

# ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

sdr@1september.ru

Методический журнал для родителей № 3

▶ **НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА:**  
Как воспитать благородство?  
Очевидный ответ не всегда  
верный

▶ **СРЕДНЯЯ ШКОЛА:**  
Ими движут гнев, обида и  
отверженность. Помочь  
агрессивным детям справиться  
с собой!

▶ **СТАРШАЯ ШКОЛА:**  
И нам сочувствие дается...  
Исследуем уровень  
эмпатии

*Фортунология — наука  
поймать удачу за хвост.  
Говорим с подростками о том,  
как приманить везение*



издательский  
дом  
1september.ru

## Первое сентября

март  
2016

Школа для родителей Подписка на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) или по каталогу «Почта России»: 11332 (бумажная версия); 11334 (CD-версия)

## ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

### Генеральный директор:

Наум Соловейчик

### Главный редактор:

Артем Соловейчик

### Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский  
(финансовый директор)

### Реклама, конференции и техническое обеспечение

### Издательского дома:

Павел Кузнецов

### Производство:

Станислав Савельев

### Административно-хозяйственное обеспечение:

Андрей Ушков

### Педагогический университет:

Валерия Арсланьян  
(ректор)

### ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

**Английский язык** — Е. Богданова,  
**Библиотека в школе** — О. Громова,  
**Биология** — Н. Иванова,  
**География** — и.о. А. Митрофанов,  
**Дошкольное образование** — Д. Тюттерин,  
**Здоровье детей** — Н. Семина,  
**Информатика** — С. Островский,  
**Искусство** — О. Волкова,  
**История** — А. Савельев,  
**Классное руководство  
и воспитание школьников** — А. Полякова,  
**Литература** — С. Волков,  
**Математика** — Л. Рослова,  
**Начальная школа** — М. Соловейчик,  
**Немецкий язык** — М. Бузоева,  
**ОБЖ** — А. Митрофанов,  
**Русский язык** — Л. Гончар,  
**Спорт в школе** — О. Леонтьева,  
**Технология** — А. Митрофанов,  
**Управление школой** — Е. Рачевский,  
**Физика** — Н. Козлова,  
**Французский язык** — Г. Чесновицкая,  
**Химия** — О. Блохина,  
**Школа для родителей** — Л. Печатникова,  
**Школьный психолог** — М. Чибисова.

### УЧРЕДИТЕЛЬ: «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций ПИ № ФС77-58433 от 25 июня 2014 года

Подписано в печать: по графику 20.12.2015  
фактически 20.12.2015

### АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165  
Тел./факс: (499) 249-3138  
Отдел рекламы: (499) 249-9870  
Сайт: [1september.ru](http://1september.ru)  
E-mail: [sdr@1september.ru](mailto:sdr@1september.ru)

Журнал распространяется по подписке.

Подписные индексы «Почта России»:  
**11332 (бумажная версия), 11334 (CD версия).**

### ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758  
E-mail: [podpiska@1september.ru](mailto:podpiska@1september.ru)

На обложке и в материалах номера использованы фотографии банка [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), если не указано иное.

# ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Методический журнал для родителей.

Выходит один раз в месяц

### РЕДАКЦИЯ

Главный редактор:

Людмила Печатникова

Редактор:

Елена Куценко

Дизайн макета:

Элла Лурье

Верстка:

Михаил Минаев

Корректор:

Ольга Щербакова

Тираж 73000 экз.



## ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

от Издательского дома «Первое сентября»

Все подписчики журнала имеют возможность получать и электронную версию. Для ее получения:

1) Откройте Личный кабинет на портале «Первое сентября» ([www.1september.ru](http://www.1september.ru)).

2) В разделе «Газеты и журналы/Получение» выберите свой журнал и кликните на кнопку «Я — подписчик бумажной версии».

3) Появится форма, посредством которой вы сможете отправить нам копию подписной квитанции.

После этого в течение одного рабочего дня будет активирована электронная подписка на весь период действия бумажной.

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Ирина Душина, педагог-психолог МБОУ СОШ №2, г. Великие Луки;

Инна Иванова, педагог-психолог МБОУ НОШ №34, г. Нижний Тагил;

Елизавета Кокорина, сотрудник проекта *Booking Study* (<http://booking-study.ru/>);

Ирина Макарова, сотрудник Благотворительного фонда помощи животным «Большие сердца» (<http://www.bolshieserdca.ru/>);

Светлана Пазухина, доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета имени Л.Н. Толстого;

Александра Чканикова, журналист, социолог.



Школа цифрового века:

[www.facebook.com/School.of.Digital.Age](https://www.facebook.com/School.of.Digital.Age)

Мы в Facebook! Наш адрес:

<https://www.facebook.com/pages/Sbkola-Dlya-Roditeley/524139547723117>

Заходите, общайтесь, читайте, участвуйте в конкурсах!

