

# Петербургская Женка

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

июнь 2018 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ИЮНЯ

**1 июня – Международный день детей (День защиты детей)** - один из самых старых международных праздников. Решение о его проведении было принято в 1925 году на Всемирной конференции, посвященной вопросам благополучия детей, в Женеве. История умалчивает, почему этот детский праздник было решено отмечать именно 1 июня.



По одной из версий, в 1925 году Генеральный консул Китая в Сан-Франциско собрал группу китайских детей-сирот и устроил для них празднование Дуань-у цзе (Фестиваля лодок-драконов), дата которого как раз пришлась на 1 июня. По счастливой случайности, день совпал и со временем проведения «детской» конференции в Женеве.

Это не только веселый праздник для самих детей, это и напоминание обществу о необходимости защищать права ребенка, чтобы все дети росли счастливыми, учились, занимались любимым делом и в будущем стали замечательными родителями и гражданами своей страны.

**12 июня – День России.** 12 июня 1990 года первый Съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России, в которой было провозглашено главенство Конституции России и ее законов. К тому времени многие республики СССР уже приняли решение о своем суверенитете, поэтому данный документ принимался в условиях, когда республики одна за другой становились независимыми. И важной вехой в укреплении российской государственности стало принятие нового названия страны – Российская Федерация (Россия).

**14 июня – Всемирный день донора крови** — особый день, отмечаемый в честь безвозмездных доноров крови. Целями этого события являются повышение осведомленности о необходимости безопасной крови и ее продуктов и, конечно же, выражение благодарности донорам, добровольно и безвозмездно предоставляющим свою кровь для спасения человеческих жизней.

**22 июня - День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны (1941 год)**



Этот день напоминает нам о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы наше Отечество. Рано утром 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз, нанеся массированный удар по военным и стратегическим объектам и многим городам. Так началась Великая Отечественная война, которая продолжалась 1418 дней и ночей, и в которой СССР потерял около 27 миллионов человек, но смог выстоять. В тяжелой кровопролитной войне советский народ внес решающий вклад в освобождение народов Европы от фашистского господства и в разгром войск.

гитлеровских

**23 июня —Международный Олимпийский день.** Ежегодно 23 июня во всем мире отмечается Международный Олимпийский день (International Olympic Day), в память о возрождении олимпийского движения в его современном виде.

# С днем рождения!

9 июня – Вихров Андрей Петрович

12 июня – Хромова Вера Владимировна

12 июня – Федосеева Евгения Михайловна

15 июня – Плотникова Елена Валентиновна

21 июня – Канальцева Марина Александровна

☆

*Желаем в день рождения  
Прожить без сожаления!  
Упорства и удачи,  
И от коллег отдачи.*

*А ещё терпения,  
Трудового рвения.  
Заботы, уважения,  
Конечно, повышения.*

*Любви и понимания,  
Романтики, внимания.  
Чтоб всё, о чём мечталось,  
Немедленно сбывалось!*



## Мудрые советы психолога Михаила Литвака



**Михаил Литвак**, один из признанных психологов и врачей-психотерапевтов международного уровня, разработал и первым начал применять на практике систему разрешения конфликтов «психологическое айкидо».

Главная цель этой концепции – научиться разбираться в людях и в себе. Публикуем 20 советов известного психолога, которые помогут в решении многих жизненных вопросов:

1. Никто никого не бросает, просто кто-то уходит вперед. Тот, кто отстал, считает, что его бросили.
2. Грызи гранит науки, а не глотку своему ближнему, если уж хочется что-то грызть.
3. Депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе.
4. Если человек ничего хорошего не может сказать о себе, а сказать хочется, он начинает говорить плохое о других.
5. Если вы хорошо думаете о себе, зачем же вам нужно, чтобы еще кто-то хорошо думал о вас.
6. Делай, что хочешь, и не спрашивай разрешений. Вдруг откажут.
7. Лучше общаться с хорошей книгой, чем с пустым человеком.
8. Способность любить и хорошо переносить одиночество – показатель духовной зрелости. Все самое лучшее мы делаем, когда находимся в одиночестве.
9. Я не знаю пути к успеху. Но я знаю путь к неудаче — это желание понравиться всем.
10. Нет мужской или женской логики, есть умение или неумение грамотно мыслить.
11. Хочешь узнать своего главного врага? Посмотри в зеркало. Справься с ним — остальные разбегутся.
12. С друзьями общаться приятно, а с врагами — полезно.
13. Есть единственная уважительная причина разрыва отношений и увольнения с работы — невозможность личностного роста в сложившихся условиях.
14. Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.
15. Делись только радостью и с друзьями, и с врагами. Друг порадует, враг огорчится.

16. Не гонись за счастьем, а найди то место, где оно водится. И счастье само тебя найдет. Могу подсказать то место, где водится твое счастье, — это ты сам. А путь к нему — максимальное развитие всех своих способностей.
17. Счастье — это «побочный продукт» правильно организованной деятельности.
18. Если ты кому-то хочешь что-то доказать — значит, ты живешь ради того, кому хочешь это доказать. Если ты живешь ради себя, то тогда нет необходимости кому-то что-то доказывать.
19. Мечты — это голоса наших способностей. Вот я не мечтаю петь в опере. Нет ни голоса, ни слуха. А если бы мечтал, то, следовательно, эту мечту подогрели бы мои способности. Следовательно, попытался бы попасть в оперу. Просто нужно подумать, как эту мечту осуществить. Здесь главное — не торопиться, тогда получится довольно быстро. Хорошо, когда человек может о себе сказать следующее: «Я только тем и занимаюсь, что пытаюсь осуществить свои мечты».
20. Добейся успеха — пройдут обиды.

