

Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная система города Пензы»
Городская библиотека № 2 им. М. Е. Салтыкова-Щедрина



**Полезная информация о семье:
по страницам периодических
изданий за 3 квартал 2017 года**

Подборка статей в рамках программы
«Семья – источник вдохновения»

**Пенза
2017**

Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная система города Пензы»
Городская библиотека № 2 им. М. Е. Салтыкова-Щедрина



Полезная информация о семье по страницам периодических изданий за 3 квартал 2017 года

*Подборка статей в рамках программы
«Семья – источник вдохновения»*

Пенза
2017

Составитель: Л.П. Муравлева

Полезная информация о семье: по страницам периодических изданий за 3 квартал 2017 года: подборка статей в рамках программы «Семья – источник вдохновения». – Пенза: МБУ «ЦБС г. Пензы», городская библиотека № 2 им. М. Е. Салтыкова-Щедрина, 2017. – 36 с.

СЕМЕЙНАЯ ИДИЛЛИЯ ПО-СЛАВЯНСКИ



«Славянская мудрость постепенно возвращается в нашу жизнь, — уверен астропсихолог и преподаватель славянской здравы Николай Денисенко. — Девушки вновь облачаются в длинные юбки и льняные платья, мужчины искренне интересуются исторической реконструкцией и исконно русскими единоборствами. Все это кардинально меняет жизнь, делая ее богаче, полнее и

чище. Но есть и более прикладные, даже бытовые моменты, которые показаны абсолютно всем и каждому. Если привнести благую славянскую энергетику в повседневность, вы сразу заметите качественные перемены в семейной жизни, в любом союзе. Вот несколько проверенных рекомендаций от наших просвещенных предков.

❖ **Правильная посуда.** Если есть такая возможность, хотя бы иногда пользуйтесь деревянной ложкой и готовьте пищу в керамической посуде. Эти материалы накапливают положительную энергию земли, природы в целом.

Хлеб всегда храните в деревянной хлебнице — в отличие от пластмассовой «коллеги» она поможет сакральному продукту дольше сохранить свой энергетический потенциал.

❖ **Еда и эмоции.** Не забывайте: с какими эмоциями готовится пища, такая энергия и придет к тем, кто трапезничает. Никогда не вставайте к плите, если чем-то рассержены, раздосадованы, злы на кого-то.

❖ **Поварешку — мужчине!** Замечено, что, если в семье случаются частые конфликты и, как говорится, все разваливается, хорошо доверить приготовление пищи мужчине — хотя бы на время. Ну как тут не вспомнить мысль о том, что представители сильного пола считаются лучшими поварами!

А ведь это утверждение появилось неслучайно: дело в том, что, готовя еду, мужчина вкладывает преимущественно ту энергию, которую имеет, то есть сильную, янскую. А это огромный дефицит нашего повседневного рациона!

Продукты ведь тоже делятся на янские и иньские, и последних — тех, которые ослабляют тело и дух, — большинство. А если учесть, что в 99% семей готовят женщины, то вот вам и причина эмоциональных неурядиц, недомолвок, обид и капризов во имя защиты тылов — для обеспечения спокойной, размеренной жизни. Но, как правило, такая упорядоченность сродни болоту...

Если такое происходит изо дня в день, семейная энергия квасится, застаивается, оставаясь не востребованной. А так как общая напряженность все-таки продолжает расти, возникает угроза, что где-то рванет. И ударит по самому уязвимому — семейным узам. Наши предки знали: испытание благополучием — самое тяжкое из всех!

❖ **Стирайте мужу носки.** Славянская бытовая магия уверяет, что нежелание жены стирать носки-рубашки мужа действует как отворот (то, что противоположно привороту). То есть мать, которая привила сыну привычку стирать собственную одежду, всегда права: с точки зрения

энергетики ей незачем привораживать мальчика. Воспитанная привычка помогла вовремя отпустить его от себя, сделать свободным.

А вот многие жены по незнанию как раз не укрепляют семейные узы, а расшатывают их. Теперь становится понятным, почему жены подозревают мужей в измене, заметив, что те явно стираются где-то на стороне!

❖ **Осторожнее с гостями.** Нельзя выделять гостям то постельное белье, которым вы сами часто пользуетесь. Запаситесь специальными гостевыми комплектами. Или хотя бы не стирайте простыни после других людей вместе со своими вещами.

Какими бы теплыми и дружескими ни были ваши отношения, это все равно чужеродная энергия, и она может без злого умысла наслоиться на энергетику вашей семьи. По этой же причине нельзя стирать в общей куче белье после больного, пусть даже он совсем не заразен. Такие вещи нужно сушить на улице, но не дома!

❖ **На двоих один свитер.** Если вам нужно еще больше взаимопонимания, заведите для вытирания лица одно полотенце на двоих — для мужа и жены. Можно даже носить одни и те же тапочки, банные халаты, куртки в походах. Чем больше у вас общих предметов обихода, тем ярче чувства и крепче семья.

❖ **Драгоценные тонкости.** Никогда и никому не давайте обручальное кольцо — ни поддержать, ни померить!

А чтобы отворотить от себя негатив, носите на одежде красивый блестящий предмет — брошь, булавку, значок. Он защитит вас от чужеродной энергетики.

БОЮСЬ РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ МАМЕ



**Школьники делятся своими
проблемами с психологами по
телефону доверия**

Как важно быть услышанным

- Меня парень бросил! Это несправедливо!
- Со мной никто не дружит. Мне очень одиноко.
- Я получил двойку за контрольную. Что теперь будет?!
- Меня родители не понимают, им вообще безразлично, как я живу.

За семь лет консультанты детского телефона доверия в Пензенской области выслушали тысячи историй.

