

# Як «ВКЛЮЧИТИ» СВЯТКОВИЙ настрій 8 березня і не тільки

Як невдалим може бути будній день, так і зі святом не завжди складається. Що ж, справа житейська, буває і так. Але якщо так трапляється з року в рік, – це привід замислитися. Напередодні красивого весняного свята наша стаття адресована жінкам.

Читати російською

Как неудачным может быть будний день, так и с праздником не всегда складывается. Что ж, дело житейское, бывает и так. Но если так случается из года в год, – это повод задуматься. В преддверии красивого весеннего праздника наша статья адресована женщинам.

Враги праздничного настроения:

1. Внешние обстоятельства: социально-политическая обстановка в стране, неурядицы в семейной жизни, материальное положение, проблемы со здоровьем, душевное состояние окружающих и пр.
2. Внутренние проблемы: детские психологические травмы, неизжитые комплексы, личностные особенности, эгоизм и эгоцентризм.
3. «Мудрствования лукавые» о том, хорош праздник или плох с учетом исторических, гендерных и всяких иных соображений.

Конечно, это ваш выбор – праздновать тот или иной праздник и как именно. Но в любом случае никогда не поздно научиться создавать светлое радостное настроение для себя и для окружающих. Ведь от чего-то можно хотя бы на день абстрагироваться, с чем-то смириться, что-то учесть, над чем-то поработать заранее. Надеемся, что в этом вам помогут наши советы.

Что делать, чтобы праздник удался:

- Позаботьтесь о светлом настрое заранее. Подумайте, как обычно проходят праздники в вашей семье, что вас чаще всего раздражает, а что радует. Припомните какой-нибудь удачный праздничный день, проанализируйте причины, почему он удался. По итогам размышлений внесите соответствующие коррективы и в свой душевный настрой, и в конкретные планы. Поделитесь ими с близкими.
- Не будьте рабой неудачных или (что бывает чаще) изживших себя традиций. Хуже всего, если праздничный день проходит всегда одинаково, а с течением лет и вспомнить-то особенно нечего.
- А вот во время праздника живите здесь и сейчас. Не ворошите в памяти прошлые празднования, независимо от того, хорошо это было или плохо, если это вызывает неприятные эмоции типа: «плохо, как всегда» или «ах, как хорошо было раньше, сейчас вот все не так».
- Не зацикливайтесь на отношениях со своим главным мужчиной. Чтобы лучше понять, почему не стоит этого делать, сделайте такой эксперимент: попробуйте на какое-то время сосредоточиться на любой части тела – большом пальце левой ноги, правом ухе или кончике носа. Достаточно быстро вы как минимум почувствуете, что там «что-то не так». У более впечатлительных натур ощущения будут еще ярче, вплоть до онемения и боли. Точно так же излишняя сосредоточенность на ком-то неизбежно приводит к «болезни» в отношениях. Намного лучше – общее дело, общее хобби, общие темы для разговоров, общие воспоминания. Тогда исключатся разрушительные «как он посмотрел», «что сказал», «что подарил» и «как себя повел».
- Не накручивайте себя, если что-то не так (а случается это у всех и всегда). Практика показывает, что вполне реально научиться не растравливать себе душу, перестать «купаться в обидах», предаваться мазохистическим страданиям. Многие (особенно женщины) именно в те праздничные дни, когда они в центре внимания, любят устраивать драмы. Бывает, что с возрастом это проходит,

но весьма часто уже тогда, когда семейная жизнь рушилась. Поэтому твердо и без сомнений отложили все обиды и разборки «на потом».

- Вместе с тем, если с настроением не складывается, ни в коем случае нельзя притворяться. Наигранное веселье, если и обманет кого-то, то все равно привнесет ту нотку фальши, которая неизбежно отметится в сознании (или подсознании) близких. А накопление таких вот моментов неискренности и приводит к разрушению отношений. Вместе с тем психологи советуют улыбаться даже «через не могу» – улыбка дает сигнал мозгу, который неизбежно перестраивается на мажорный лад.
- Но, конечно, гораздо лучше, если улыбка отражает ваши искренние чувства. Для этого постарайтесь внутренне настроиться: подумайте о том, за что вы цените и любите своих близких, что в них есть хорошего, за что можно простить их (неизбежное) несовершенство... И даже шире – о том, что вы любите солнце, небо, звезды, природу и вообще жизнь во всех ее проявлениях. Оптимальный вариант – спокойное, доброжелательное, с легкой улыбкой настроение, основанное на чувстве «Я всех люблю».
- Подумайте о том, кому вы сами можете подарить хорошее настроение. Казалось бы, «виновница торжества» имеет право в праздничный день на «острый приступ эгоизма», но если заикнуться только на себе, шансы на успех не так уж велики. Гораздо лучше подумать о тех, для кого этот праздник значим. Это могут быть мама, тетушка или бабушка, бывшая учительница, подруга, остро переживающая свое одиночество... Сомнительной и далеко не всегда полной бывает радость, которая выскивается только лишь для себя. Но беспронизышно незамутненными остаются те светлые чувства, которые подарены тем, кто в этом нуждается. Устройте праздник для других и всегда останетесь в выигрыше!
- Особо позаботьтесь о детях. Всякие бывают обстоятельства, но ребенок имеет право на веселье, подарки и внимание родителей. Если уж совсем не

складывается, всегда можно устроить праздник для детей в другой день. И чем раньше вы с ними начнете готовиться, тем больше радости они получают.

