

# Петербургженка

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

май 2020 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ МАЯ



**1 мая – Праздник труда (День труда).** Изначально праздник носил название День международной солидарности трудящихся. На сегодняшний день 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 2020 году отмечается 75-я годовщина окончания Второй мировой войны и победы над нацизмом. Во многих государствах мира планировалось провести масштабные публичные мероприятия в связи с юбилеем. Кульминацией торжеств должны были стать военный парад, бессмертный полк и салют в День Победы 9 мая 2020 года.

Однако, ввиду пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, в порядок празднования внесены существенные изменения. Вероятно, часть мероприятий будет перенесена на другие даты после снятия ограничительных мер.

**18 мая – День рождения СПб ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам».** Уже 24 года 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. В 2020 году город на Неве отметит свой 317-й День рождения.

# С днем рождения!

7 мая – Лысенко Светлана Александровна

24 мая – Голубева Елена Николаевна

26 мая – Анисимова Анна Федоровна

27 мая – Кружмина Наталья 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!

☆



### Как сохранить оптимизм в замкнутом пространстве



#### Из будущего в настоящее

В первую очередь главный акцент хотелось бы сделать на том, что беспокоимся мы чаще всего о прошлом или будущем, то есть о том что уже произошло или о том что нас ждет впереди. Полезно ли это? Нет! Может ли нам это как то помочь? Нет! Думать о том, что происходит в конкретный момент времени? Да! Расслабьтесь и ощутите себя «здесь и сейчас», при этом помните, что от состояния в котором мы находимся в настоящем, зависит ваше будущее. Если вам «здесь и сейчас» хорошо, то это – отличный вклад в будущее.

#### Пришло время для «Потом, как-нибудь»

Вспомните о том списке, когда хотелось сделать что-то для себя, своей семьи или своего дома. Сколько раз мы откладывали эти дела на потом, потому что «нет времени». Отлично, давайте признаемся себе, что время есть, наконец-то оно появилось! Это действительно отличная возможность переключить свои мысли с суеты рутинных дел, сделать «вдох-выдох» и наконец-то подумать, что я могу сейчас из всего этого начать. Фитнесом дома заняться или читать книгу из горы ранее приобретенных, о которых мы думаем «да потом прочту» или спокойно, ни куда не торопясь посмотреть фильм – да пожалуйста, пришло время возможностей!

#### Искусство маленьких шагов

Ставить нереалистичные для себя цели – не лучший период. «Сделаю пятнадцать приседаний, выучу десять неправильных глаголов, помою холодильник» — вместо того чтобы сказать себе «похудею и буду стройной, выучу иностранный язык, сделаю генеральную уборку»! Когда мы конкретизируем наши планы — это дает возможность видеть и оценивать результат. Мы получаем положительные эмоции от законченных дел, а размытые, нечеткие планы вызывают излишнее напряжение и беспокойство.

#### Время похвалы

Сколько всего каждый день мы выполняем, а так часто забываем сказать себе «у меня это получилось, я молодец». Оценивайте сами свои результаты, обращайтесь внимание даже на незначительные выполненные дела и хвалите себя за них.

### **С негатива в позитив**

Учимся трансформировать свои мысли. Провели полдня в кровати? Вместо того, чтобы говорить себе «я опять ничего не сделала», скажите «наконец-то я могу отдохнуть за весь последний год» и улыбнитесь себе. Наши эмоции, это последствия наших мыслей. Что думать о происходящем - выбирать вам!

### **Мы — источник позитива**

Задайте себе вопрос: «Что я могу сейчас сделать для того чтобы поднять себе настроение?». Полежать с утра в пенной ванне или устроить дневной сон? Конечно, вы это заслужили! Главное помните, происходящая ситуация временна, и она закончится в любом случае. Позаботьтесь о своем эмоциональном здоровье и украсьте ваши дни позитивными мыслями, приятными делами и удовольствием!