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации организовал введение на территории Российской Федерации с 1 сентября 2010 года единого номера детского телефона доверия – 8 800 2000 122. Сейчас к всероссийскому телефону доверия подключены 229 организаций в 83 субъектах страны.

В Пензенской области работают три линии. Первые две, на которые приходится основной поток звонков, находятся в системе Министерства труда, социальной защиты и демографии, третья – в системе образования. Именно с консультантом этой линии мы сегодня и беседуем.

- Несмотря на то, что на нас приходится лишь четверть от общего числа обращений, мы проводим мониторинг, чтобы понять, какие

проблемы чаще всего волнуют детей, подростков и их родителей. Да-да, звонят нам не только дети. Родители также часто оказываются в ситуации, когда просто не знают, как правильно поступить, - говорит психолог.

- Есть среди обращающихся и постоянные абоненты.

Телефон особого доверия

В первую очередь детей волнуют трудности в общении со сверстниками и родителями, проблемы с учебой, переживания первой влюбленности и разочарования, чувство одиночества. Летом, в период работы загородных лагерей, учащаются звонки от ребят, которым трудно влиться в новую среду, найти общие интересы со сверстниками, - продолжает психолог. - Наша задача – выслушать и дать рекомендации о том, как лучше поступить в конкретной ситуации.

8-800-2000-122

Главные принципы работы

детского телефона доверия – конфиденциальность и бесплатность. Звонки на детский телефон доверия бесплатные с любого мобильного и стационарного телефона.

Консультанты-психологи

оказывают экстренную консультативно-психологическую помощь по телефону круглосуточно.

Чаще звонят дети младшего и среднего школьного возраста – от 7 до 13 лет. Но это не говорит о том, что именно у них больше всего проблем. Просто в силу возраста им проще обратиться за помощью. Старшим «открыться» уже сложнее.

Среди обращений есть и звонки-розыгрыши. Когда дети рассказывают не реальные, а явно надуманные истории. Но даже в этих случаях психолог-консультант дает реальный алгоритм действий, как вести себя в той или иной ситуации. Некоторым детям и подросткам сначала важно узнать, понять, кто и как с ними будет говорить. И, воз-

можно, через какое-то время этот же самый школьник смело позвонит, чтобы обсудить реальную проблему.

- У службы детского телефона доверия два главных принципа - конфиденциальность и бесплатность. То есть, звонящий может не сообщать консультанту свои имя и место жительства, а мы его об этом не спрашиваем.

Это правило может быть нарушено в одном единственном случае - если речь идет о критических ситуациях, когда есть угроза здоровью и жизни ребенка. Если, психолог понимает, что ребенок в опасности, он может попросить звонящего назвать свои имя и адрес, - подчеркнула психолог.

Что беспокоит мам и пап?

Родители звонят, когда не могут найти общий язык с ребенком, разрешить конфликт, ищут совета. А порой случается и так, что мама или папа чувствуют: любимому чаду необходимо пообщаться со специалистом. Тогда вместе с консультантом телефона доверия они ищут выход из сложившейся ситуации.

Бывают и обратные случаи, когда в ходе разговора с ребенком психолог понимает, что мама не справится без помощи извне. Тогда ребенку советуют, чтобы он в свою очередь предложил маме набрать телефон их службы.

Родители, без паники!

Для работы в детских службах доверия специалистов отбирают строго. Каким бы профессиональным ни был психолог, перед тем как начать работать на телефоне доверия для детей, он в обязательном порядке проходит специальную подготовку.

Есть такое мнение: раз ребенок позвонил на телефон доверия, значит, он не доверяет своим родителям. Это не так. Просто есть вопросы, которые ему сложно обсудить с родными. И гораздо лучше, если он поговорит об этом со специалистом, нежели начнет обсуждать со сверстниками или на анонимных интернет-форумах.

- Один звонок, один разговор, правильно подобранные слова и грамотная поддержка могут не только помочь справиться с проблемой, но и предостеречь от необдуманного поступка, - уверена психолог.



Елена Кулакова

ЕСЛИ ДЕТИ ПРОПАДАЮТ В ИНТЕРНЕТЕ



**Советы для пап и мам, как
отвлечь ребенка от
гаджетов**

Без планшета и телефона современные дети себя не мыслят. Увы, они все чаще предпочитают виртуальный мир реальному. О том, как

правильно организовать общение ребенка с гаджетами, мы поговорили с **Марьяной Безруких**, доктором биологических наук, профессором, академиком РАО, директором Института возрастной физиологии.

О личном примере

. Взрослые порой сами виноваты в том, что дети уходят в виртуальную реальность. Дают ребенку в руки планшет, чтобы не отвлекал. Как не сделать при этом ребенка зависимым от электронных игрушек?

. Надо соблюдать простые правила – с раннего детства. Не связывать гаджет с едой, не давать планшеты-телефоны во время еды малышам. Не использовать гаджет вместо общения, совместной игры или чтения. Большую роль играет личный пример. Если взрослые в семье не расстаются с гаджетами, ребенок будет поступать точно так же. Если папа, едва проснувшись, включает компьютер, а мама уже за завтраком погружена в телефон, то от детей не стоит ждать другого поведения.

. Сколько часов в день или неделю им безопасно пользоваться?

. Нужно строго ограничивать время. Мнения специалистов о том, сколько в разном возрасте часов или минут можно проводить у экрана, расходятся. Но есть четкие нормативы СанПиНа. Для взрослого суточное ограничение - четыре часа, но обязательно с перерывами. Для школьников и дошкольников нормы куда

ВАЖНО!

Сколько времени можно проводить с электронными игрушками*:

1-й класс - 10 минут;

2-4-й классы - 15 минут;

4-7-й классы - 20 минут;

7-9-й классы - 25 минут;

10-11-й классы - 20 - 30 минут.

