

# Петербургская

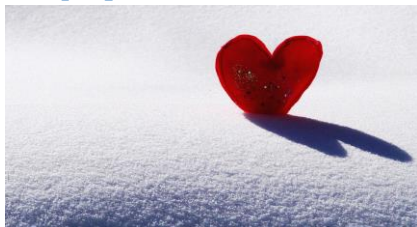
ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

февраль 2021 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ФЕВРАЛЯ

**12 февраля - День Дарвина (Международный день науки и гуманизма)**, приуроченный ко дню рождения знаменитого английского учёного-натуралиста. Чарльз Дарвин – основоположник теории естественного отбора, а также теории эволюции и происхождения человека, был ярким представителем науки 19 века, а его теория была расценена ещё при жизни учёного как научный переворот. День направлен не только на чествование открытий Дарвина, но и на популяризацию науки. Связь научных открытий и ценности человека очевидны. Научные открытия, в которых также можно выявить противоречия, призваны, тем не менее, служить человеку, облагораживать его, делая мудрее.

**14 февраля - День святого Валентина (День всех влюбленных)**. Это романтический праздник, который справляют любящие пары. Другое его название – День всех влюбленных. Символом торжества является открытка в виде алого сердца – валентинка. С возникновением праздника связана средневековая легенда, именуемая Золотой, в которой описаны события жизни римского священника и полевого врача Валентина.



Император Клавдий II был одержим военными походами и созданием армии сильных духом солдат. Он запрещал легионерам заключать браки, считая, что не обремененный женой и детьми воин будет лучше сражаться за империю. Под покровом ночи Валентин проводил обряды венчания и связывал узами брака влюбленные пары. Когда его тайная деятельность была разоблачена, ему вынесли приговор смертной казни, которая состоялась 14 февраля 269 года. С того времени этот день стал Днем всех влюбленных.

**17 февраля – День спонтанного проявления доброты**. Цель праздника – пропаганда добра, приобщение людей к благотворительности. Смысл торжества – в бескорыстности и безграничности добрых намерений. В Международный день спонтанного проявления доброты проходят благотворительные мероприятия. В этот день нужно проявить больше внимательности и участия к тем, кто находится недалеко или встречается на пути: пропустить на прием к врачу вне очереди старушку или маму с малышом, помочь соседке по этажу, уступить место в общественном транспорте, сделать комплимент незнакомому человеку. Главное – делать добрые дела от души, а не за вознаграждение.

**23 февраля – День воинской славы – День защитника Отечества**



Это государственный праздник и официальный выходной день в РФ. Он посвящен людям, которые защищали и сейчас оберегают Родину от врагов, а также всем мужчинам. День защитника Отечества – профессиональный праздник военных. В этот день принимают поздравления ветераны Великой Отечественной войны и военнослужащие Вооруженных Сил. 23 февраля им присваивают внеочередные звания, повышают в должностях, награждают медалями и грамотами, вносят благодарственные записи в личные дела.

Для многих россиян 23 февраля считается праздником всех мужчин, независимо от их возраста и рода занятия. В этот день в семьях, рабочих и учебных коллективах женщины поздравляют представителей сильного пола. Они преподносят им открытки, подарки. По случаю торжества устраиваются корпоративы и вечеринки. В школах и детских садах проводятся тематические утренники.

# С днём рождения

*17 февраля – Ангела Анатольевна Тимошенко*

*17 февраля – Ангела Алексеевна Кузьмичева*

*18 февраля – Людмила Федоровна Еремина*

☆

*Здоровья, сил, терпения,  
Желаний исполнения,  
Признанья, уважения,  
В карьере продвижения.*

*В семье благополучия,  
Друзья чтоб были лучшие,  
Во всех делах порядка,  
Во всём всегда достатка!*

☆



## Откуда берется дежавю?

*Я уже был в этом месте, переживал эту ситуацию, видел этот пейзаж. Многим знакомы подобные моменты, когда кажется, будто реальность двоится и ускользает. Игра эмоций, памяти, бессознательного — как объяснить эти неясные ощущения?*



Чаще всего мимолетное чувство узнавания незнакомого — дежавю — возникает в обыденных ситуациях. Сидишь с друзьями в кафе, и вдруг появляется ощущение, что ты здесь уже был: с этими же людьми, в этом же интерьере... Ты узнаешь эту сцену в мельчайших деталях, и кажется, что можешь даже предсказать события на несколько мгновений вперед.