## НОВОСТИ

КАЛЕНДАРЬ Елена КУЦЕНКО

Март 6–7

НОВОСТИ Людмила ПЕЧАТНИКОВА

В чем бы поучаствовать? 8–9

## НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

АКТУАЛЬНО Елена КУЦЕНКО

Переписываем  
без ошибок 11–12

САМОУЧИТЕЛЬ Марина ЧЕРНЫХ

Невидимая вода  
и вулкан на столе 13–14

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ Светлана ПАЗУХИНА

Школьные конфликты 15–18

ТОЧКА ЗРЕНИЯ Елизавета КОКОРИНА

Юные полиглоты 19

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА Анна ЛЬВОВИЧ

Дети-шопоголики 20–21

ПЯТЬ СОВЕТОВ Анна ЛЬВОВИЧ

Как ослабить тягу к покупкам? 22

В ФОКУСЕ ИССЛЕДОВАНИЯ Людмила ПЕЧАТНИКОВА

Как воспитать благородство? 23

ПЯТЬ СОВЕТОВ Александра ЧКАНИКОВА

Развиваем способность к эмпатии 24–25

МОЖНО НЕ СОГЛАСИТЬСЯ Филипп МЕРКУЛОВ

Медаль за футбол 26

БОЛЬШОЙ МИР И МЫ Ирина МАКАРОВА

Любуемся животным миром,  
не причиняя ему вреда 27–28

ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ Анастасия СКОРИЦКАЯ

Готовимся встречать грачей и жаворонков 29–31

## СРЕДНЯЯ ШКОЛА

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА Ирина ДУШИНА

Фортунология – наука поймать  
удачу за хвост 33–35

БОЛЬШОЙ МИР И МЫ Елена КУЦЕНКО

Эксперимент с удачей 36

ИСТОРИЯ ВОПРОСА Ирина ДУШИНА

Удача и карьера 37–39

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА Инна ИВАНОВА

Ими движут гнев, обида  
и отверженность 40–42

САМОУЧИТЕЛЬ Инна ИВАНОВА

Учимся владеть собой 43

ИГРОТЕКА Инна ИВАНОВА

Дрова и кляксы 44–45

ПРОВЕРЬ СЕБЯ Инна ИВАНОВА

Анкета для родителей 46

КНИЖНАЯ ПОЛКА Людмила ПЕЧАТНИКОВА

Ленинградские сказки 47–48

Владимир ЛИЗИНСКИЙ

Советы родителям 49–52

ДАВАЙ ОБСУДИМ Александра ЧКАНИКОВА

Все наоборот 53–54

## СТАРШАЯ ШКОЛА

В ФОКУСЕ ИССЛЕДОВАНИЯ Анна ПОЛИВАНОВА

Учиться, учиться, учиться 55–57

ПРОВЕРЬ СЕБЯ Филипп МЕРКУЛОВ

И нам сочувствие дается... 58–59

ТАК И СЯК Александра ЧКАНИКОВА

Девочка-пацанка 60–61

МОЖНО НЕ СОГЛАСИТЬСЯ Елена ПЕТРОВА

Непроговоренное 62–63

### В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ:

- Приложение к материалу «Готовимся встречать грачей и жаворонков»: чертежи скворечников.



# Общероссийский проект Школа цифрового века

Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Регистрация школ для участия в проекте  
в 2016/2017 учебном году открыта!

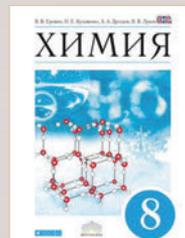
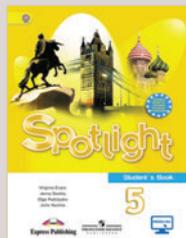
## Подключайтесь!

### Каждому учителю:

- предметно-методические материалы
- модульные курсы повышения квалификации
- методическая литература

### Новое:

- электронные учебники



Подробная информация и регистрация  
на сайте:

## digital.1september.ru

Участие в проекте образовательной организации и педагогических работников удостоверяется соответствующими документами.

**П**ервый весенний месяц. Ватаги ребятишек радостно шлепают по лужам, распахнув куртки и размотав шарфы. А если нет друга, с которым весело бегать?

Довольно распространенная история: двое девятилетних мальчишек, друзей — не разлей вода, то и дело ссорятся, разбегаются, обижаются. Точнее, обижается все время один, а второй страдает, считает себя виноватым и «виляет хвостом», когда друг наконец-то его прощает. Для родителей этого вечно виноватого малыша — зрелище невыносимое. Они, с одной стороны, понимают, что приятель манипулирует их сыном. С другой — ребенок так счастлив, что у него есть настоящий друг, почти брат, он прямо летает на крыльях, когда в их неровных отношениях наступает благополучная фаза.

И на вопрос мамы «Что делать?», когда сын рыдает в другой комнате, оттого что приятель спровоцировал столкновение и бросил трубку, вряд ли можно найти простой ответ. Да она и сама, чуть успокоившись, выговорившись, перечисляет: мы говорим о том, что его приятель им манипулирует и что нужно научиться этому сопротивляться, подбираем вместе формулировки ответов на претензии; стараемся расширить круг друзей, чтобы каждая ссора не казалась вселенской трагедией; разбираем, зачем человек говорит и действует так или иначе.

— Ну вот, ты и сама замечательно все понимаешь и все делаешь правильно.

И все-таки одно дело — слова, другое — быть свидетелем того, как страдает твой ребенок, как он притворяется шутком, чтобы удержать приятеля в хорошем расположении духа; как говорит правильные защитные фразы в телефон, а потом плачет: вдруг своей твердостью он сам разрушил драгоценную дружбу. Мы все много раз наблюдали подобные отношения двух партнеров — в бизнесе, в браке, во взрослых отношениях. Но когда маленький человек проходит через это впервые в жизни, выглядит как-то особенно пронзительно. Особенно когда это твой ребенок.

Настоящее испытание для любящего взрослого — все видишь, все понимаешь, но не берешь на себя тяжесть решения конфликта. Потому что на месте одного манипулятора непременно появится другой — коллега, жена, начальник. Невозможно ведь всю жизнь стоять рядом и отгонять их палкой. Поэтому остается лишь поддерживать ребенка и помогать ему, давая возможность часть мучительного пути пройти самостоятельно.

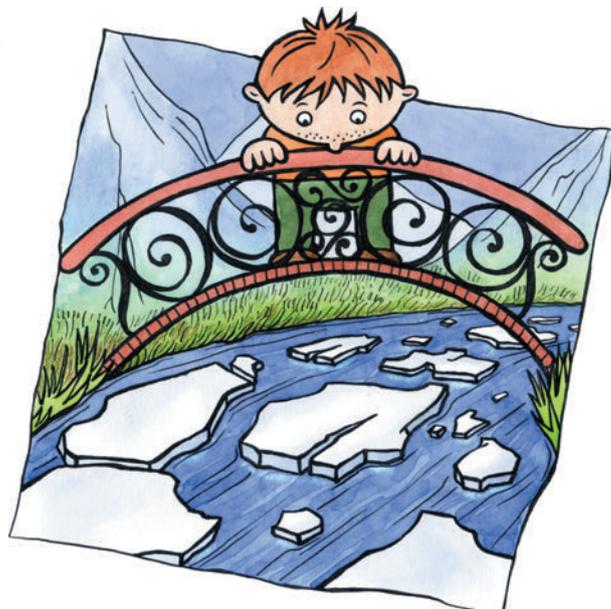
Одна из самых тяжелых родительских обязанностей в длинном-длинном списке.