**В день, по нормам СанПиН*

жестче (см. «Важно»), Кроме того, надо соблюдать и другие требования. Ребенок не должен сидеть скрючившись и держать планшет на коленях

или смотреть на экран лежа. Неправильное положение нарушает осанку и создает большую нагрузку на зрение.

Контроль и еще раз контроль

- **Оторвать ребенка от экрана, пожалуй, можно, только предложив ему что-то более интересное. Возможно, это игры?**

- Что касается дошкольника, ему необходимы все виды игр: сенсорные, моторные, речевые, игры с конструкторами, сложные ролевые, познавательные, игры по правилам и так далее. Детям любого возраста как воздух нужно позитивное общение со взрослыми и сверстниками. Это может быть чтение и прогулки, домашние дела, занятия спортом и конструирование – все то, чем живет ребенок в совместной деятельности.

- **Во взрослых компаниях порой есть правило: пришли в ресторан, на встречу, телефоны сложили в центр стола - и полтора часа, которые длится встреча, их не трогаем. Сработает ли это с детьми?**

- Есть подобные правила поведения и в школе. А вот захотят ли дети принять какие-то правила в общении со сверстниками или в семье, зави-

Пять золотых правил для родителей

1. *Оттяните насколько возможно первую встречу ребенка с гаджетом. Педиатры считают, что до двух лет не стоит мобильники и планшеты даже показывать.*

2. *Внимательно относитесь к выбору контента развивающих игр. Прочтите аннотации, посоветуйтесь со специалистами.*

3. *Ограничивайте время работы с гаджетами. Учите ребенка самостоятельно контролировать время работы.*

4. *Следите за тем, в какой позе сидит ребенок, на каком расстоянии от экрана и т. п. Научите детей комплексам простых упражнений, снимающих зрительное и мышечное напряжение.*

5. *Будьте примером для ребенка. Помните, что ваше полное погружение в интернет может стать главным фактором формирования у ребенка компьютерной зависимости.*

сит от того, как будут формироваться (и будут ли формироваться) эти правила с раннего детства. Начинать требовать выполнения каких-то правил в подростковом возрасте – задача безнадежная.

- Надо ли контролировать, на какие сайты ходит ребенок?

- Да. Сейчас есть весьма эффективные программы контроля, их стоит использовать. Делать это открыто или инкогнито – зависит от сложившейся в семье системы отношений. Если это доверительное и доброжелательное общение, то, скорее всего, ребенок не будет скрывать эту информацию от взрослых, если нет – возможны варианты.

При этом следует понимать, что система жестких запретов неэффективна.

НУ И НУ!

Станет толстым буквой?

Развивающие игры на планшетах помогают тренировать зрительное восприятие, память и внимание. Но это при разумном подходе. А чем грозит чрезмерное общение с телефонами-планшетами? Кроме того что портится зрение и осанка, зачастую гаджетозависимые дети меньше двигаются. У них формируются неправильные пищевые привычки (ну грех не закусить булочкой, конфетами или чипсами, любуясь роликами в интернете). И как следствие – ожирение. Добавьте к этому снижение адаптивных возможностей.

Кроме того, психологи и неврологи отмечают у современных детей, злоупотребляющих гаджетами, нарушения коммуникативных навыков и отставание в речевом развитии.

Оксана ФОМИНА

ДРАМА ЗА ЗАКРЫТЫМИ ДВЕРЬМИ

Как семьи разрушает чувство вины

ЧУДОВИЩНАЯ СТАТИСТИКА: 40% ВСЕХ ТЯЖКИХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ В РОССИИ СОВЕРШАЕТСЯ В СЕМЬЯХ. ЕЖЕГОДНО В РЕЗУЛЬТАТЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ ГИБНЕТ 12-14 ТЫСЯЧ ЖЕНЩИН - ОДНА ЖЕНЩИНА КАЖДЫЕ СОРОК МИНУТ.



*«Насилие в семье не берется из ниоткуда, - уверена семейный психолог **Анастасия ЛУЧИК**. - Оно никогда не возникает вдруг, без причины. Если вовремя сказать: «Да, у нас есть проблемы»- можно избежать очень тяжелых последствий».*

ЗАКРЫТЫЕ ТЕМЫ

. Анастасия, насколько проблема семейного насилия актуальна для нашего города?

. Я могу ответить так: из десяти обращений примерно четыре всегда оказываются так или иначе связанными с семейным насилием. Даже когда об этом не говорится напрямую. Очень часто бывает так: пара приходит с проблемой угасания сексуального желания, а когда начинаем разбираться, то становится ясно, что в семье на регулярной основе практикуются оскорбления и рукоприкладство. Ну и о каком сексуальном влечении может идти речь?

. С каким насилием вы сталкиваетесь чаще – с физическим или с психологическим, для которого свойственны угрозы, оскорбления и унижения?

. И с тем, и с другим. Тема психологического насилия так или иначе «мелькает» практически в каждой семье. У кого-то в менее, у кого-то в более выраженной форме. Физическое – примерно в трех случаях из десяти, но это только то, что мне удастся выявить. Его сложнее обсуждать, люди говорят о таком неохотно. Кто-то просто запирается и отказывается выходить на откровенность, кто-то просто предпочитает не затрагивать эти моменты. Поэтому я допускаю, что в реальности пар, которые сталкиваются с подобной проблемой, может быть намного больше.

ДОСЬЕ

Анастасия ЛУЧИК

Сертифицированный семейный психотерапевт. Родилась в Воркуте в 1992 году. Окончила Саратовский государственный медицинский университет по специальности «клиническая психология». В настоящее время ведет частную практику, работает в качестве волонтера семейным терапевтом и травмотерапевтом в благотворительном фонде «Покров».

ИСКАЖЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ

. Кто чаще всего становится жертвами семейного насилия - мужчины или женщины?