Дежавю случается и в чужой стране, куда мы приехали впервые, и во время встречи с незнакомыми людьми — у нас нет общего прошлого, но мы ясно ощущаем, что этот человек, место, событие уже были в нашей жизни (правда, нам никак не удастся вспомнить, когда, при каких обстоятельствах). К этому поразительному чувству примешиваются удивление, любопытство, тревога. Возникает предвкушение чуда, иллюзия ясновидения, которая позволяет, обманув время, увидеть будущее или снова пережить прошлое. А спустя несколько секунд все исчезает: прошлое вновь становится известным, настоящее — новым, а будущее, как обычно, неведомым.

### МАГИЧЕСКОЕ ОЧАРОВАНИЕ

Мимолетное ощущение дежавю, которое хотя бы раз в жизни испытывали большинство из нас, забыть сложно. Оно вызывает слишком много вопросов о восприятии времени и пространства, об особенностях нашей памяти, сознания и бессознательного. И хотя название феномена (от франц. *déjà-vu* — «уже виденное») появилось лишь в XIX веке, сам он интересует человечество с Античных времен.

Философы — платоники и пифагорейцы — считали его «воспоминанием о прошлой жизни», стоики видели в нем «вечное повторение одного и того же». Аристотель попытался найти этому явлению рациональное объяснение, предположив, что его причина — расстройство психики человека. Однако дежавю продолжало сохранять свое волшебное очарование.

*\*По данным журнала New Scientist, около 90% мужчин и женщин утверждают, что им знаком эффект дежавю, а некоторые говорят, что это чувство посещает их регулярно, чаще — в состоянии усталости, раздражения или стресса. Дети впервые испытывают дежавю в возрасте восьми-девяти лет: чтобы это переживание возникло, необходим определенный уровень развития сознания. Более склонны к дежавю те, у кого есть генетическая предрасположенность к заболеваниям, связанным с нарушением чувственного восприятия (шизофрени, эпилепсии).*

К этому загадочному переживанию были равнодушны и художники, писатели, поэты. «Не хвастай, время, властью надо мной. Те пирамиды, что возведены тобою вновь, не блещут новизной», — восклицал Шекспир, считая современную жизнь всего лишь «перелицовкой старины» (Сонет № 123 в переводе С. Маршака).

В XIX веке дежавю не раз упоминается в литературных произведениях у Диккенса, Шато-бриана, Бодлера, а затем и Пруста, по словам которого это «сверкающее и неразличимое видение», казалось, говорит: «Поймай меня на лету, если достанет сил, и попробуй разрешить загадку счастья, которое я предлагаю тебе». Ощущение загадочности связано с тем, что в момент дежавю у нас возникают «вечные» вопросы. Может быть, вообще то, что мы принимаем за настоящее, является уже виденным нами когда-то, в иной форме, в иной жизни — иной и одновременно нашей?

## **ЗАПРЕТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ**

Эту «загадку счастья» постарался разрешить (и развенчать) основатель психоанализа Зигмунд Фрейд: он говорил о том, что ощущение дежавю — это след вытесненного (забытого) воспоминания об очень сильном эмоциональном травматическом переживании или желании, неприемлемом для нашего Сверх-Я.

В книге «Психопатология обыденной жизни» он рассказывает о девушке, которая впервые приехала в деревню погостить к своим школьным подругам. «Отправляясь в гости, она знала, что у этих девочек есть тяжелобольной брат, — пишет Фрейд. — Войдя в сад, а затем и в дом, она испытала ощущение, будто уже бывала здесь, — она узнала это место». В этот момент она совершенно забыла о том, что ее собственный брат недавно едва оправился после тяжелой болезни, и о том, что она испытывала безотчетную радость, понимая, что может остаться единственным ребенком в семье.

Похожая ситуация в доме подруг на мгновение «оживила» это вытесненное переживание. Но вместо того, чтобы вспомнить его, пишет Фрейд, «она перенесла «припоминание» на сад и дом, и ей показалось, что она все это видела». «Мои собственные переживания ощущений «дежавю» я могу объяснить сходным образом, — добавляет Фрейд, — воскрешением бессознательного желания улучшить мое положение».