Источник: <https://www.dvnovosti.ru/khab/2020/04/07/112803/>

## ВОСПИТАНИЕ

### Как пережить карантин и панику: рассказывает эксперт по эмоциональному интеллекту



#### Не корите себя за панику, учитесь с ней работать

Представьте такую ситуацию: если несколько машин на дороге вильнут, объезжая невидимое препятствие, водители, оставшиеся позади, скорее всего, совершат тот же маневр. При этом на трассе может не быть неполадок – просто автомобилисты подверглись эффекту «социального доказательства».

В книге «Психология влияния» Роберт Чалдини описывает его как принцип ориентирования на реакцию других людей. Ничего не напоминает?

Пустые полки в бакалейных отделах, раскупленные медицинские маски. Люди склонны поддаваться панике, и происходит это волнообразно. Один сделал, другой повторил, третий обратил на это внимание – и так по цепочке. Общественная тревога нарастает. Мы – социальные животные и привыкли опираться на мнение большинства. Когда-то от этого зависела жизнь человека, сейчас все немного изменилось, но корни дают о себе знать.

#### Если мнения по поводу самоизоляции разделились, постарайтесь избежать конфликтов

Допустим, вы очень сознательны и собираетесь четырнадцать дней провести в изоляции. Ваша вторая половина не может усидеть на месте. Как не разругаться в пух и прах?

Поговорить. Мы часто забываем, что лучший способ донести свою мысль – просто высказать ее. Сядьте и обсудите, что вы чувствуете, чего хотите и как лучше поступить. Используйте принцип бутерброда:

- Начните с положительной оценки

«Я вижу, что ты хочешь для нас только хорошего и сложившиеся обстоятельства тебя гнетут».

- Выскажите свое мнение

«Я чувствую себя неуверенно в людных местах, потому что могу заразить окружающих или заразиться сама».

- Вернитесь к положительному подкреплению

«Это чудесно, что мы можем прямо обсуждать такие вещи, и я рада, что ты идешь мне навстречу».

Важно не забывать, что все мы разные и одна и та же ситуация видится нам с отличных точек зрения. Представьте: перед вами лежит цифра 6. На другом ее конце стоит ваш друг и утверждает, что это 9. Есть ли тут правый или неправый? Нет. Мысленно воспроизводите эту картинку каждый раз, как возникает спор.

### **Отнеситесь к чужой занятости с уважением**

Основная проблема для тех, кто практически всей семьей перешел на удаленку, – смешение социальных ролей: теперь вы сотрудник и член семьи одновременно.

Роли, которые мы играем ежедневно, наслаиваются, переплетаются, мешаются друг другу. Отец и начальник отдела. Домохозяйка и преподавательница в университете. Нужно отслеживать динамику продаж с ребенком, висящим на шее, или вести лекцию, когда семья кричит: «Мам, что на обед?».

Плюс общее волнение и негативный фон. Досуг серьезно ограничен, по телевизору и в интернете – «страшилки» о растущей заболеваемости. Устроить рабочее место в квартире тоже непросто.

Поддержка семьи сейчас как никогда важна. Основа сплоченности – взаимопонимание. Обговорите с родными план командных действий. Составьте расписание, по которому каждый будет занимать компьютер или погружаться в рабочие дела. Отнеситесь к чужой занятости с уважением.

### **Сделайте семейный канбан**

Отсутствие необходимости посещать офис высвобождает для нас несколько часов свободного времени. В крупных городах человек проводит в пути и сборах около 2-3 часов ежедневно. Подумайте, как теперь провести их с пользой.

Составьте два списка дел. Первый – это «лягушки», которых вам предстоит «съесть». Иными словами, задачи, которые все время откладывались, забывались и прятались в дальний угол. Разобрать балкон, достать весеннюю обувь, протереть люстру и т.д. Второй список куда приятнее: это ваши «хотелки». Может быть, вы давно хотели испечь пирог, устроить романтический вечер, провести время за лепкой или рисованием с ребенком. Теперь на все это есть время!