Елена Куценко

# Март

Елена КУЦЕНКО

*Март. По календарю весна уже здесь, но до настоящих теплых дней еще далеко и большую часть времени приходится проводить под крышей, а не под открытым небом. Однако за долгую зиму мы, кажется, исчерпали все игровые возможности домашнего пространства. Чтобы вернуть себе бодрость и хорошее расположение духа, во-первых, отпразднуем весеннее равноденствие и, во-вторых, оглянемся вокруг: некоторые привычные, обыденные предметы празднуют день рождения именно в марте. Будет забавно поздравить с юбилеем свой телефон или любимую куклу.*



стеклышки на носу. А роль привычных нам дужек сначала выполняла веревочка.

Сегодняшние модники любят подчеркнуть свой статус вычурными и супердорогими оправками. И в этом они могут считать себя продолжателями традиций испанских грандов, которые заказывали себе линзы с доброе блюдо, чтобы подчеркнуть свое богатство — только очень состоятельный человек мог оплатить такой каприз. Современное разнообразие оригинальных оправ позволяет каждому сделать свой образ неповторимым, оригинальным, запоминающимся. Напомните об этом своим домочадцам, особенно если они влились в ряды очкариков недавно и стесняются этого.



## 4 МАРТА

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОЧКАРИКА

Наверняка среди ваших друзей и знакомых найдутся те, кто может считать себя героем этого дня. Ведь почти треть землян испытывает проблемы со зрением и вынуждена носить очки в том или ином виде. Это, конечно, не повод для поздравлений, а, скорее, напоминание о том, какая же все-таки полезная вещь — очки. У них довольно солидная история: самые старинные линзы — из всех найденных в настоящее время — нашли еще при раскопках легендарной Трои, то есть их сделали около 2500 лет до нашей эры. Считается, что тогда их носили в качестве украшения.

А как прибор для улучшения зрения очки стали использоваться в Европе в XIII веке. Не удивительно, что именно итальянцы, известные мастера работы со стеклом, ввели их в обиход, заметив, что выпуклая линза помогает лучше видеть. Со временем края линз для лучшей сохранности стали оправлять ободками. Потом мастера додумались оснастить прадедушку очков крестовиной наподобие ножниц — чтобы закреплять

## 7 МАРТА

### ДЕНЬ ТЕЛЕФОНА



Именно в это день в 1876 году Александр Белл получил патент на прибор, ставший прототипом современного телефона. Изобретатель преподавал в школе для глухих детей и хотел соорудить аппарат, передающий звуки речи. Первый образец состоял из мембраны, колебания которой передавались через иглу на записывающее устройство.

В процессе изобретения Белл пришел к идее другого устройства, при помощи которого «станет возможной передача различных звуков, если только удастся вызвать колебания интенсивности электрического тока, соответствующие тем колебаниям в плотности воздуха, которые производит данный звук». Этому аппарату, существовавшему пока только в воображении, Белл придумал звучное имя «телефон».

Над его созданием Белл трудился вместе с помощником Ватсоном, они работали в разных комнатах, где были установлены передающий и принимающий аппараты. Однажды Ватсону пришлось высвободить



конец пластинки, который застрял в зазоре контакта и при этом задевал другие пластинки. Те, естественно, дребезжали. Белл услышал это слабое звяканье и стремглав прибежал к Ватсону: «Что вы сейчас делали? Ничего не меняйте!» Это еле слышное дребезжание было решающим шагом в изобретении телефона. И уже 10 марта 1876 года изобретатели опробовали свой аппарат. Белла и Ватсона разделяли два этажа и больше десяти метров провода. «Мистер Ватсон, идите сюда, вы нужны мне», — эта фраза стала первой, переданной по телефону. Ватсон сбегал вниз и закричал: «Мистер Белл, я отчетливо слышал каждое произнесенное вами слово!» — новое чудо техники работало только в одну сторону. Первые десятилетия своего существования телефоны были несовершенными и неудобными. Наши современные беспроводные трубки с определителем номера и прочей электронной начинкой ушли далеко вперед.

Тем более интересно отыскать на антресолях старый дисковый аппарат, разобрать его и вместе с детьми попробовать выяснить, как же работала эта машинка, так много изменившая в нашей жизни.

## 9 МАРТА

### ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ БАРБИ

Если в семье растет девочка, то, скорей всего, на ее полке для игрушек обитает Барби, которую самое время поздравить с днем рождения. Ее создательница американка Рут Хэндлер обратила внимание на то, что дочь Барбара больше любит бумажных кукол со взрослой, а не детской внешностью и со множеством одежек. У Рут появилась идея создать объемную куклу и назвать ее в честь дочери. Новинка впервые появилась на американской международной ярмарке игрушек 9 марта 1959 года. Она стоила всего три доллара и была одета в черно-белый полосатый купальник. Другую одежду можно было купить отдельно. Не мгновенно, но довольно быстро кукла набрала популярность. Заказов на Барби поступало столько, что фирма поначалу даже не могла удовлетворить все. Причем восторг она вызывала лишь у девочек, родители отнеслись к сексапильной красотке довольно настороженно.

Вскоре «Барби-вселенная» стала разрастаться: в 1961 году у звездной куклы появился друг Кен, в 1963 году — лучшая подружка Мидж, в 1964 — сестричка Скиппер, позже к компании присоединились кузина Фрэнси, сестренка Тутти, чернокожая подруга



Кристи, англичанка Стейси. В 60-х годах Барби обзаводится «Домом мечты», в 70-х — автомобилем. Появляется целый букет новых социальных ролей: Барби-певица, медсестра, стюардесса, космонавт и, конечно, кандидат в президенты. Была создана коллекция кукол в национальных костюмах разных стран. Выпускаются Барби с внешностью звезд шоу-бизнеса.

Если в вашем доме есть представительница славного семейства Барби, можно устроить торжественный прием гостей в честь дня рождения любимой куклы.

## 22 МАРТА

### СОРОКИ

Если вы хотите поторопить весну, присоединяйтесь к жителям Беларуси, которые издавна празднуют весеннее равноденствие. Оно было одним из самых важных событий в календаре. В этот день ждали прилета сороки птичьих стай. Их приманивали, выпекая из теста фигурки жаворонков — «сорак жаваранкаў». Мальчишки босиком выбегали во двор и перекидывали через дом 40 палочек. А девушки разрывали 40 ниток или разламывали 40 дощечек — обрядовое действие, символизирующее победу над оковами зимы.

Попробуйте и вы поиграть в празднование равноденствия. Результат гарантирован: день станет длиннее ночи, зима отступит, и жаворонки вернуться.