Иными словами, дежавю — это напоминание о наших тайных фантазиях, сигнал о том, что мы соприкасаемся с чем-то желанным и одновременно запретным. Не зря Фрейд в своих первых работах связывал дежавю с воспоминаниями о материнском лоне — единственном месте, о котором каждый может с уверенностью сказать: «Я там уже был!» Может быть, именно в этом и заключается причина волнующего очарования дежавю?

Ученик Фрейда венгерский психоаналитик Шандор Ференци считал, что речь также может идти и о наших снах: что-то из происходящего в данный момент ассоциативно напоминает нам об этих забытых сюжетах. Создатель аналитической психотерапии Карл Густав Юнг тоже не оставил без внимания этот феномен.

Он вспоминал об испытанном им ощущении во время путешествия по Кении: «На выступе скалы я увидел фигурку человека, опиравшегося на копьё. Эта картина из совершенно, казалось бы, чужого мира заорожила меня: я испытал состояние дежавю. Когда-то я был здесь, я хорошо знал эту жизнь! В одно мгновение я словно вернулся в свою прочно забытую молодость: да, этот человек ждал меня здесь последние две тысячи лет». Он объяснил это переживание влиянием коллективного бессознательного — своего рода памяти предков, которой, по его мнению, обладает каждый из нас.

## **СБОЙ В РАБОТЕ МОЗГА**

Забытое воспоминание, запретное желание или символическое представление — благодаря этим объяснениям дежавю больше не имеет ничего общего с даром предвидения или прозрением о прошлой жизни. Наука XXI века продолжает развенчивать эти иллюзии. Она вернула нас к предположению Аристотеля о том, что дежавю — не что иное, как сбой в работе мозга.

Изучение эпилепсии, приступам которой часто предшествуют эпизоды дежавю, позволило нейрофизиологам выявить причину подобных ощущений: это кратковременная дисфункция в работе нескольких отделов головного мозга. «В результате происходят диссоциации (разрушение ассоциативных связей) между новой информацией и воспоминаниями, — рассказывает Крис Мулен, психолог университета Лидса (Великобритания). — И мы на мгновение узнаем незнакомый объект или ситуацию».

Другое объяснение этого явления: дежавю происходит из-за сбоя в работе нейронной системы мозга, вызванного усталостью, стрессом или опьянением. Запутавшись, наш мозг принимает новые впечатления за давно знакомые. Так что дежавю — определенно всего лишь ложное впечатление, возможно наделенное смыслом (как и все, что приходит из бессознательного), и ученым еще предстоит расшифровать его до конца.

Но даже зная, что в дежавю нет ничего сверхъестественного, не стоит отказывать себе в удовольствии прочувствовать эти моменты. Ведь они на краткий миг дают нам иллюзию того, что время можно повернуть вспять или, наоборот, хотя бы на тысячные доли секунды обогнать его. Все чувства обостряются, когда мы ощущаем, что словно обманули время. А затем снова возвращаемся в обычную жизнь. Но эти мгновения — то, что всегда нужно ловить: немного волшебства, в гомеопатической дозе.

Мне трудно высказать свое мнение вслух — кажется, что коллеги не воспримут мои слова всерьез», — признается 34-летняя Алла. «В разных очередях меня нередко обгоняют всякие проныры, а я никогда не решаюсь протестовать», — рассказывает 48-летняя Милана. Эти затруднения говорят об одном и том же: Алле и Милане трудно выразить свою точку зрения, защитить свои интересы. В таких случаях психологи напоминают об ассертивности — способности «утверждать себя».

### **Пассивность, агрессивность, ассертивность**

Ассертивное, или уверенное, поведение (от английского assert — утверждать, отстаивать) впервые описал в конце 50-х годов XX века американский психолог Эндрю Солтер. Он считал, что добиваться своего человек может не только с помощью агрессии и манипуляций, но и иным способом — свободно выражая себя и не ущемляя при этом интересов других людей.

Ассертивность — это уверенное, неагрессивное поведение, отражающее нашу способность открыто и прямо говорить о своих желаниях и намерениях, наше умение добиваться своего, не нанося вреда другому. «Ассертивный человек уверен в себе и готов отвечать за свои поступки, — поясняет Сергей Харитонов. — Он способен первым начать разговор, выдвинуть собственные требования, высказать пожелания и просьбы, отстаивать свои права, твердо говорить «нет»... И, что очень важно, делает это социально приемлемыми способами».