. Женщины. Бывают, конечно, и обратные ситуации, когда от насилия в семье страдает мужчина, но существенно реже и, как правило, в том случае, когда речь идет о психологическом насилии - скандалах, оскорблениях, упреках и так далее. В плане физического насилия агрессором почти всегда выступает мужчина - просто потому, что он сильнее.

. Как возникает эта проблема?

. Семейный конфликт никогда не образуется на пустом месте. Когда люди говорят «какая прекрасная была пара! Жили душа в душу и вдруг...», они всегда заблуждаются. «Вдруг» такие вещи не происходят.

Как правило, все начинается с упреков. «Ты слишком толстая», «ты мало зарабатываешь», «сиди дома, что тебе в люди выходить?». Жертва ограничивается от социума, она становится более уязвимой и когда над ней достигается полный контроль, к упрекам добавляется рукоприкладство.

Как правило, насилие имеет циклический характер. Сначала в семье растет напряжение. Супруги чаще ссорятся, чаще обижаются друг на друга, не могут найти общий язык. Потом следует вспышка агрессии – либо словесной, либо физической. А за ней – период примирения. Причем, эти моменты могут быть очень трогательными: мужчине стыдно, он пытается загладить свою вину, дарит женщине подарки, старается поднять ей настроение. Словом, делает все для того, чтобы она поскорее забыла о том, что случилось. Но вскоре все повторяется – скандалы, непонимание, новая вспышка агрессии. Со временем периоды затишья между вспышками становятся все более и более короткими, а сами вспышки – все более и более жестокими. Здесь важно помнить одно: извинения и подарки ни о чем не говорят и сами по себе ничего не значат. Если человек не пытается решить проблему – внутри семьи или при помощи специалиста – значит, рано или поздно все повторится.

**В КАЖДОЙ
ЧЕТВЕРТОЙ
ПАРЕ
ПРОЯВЛЯЕТСЯ
ДОМАШНЕЕ
НАСИЛИЕ**

Семейное насилие всегда «питается» чувством вины. Людям вообще свойственно вступать друг с другом в конфликты – все мы разные, все индивидуальности, поэтому разногласия неизбежны. Но в нормальной семье партнеры равноправны и конфликты они разрешают, прежде всего, с позиции равноправия. Один говорит другому: «Слушай, мне очень

обидно то, что ты сейчас говоришь. Я не буду с тобой общаться, пока ты не сменишь тон».

Если же мы имеем дело с психологическим насилием, жертва просто не понимает, что происходит нечто неправильное, и что она вовсе не обязана это терпеть. Включается комплекс вины: «Если на меня кричат, если меня обзывают, значит, я этого заслуживаю. Я не так себя веду, не так выгляжу, не так одеваюсь». Жертва обвиняет себя и оправдывает тем самым жестокость, которая на нее направлена, принимает ее как должное.

. В медицине есть такое понятие, как «группа риска». Можно ли выделить такую группу риска в контексте проблемы домашнего насилия? Кто чаще всего становится его жертвой?

. Чаще всего это происходит с теми людьми, которые видели много насилия в родительской семье. Когда ребенок наблюдает, как папа гоняется за мамой с топором, это отпечатывается в его мировоззрении, начинает восприниматься как должное. И если потом, во взрослой жизни он столкнется с агрессией уже в своей адрес, он, скорее всего, ее просто не распознает. И не сможет защититься.

КОМПЛЕКС ВИНЫ

. На каком этапе отношений семейные пары чаще всего сталкиваются с проблемой насилия?

. Ответить на этот вопрос однозначно, к сожалению, невозможно, все слишком индивидуально. Но по статистике женщина чаще всего становится жертвой насилия в период сильной зависимости от мужчины. Например, во время беременности, когда она ограничена и физически, и финансово. Зависимость провоцирует насилие – у мужчины появляется формальный повод упрекнуть свою партнершу, что-то поставить ей в вину.

. А как эта проблема воспринимается обществом?

. Здесь мы опять возвращаемся к вопросу принятия и непринятия агрессии. К сожалению, в нашем обществе до сих пор невероятно сильны стереотипы о месте и роли мужчины и женщины в отношениях. «Сама виновата», «Бьет – значит, любит», «Все так живут» - фактически, женщине чуть ли не с рождения прививается тот самый комплекс вины, о котором мы говорили чуть раньше. В результате многие уже в зрелом возрасте оказываются не способны понять, что у них проблемы, и проблемы серьезные.

У меня была клиентка, жизни которой угрожала вполне реальная опасность. Ее муж, видимо, страдал какими-то психическими заболеваниями: он ел животных, потому что верил в то, что это избавит его от болезней, угрожал ей и детям оружием, поджигал дом. Но она отказывалась верить в то, что это все ненормально, что она может просто-напросто погибнуть. Мы составили план на случай экстренной ситуации, она его вроде бы приняла... но больше ко мне не приходила. Так они до сих пор и живут, ничего не изменилось.

. Стоит ли жертве насилия пытаться сохранить семью? И вообще можно ли вылечить от агрессии?

. Вылечиться можно. Особенно высокие шансы у тех пар, которые осознают, что что-то в их жизни не так. Они воспринимают это как новый опыт, получают новые возможности и порой даже сильнее от этого сближаются. Такие пары есть, но их, к сожалению, немного.

У меня, например, был только один такой случай – клиенты пришли и сказали: «Мы деремся. Раньше это было даже весело, но вот теперь стало пугать».

Чаще приходят с так называемыми побочными проблемами. Например, с тем же сексом. То есть они подозревают, что что-то в их семье не так, и даже в разговоре порой произносят слово «агрессия», но проблемы, как таковой, в этом не видят.