# В чем бы поучаствовать?

Людмила ПЕЧАТНИКОВА

*Если у вашего ребенка есть свободное время, почему бы не потратить его на участие во всевозможных конкурсах? Польза для ума, удовольствие для души. Возможна и выгода — приз, диплом. Стоит попробовать!*

## ЗАРАБАТЫВАЕМ НА КРАСКИ И КИСТОЧКИ

Журнал «Введенская сторона» (<http://art-storona.ru/>) в девятый раз объявляет для юных художников **Международный конкурс «5 стипендий»**. Цель очевидна — поддержать одаренных ребят (в возрасте от 10 до 17 лет), дать им возможность купить важные книги, материалы по изобразительному искусству, оплатить обучение. Участникам нужно прислать **до 20 марта 2016 года** по адресу: [lokotkov@inbox.ru](mailto:lokotkov@inbox.ru)/ три фотографии своих работ — рисунок (учебный), живопись (учебная), композиция на любую тему. Лучшие произведения появятся на страницах журнала, их авторы (и учителя юных талантов) получат дипломы и стипендии.

## ИДЕМ В МУЗЕЙ

Проект «Я поведу тебя в музей. Народная книга» объединяет музейных работников, искусствоведов, историков, ученых, реставраторов, коллекционеров и исследователей культурных ценностей в России и за рубежом, но главное — многочисленных посетителей музеев всех возрастов. Всем желающим предлагается **до 1 апреля 2016 года** прислать организаторам самые яркие истории о жизни музеев и экспонатов, о

своих впечатлениях и о детском восприятии сокровищ культуры, о самых увлеченных экскурсоводах, о курьезных случаях и музейных легендах, о людях, с которыми познакомились в музее... Лучшие рассказы войдут в сборник, над которым в издательстве АСТ будут работать две редакции: редакция Елены Шубиной и редакция «Астрель-СПб». Книга появится осенью. «Музей — это не страшно. Музей — это не скучно, — говорит главный редактор “Астрель-СПб” Александр Прокопович, — просто нужно пересечь ту неосознанную границу, которая отделяет тех, кто был в музее и полюбил его, и тех, кто проходит мимо». Дополнительная информация на сайте <http://nk.ast.ru/>.

## ПРОБУЕМ ПЕРЬЯ

Принять участие в **Международном литературном конкурсе «Новая детская книга»** (издательство «РОСМЭН») можно **до 1 апреля 2016 года**. Номинаций — несколько. «Внеклассные истории» — для небольших прозаических произведений (в том числе с авторскими иллюстрациями), адресованных читателям в возрасте от 6 до 10 лет: повести и рассказы о жизни учеников в школе и за ее пределами, продолжающие и развивающие традиции Драгун-

ского и Носова. «Мир фэнтези» — для прозаических произведений, адресованных подросткам в возрасте от 10 до 16 лет. Рассказы и повести о животных, о природе России и людях, посвятивших свою жизнь охране и защите природы, будут награждены в номинации «Родная природа». Здесь задача авторов — продолжить традиции таких замечательных писателей-натуралистов, как Владимира Арсеньева, Константина Паустовского, Михаила Пришвина, Виталия Бианки... Победителей ждут контракты с издательством на публикацию произведений. Дополнительная информация на сайте <http://newbook-awards.ru/>.

Для любителей современной фантастики проходит еще один **литературный конкурс: «Революция Next»**. Наиболее близки по духу и смыслу этому конкурсу такие произведения, как «Голодные игры» Сьюзен Коллинз, «Дивергент» Вероники Рот, «5-я волна» Рика Янси, «Бегущий в лабиринте» Джеймса Дэшнера, «Дающий» Лорис Лоури, «Главный полдень» Александра Мирера. Важное условие: главными героями конкурсных романов должны быть молодые люди (от 16 до 22 лет), а действие должно происходить в будущем, которое может показаться автору не очень светлым. Однако смелые и сильные юноши и девушки смогут преодолеть все преграды, испытания и сделать мир чуточку лучше. Все произведения должны быть выложены **до 30 апреля 2016 года** на портале Лит-Эра (<https://lit-era.com/>). Книга победителя будет напечатана.

## ЧИТАЕМ ВСЛУХ

Российская государственная детская библиотека (<http://rgdb.ru/>) и Дом Русского Зарубежья имени Александра Солженицына в преддверии 100-летия со дня рождения писателя (которое будет праздноваться в 2018 году) организовали **конкурс чтецов «Солжени-**



**цын вслух».** Всем желающим (в возрасте от 9 до 17 лет) предлагается записать собственное прочтение одной из коротеньких солженицынских притч, входящих в цикл «Крохотки». Эти зарисовки зачастую не имеют ярко выраженного сюжета — они, скорее, похожи на стихи, со своим внутренним ритмом, своей философией. Именно «Крохотки» лучше всего подходят для первого знакомства юных читателей с творчеством совсем не детского писателя. Работы нужно отправить по адресу: [konkurs@rgdb.ru/](mailto:konkurs@rgdb.ru) **до 16 апреля 2016 года.** Затем лучшие чтецы смогут принять участие в записи коллективной аудиокниги, которая будет представлена как раз на торжественном праздновании дня рождения Александра Исаевича в Доме Русского Зарубежья.

Для тех, кто не очень любит читать вслух, зато интересуется фотографией, организаторы придумали особый **конкурс: «"Крохотки" в объективе».** Ведь и Александр Исаевич любил фотографировать. К тому же связь визуального и текстового изображения важна для более полного понимания творчества писателя. Ребятам предлагается (**до 15 сентября**) выполнить фотора-

боту по мотивам «Крохоток». Снимки должны сопровождаться цитатой или названием той или иной притчи. Конкурсные работы могут быть выполнены в любой технике (оригинальное фото, коллаж, фото с применением эффектов...). Выставка работ победителей пройдет в декабре 2016 года в РГДБ.

### ФОТОГРАФИРУЕМ СЕЛЬСКУЮ ЖИЗНЬ

**Конкурс профессиональной и любительской фотографии «Моя Россия»** устроен акционерным обществом «Компания развития общественных связей» (АО «КРОС») в честь Всероссийской сельскохозяйственной переписи 2016 года. Цель — показать, чем живет российское село: портреты людей, вспаханные поля, пасущиеся животные, дачные и приусадебные участки... Снимки нужно отправить **до 30 апреля** по адресу: [foto@vshp2016.ru](mailto:foto@vshp2016.ru) с пометкой «Конкурс любительской фотографии» или «Конкурс профессиональной фотографии». Конечно, победители будут определяться отдельно среди профессионалов и среди любителей. Их ждут денежные премии. Подробности на сайте <http://vshp2016.ru/contest/photo/>.