### **УМЕНИЕ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ**

Уверенному поведению можно научиться. Техника «заезженной пластинки» помогает настоять на своем мнении — уверенно, спокойно и без агрессии.

Расскажите коротко о своем видении ситуации: «Ваше очередное опоздание разозлило меня».

Главную мысль всегда выражайте позитивно и без частицы «не»: «Я хочу, чтобы вы иначе организовали свой ритм жизни и перестали опаздывать на работу».

Вслушайтесь объяснение. Соглашаясь с аргументами партнера, добавляйте, словно заезженная пластинка, главное: «Я понимаю, что вы далеко живете. Но рассчитывайте свое время так, чтобы не опаздывать на работу»; «Действительно, приходится долго стоять в пробках. Но вы должны быть в офисе к началу рабочего дня».

Оставаясь доброжелательным и реалистичным, мы предоставляем собеседнику время для того, чтобы он мог свыкнуться с неожиданным для него ответом. И услышал нас.

### **Почему мы молчим?**

Но почему уверенное поведение многим так трудно дается? Какова бы ни была ситуация — разговор личный или профессиональный, один на один или в присутствии посторонних, с другом или случайным прохожим, — нашим поведением управляют самые разные страхи. Мы боимся быть непонятыми, стать инициаторами конфликта, оказаться не на высоте...

«Чаще всего опасения возникают, когда человек находится либо в роли доминирующего, либо в противоположной роли — подчиненного, — рассказывает Сергей Харитонов. — Сложно бывает высказать «вышестоящему» лицу то, что беспокоит тебя на самом деле. Но и руководитель, опасаясь бурной реакции со стороны подчиненных, иногда тоже не позволяет себе говорить прямо».

При иерархических отношениях непросто не только уверенно сделать критическое замечание, но и решиться на позитивное высказывание. «Мне очень хотелось сказать руководителю нашего отдела о том, как она замечательно сегодня выглядит, — рассказывает 29-летняя Ирина, — но я сдержалась, потому что не была уверена в уместности своих слов. Когда же я наконец решилась сделать комплимент, она искренне обрадовалась».

«Стоит задуматься о том, какие последствия может вызвать молчание, — говорит Сергей Харитонов. — Настроение коллеги могло бы улучшиться, но вы не решились сказать ему что-то приятное. Подчиненный мог бы начать серьезнее относиться к своей работе, но вы не сделали ему замечания. Вовремя сказанные слова часто оказываются намного полезнее молчания».

На наше поведение влияет также и культура, в которой мы живем и взрослеем. «В российской традиции яркое «предъявление себя», заявление о своих чувствах и желаниях не приветствуется, считается признаком эгоизма, — отмечает Сергей Харитонов. — Можно высоко и позитивно себя оценивать, но молчать, поскольку такое отношение к себе не принято в нашем окружении».

Умению выразить свою точку зрения уверенно и с уважением к другому человеку нередко мешает... излишняя забота о собеседнике, которого может обидеть негативное мнение о его высказываниях или поступках.

«Учитесь подбирать слова, которые смогут точно передать ваше мнение, — советует Сергей Харитонов. — Вместо «как это глупо звучит» скажите «мне не кажется это уместным», а вместо «я ничего не понял из твоих слов» — «я полагаю, это можно сказать точнее». Так вы сможете донести до собеседника, что вас тревожит на самом деле, не задев при этом его самолюбия».

Вспомните случаи, когда вам удавалось выразить себя и добиться своего, не обидев другого. Начните осваивать эту модель поведения в повседневной жизни — например, в распространенных ситуациях, где спокойное и уверенное отстаивание своих требований просто необходимо.

В ресторане вам принесли остывшее блюдо. В такой ситуации мы зачастую молча сердимся, вместо того чтобы отослать блюдо обратно на кухню. Нам кажется, что протестовать в такой ситуации неловко или чересчур эгоистично. Однако это наше право — получить то, за что заплатили.

Речь идет не о капризах, а о том, что вы уважаете свой труд и цените заработанное. У вас все основания ожидать, что блюдо будет горячим. Если этого не произошло, вы должны сообщить о своем разочаровании и попросить заменить блюдо или разогреть его. Все это кажется совершенно очевидным, но не всегда легко так поступить. Если вы не знаете, как предъявить претензию, начните с вопроса: «Это блюдо действительно должно быть холодным?»