Вообще же здесь все тоже строго индивидуально. Кому-то лучше разойтись сразу, кому-то стоит побороться, все зависит от того, какие отношения сложились в семье на тот момент, когда произошло насилие. Но в любом случае без посторонней помощи разобраться в этом подчас бывает просто невозможно. Я обычно говорю так: мы же не лечим себе самостоятельно зубы, верно? Вот и здесь нет абсолютно ничего

страшного в том, чтобы сказать: «Да, у нас есть проблемы» и обратиться к специалисту.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

По данным Совета при президенте по развитию гражданского общества и правам человека, в России две третьих умышленных убийств обусловлены семейно-бытовыми мотивами, ежегодно от рук мужей или сожителей погибают около 14 тысяч женщин и 2 тысячи детей. Еще 2 тысячи детей и подростков ежегодно кончают жизнь самоубийством, не в силах терпеть побои, изнасилования и унижения. В 93% случаев жертвами бытового насилия становятся женщины и только в 7% - мужчины. Более 50% женщин, страдающих от домашнего насилия, терпят его годами. Почти половина случаев бытового насилия совершается под воздействием алкоголя.

Дмитрий ЗАЙЦЕВ

ВО ВСЕМ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА



На животрепещущие вопросы наших читателей – мам, пап, бабушек и дедушек школьников – отвечает практикующий семейный психолог Елена Потапенко.



. Через год нашему ребенку исполнится 6 с половиной лет. Нужно ли его отдавать в 1 класс? Или лучше подождать до 7,5? Все-таки мальчики, говорят, медленнее развиваются...

. Все всегда очень индивидуально. Но я не сторонница раннего начала обучения: перегрузиться учебной работой ребенок еще успеет.

И дело даже не в том, чтобы продлить ему на год детство, а в том, чтобы у ребенка успели развиться фильтры восприятия, коммуникативные навыки. Чтобы он научился относительно безболезненно расставаться с родными, проще справляться с тревогой и успешнее адаптироваться к новым условиям.



. Мы переехали, и дочка пошла во 2 класс в новую школу. Как помочь ей адаптироваться в коллективе? Она пока очень переживает.

. Это абсолютно нормальная реакция! В прошлой школе у нее было так много хорошего – друзья, любимая учительница, привычная дорога. И переезжать она не просила – так сложились обстоятельства. Поэтому

позвольте ребенку отгоревать эту ситуацию: если хочет, пусть плачет или сердится. Для нее это важно. Нельзя обесценивать такие эмоции, говоря: «Ну что ты реवेशь? Это ж пустяки. Новых друзей заведешь! Эта школа лучше!»

Обязательно попросите учителя оказывать чуть больше поддержки девочке в классе. Впрочем, хороший педагог и так это понимает – как правило, к новенькому сразу «приставляют» каких-то положительных детей, которые берут его под опеку. Очень здорово, если вашей дочке устроили персональную экскурсию по школе, показали, где столовая, туалет, спортзал, буфет.

А вы каждый день ненавязчиво проводите диагностику:

спрашивайте, что дочку сегодня порадовало или огорчило, с кем ее посадили. Важно не



столько содержание вопросов, сколько настроение, с которым ребенок на них отвечает.

И закройте пока глаза на оценки: сейчас девочке важнее влиться в коллектив, и на этот процесс будут уходить все ее психологические ресурсы. Почаще ставьте себя на ее место: вам же на новой работе тоже было непросто адаптироваться.



. Моему сыну 8 лет. Он неконфликтный мальчик, купил в школе шоколадку и, пока шел до класса, ее отобрали 10-классники. Муж

собирается сходить в школу поговорить с этими мальчиками, а я переживаю, что потом они поймут моего сына и отомстят...

. Если у вас есть основания переживать, что в школе старшие обидят младшего, то у меня большие вопросы к этой школе!

Очень странно также, что ребенок ничего не рассказал учителю – это не норма. Слава Богу, что сын поделился с вами. Я бы на вашем месте пошла к педагогу и в его присутствии объяснила тем старшим ребятам, что так нельзя: маленькие требуют заботы, а не насилия. Если нужно, подключила бы школьного психолога.

У вашего мужа совершенно естественное желание восстановить справедливость.

Самое главное сейчас – показать сыну, что вы поможете ему восстановить самоуважение и отстоять достоинство. А потом он научится это делать сам.

В целом буллинг (притеснение одних детей другими) – это ненормально. Даже если имел место всего один инцидент, с ним нужно разбираться. И делать это должны взрослые. Детям не под силу справиться с такими проблемами самим. Чтобы этого не происходило, в коллективе должна быть сильная альфа-позиция взрослого (учителя или родителей).



. Каковы основные признаки готовности ребенка к школе? Есть ли простые, домашние тесты (задачки) для мамы, позволяющие это определить?

. Психологи используют свои наработки, которые помогают понять, готов ребенок к школе или нет: специальными методиками выясняют,

умеет ли он коммуницировать с другими, насколько легко и безболезненно это ему дается.

Сами вы тоже можете проверить сына, например, на усидчивость — сможет ли он провести на месте хотя бы половину потенциального урока (20 минут) и при этом воспринимать речь или участвовать в творческом процессе? Если есть какие-то сомнения, лучше дойти до детского психолога: с помощью специальных карточек с рисунками он подскажет, что у ребенка с развитием логики, мышления, речи. Отклонение в чем-то от нормы будет видно сразу.

Но еще хочу заметить, что к школе должен быть готов не только ребенок, но и его родители: ученические проблемы, первые трудности могут получать негативный резонанс в семье, потому что взрослые порой неадекватно оценивают возможности и способности своих детей. Так что спросите у себя — готовы ли вы поддерживать сына эмоционально?



. Муж предложил нашей дочке за каждую пятерку давать 100 рублей (она копит деньги на телефон). Правильно ли это?