### ЭКОНОМИМ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ

Принимаются **до 20 мая 2016 года** работы на **Международный литературный конкурс «Энергосбережение — разумное решение!»**, организованный общественным объединением «ЭкоОбраз» (SPARE-Казахстан) при поддержке Норвежского общества охраны природы. Участвовать могут школьники в возрасте от 6 до 18 лет. Конкурс проводится по двум номинациям: стихи и проза. В работе нужно рассказать о том, почему необходимо экономить электроэнергию; что думают и говорят окружающие (родители, знакомые, жители твоего города или села) об энергосбережении; что можно сделать прямо сейчас (дома, в школе, в городе или селе), чтобы не расходовать зря ценный ресурс. В произведении должен прочитываться призыв экономить энергию, использовать возобновляемые источники. Все участники конкурса получают электронные сертификаты. Победителей ждут дипломы и призы. Дополнительная информация на сайте <http://www.ecoobraz.kz/>.



Педагогический университет  
«**Первое сентября**»

Лицензия Департамента образования г. Москвы 77 № 000349, рег. № 027477 от 15.09.2010

## ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

(с учетом требований ФГОС)



С 1 апреля по 30 августа

можно пройти обучение на одном из 36-часовых курсов

- Удобный способ оплаты
- Быстрый доступ к учебным материалам в Личном кабинете слушателя
- Возможность выбрать индивидуальный график обучения
- Получение удостоверения о повышении квалификации сразу по окончании освоения курса

Стоимость – 2300 руб.

Перечень курсов и подробности – на сайте [edu.1september.ru](http://edu.1september.ru)

Пожалуйста, обратите внимание:

заявки на обучение подаются только из Личного кабинета,  
который можно открыть на любом сайте портала [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

«... Единица для запоминания и диктовки самому себе — это слово. Переписывать по одной букве — неправильно и для восприятия текста, и для грамотной передачи. Постоянно шаря взглядом по тексту, ребенок устает, ему приходится каждый раз искать нужное место на странице, он сбивается, теряет слово, забывает, какую букву уже написал».

> 12

«Конфликты в начальной школе, как правило, недолговечны, спонтанны. Они возникают случайно: кто-то кого-то облил, толкнул, нечаянно свалил вещи... Поэтому в них часто отсутствует предконфликтная стадия, связанная с ростом напряженности в отношениях. Однако от этого внезапно возникшая ссора может быть не менее острой и опасной».

> 16

«Ребенок, своими руками построивший скворечник или кормушку, будет внимательнее относиться к трудностям и радостям птичьей жизни».

> 28



## Переписываем без ошибок

КАК ПОМОЧЬ ПЕРВОКЛАССНИКУ

Елена КУЦЕНКО

Одно из умений, которое в итоговых контрольных должен продемонстрировать первоклассник, — это списывание. Чтобы не делать ошибок в этой непростой для малыша работе, нужно соблюдать несложный алгоритм, который, кстати, можно освоить в игровой форме.





**В** первом классе ребенок продвигает труднейшую работу: учится воспроизводить облик письменных букв, складывать из них слова и фразы. Главным испытанием для ученика становится запись под диктовку и переписывание текста из книги. Тесты оставим пока за скобками — эта форма ни на грамотность, ни на способность выражать свои мысли на бумаге положительно не влияет.

Самым простым взрослые считают списывание. Между тем малышам совсем не так легко выполнить это задание. Нужно вспомнить начертание букв, написать их одинаковой высоты и с правильным наклоном. Не забыть про заглавные буквы и точки, сделать пробелы между словами, не пропустить и не перепутать ни одной буквы. При этом ни один навык пока не доведен до автоматизма. Кроме того, взгляд нужно переводить с текста в тетрадь и обратно, каждый раз отыскивая глазами нужное место. Сбой хотя бы на одном шаге чреват ошибкой.

Поэтому не удивляйтесь и не сердитесь, если ребенок пока допускает ошибки при списывании. Лучше потренируйте с ним вместе алгоритм для успешного выполнения подобной работы.

Для начала прочтем весь текст. О чем он? Что непонятно? Имея дело с текстом — учебным или развлекательным, простым или трудным, — хорошо бы всегда выяснять, понятен ли его смысл ребенку. Это как чистить зубы — обязательно.

Теперь прочитаем первое предложение. Его граница — точка, вопросительный или восклицательный знак. Подчеркиваем это интонацией. Малыши, которые только учатся читать, особенно если навык приживается с трудом, вообще не обращают внимания на знаки препинания. Переписывание — хороший тренинг для восприятия целостности предложения.

Но единица для запоминания и диктовки самому себе — это слово. Переписывать по одной букве — неправильно и для восприятия текста, и для грамотной передачи. Постоянно шаря взглядом по тексту, ребенок устает, ему приходится каждый раз искать нужное место на странице, он сбивается, теряет слово, забывает, какую букву уже написал. Поэтому нужно запечатлеть образ слова в кратковременной памяти и диктовать себе.

Это вполне под силу первокласснику — ведь в малышковых текстах слова обычно коротенькие. Читаем и запоминаем, отчетливо прогова-

ривая каждую букву, особенно если она стоит в слабой позиции (пишется не так, как слышится): хлеб, трава. Хорошо бы посчитать количество букв, обратить внимание на трудные: заглавную, мягкий знак, й, ё, ю (если они пока вызывают напряжение).

Переносим взгляд в тетрадь и изображаем слово буква за буквой. Получилось? Вот теперь можно еще раз обратиться к образцу и сравнить.

Поначалу эта кропотливая работа может показаться вам скучной. Но такой способ, перешедший в навык, поможет в дальнейшем предотвратить пропуск букв — довольно частую ошибку подростков. Она особенно «любит» левшей и подвижных детей — торопыжек.

Чтобы малыши не заскучали, пока вы будете тренировать навык переписывания, можно разнообразить его подвижным игровым заданием. Например, поиграть в разведчиков. Текст в учебнике превратится в секретный документ, который нужно по одному слову за раз скопировать в тетрадку, которая лежит в другой комнате (чередуют быстрые перебежки с короткими периодами сосредоточенности). И не сделать ни одной ошибки!