В магазине продавец вас обсчитал, давая сдачу. Согласно неписаным законам жизни в обществе о деньгах говорить не принято. Опасение показаться жадным кого-то заставит смириться и уйти, но можно действовать иначе. Спокойно поинтересуйтесь у продавца, не ошибся ли он, употребляя нейтральные фразы: вместо «вы не дали мне сдачу» лучше сказать «по-моему, здесь меньше, чем должно быть». Тогда ваши слова — по крайней мере по форме — не будут обвинением, и вы сможете избежать конфликта, но при этом добиться своего.

Ваше мнение не совпадает с мнением других. Нам хочется вызывать у окружающих симпатию, поэтому мы нередко соглашаемся с мнением большинства, даже если на самом деле его не разделяем. Другая крайность — заявлять о своем несогласии чересчур жестко и категорично.

Чтобы найти баланс между пассивностью и агрессивностью, постарайтесь не говорить под влиянием неуправляемых эмоций. Заранее обдумайте свои аргументы и всегда выбирайте формулировки, подчеркивающие субъективный характер вашего высказывания: «Мне неудобно вам противоречить, только...», «Не хочу показаться чересчур критичным, но на мой взгляд...»

Вы намерены просить о повышении зарплаты. Собираясь заговорить о пересмотре собственной зарплаты, мы бессознательно опасаемся, что нас сочтут излишне самонадеянными. Иными словами, мы сами не очень-то уверены, что заслуживаем большего. Конечно, не всегда легко объективно определить ценность собственного труда, особенно если мы и в других отношениях не слишком уверены в себе. Чтобы ваша позиция в разговоре с начальством выглядела убедительно, запаситесь весомыми аргументами: например, у вас есть конкретные достижения, повышенная ответственность или большой стаж работы в должности.

Старайтесь в разговоре не использовать категоричные и спорные формулировки. Лучше построить свои доводы в форме пошаговых конструктивных вопросов: «При каких условиях возможно ожидать прибавки?», «В течение какого времени это может произойти?», «На какую зарплату я могу рассчитывать?», «Возможно ли повышение в должности?» Разговор в таком ключе позволит собеседникам сформулировать свои соображения и сохранить собственное достоинство.

Источник

<https://www.psychologies.ru/articles/otkuda-beretsya-dejavyu/>

## ВОСПИТАНИЕ

# «Очень важно с детства способствовать развитию познавательного интереса ребенка»: отрывок из книги про эмоциональный интеллект



В издательстве «Малыш» вышла книга «Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей»

Тема эмоционального интеллекта все чаще поднимается в информационном пространстве. С особым интересом к ней относятся родители, ведь сегодня они хотят воспитывать понимающих, принимающих, эмпатичных детей, способных не только испытывать разные эмоции, но и понимать их, распознавать и называть. В связи с этим интересом на рынке нон-фикшн литературы появляются книги, которые признаны объяснить родителям, в чем фишка ЭИ. Но почти все эти книги — переводные, а значит, не всегда учитывают реалии, в которых мы живем.

Наконец появилась отечественная книга, посвященная эмоциональному интеллекту, — ее написали Елена Сергиенко, Елена Хлевная и Татьяна Киселева, и она получила название «Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей».

Мы публикуем отрывок из книги, который называется «Как развиваться и обучаться легко и с интересом».

Мы привыкли к фразе: «Информация правит миром».

Пришло время выучить другой постулат: интерес или его отсутствие правят миром! Не согласны? А вот аргументы, знакомые и не очень, но все — научно обоснованные.

1. Интерес играет важную роль в интеллектуальном развитии человека, без него невозможно развитие навыков и умений. Поэтому если ваш ребенок разбирает игрушки по частям (по-вашему — ломает) — радуйтесь, он проявляет познавательный интерес, и важно его поддержать в этом!
2. Интерес к неизвестному движет исследовательской, познавательной и конструктивной деятельностью. Он — «ускоритель» и «активатор» процессов внимания, памяти и научения.
3. Эмоция интереса появляется с рождения и обеспечивает познание мира. Специалисты относят интерес к врожденным, базовым эмоциям. Именно интерес определяет, совершенствует и развивает врожденные способности.
4. Интерес — это стимулятор и самый мощный регулятор драйва.