. Тут решать вам. Но такими действиями ваш супруг подкрепляет у ребенка только внешнюю мотивацию на учебу. А у нее должна формироваться внутренняя. Если иначе, кроме как за деньги, ребенок учиться не хочет, нужно разбираться, почему ей не нравится тот или иной предмет, а также находить те дисциплины, от которых она получает удовольствие, и грамотно направлять ее к более углубленному их изучению. Тогда и деньги для «подпитки» будут не нужны.



. Может ли школьный психолог работать с ребенком без ведома родителей?

. Конечно, нет! В начале учебного года психолог собирает от родителей анкеты с согласием на работу с ребенком. Этот документ содержит перечисление видов методик психокоррекции, которые можно использовать. Таким образом, специалист ставит родителя в известность, что с его ребенком может быть проведена такого рода работа (по запросу учителя или самого школьника, например).

Если психолог выявил какой-то параметр детской психики, который нуждается в коррекции, он должен уведомить родителей. Но, например, если понятно, что тревожность вызвана именно учебным процессом, маму или папу привлекать не обязательно. А вот если стало понятно, что все идет из семьи, то корректировать одного ребенка бесполезно – это поможет лишь временно снять напряжение. А из семьи он его опять принесет. Так что работать нужно уже и с родителями тоже.



. Что вы думаете про домашнее образование? Сейчас это становится модным, даже в Пензе есть немало таких семей.

. Мне очень нравится эта система: в плане психологического развития ребенка она вне конкуренции. Ученику не надо тратить ресурсы на адаптацию, у него может быть комфортный индивидуальный режим, он будет следовать не за требованиями программы, а за собственными интересами и самостоятельно находить ответы на вопросы, которые сам себе задает.

Кроме того, при домашнем обучении отсутствует фактор соревновательности, который обычно вызывает повышение стрессового гормона кортизола.

А чем в организме его меньше, тем (это доказано) легче дается обучение.

Но очевидны и сложности такой системы: нужно уметь структурировать время, нельзя филонить, а это настолько энергоемкая задача, что с ней даже многие взрослые не справляются и потому с фриланса возвращаются к работе «на дядю».

Очень тонкий момент – система оценивания и критерии ошибок на экзаменах, которых избежать не удастся.

Главная цель домашнего обучения – стать школой жизни. Знаю одну женщину с тремя детьми, и все учатся дома. Так вот 14-летняя дочка сама (!) нашла себе языковую школу в Америке, подала заявку и документы на визу, получила от консульства отказ, связалась с директором той школы, он ей прислал приглашение, она все-таки получила визу, купила билеты, слетала, прошла обучение и благополучно вернулась!

А есть такие подростки ее возраста, которые себе поесть приготовить не могут...



. Дочка в группе дошкольной подготовки была лучшей ученицей. А в 1 классе самой большой проблемой стало успокоить ее, если вдруг она оказывалась не самой-самой. Как справиться с комплексом отличника?

. Почаще на примерах рассказывайте ей о том, как сами в детстве или в молодости справлялись с трудностями. Дайте понять, что не всегда нужно быть первой, чтобы тебя любили. И быть лучшей для кого-то – не значит быть лучшей для всех.

Расстраиваться, сравнивая себя с другими, нормально, а не ерунда! Разделите с ребенком эту печаль, дайте выплакаться, но не оставляйте попыток: покажите, что нет в мире человека, который лучший во всем. Супербоксер не может круче всех играть на пианино, потому что у него

руки приспособлены для точных ударов, а не для мягкого извлечения звука.

А еще очень важно выяснить, где корни такого болезненного восприятия промахов ребенка? Может быть, она считает, что вы перестанете ее любить? Или друзья не будут с ней играть? Возможно, тут нужно прибегнуть к помощи психолога. Но есть и универсальный совет – во всем поддерживайте своего ребенка!

Ксения ВДОВИКИНА

ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ ЛИ ВЫ РОДИТЕЛЬ?

тест

1. Ваш ребенок с детства приучен к аккуратности, и вы гордитесь этим? **1 – нет, 0 – да.**
2. Вы хвалите ребенка за хорошие оценки (в саду, школе, в кружках)? **1 – нет, 0 – да.**
3. Знаете ли вы, как правильно отвечать своему ребенку на вопросы, связанные с взаимоотношениями полов? **0 – нет, 1 – да.**
4. Вы осведомлены о требованиях педиатров, предъявляемых к рациону питания вашего ребенка? **0 – нет, 1 – да.**
5. Вы часто проявляете ласку по отношению к ребенку? **0 – нет, 1 – да.**
6. Вы настаиваете на том, чтобы в комнате у ребенка был порядок, который он должен поддерживать сам? **1 – нет, 0 – да.**
7. Вы можете признать свою ошибку в присутствии ребенка? **0 – нет, 1 – да.**
8. Вы уважаете и принимаете право вашего ребенка на секреты? **0 – нет, 1 – да.**
9. Есть ли у вас привычка часто повторять: «Когда я была маленькой...» или «Ребенок должен держать язык за зубами»? **1 – нет, 0 – да.**
10. Делитесь ли вы с детьми своими переживаниями: хорошими и плохими? **0 – нет, 1 – да.**
11. Бывает ли, что, наказав ребенка, вы запрещаете ему смотреть телевизор или играть в компьютерные игры? **1 – нет, 0 – да.**
12. Узнаете ли вы у ребенка, как он проводит свободное время? **1 – нет, 0 – да.**
13. Практикуете ли вы критику и наказание своих детей в присутствии посторонних? **1 – нет, 0 – да.**

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

Вы набрали **1–2 балла**. Хотя родительская роль вами вполне освоена, вы слишком строги и требовательны. Вам стоит быть чуть терпимее и нежнее.

