БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

НАША ГАЗЕТА

График заездов в отделение реабилитации инвалидов по зрению

Тел. 8 (3462) 52-25-30

Комплексная социальная реабилитация
с 11.01.2018 по 22.03.2018

Комплексная социальная реабилитация
с 26.03.2018 по 03.06.2018

Профильные курсы
с 05.06.2018 по 04.07.2018

Профильные курсы
с 06.07.2018 по 04.08.2018

Комплексная социальная реабилитация
с 06.08.2018 по 14.10.2018

Комплексная социальная реабилитация
с 17.10.2018 по 25.12.2018

График заездов в отделения социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов

Тел. 8 (3462) 52-25-45;
8 (3462) 32-90-89

с 9 января по 6 февраля
с 7 февраля по 12 марта
с 13 марта по 10 апреля
с 11 апреля по 14 мая
с 15 мая по 13 июня
с 14 июня по 12 июля
с 13 июля по 10 августа
с 13 августа по 10 сентября
с 11 сентября по 9 октября
с 10 октября по 8 ноября
с 9 ноября по 7 декабря
с 10 декабря по 27 декабря

Адреса Учреждения: г. Сургут,
ул. Лермонтова, 3/1,
ул. Бажова, 16/1
приемная (+7 3462) 52-25-00,
факс (+7 3462) 52-25-24
E-mail: SurKCSON@admhmao.ru
Сайт : www.socslugba.ru

ВЫПУСК №10

ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

«День социального работника» появился в календаре официальных профессиональных праздников России недавно, после того, как 27 октября 2000 года Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал Указ №1796 «О дне социального работника», который предписывал установить День социального работника и отмечать его 8 июня.

Глава государства остановился на этой дате не случайно, именно в этот день, почти за 300 лет до В.В.Путина, 8 июня 1701г. в Российской Империи Петр Первый (Великий) издал царский Указ № 1856 «Об определении в домовых Святейшего Патриарха богадельни нищих, больных и престарелых». Согласно указу царя, «для десяти человек больных - в богадельне должен быть один здоровый, который бы за теми больными ходил и всякое им вспоможение чинил».

В 2007 г. Владимир Путин, поздравляя работников социальной сферы с их профессиональным праздником, сказал:

«Вы избрали для себя нелёгкую, но в высшей степени благородную и очень нужную профессию - оказывать действенную помощь тем, кто в ней нуждается. От профессионализма и компетентности, высоких личных качеств социальных работников во многом зависит качество жизни миллионов людей в нашей стране, их социальное самочувствие, уверенность в завтрашнем дне... Убежден, что вы и впредь будете бережно хранить и преумножать замечательные традиции, заложенные многими поколениями своих предшественников – людей, бесконечно преданных своему делу, истинных подвижников...».

ДОРОГИЕ НАШИ КОЛЛЕГИ БУ «СУРГУТСКИЙ КЦСОН», С ПРАЗДНИКОМ ВАС, УСПЕХОВ В РАБОТЕ, ПОНИМАНИЯ И ДОБРА СЕМЬЕ, ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!!!

ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТ НАШИХ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ:

Николай Сергеевич Мельников :

"Уважаемая Елена Николаевна, поздравляю Вас и весь коллектив КЦСОН с профессиональным праздником. Огромная благодарность за труд, заботу, отзывчивость и добродушие заведующей СОСМО 1 Г.М.Волынщиковой, специалисту Г.А.Верёвкиной, социальным работникам: О.И.Болдыревой, О.Б.Раковой, Зульфине Рамазановой и медсестре Л.К.Рожковской. Спасибо за ваш не легкий, но очень нужный всем нам труд!"

Александра Александровна Венцель :

"От всей души поздравляю с Днем социального работника коллектив Сургутского комплексного центра социального обслуживания населения, в т.ч. директора Варжинскую Елену Николаевну, заведующую СОСМО №3 Воротеляк Каринэ Игоревну, специалиста Елаеву Марию Юрьевну и социального работника Кащееву Ирину Васильевну. Спасибо всему коллективу за профессионализм, трудолюбие и человеколюбие! Спасибо всем вам задело, которым вы занимаетесь-- ТВОРИТЬ ДОБРО ЛЮДЯМ!!!«

Мария Сергеевна Звягина :

"Уважаемая Елена Николаевна! От всей души поздравляю Вас и всех работников социальной сферы (и "Геронтологии" и "Сыновей") и Городской социальной службы с наступающим Днем Социального работника! Желаю Вам: крепкого здоровья и больших успехов в вашем благородном деле! Хочется отдельно отметить социальных работников СОСМО №3 Галину Яковлевну Перелет и Ирину Васильевну Кащееву, и поблагодарить их за своевременное, качественное и искреннее обслуживание. Спасибо Вам за ваш нелегкий, но очень нужный всем нам – нуждающимся, труд. С праздником всех!