5. Интерес может притупить ощущение боли, человек не чувствует усталости, забывает про еду и не спит, когда увлечен игрой, делом или решением захватившей его задачи.
6. Интерес удивительным образом комбинируется с другими эмоциями. Например, **интерес + радость = лучшая мотивация** для достижения результата. При этом стремление к достижению можно измерить степенью выраженности эмоции интереса.
7. Интерес играет исключительно роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта.
8. Именно интерес позволяет осуществлять повседневную, привычную, рутинную работу.
9. Интерес обеспечивает высокую работоспособность человека.
10. Интерес крайне необходим для творчества.

### **Что это за эмоция и как ее определить**

Интерес — приятная эмоция, связанная с познанием. Возникает желание исследовать, вмешаться, узнавать новое. При интенсивном интересе человек чувствует себя воодушевленным и оживленным, что вызывает познавательную и двигательную активность.

Интерес у ребенка может носить кратковременный или долговременный характер. Как отмечает один из крупнейших современных исследователей человеческих эмоций Кэррол Изард, кратковременная форма интереса проявляется в реакции заинтересованности в ответ на новый стимул.

Долговременное проявление интереса носит интеллектуальный оттенок, направленный на изучение какого-либо заинтересовавшего объекта.

### **Проявление интереса**

- В мимике интерес выражается приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда к объекту, слегка приоткрытым ртом или приподнятыми уголками губ.
- Человек движется, тянется в направлении интересующего объекта.
- Обычно интерес сопровождается замедлением сердечного ритма, однако продолжительный и интенсивный интерес вызывает противоположный эффект.

### **Возможные причины и польза интереса**

- Потребность в знаниях, новизне.
- Новый предмет, появившийся в поле зрения (перемены, изменения).
- Одушевленность (человек является более сильным активатором интереса, нежели неодушевленный предмет).
- Творческая деятельность, новые идеи.

Интерес необходим для развития человека, именно он мотивирует на познание мира вещей и людей. Эмоция интереса (ее переживание) способствует активации и направляет поведение человека.

Люди, которые испытывают интерес, притягивают к себе внимание других людей, сами становятся объектом интереса. В результате улучшаются коммуникации, в разных сферах жизни они становятся комфортнее и успешнее. А люди, которые испытывают интерес в меньшей мере, нам кажутся скучными.

Очень важно с детства способствовать развитию познавательного интереса ребенка, поощрять его. Мы своим примером можем стимулировать интерес, постоянно развиваясь, узнавая новую информацию.

Делитесь с ребенком тем, что вы узнали, создавайте для него новый опыт. Это могут быть не только путешествия, походы в цирк, зоопарк и прочее. Создать простейшие условия для получения нового опыта можно и дома. Например, поиграйте в «Чудесный мешочек».

### **Упражнения, которые можно выполнять с ребенком:**

#### **Чудесный мешочек**

В полотняный мешочек положите предметы разной формы и фактуры (например: клубок ниток, игрушку, пуговицу, шарик, кубик и пр.). Ребенок на ощупь должен определять один за другим предметы в мешочке. Желательно, чтобы он вслух описывал их свойства. Можно играть всей семьей, по очереди опускайте руку в



мешочек и определяйте, что же в нем. Обсудите с ребенком, какие предметы было легче всего определить на ощупь.

### **Найди в неинтересном интересное**

Предложите ребенку в неинтересном для него занятии найти что-то интересное. Помогите ему в этом.

Например, ребенку скучно учить английский язык, приходится заставлять практически силой, чтобы он выполнял задания. А что интересует ребенка? Например, ребенка интересуют машины, а именно транспорт — автобус, троллейбус, электричка. И он готов часами слушать истории про транспорт, разглядывать картинки и прочее.

Соедините транспорт с английским: выучите с ребенком все обозначения транспорта на английском, и далее каждую тему (предлоги, склонения, как составляются предложения и т. д.) можно изучать на примере транспорта.

А подростки легко и непринужденно изучают иностранный язык, записывая и переводя песни любимых исполнителей, а также общаясь со сверстниками из других стран.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/otryvok-iz-knigi-pro-emocional-nyj-intellekt>

**В случае необходимости Вы можете получить  
экстренную психологическую помощь и  
записаться на приём к специалистам  
по Телефону доверия: 713-13-19  
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 февраля 2021г.