И еще несколько мелких технических советов:

- Генеральную уборку сделайте неделей раньше, на предпраздничные дни оставьте только легкий маршкет.
- Не приглашайте в праздничный день тех, кто неприятен хотя бы одному из членов семьи.
- Заранее подготовьте подарки. Учтите, что это лишний повод побыть с детьми, мастера вместе с ними небольшие сувениры.
- Постарайтесь разумно решить вопрос еды и спиртного: не слишком много и того, и другого. Закуски – сравнительно легкие в приготовлении и потреблении.
- Измените что-нибудь в своем имидже (хоть на один день).
- Если нет нового наряда, скомбинируйте из того, что есть, что-нибудь совсем уж эпатажное или хотя бы яркое и броское.
- Подумайте, чем украсить ваше жилье. Совсем не обязательно впадать в крайности в виде шариков и гирлянд, но пару праздничных штрихов не помешают.
- Не исключайте самые нетрадиционные для вас варианты отпраздновать событие.

Радости вам и удачного праздника!

Мария КИРИЛЕНКО

---

**У мріяx про мирну весну –**

# Стрітення у Києво-Святошинському ЦСПР



15 лютого 2015 року в Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення відбулася душевна зустріч до свята Стрітення Господнього.

У затишному Центрі зібралися представниці клубу людей поважного віку «Затишок», учасниці хору ветеранів «Надія», вимушені переселенки зі своїми сім'ями, члени сімей учасників АТО, громада Боярки.

Всіх присутніх привітала зі святом директор Центру Ангеліна Лахтадир: «Стрітення Господнє – це одне з найбільших християнських свят, що відзначається на 40-й день після Різдва. У народі цей день ще сприймається як зустріч зими з весною. А весна – це провісник всього нового, світлого, теплого, активного, життєдайного. Вона надихає, дає надію, вселяє віру, несе любов...»



Учасники хору ветеранів «Надія» подарували гостям веснянки та інші українські народні пісні. Був подарунок і для малечі: дитячі пісеньки, які муз. керівник Анатолій Іванович Пузир виспівував разом із дітками та їх батьками.

Хвилюючими були вірші Тетяни Погребної (хор «Надія»), про Україну, про Тараса Шевченка, Небесну сотню. Всі слухали, затамувавши подих. А потім з великою любов'ю та шаною до Батьківщини співали пісні про Україну, батьків, національних героїв.

Було також і скромне частування – млинці, котрі підготували самі ж учасниці заходу і залюбки смакували з медом, варенням та узваром.



Наприкінці свята директорка ЦСПР закликала всіх присутніх допомагати одне одному, підтримувати в тяжкі хвилини, вірити в щасливе і мирне майбутнє. «Ми – велика, єдина, непоборна нація, – наголосила Ангеліна Миколаївна, - що заслуговує на те, щоб жити в мирі та благополуччі. Українці – мудрі, сильні, працелюбні, доброзичливі. Ми такими були, є і будемо!»

---

## **Тепла зустріч з вимушеними переселенками**



28 січня

2015 р. в Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення зібралися жіночки поважного віку з числа вимушених переселенок. Більшість із них – це люди пенсійного віку, що знаходяться на заслуженому відпочинку. Але через складні життєві обставини та скрутний матеріальний стан більшість із них наразі шукає роботу, щоб можна було оплачувати орендовані квартири.

Організувала цю зустріч директор ЦСПР Ангеліна Миколаївна Лахтадир, котра звернулася до присутніх з невеличким вступним словом: «Наші українці, які через реальну небезпеку для життя в окремих регіонах країни змушені були покинути свої домівки, потребують не лише матеріальної допомоги, але й моральної підтримки. Для них вкрай важливо знати, що поруч є люди, до яких можна звернутись по допомогу, які завжди готові вислухати та розрадити. Тому ми будемо організовувати заходи, які допоможуть адаптуватись вимушеним переселенцям у нашому місті, послабити стрес, який пережила кожна сім'я, полегшити процес повернення до звичайного життя. Крім цього, ви й самі можете організовуватись у групи підтримки чи взаємодопомоги, в клуби за інтересами, брати участь у благодійних акціях, щоб допомогати тим, хто ще більше потребує допомоги в цю хвилину. А наш Центр завжди відкритий для кожної з вас...».