3–5 баллов. Не самый лучший результат. Не будьте так жестоки и неумолимы в своих требованиях к детям, давайте им возможность принятия самостоятельного решения в некоторых вопросах.

6–8 баллов. Этот результат говорит о неустойчивости вашей позиции: иногда вы слишком требовательны к детям, а иногда слишком многое им позволяете.

9–11 баллов. Вы с удовольствием и разумно воспитываете своих детей, хотя и не знакомы со всеми премудростями педагогики.

12–13 баллов. Поздравляем! Вы на редкость хорошие родители и надежная опора в жизни ребенка.

ЛЕТО – УЧЕБА БЕЗ ПРОСВЕТА



Для современных детей лето – это не пора отдыха, а время, когда школа не отвлекает от учебы. Родители подыскивают языковые лагеря, записывают детей на курсы, «чтобы подтянуть математику», отдают в развивающие кружки и нанимают репетиторов. И не только для выпускников и учеников средней школы. Частных педагогов сейчас нанимают уже и детсадовцам!

Частники всерьез готовы учить английскому языку, чтению, письму и счету уже двухлеток. Стоят такие занятия от 5000 рублей и длятся от 45 минут до двух часов. Притом что даже в первом классе уроки по 35 минут – не больше...

Игры - важнее всего

- Заорганизованность дошкольников – опасная тенденция, - уверена Алла Холмогорова, декан факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета. - Главная развивающая деятельность в этом возрасте - это игра. Когда детишек сажают за парты и считают, что это и есть тренинг, - это ошибка. Она ведет к тому, что ребенок не набирает того потенциала, который ему необходим для подготовки к школе, в плане понимания ролей, правил. Ребенок не получает радости от занятий, лишь зажимается тисками взрослой жизни, к которой он не готов.

Для будущего первоклассника важно не то, научится ли он писать еще до школы, а совсем другие вещи, которые как раз и усваиваются в играх. Например, настольные игры учат, что надо соблюдать правила, что можно проиграть и надо пережить свой неуспех. Ролевые игры — отношениям, тому, что нужно слушаться ведущего. Но и тут есть нюанс: для таких игр нужен детский коллектив. Если ребенок не ходит в садик, где он получает такую возможность, надо выстраивать другое сообщество — дети знакомых, кружки. Сейчас я часто слышу, что ребенок все лето сидит дома за компьютером, друзья где-то

Оставить детей в покое?

Заниматься с детьми нужно! Но не перекидывайте свои обязанности на репетиторов и частных педагогов. Развивающие курсы, дополнительные занятия по иностранным языкам и математике для дошкольников - все это в большинстве случаев рекламный ход. Гораздо важнее, чтобы родители сами занимались с детьми - читали вместе книги и обсуждали прочитанное, играли в игры, лепили из пластилина и делали миллион других интересных вещей. Главное в таких занятиях - это разнообразие и регулярность. Ничего страшного, если сеанс вечернего чтения длится 10 минут - за несколько подходов можно осилить даже самую длинную книжку. Во время занятий ориентируйтесь на поведение и настроение самого ребенка. Если он явно устал, капризничает, отвлекается по пустякам - стоит сделать перерыв или продолжить занятие в другой раз. Важно, чтобы занятия отличались по активности: почитал - побегал - полепил - посмотрел мультфильм.

Детям постарше на каникулы, как правило, дается дополнительная нагрузка в виде списка книг на лето. Если ребенок что-то из этого прочитает - отлично, в течение учебного года ему будет проще. Но большая часть книг из этого списка не входит в учебную программу, а дается для общего развития. Так что родители могут с чистой совестью корректировать его с учетом способностей и интересов ребенка. Чувствуете, что в 10 лет ему рановато читать про детство, отрочество и юность Льва Толстого - смело меняйте их на приключения Питера Пена и капитана Врунгеля.

далеко, а дворовая культура, когда можно было отпустить своего отпрыска на улицу, где были игры и общение, исчезла.

После трех поздно?

Один из самых популярных и вредных мифов - что вложить все самое ценное в детскую голову можно только в первые три года жизни. Видимо, детсад, школа и вуз нужны потом так, для галочки.

. Структуры мозга развиваются постепенно, - отмечает *Марьяна Безруких, директор Института возрастной физиологии РАО.* - Речь созревает не раньше четырех лет, учиться писать бессмысленно раньше пяти с половиной. Фокусироваться на одной неинтересной детали человек учится к 6-8 годам.

Эксперты признают: в дошкольном возрасте дети могут отставать по уровню развития от сверстников на пару лет. Ничего страшного в этом нет, и, если родители занимаются с ребенком, позже все выравнивается. Занимаются – значит читают, играют и общаются, а не заставляют учить стишки до посинения. Иначе получается, что ребенку сразу дают непосильное задание, ругают за то, что он его не делает, а потом удивляются: почему он не любит учиться?

. Часто говорят, что в эпоху интернета дети совсем другие, - продолжает Марьяна Михайловна. - Но мы более 60 лет измеряем активность детского мозга одними и теми же методиками, и существенных различий между детьми 50-х годов и современными нет. Ребенок с планшетом, как и раньше, может (или не может) составить, например, рассказ по трем картинкам. Да и мобильные телефоны вошли в массовый обиход лет 20 назад (а детям их стали доверять гораздо позже), планшеты - лишь с 2010 года. Мозг так быстро не эволюционирует.

Тотальный контроль вреден

Жесткий родительский контроль и подсчет каждой свободной минуты вредит не только малышам. Когда школьник в течение 11 лет едва находит время поесть, чтобы успеть с курсов английского на плавание, - это ненормально.