Возьмите на вооружение технику «канбан». Выпишите «лягушек» на зеленые стикеры, а желания – на оранжевые. Наклейте их в ряд на шкафу или зеркале. Ежедневно выбирайте по стикеру каждого цвета и выполняйте задания всей семьей! Когда дело осуществлено, переклеивайте бумажки на другую сторону шкафа, в так называемую графу «сделано». Эта техника очень популярна в бизнес-кругах. Используйте ее в домашнем обиходе!

### **Развивайте эмоциональный интеллект**

Мы паникуем, заедаем стресс и даже заболеваем, когда переживаем по поводу вещей, которыми управлять не можем. В то же время другие ситуации, на которые мы порой не обращаем внимания, поглощенные паникой, – в зоне нашего влияния и требуют участия. Умение отделять первое от второго – это и есть развитый эмоциональный интеллект.

Например, управлять курсом валют мы не можем, но в наших силах продумать свои действия в изменяющихся условиях. Здесь вам на помощь придет концепция «4К»:

- Критическое мышление
- Креативность
- Коммуникация
- Командная работа

Критическое мышление помогает оценить входящую информацию и сделать рациональные выводы. Креативность предлагает возможные стратегии и решения. Коммуникация и командная работа способствуют осуществлению этих задумок.

Человек с развитыми soft skills уверен в том, что выход есть всегда. Не зря Всемирный экономический форум выделил их как ключевые навыки, которые востребованы в современном мире. Они мало связаны с профессиональной специализацией, но сильно влияют на продуктивность и успех и даже уровень счастья. Развивайте свои мягкие навыки и прокачивайте их у своего ребенка. Издательство «Альпина.Дети» запустило целую серию [«4К-навыки будущего»](#) для развития этих навыков, куда вошла и моя книга «Коммуникация».

### **Не хватайтесь за все сразу**

Одна из позитивных тенденций карантина – люди снова взялись за учебу и книги. Многие компании открыли бесплатный доступ к своим курсам. Отличная возможность, но где взять на все время, если вы продолжаете работать в прежнем ритме, да еще и с ребенком, который все время дома?

Существует множество книг и курсов про развитие эмоционального интеллекта, но все их освоить вы тоже, вероятно, не сможете. Здесь как с витаминами: не нужно сразу принимать всю пачку, принимайте по одному в день. Выберите для себя 1-2 практики, но делайте их каждый день, тратя 10–15 минут, – это реальная цель.

Не ждите от себя много сразу. В любых новых ситуациях, таких как карантин, нам приходится практически заново устраивать свою повседневную жизнь. И стоит честно себе признаться – вы не сумеете сразу так же продуктивно работать с ноющим ребенком на плечах, но с каждым днем вы будете все больше осваивать тайм-менеджмент. Иногда вы будете раздражаться друг на друга, находясь в полном составе дома, но со временем ваши отношения выйдут на новый уровень.

### **Позаботьтесь о своем эмоциональном самочувствии**

Погода в доме во многом зависит и от настроения каждого члена семьи – раздражительность и неудовлетворенность способны создавать ссоры на ровном месте.

Постарайтесь научиться получать удовольствие даже в условиях карантина. Например, с помощью упражнения «5 чувств».

Определите «5 чувств радости». Для этого придется обратиться к собственному организму, его сенсорным системам. Подумайте, что доставляет удовольствие вашему зрению, слуху, обонянию, вкусу и осязанию.

Составим «5 чувств идеальной коммуникации». Допустим, вам нравится вкус шоколада с апельсином, ощущение теплого пледа на коленях, мягкие, разбеленные цвета, аромат ванили и неспешная речь. Устройтесь поудобнее, заварите какао, зажгите ароматические свечи и позвоните любимому другу по «Скайпу». Поймите кайф от общения, окружив себя тем, что приносит физическое, материальное удовольствие.

Найдите свои «5 чувств» для каждой ситуации. «5 чувств отличной тренировки», «5 чувств деловой беседы», «5 чувств веселой уборки» и т.д.

Берегите себя!

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/kak-perezit-karantin-i-paniku-rasskazyvaet-ekspert-po-emocional-nomu-intellektu>

**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 мая 2020г.