Труженик тыла Мария Сергеевна Звягина."

12 ИЮНЯ – ДЕНЬ РОССИИ И ДЕНЬ ГОРОДА

День России раньше, до 2002 года, имел название День принятия Декларации о государственном суверенитете России. День России - государственный праздник, и является одним из самых «молодых» праздников в стране.

В 1994 году Борис Ельцин, будучи первым президентом Российской Федерации своим указом 12 июня придает государственное значение - День принятия декларации о государственном суверенитете России.

Декларация, принятая 12 июня 1990 года, стала символом возрождения обновленной, другой России, чем обеспечила условия построения демократического общества. Суверенитет Российской Федерации был провозглашен во имя высших целей - обеспечения каждому человеку неотъемлемого права на достойную жизнь, свободное развитие и пользование языком, а каждому народу - права на самоопределение в избранных им национально-государственных и национально-культурных формах.

Сейчас **День России** — праздник свободы, гражданского мира и доброго согласия всех людей на основе закона и справедливости. Этот праздник — символ национального единения и общей ответственности за настоящее и будущее нашей Родины.

Отношение россиян к этому празднику изменилось в

12 июня Сургут отметил День России и 424-ю годовщину со дня основания города .Сургут- административный центр Сургутского района Ханты-Мансийского автономного округа — Югры, крупнейший город округа, второй по размеру в Тюменской области.

Один из немногих российских региональных городов, превосходящих административный центр своего субъекта федерации как по численности населения, так и по промышленному, экономическому и туристическому значению. В 2011 году занял 3-е место в списке богатейших городов России, опережая Санкт-Петербург.

В Сургуте работают одни из самых мощных теплоэлектростанций мира — ГРЭС-1 и ГРЭС-2. Численность населения — 361 тысяч человек.

ТЕХНИКА "ПИСЬМО ГНЕВА"

РУБРИКА ***«СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА»***

В жизни каждого человека бывают такие ситуации, когда волна эмоций захлестывает с головой и внутри поднимается бушующий ураган. Что делать? Конечно же надо выпустить этот ураган наружу, иначе он начнет разрушать человека изнутри. Но как это сделать, чтобы было безопасно для себя и окружающих? Ведь бывает же, когда в порыве нахлынувших эмоций мы перестаем себя контролировать и «выпаливаем» все, что накипело.

И сначала, первые несколько минут мы даже можем гордиться собой (ага, пусть знают и видят, что я могу за себя постоять!!!), но потом оказывается, что было сказано не просто что-то лишнее, а порой даже непозволительно грубое, то, что ранило другого человека. И чаще всего, если мы поступаем таким образом, то конфликт имеет тенденцию не разрешаться, а обостряться, затягивая как трясина… И, как следствие, ведет к ухудшению отношений и эмоциональному отдалению друг от друга.

Есть замечательная рекомендация, что бурные негативные эмоции лучше всего выплескивать через тело, может быть даже используя какие-то подручные средства (поколотить подушку-подружку, почистить раковину или унитаз, постучать кулаком в стену, прокричаться во все горло, разбить, в конце концов, тарелку или чашку и т.д., кому что доступно). Эти способы действительно помогают снять излишек напряжения. НО!

Во-первых, они не всегда и не всем доступны. Вот если вы находитесь на работе и вам нагрубил коллега, или попался случайный назойливый собеседник, который будто только что закончил курсы по выматыванию нервов и ему срочно нужно попрактиковаться. Или вы поссорились и так сильно разозлились на своего супруга/супругу, но как-то проявить это физически вы не можете, чтобы не испугать ребенка. Кстати, если вы замечали, что в момент «закипания» ваше тело само начинает трястись, что-то подергивается, вам не сидится на месте, хочется двигаться, жесты становятся активными и размашистыми — так вот это верный признак того, что энергия ищет выхода. И тело наш лучший проводник и помощник в этих вопросах.

А во-вторых, у многих людей в силу особенностей воспитания просто заблокирована телесная чувствительность, и поэтому им довольно сложно проявлять свои эмоции через тело. Все те далекие «не бегай, не трогай, не кричи» сказываются через годы сильной «атрофией телесности». Мы постепенно привыкаем к запретам и вскоре уже сами начинаем запрещать себе проявляться. Становится как-то неудобно повысить голос и отстоять свои границы, беседуя с хамом-начальником, от души засмеяться в общественном месте, случайно встретив старого друга, опасаясь осуждающих взглядов прохожих. Я уже не говорю о слезах, которые многие женщины так упорно «заталкивают и глотают», боясь показаться странной, глупой, неуравновешенной (плюс «испорчу макияж» — читаем «потеряю лицо»).