- Нужно отталкиваться от интересов ребенка, - предупреждает Алла Холмогорова. - Пусть он попробует одно, другое, третье, пусть бросит что-то. Когда все решают за него, у ребенка не развивается активное начало, он не умеет прислушиваться к себе. Родители и их контроль не вечны, и когда он исчезает, такой человек оказывается легко подвержен влиянию извне.

Как же тогда вырастить профессионального спортсмена или музыканта, если при первой же трудности он бросит занятия? Не все же держится на одном таланте! Но в том и дело: ребенок должен сам набить себе шишки, учиться делать выбор и находить мотивацию. Это и есть часть взросления.

А как у них?

В США для таких мам и пап есть свой термин - «родители-вертолеты», которые постоянно нависают над ребенком и следят за каждым его чихом. В Россию в такую же ловушку попало поколение 80 - 90-х годов. В пору социальных потрясений их собственные родители часто не могли дать им все необходимое, вот молодые мамы и папы наверстывают упущенное со своими собственными детьми. Каждая свободная минута должна быть посвящена развитию, а лучший отдых - это смена деятельности!

Конечно, где спрос, там и предложение. Но если услуги частных развивающих центров и детских клубов хоть как-то сертифицированы, то вот частные педагоги часто остаются в «серой зоне». Львиную долю всех этих авторских развивающих методик никто никогда не проверял на эффективность.

Ксения КОНЮХОВА

НЕ НУЖНА МНЕ ВАША ШКОЛА!



**Для некоторых детей
ранние подъемы -
настоящее страдание.**

Самые распространенные проблемы у младших школьников мы попросили прокомментировать директора Института возрастной физиологии, профессора, доктора биологических наук **Марьяну БЕЗРУКИХ**.

Не любит читать

. Скорее всего, ребенок вовсе не «не хочет», а не может. У многих детей из-за особенностей восприятия, внимания, памяти навык чтения просто не формируется к 6-8 годам. Что делать? Брать небольшие тексты. Использовать так называемое дуэтное чтение – по очереди с ребенком читать небольшие отрывки. Главное – не ругать, не наказывать, не заставлять, а пытаться заинтересовать.

Не может сосредоточиться

. Это возрастная особенность детей 6-8 лет. Время направленного внимания в этом возрасте составляет 5-15 минут. Во второй половине дня, после 17-18 часов, это время сокращается. Любые отрицательные эмоции, выяснение отношений или ругань не помогут: еще сложнее будет сосредоточиться. Помогут: доброжелательная атмосфера, спокойствие

взрослых, отсутствие спешки и четкий режим дня. Помните, любому ребенку необходимо настроиться на работу. Кто-то будет раскладывать тетради, кто-то – долго собирать карандаши или по три раза выходить на кухню «попить». В первое время нужно помочь найти два-три «ритуальных» действия, а не одергивать и торопить. Заставить быть внимательным невозможно, а создать условия и научить – вполне.

Отлынивает от домашней работы

- Ребенок учится выполнять домашку постепенно, начиная с очень коротких и простых задачек. Не случайно в первом классе не должно быть домашних заданий. Важно, повторяюсь, чтобы было определенное место, ритуал подготовки, позитивный настрой. Сначала нужно разобрать задание, все объяснить, дать возможность спокойно что-то сделать, научить спрашивать то, что непонятно. Не сердиться и не ругать ребенка, если приходится повторять все несколько раз.

Выполнение заданий в вечернее время не имеет смысла. Как правило, все заканчивается недовольством взрослых и слезами ребенка. А после нескольких подобных ситуаций принуждение сесть за уроки будет вызывать активное сопротивление. Родителям, если есть такие проблемы, рекомендую почитать мою книгу «Трудности обучения в начальной школе».

Тяжело встает по утрам

- Ребенок начальной школы должен спать не менее 10 часов; быть на воздухе - 2-2,5 часа и иметь хотя бы 1 час свободного времени. Если недосыпает, перегружен, живет в ситуации постоянного эмоционального напряжения, он не успевает восстановиться и с трудом просыпается. Разгрузите его! Постоянный стресс отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Если вы видите, что ребенок устал, очень напряжен, жалуется на головную боль, боль в животе, стал плаксивым, тревожным, стоит сделать перерыв, но не на один день, а дня на три. Не криминал – когда-то не пойти в школу, но с условием – выполнить все задания! Конечно, многое зависит и от отношений с ребенком, и от общей ситуации в семье. Помните, щадящее отношение к детям всегда лучше, чем насилие.

Оксана ФОМИНА

Список литературы

1. Вдовикина, К. Во всем поддерживайте своего ребенка / К. Вдовикина // Молодой ленинец. – 2017. – 5 сентября. – С. 8;
2. Вдовикина, К. Семейная идиллия по-славянски / К. Вдовикина // Молодой ленинец. – 2017. – 1 августа. – С. 13;
3. Зайцев, Д. Драма за закрытыми дверями / Д. Зайцев // Аргументы и факты. – 2017. – 9–15 августа. – С. 3;
4. Конюхова, К. Лето – учеба без просвета / К. Конюхова // Комсомольская правда. – 2017. – 2–9 августа. – С. 25;
5. Кулакова, Е. Боюсь рассказать об этом маме / Е. Кулакова // Пензенская правда. – 2017. – 15 августа. – С. 17;
6. Фомина, О. Если дети пропадают в интернете / О. Фомина // Комсомольская правда. – 2017. – 20–27 сентября. – С. 9;
7. Фомина, О. Не нужна мне ваша школа! / О. Фомина // Комсомольская правда. – 2017. – 6–13 сентября. – С. 25.

**Городская библиотека №2
им. М.Е. Салтыкова-Щедрина**

г. Пенза, пр. Победы, 6

Часы работы с 10⁰⁰ – 19⁰⁰

Без выходных дней

Последний вторник месяца – санитарный день

Подбор материала: Л.П. Муравлева

Компьютерное оформление: М.В. Бородина