# Невидимая вода и вулкан на столе

## ОПЫТЫ С УГЛЕКИСЛЫМ ГАЗОМ

Марина ЧЕРНЫХ

*Все дети слышали о том, что вдыхают они кислород, а выдыхают углекислый газ. А как он выглядит? На что похож?*

*Ребенок не ждет от нас подробных научных лекций. Ему интересно самостоятельно искать ответы на собственные вопросы. Именно поэтому взрослым так важно экспериментировать вместе с детьми, ставить простые, но зрелищные опыты, а потом предлагать начинающим исследователям выдвигать гипотезы, строить теории. Их можно проверять, меняя условия экспериментов.*

### УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ И ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Опыты, в которых происходит образование углекислого газа, одни из самых простых. Но эффект всегда восхищает зрителей и участников. В основе чуда — простая химическая (по-научному: кислотно-щелочная) реакция между пищевой содой (щелочью) и уксусом (кислотой). Если мы хотим усилить магическую атмосферу, стоит взять лимонную кислоту: один волшебный порошок смешивается с другим чудесным снадобьем...

Эти нехитрые ингредиенты найдутся на любой кухне. Кстати, идея подобных опытов может родиться из совместной стряпни с ребенком. Точнее, из вопроса: зачем нужно добавлять в тесто гашеную соду?

В поисках ответа на вопрос проделаем простейший эксперимент.

*Нам понадобятся:*

- пустая пластиковая бутылка;
- столовый уксус (уксусную эссенцию не брать — опасно!);
- пищевая сода;
- воздушный шарик.

Нальем в пластиковую бутылку столового уксуса, потом в ненадутый воздушный шарик насыплем столовую ложку соды, воспользовавшись, например, воронкой. Теперь закрепим отверстие шарика на горлышке бутылки и, приподняв шарик, будем пересыпать соду в бутылку. Через несколько минут шарик заметно надуется.

Шарик лучше предварительно подготовить — растянуть (надуть и



выпустить воздух), чтобы он стал не очень тугим и не сорвался с горлышка бутылки.

Отчего же надулся шарик?

Если ребенок пока не может выдвинуть ни одной вразумительной гипотезы, сделаем углекислый газ видимым.

### УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ И ЗЕРНЫШКИ

*Нам понадобятся:*

- прозрачный стеклянный стакан;
- столовый уксус (уксусную эссенцию не брать — опасно!);
- пищевая сода;
- зерна перловки (или изюм).

В прозрачный стакан нальем воды, разведем чайную ложку соды, хорошенько размешаем. И бросим в емкость всякие мелкие предметы, чуть-чуть тяжелее воды, например зерна перловки или изюм. Они утонут, лягут на дно стакана. Это важно заметить: утонули, потому что тяжелые. Были бы легче — плавали бы на поверхности (это несложно продемонстрировать, положив на воду крошку пенопласта, к примеру). Но стоит добавить немного уксуса, как наши изюминки начнут всплывать и снова погружаться. Присмотревшись, ребенок сам (или с вашей помощью) увидит, что вверх их несут пузырьки газа, которые лопаются у поверхности. А почему пузырьки летят вверх, прихватывая с собой зернышки? Вероятно, они легче воды.



## УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ И СВЕЧА

Нам понадобятся:

- прозрачный стеклянный кувшин и прозрачный стеклянный стакан;
- лимонная кислота;
- пищевая сода;
- свечи.

Этот простой опыт с углекислым газом, больше похожий на волшебство, можно демонстрировать компании детей для возбуждения любопытства или, напротив, для эффектного завершения серии экспериментов, когда ребенок уже сделал некоторые выводы о том, что происходит при соединении соды с кислотой.

В кувшин с небольшим количеством воды экспериментатор (или «волшебник», если у вас происходит сеанс магии с разоблачением) насыпает пару ложек соды, потом из другой таинственной емкости — лимонную кислоту. В кувшине зашипело и забурлило. Теперь нужно аккуратно перелить слой выделившегося газа в пустой стакан. Выглядит это так, будто вы переливаете какую-то невидимую воду.

На столе перед зрителями зажжено несколько свечей. Их экспериментатор гасит, наклонив

стакан и поливая «невидимой водой».

Тем ребятам, которые ничего не знают об углекислом газе, происходящее покажется чудом. А тем, кто наблюдал уже несколько опытов, можно задать вопрос: предположите, какими свойствами обладает этот газ? В результате — самостоятельно или после нескольких наводящих вопросов — дети непременно придут к выводу о том, что газ тяжелее воздуха (течет вниз) и почему-то мешает горению.

## УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ И ОГНЕДЫШАЩАЯ ЛАВА

Нам понадобятся:

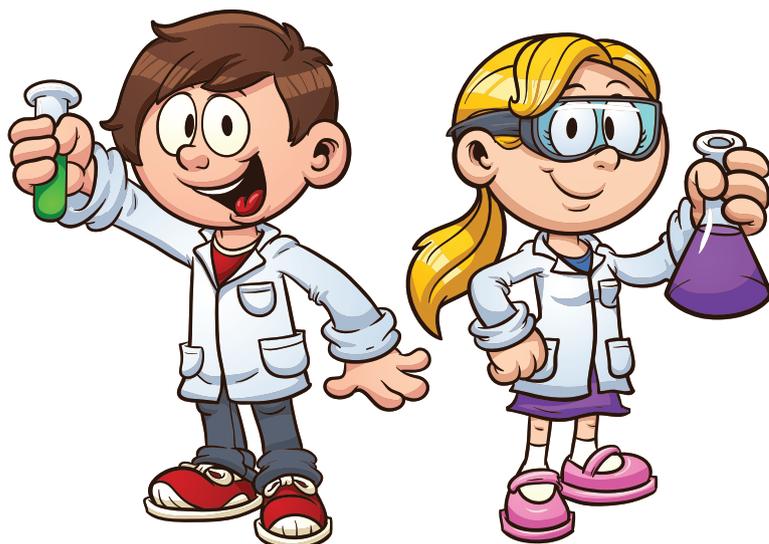
- пластиковый стаканчик и пластмассовый тазик;
- пластилин, картон и ножницы;
- столовый уксус (уксусную эссенцию не брать — опасно!);
- пищевая сода;
- средство для мытья посуды;
- гуашь красного цвета.

