможных варианта:

1. Мы не скажем ничего

Некоторые считают, что хорошее поведение обязательно должно быть «подкреплено», потому что в глубине души они верят, что это могло быть просто удачным стечением обстоятельств. Если в детях изначально заложено зло, тогда да, чтобы стать хорошими, они нуждаются в искусственной причине (а именно, получая словесное вознаграждение). Но если этот цинизм не обоснован, (а многие исследования показывают, что это так), то похвала не так уж и необходима.

2. Скажите, что вы видите

Простое, безоценочное высказывание («Ты сам надел ботинок» или даже «Ты сделал это») покажут ребенку, что вы это заметили. Оно также позволит ему гордиться тем, что он сделал. В некоторых случаях имеет смысл более подробно описать увиденное. Если ваш ребенок рисует картину, вы можете дать ему обратную связь (безоценочную) о том, что вы видите: «Какие огромные горы!», «О как ты сегодня много использовал фиолетовой краски!»

Когда ребенок проявит заботу или щедрость, вы можете осторожно обратить его внимание на то, какое впечатление произвели его действия на человека: «Посмотри на лицо Абигейл! Кажется, она очень счастлива, что ты дал ей кусочек своего бутерброда!» Это разительно отличается от похвалы, где акцент ставится на ваших чувствах, связанных с этим поступком.

3. Говорите меньше, спрашивайте больше

Вопросы даже предпочтительнее описания того, что вы видите. Почему бы не спросить у ребенка, что он думает о своем рисунке, вместо того, чтобы самим рассказывать о том, какая часть рисунка вас больше всего впечатлила?

Спрашивая «Какая часть рисунка далась труднее всего?» или «Как ты догадался, какого размера нарисовать фут?», вы, скорее всего, подпитаете его интерес к рисованию. Сказав «Молодец!», как мы выяснили, можно получить прямо противоположный эффект.

Это не значит, что вредны все комплименты, все благодарности, все выражения восторга.

Мы должны осознавать, что нами движет, когда мы вкладываем тот или иной смысл в наши слова так же хорошо, как и то, какого эффекта мы собираемся достигнуть. Помогают ли наши реакции ребенку в том, чтобы он почувствовал контроль над своей жизнью, или он будет постоянно оглядываться на нас в поисках поддержки? Помогают ли они ему больше радоваться тому знанию, что все, что он делает, это именно то, что ему нужно, или превратят его в нечто, что хочет только одного — чтобы его погладили по головке.

Не так важно помнить новую последовательность действий, как важно хранить в сознании образ того, какими мы хотим видеть своих детей в далеком будущем, и наблюдать за эффектом, который оказывают наши слова. Плохая новость заключается в том, что использование позитивного подкрепления не так уж и позитивно. Хорошая же новость состоит в том, что вам больше не нужно оценивать своих детей для того, чтобы поощрить их.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/5-pricin-perestat-govorit-molodec>

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 мая 2022г.