Источник: <http://fit4brain.com/9067>

## Как рассказывать детям о безопасности, при этом не напугав их. Объясняет психолог



Мы очень хотим уберечь детей от разных опасностей, но часто перебарщиваем с эмоциями и подробностями – и ребенку начинает казаться, что улица кишит маньяками, а в магазине непременно случится пожар. Как научить ребенка не бояться всего на свете, но при этом соблюдать правила безопасности, рассказывает психолог Екатерина Сафонова.

Наверное, большинство родителей едины во мнении, что безопасность – превыше всего. В современном мире о безопасности не говорит только ленивый, ведь, как многим кажется, опасности грозят детям на каждом шагу. Давайте разбираться, так ли это, и как рассказать малышам о безопасности, не напугав их.

«Безопасность – понятие очень обширное, которое включает в себя огромное количество подпунктов: это и поведение на проезжей части, и разговоры с незнакомцами, и [безопасность в Интернете](#), и поведение дома, и так далее - можно перечислять практически бесконечно».

Современный мир живет в более динамичном режиме, особенно убыстряет этот режим Интернет, поэтому и опасности возникают быстрее, чем раньше. Конечно, чересчур устрашающие рассказы о страшных последствиях могут травмировать ребенка, ведь дети отличаются повышенной впечатлительностью.

Недавно в крупном торговом центре я увидела мальчишку лет трех, который истошно плакал на весь магазин — оказалось, он потерялся. Когда я уже взяла его за руку и собралась вести к охране, чтобы объявили о пропаже по громкой связи, выяснилось, что родители мальчика просто спрятались за колонной. Таким образом они хотели проучить его, чтобы «меньше капризничал». На деле эта ситуация явилась для малыша серьезнейшей психологической травмой, которая впоследствии может оказать негативное воздействие на развитие и психику ребенка.

Родители, запомните несколько правил:

Не оставляйте ребенка одного в неизвестной ему обстановке.

Не угрожайте фразами "Сейчас тебя та тетя заберет, если не будешь себя хорошо вести". Тети в таких фразах могут меняться на полицию, злого монстра, бандита, смысл от этого остается прежним – ребенок переживает глубокую психологическую травму.

Не делайте вид, что вы уходите, тем более не уходите от ребенка на самом деле. «Я сейчас пойду домой, а ты останешься здесь. Всё, ухажу!» - это крайне нежелательная стратегия поведения.

В [рассказах о безопасности](#) избегайте излишне кровавой окрашенности. Фантазия ребенка и так сделает свое дело и создаст свой фильм ужасов, не нужно это провоцировать.

В первую очередь сами соблюдайте правила безопасности, о которых вы рассказываете ребенку. Не переходите дорогу на красный свет, не прыгайте вместе с ребенком в уходящий вагон метро, не залезайте голыми руками в розетки.

[Рассказы о безопасности](#) должны протекать в форме обычного разговора, например, пока вы идете по улице. «Видишь, красный человечек? Значит, нужно стоять. А теперь зеленый, машины остановились, мы можем переходить дорогу». Ведущая деятельность детей дошкольного возраста – сюжетно-ролевая игра. Именно с помощью игры дети познают мир, примеряют на себя разные роли и проигрывают разные жизненные события. Такая игра – отличный способ рассказать ребенку о безопасности, проиграть с ним эти ситуации.

Всегда стоит помнить, что начало безопасности – это внимательность. Учите своего ребенка смотреть по сторонам, замечать странных и вызывающих чувство тревоги людей, не вступать с ними в диалоги, не заходить в подъезд с незнакомыми взрослыми, не ездить с ними в лифте. Такие правила не вызовут у ребенка чувство опасности или страх, ведь в простой внимательности нет ничего пугающего. Поиграйте с ребенком в игры на внимательность на улице - это и интересно, и полезно.

Существует огромное количество детской литературы, посвященной вопросам безопасности. Вы можете читать эти книжки вместе с детьми, многие из них сделаны в интерактивном формате: в них нужно решить задачки или нарисовать что-то.

Существуют даже аудиокнижки, в которых записаны [детские сказки, в которых рассказывается о безопасности](#). Все мы помним «Не пей воду, козленочком станешь», а ведь и эта заповедь учит ребенка основам безопасности.

Главное, всегда помните, что ребенок считывает эмоциональное состояние родителя. Если вы спокойно объясните малышу, как можно себя вести, а как – нельзя, он не испугается и не будет травмирован. Если же вы сами будете находиться в психоэмоциональном напряжении, будете встревожены, напуганы, то ребенок, конечно, считает эти переживания и спроецирует их на себя. Таких ситуаций нужно избегать.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/kak-rasskazyvat-detam-o-bezopasnosti-pri-etom-ne-napugav-ih-ob-asnaet-psiholog>

[Источник](#)

**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.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета  
(информационный листок)  
1 июня 2018г.