

# Петербургженка

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

март 2022 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ МАРТА

**1 марта** – 2012 г. в СПб ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам» открылись два новых структурных подразделения: «Служба помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации с детьми до 3-х лет» в отделении «Маленькая мама» и «Специализированное отделение социальной реадaptации женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации».

**6 марта – Прощеное воскресенье.** Этот день еще называют Неделя Адамова изгнания – потому как он является последним после Страшного Суда, с окончанием которого в православии начинается Великий пост. Сегодня праздник отмечается прихожанами православной и греко-католической церкви. Сохранились традиции празднования как православные, так и языческие. Еще со времен древней Руси в день Прощеного воскресения принято просить прощения у друзей, родных, просто прохожих, а также у покинувших наш свет. В ответ обиды должны быть обязательно прощены. Считалось, что такой обряд подготовит душу и разум ко вступлению в Великий пост. Такое вид отпущения грехов связан с тем, что в этот день Адам был изгнан из Рая из-за своего непослушания. Сотворенный грех первых людей послужил причиной множества бед, произошедших впоследствии с людьми.



### **8 марта – Международный женский день.**

Всемирный день женщин, в который также отмечаются достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуется прошлое, настоящее и будущее женщин планеты.

**20 марта – Международный день счастья** — В 2012 году ООН своей резолюцией №66/281 провозгласила 20 марта Международным днем счастья (International Day of Happiness) с целью поддержать идею о том, что стремление к счастью является общим чувством для всех людей нашей планеты. Также, по мнению учредителей Дня, сегодняшний праздник призван показать, что счастье является одной из основных целей человечества. В связи с этим учредители призывают все страны направить усилия на улучшение благосостояния каждого человека. И ООН предлагает всем государствам-членам, международным и региональным организациям, а также гражданскому обществу, включая неправительственные организации и частных лиц, отмечать Международный день счастья соответствующим образом, в том числе путем проведения просветительских мероприятий.

**27 марта – Час Земли** — это глобальная ежегодная международная акция, организованная Всемирным фондом дикой природы (World Wide Fund for Nature, WWF), которая проводится ежегодно в одну из последних суббот марта. Она заключается в том, что в этот день в назначенное время люди в разных странах мира на один час отключают свет и другие электроприборы. Смысл этой акции — привлечь максимально широкое внимание всего мирового сообщества к проблеме изменения климата нашей планеты, показать свою поддержку идеи необходимости объединенных действий в решении данной экологической



проблемы.

# С днем Рождения!

*1 марта – Ольгу Александровну Иванову*

*8 марта – Светлану Виталиевну Раздобыдину*

*25 марта – Ирину Олеговну Садовскую*

*28 марта – Тамару Ефимовну Мураль*

*30 марта – Светлану Борисовну Погромскую*

*30 марта – Марину Владимировну Голубеву*

☆

*Пусть в жизни будет больше ярких красок,  
Приятных встреч, уютных вечеров.  
Пусть каждый день проходит не напрасно,  
А дарит, счастье, радость и любовь!*



### 5 способов быть счастливым: практика осознанности



Сегодня часто пишут о том, как необходимо уметь чувствовать себя в моменте, контролировать свои эмоции и мысли, наслаждаться мгновением. Статей и тренингов на эту тему не счесть. Но как сделать умение наслаждаться жизнью ежедневной рутинной?

Стресс и депрессия сегодня встречаются чаще, чем когда-либо, потому что всех нас объединяет одна и та же проблема — как успеть справиться со всеми повседневными задачами? Технологии помогают нам как можно реже включаться в процесс лично — мы можем выбрать покупки, пообщаться с друзьями, оплатить счета, и все это одним нажатием кнопки. Но эта жизнь через информационные технологии отрывает нас от самих себя. Практика осознанности мыслей позволяет ослабить хватку стресса. Она достаточно проста для ежедневного выполнения.

#### 1. Утром вспоминайте все хорошее, что случилось с вами за последнее время

Не беритесь за смартфон сразу после пробуждения. Вместо этого закройте глаза на минуту и представьте свой предстоящий день. Несколько раз повторите ежедневные аффирмации (позитивная установка. — Прим. ред.), которые помогут вам настроиться на хороший день. Они могут состоять из нескольких жизнеутверждающих фраз, таких как «Сегодня у меня будет продуктивный день» или «Я буду в хорошем настроении сегодня, даже если возникнут проблемы». Поэкспериментируйте. Попробуйте слова на слух, найдите то, что работает конкретно для вас. Затем сделайте глубокий вдох, потянитесь. Это важно для того, чтобы день прошел так, как вы задумали.

#### 2. Следите за своими мыслями

Мы редко задумываемся о том, что наши мысли могут влиять на то, что происходит у нас внутри. Попробуйте замедлиться, избавиться от вечной спешки, заставьте себя обратить внимание на то, что думаете. Быть может, вы были вне себя от злости на кого-то, кто был несправедлив с вами или грубил вам без причины? Может быть, у вас слишком много работы, которую необходимо как можно скорее закончить, чтобы ощутить, наконец, долгожданное спокойствие? Постарайтесь не думать о том, чем грозит невыполнение навалившейся работы. Напомните себе о том, что беспокойство и гнев не сделают работу и не изменят ситуацию. Зато отрицательные эмоции могут негативно повлиять на вашу работоспособность и внутреннее состояние.

Что бы ни происходило вокруг, попробуйте мысленно перечислить достоинства людей, которые в данный момент лишают вас душевного равновесия или выводят из себя.

### **3. Цените то, что у вас есть**

Легко думать о желаемом, которого у нас пока нет. Сложнее научиться ценить то, что нас окружает и что мы имеем. Помните: всегда есть кто-то, кто имеет намного меньше, чем вы, а о тех вещах, что вы воспринимаете как должное, не может даже мечтать. Просто иногда напоминайте себе об этом.

### **4. Прогуляйтесь без телефона**

Вы способны выйти из дома без телефона? Вряд ли. Мы считаем, что должны быть на связи в любое время. Боимся что-то упустить. Телефон снижает уровень тревоги и создает иллюзию того, что все под контролем. Для начала попробуйте использовать обеденный перерыв, чтобы прогуляться в одиночестве, оставив телефон на рабочем столе. Вам не придется отвлекаться на проверку почты. Зато вы сможете наконец заметить лавочку под деревьями недалеко от офиса или цветы на клумбах.

Фокусируйтесь на этих моментах. Отдайте все чувства этой прогулке, превратите ее в осознанную и прекрасную. Постепенно это войдет в привычку, и вы уверенно сможете отказаться от телефона на более длительное время и, кроме того, привыкнете ощущать себя в настоящем моменте.

### **5. Помогайте другим каждый день**

Жизнь порой трудна и несправедлива, но все мы можем помогать друг другу тем или иным способом. Это может быть доброе слово или комплимент другу, улыбка в ответ незнакомцу, сдача из супермаркета, отданная бездомному, которого вы видите в метро каждый день. Отдавайте любовь, и вы получите за нее благодарность во всех аспектах вашей жизни. Кроме того, добрые поступки дарят возможность почувствовать себя счастливым и нужным.

Источник: <http://www.psychologies.ru/wellbeing/harmony/5-sposobov-sdelat-vnimatelnost-chastyu-anti-stressovoy-rutiny/>

## 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>

**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.С.Канальцева

Ежемесячная газета  
(информационный листок)  
1 марта 2022г.