Если вы после всех интеллектуальных подвигов захотите вместе с ребенком удивить других членов семьи, в первую очередь, совсем маленьких, сделайте модель вулкана. Выносить из жерла лаву будет тот же углекислый газ.

В пластмассовом цилиндрическом стакане смешайте раствор соды, несколько капель средства для мытья посуды и немного красной гуаши. Верхний край облепите пластилином и накройте сверху конусом, сделанным из картона. В верхней части конуса сделайте небольшое отверстие-жерло. Пластилин должен плотно скрепить ободок стакана с внутренней стенкой вулкана — чтобы «лава» устремилась вверх и выливалась через жерло.

Всю конструкцию нужно установить в тазик — не отмывать же потом потеки «лавы» со стола.

Осталось аккуратно налить в жерло уксуса... И наслаждаться видом извержения.



# Школьные конфликты

## ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ

Светлана ПАЗУХИНА

*В прошлом номере (№2, 2016) мы начали разговор о конфликтах, которые возникают у детей дома, с родителями. Пришло время поговорить о самой распространенной школьной проблеме: конфликтах с одноклассниками.*

### ИЗ-ЗА ЧЕГО СЫР-БОР: МНЕНИЕ ДЕТЕЙ

По результатам опросов, проведенных среди выпускников школ, считают, что конфликтов в классе не было, — 11%, зато испытывали чувство ненависти к одноклассникам 61% школьников.

В качестве основных причин ненависти к сверстникам были названы следующие:

- подлость и предательство — 30%;
- подхалимство, существование «липových» отличников и любимчиков учителей — 27%;
- личная обида — 15%;
- ложь и высокомерие — 12%;
- соперничество между одноклассниками — 9%.

### ИЗ-ЗА ЧЕГО СЫР-БОР: МНЕНИЕ УЧЕНЫХ

Ученые, рассматривая конфликтные ситуации, прежде всего, выделяют противоборствующие группы:

- слабоуспевающие школьники и дети с высокими показателями в учебной деятельности;
- авторитетные и неавторитетные ученики;
- мальчики и девочки;
- группы мальчиков и девочек.

Первая группа конфликтов обусловлена, как правило, негатив-

ным отношением учителя к «слабым» ученикам. Педагог — значимое лицо для младших школьников, следовательно, его мнение и оценка становятся определяющими при выстраивании взаимоотношений между детьми.

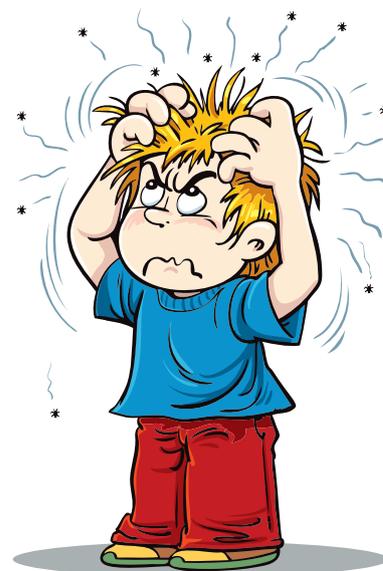
В младшем школьном возрасте преобладают конфликты из-за притязаний на игрушки сверстника (45,2%). В других возрастных группах эти конфликты не зафиксированы. Важное место занимают конфликты, возникающие из-за случайных физических столкновений (37,8%), в среднем школьном возрасте заметен спад их процентного соотношения (25,0%), а в старшем школьном возрасте эти конфликты не регистрируются.

Анализ конфликтов в начальной школе позволил ученым сделать следующие выводы:

1. Конфликты в деятельностных отношениях случаются из-за отсутствия навыков саморегуляции у учащихся.

2. Конфликты в предметных отношениях являются следствием неограниченного чувства собственности, что ведет к несоблюдению прав и обязанностей к чужой личной собственности.

3. Конфликты в личных отношениях происходят из-за борьбы за высокий статус в детском коллек-



тиве, что вызывается потребностью в самоутверждении у детей с сильно развитой волевой сферой; из-за симпатий к сверстникам противоположного пола.

4. Деловые конфликты носят неконструктивный характер из-за неуравновешенности младших школьников.

### ИЗ-ЗА ЧЕГО СЫР-БОР: МНЕНИЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Когда студентов педагогических институтов, будущих учителей, спросили о причинах частых конфликтов в начальной школе, они выделили следующие:

- личностные особенности учащихся: агрессивность, вспыльчивость, демонстративность, завышенная самооценка, чувство превосходства, стремление к лидерству, зависть, невнимательность к другим, неосторожность, неуклюжесть (50%);
- отсутствие у детей навыков конструктивного поведения, незнание способов разрешения конфликтов, непонимание другого (46%);
- детская заброшенность, покинутость, «ненужность» (4%);
- низкий уровень воспитанности детей, несформированность у них моральных норм, общественных ценностей, недисциплинированность (27%);
- завладение чужой вещью без спроса (12%);

— негативные примеры окружающих, плохое воспитание в семье (15%).

Студенты также отметили разницу в поведении мальчиков и девочек.

Мальчики в ситуации конфликта обычно гоняются друг за другом, спорят, обзываются, кричат, ругаются, в том числе с использованием нецензурных слов, толкаются, скидывают с парты и ломают вещи соперника, бьют его по голове книгой, дерутся, рвут куртки, дергают девочек за волосы, ябедничают.

Девочки в конфликтных ситуациях придумывают несуществующие истории и обвиняют соперниц в чем-либо, сплетничают, обзываются, кричат, в том числе используя ненормативную лексику, отнимают вещи друг у друга, чтобы еще больше разозлить, плюются, толкаются.

### ТАЙНА ВОЗРАСТА

Конфликты в начальной школе, как правило, недолговечны, спонтанны. Они возникают случайно: кто-то кого-то облил, толкнул, нечаянно свалил вещи... Поэтому в них часто отсутствует предконфликтная стадия, связанная с ростом напряженности в отношениях. Однако от этого внезапно возникшая ссора может быть не менее острой и опасной.

Младшие школьники еще слабо регулируют свои эмоции и действия. Это выражается в непроизвольных реакциях на возникшую ситуацию, в неожиданных даже для самого ребенка поступках, слезах. Многие дети этого возраста вообще легко возбудимы, часто плачут, их настроение быстро меняется. Но эта эмоциональная переключаемость одновременно — залог спасения: при своевременном и грамотном вмешательстве взрослого ребенка уже через несколько минут как ни в чем не бывало продолжают прерванную игру.