Цікавим і хвилюючим було знайомство з кожною із учасниць



зустрічі. Жінки розказали, де вони проживали, чим займались, щиро ділились інформацією про свої життєві негаразди. Звичайно, багато проблем вирішується на місцях, але є й такі, що подолати самотужки дуже важко... А ще кожна із жінок розказала про те, чим хотіла б займатись, дехто одразу запропонував свої послуги в роботі з дітьми.

Зацікавились переселенки також інформацією про ті заклади, до котрих можна звернутись по допомогу. Інформаційні листки з корисними телефонами підготувала для цієї цільової групи інформаційно-аналітична служба ЦСПР.

На зустрічі були присутні представниці Боярського хору ветеранів «Надія», які висловили свою підтримку вимушеним переселенкам, запросили до хору, пригостили смачними пиріжечками і вареничками та ще й заспівали для них веселих українських пісень. Керівник хорової групи Антоніна Мартинюк саме цього дня була іменинницею, тому всі щиро привітали і її, і тих із присутніх, хто народився у січні місяці. Тетяна Погрібна навіть зачитала присвячений іменинниці вірш.

Доброзичлива атмосфера позитивно вплинула на присутніх. Вони зворушливо дякували за теплу зустріч, виявляли палке бажання регулярно зустрічатись у затишному привітному Центрі.

---

**«Смачний» та корисний день  
волонтерської сотні Боярки.**



22 листопада 2014 року у приміщенні Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації з теплом в серцях, з любов'ю до наших хлопців, які зараз в гарячих точках, з величезним ентузіазмом і неймовірним успіхом волонтерська сотня міста Боярка готувала смачні та корисні страви і заготовки, які скоро будуть відправлені туди, де зігріють, вбережуть від застуди та розрадять наших вояків!



На початку роботи, поки розкладали і прикидали кількість продуктів, було навіть дещо лячно. Адже продуктів було багато, а часу – один-однісінький день, бо 23 листопада було вирішено зробити вихідним, щоб гарненько відпочити перед новими зверненнями (наступні вихідні планується знову в'язати маскувальні сітки, від яких наші вояки в захваті і просять ще).



Все вдалося під лозунгом: «Очі бояться, а руки роблять» ...

Підсумки нашої плідної роботи:

1. Калина, перетерта з цукром, – 13 літрів.
2. Мед з подрібненими горіхами – 18 літрів.
3. Лимони, перетерті з цукром, – близько 1,5 літрів.
4. Суміш «мед + горіхи + лимон + родзинки» – 12 літрів.
5. Квашена капуста – 25 літрів.
6. Морква по-корейськи – близько 30 літрів.
7. Сало з часником і спеціями – 14 кг.

Також насушили багатенько часнику і начистили великий пакет горіхів.

Роботи вистачало всім: задіяні були 27 осіб, працювали 5 годин і розійшлися дуже задоволені собою і результатами. Наступної суботи 29 листопада запрошуємо знову плести маскувальні сітки. Збираємося о 15.00.

І до уваги наших в'язальниць! Є чудова схема плетіння балаклав! Перші екземпляри за цією схемою вже готові. Приходьте та беріть участь у корисних справах! Слава Україні!



---

## **Ідеальний батько очима чоловіків та жінок**

У рамках семінару-практикуму «Формування образу батька та його вплив на виховання підлітків у сучасних умовах», що відбувся 9 жовтня 2014 року в Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення для голів батьківських комітетів шкіл району, відбулася робота в підгрупах. Учасникам семінару було дано завдання перерахувати риси, притаманні ідеальному батьку, а ще – подумати, що може завадити ефективному батьківству.

### **На думку чоловіків, ідеальний батько:**

Відповідальний, ввічливий, виховний, порядний, чесний, освічений, одружений, без шкідливих звичок, цілеспрямований,

добрий господар, поважає старше покоління, патріот, дотримується гендерної рівності і партнерських стосунків з жінкою, любить свою країну і сім'ю.

**На думку жінок, ідеальний батько:**

Поважає дружину, матір; вміє слухати свою дитину та спілкуватися з нею; піклується про дітей; його вчинки є для дітей прикладом; дружній, веселий, витриманий, освічений, тактовний, толерантний; вміє пробачати; свою особисту нереалізацію не перекладає на свою дитину; забезпечує захист своєї дитини.

**І ще – з точки зору іншої групи жінок:**

Уважний, терплячий, добрий, порядний, має час для сім'ї, може забезпечити родину; спортсмен; відвідує школу; бере участь у роботі батьківського комітету школи; милосердний; іде в ногу з часом (розбирається в комп'ютерах, Інтернеті тощо); легко замінює маму; вирішує проблеми дитини; розуміє дитину, вміє з нею спілкуватися, розмовляє на різні теми, є добрим порадиником; є для дітей добрим прикладом.

**Що може завадити бути хорошим батьком – з точки зору жінок:**

Соціальний статус (не працює); пияцтво та інші шкідливі звички; стан здоров'я; виховання; байдужість до виховання дітей; слабкість; сторонні причини; схильність до насильства.

Порівняйте з [точкою зору дітей](#) на цю проблему.