На все эти и другие случаи я предлагаю вам одну простую и очень действенную технику, которая называется «Письмо гнева». Она не требует никаких особых усилий и средств, а эффект от нее просто потрясающий, ведь наша главная задача — освободить свое внутреннее пространство от «негативного мусора» и жить, спокойно наслаждаясь отношениями с людьми и самим собой.

Суть ее проста и выполняется по принципу завершения незаконченных предложений. То есть, ниже я приведу список незаконченных предложений, а вам нужно будет их дописать в абсолютно произвольной форме, представляя, что вы обращаетесь к конкретному человеку, на которого у вас возникли негативные эмоции.

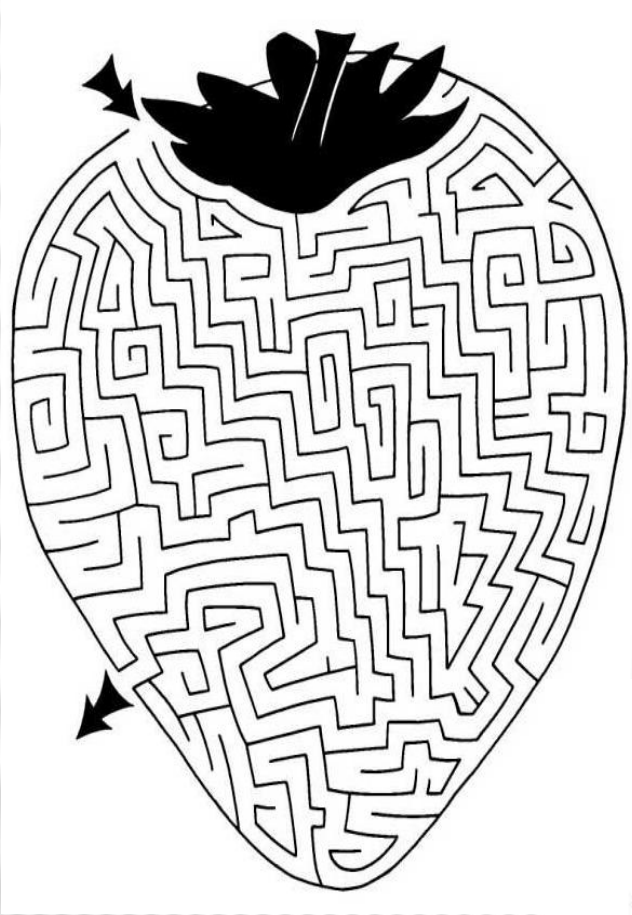
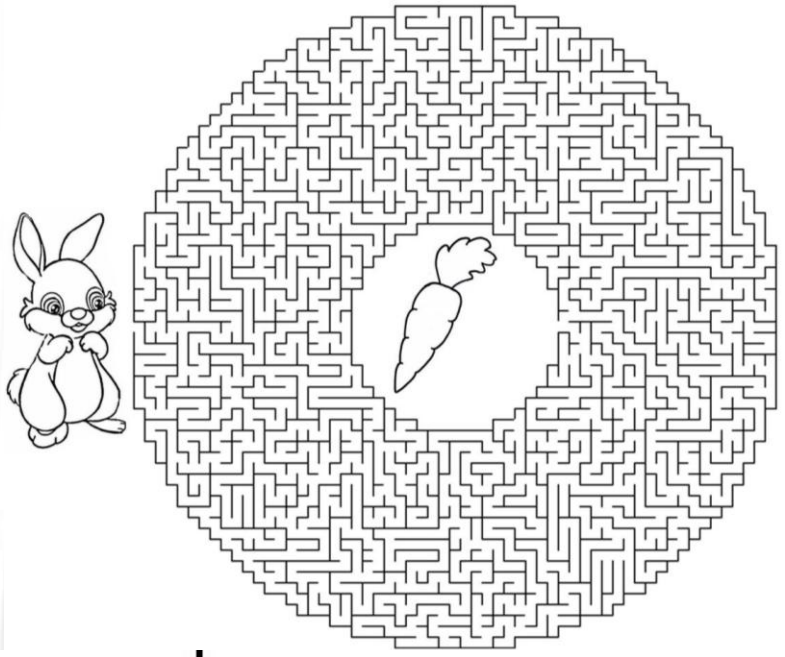
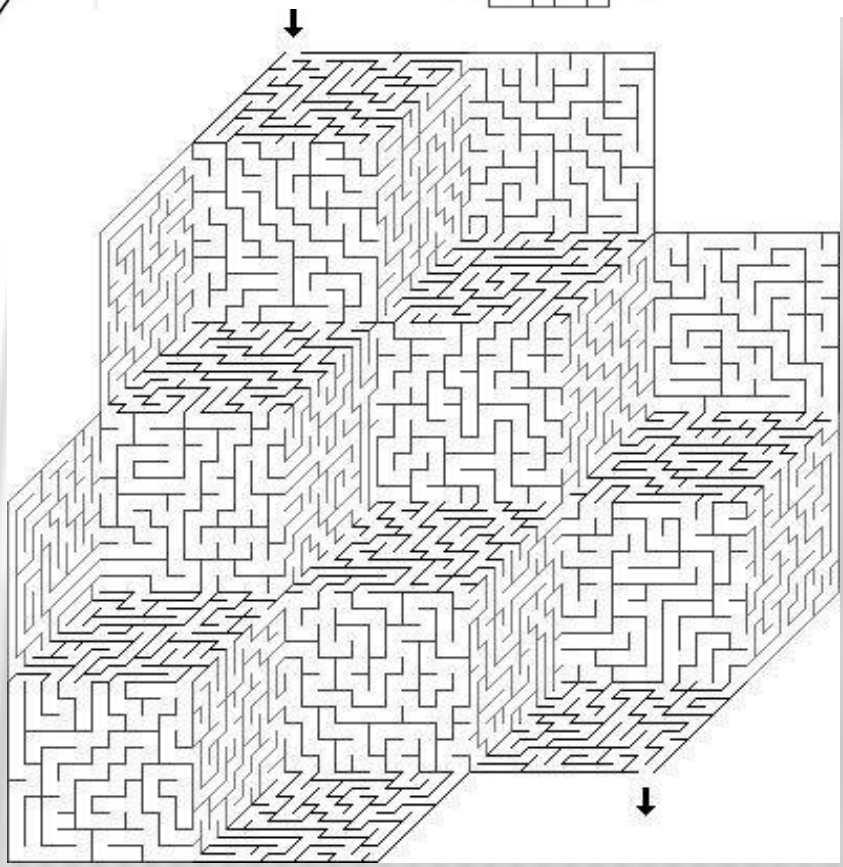
Это важный момент — оно должно быть адресовано конкретному лицу (не волнуйтесь, это письмо останется в вашем полном распоряжении, отправлять и давать его читать никому не нужно).

В этом и заключается его сильнейший эффект — вы все выплескиваете на бумагу именно в том виде и в тех выражениях, в которых вы хотели бы сказать это человеку, но поскольку человек об этом никогда не узнает, то ваши отношения в реальности никак не пострадают, а скорее всего даже прояснятся. Результат — заряд снят, никто не пострадал, вам хорошо, другому спокойно. А еще это упражнение учит чувствовать свое эмоциональное состояние и выражать чувства цивилизованным способом.

Если вы все пропишите от души, то эффект эмоционального очищения гарантирован, поскольку в этом письме затрагивается очень широкий диапазон эмоций, и вы как бы «переходите по мостику» из одного состояния в другое. Итак, закончите следующие предложения, начав свое письмо с обращения к адресату:

— Мне не нравится…..
— Меня выводит из себя……
— Мне надоело……
— Я не могу……..
— Мне нужно (нужна)……
— Я обижаюсь……
— Мне грустно……
— Мне жаль……..
— Я чувствую……..
— Я хочу……..
— Меня тревожит……
— Я боюсь…….
— Меня пугает……..
— Я беспокоюсь…….
— Я сожалею……
— Меня можно обвинить……
— Я сочувствую……..
— Мне необходимо……..
— Пожалуйста, прости меня за
— Я хотела бы…….
— Я понимаю……..
— Я благодарна…….
— Я люблю…….
— Я надеюсь……

Это упражнение так же хорошо помогает, когда эмоция уже «не свежая». То есть, обидная или неприятная ситуация уже давно прошла, а осадок от нее еще остался. Эмоции, скопившиеся внутри нашего тела не имеют срока давности, поэтому работать с ними и «чистить» свой внутренний мир можно в любой удобный момент. А особенно, если память все еще подбрасывает вам «камешки из прошлого» в виде случайных слез, странных снов, неоднозначных реакций при воспоминании о «том самом» человеке.

Психолог СРОГПВиИ №2 И.Д.Теймурова

СЛОЖНЫЕ ЛАБИРИНТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