Однако кратковременность эмоциональных переживаний ребенка не означает, что все будет забыто. Поэтому к детским конфликтам в любом случае нужно относиться очень внимательно.

Типичной личностной причиной конфликтов в младшем школьном возрасте выступает плохо развитая у ребенка способность к эмпатии, то есть пониманию эмоционального состояния другого человека, сопереживанию и сочувствованию ему. Поэтому ребенок поступает не так, как этого ожидают партнеры по общению.

Еще одна психологическая особенность младших школьников состоит в том, что они нуждаются в защите со стороны взрослых и пре-

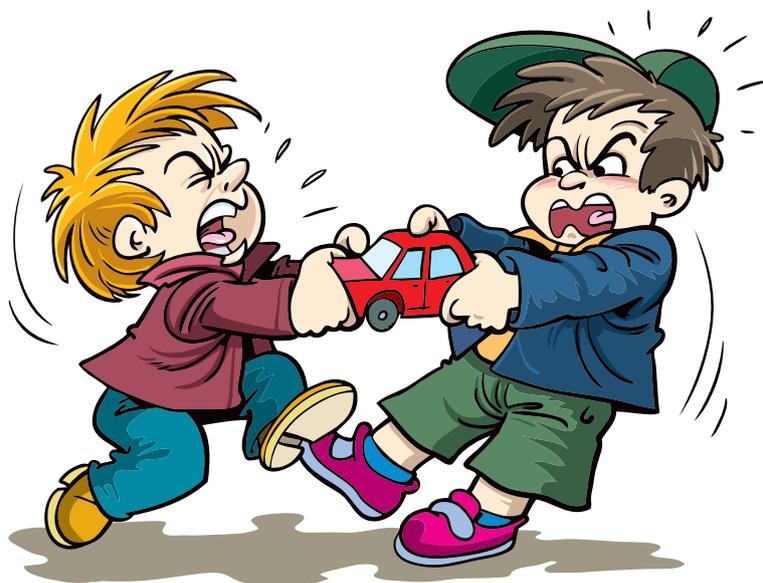
жде всего учителя. Дети испытывают потребность быть рядом с учителем, понравиться ему, порадоваться успехами, рассказать обо всем. В стрессовой ситуации ребенок устремляет свой взор в сторону педагога и ждет от него помощи и поддержки, ведь учитель в его глазах — главный авторитет, его мнение — единственно правильное. Тем сильнее бывает потрясение, если ожидания не оправдываются и малыш остается со своими переживаниями один на один или, того хуже, вместо помощи получает от учителя незаслуженный нагоняй. И тут без родительской поддержки ему точно не обойтись.

### СЕМЕЙНОЕ НАСЛЕДИЕ

Родителям, в связи со всем вышеизложенным, очень важно обсуждать с ребенком не только его школьные оценки, но и взаимоотношения с одноклассниками, помогая малышу осознать привычные способы реагирования в конфликте, а значит, давая возможность в дальнейшем выбрать новые, более подходящие.

Исследование, проведенное психологом Ольгой Нифонтовой с двумя группами детей (конфликтными и миролюбивыми), показало, что при анализе возможных причин конфликта обе группы детей выделяют какие-либо противоречия, сложности в отношениях людей друг с другом («один хочет одного, а другой — другого», «что-то не поладили», «не могут что-то поделить», «если человек сделает что-нибудь не так, как хочет другой», «что-то не хватает»). Однако миролюбивые дети акцентируют внимание на правилах поведения, при несоблюдении которых может возникнуть конфликтная ситуация («не могут быть вежливыми», «не умеют договориться», «не слушают то, что говорят другие»).

Интересно, что, вспоминая о семейном опыте, миролюбивые дети, как правило, перечисляют целый спектр возможных причин конфликта среди родителей («ког-

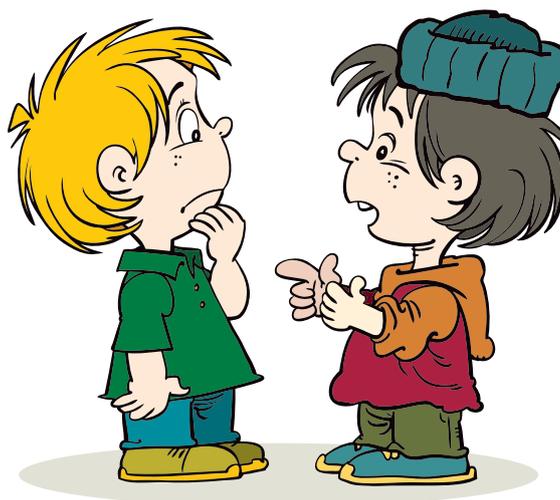


да папа мешает маме», «что-нибудь не так делает», «мама попросит пропылесосить, а папа не делает»). Конфликтные дети, зачастую имея большой «опыт» семейных конфликтов, затрудняются назвать их наиболее типичные причины. Хотя в единичных случаях (когда в конфликт родителей втягивается и ребенок) малыш подробно объясняет «механизм» конфликтного взаимодействия в семье («мама что-то неправильно сделает — папа кричит, но мама на папу не кричит, она срывает зло на мне, сразу начнет приставать ко мне: заставляет читать; если я неправильно слово прочитаю, ругает и бьет и не извиняется»).

45% конфликтных младших школьников признают, что ссоры в их жизни происходят достаточно часто. 25% конфликтных и 70% миролюбивых детей считают, что они ссорятся редко. При этом некоторые «миролюбивые» дети отмечают: «ссоримся, как будто шутим», «понарошку ссоримся». 30% опрошенных детей обеих групп отрицают наличие ссор в своей жизни, при этом миролюбивые аргументируют этот факт следующим образом: «ни с кем не ссорюсь, у меня все друзья»; «не с кем и незачем ссориться»; «не ссорюсь, потому что мы дружные».

Конфликтные и миролюбивые дети по-разному оценивают степень виновности себя и других в конфликте. Так, 75% детей первой группы и 10% детей второй группы считают, что в ссоре виноват другой ребенок. 15% и 60% детей из соответствующих групп полагают, что виноваты оба участника конфликта, 10% и 30% детей из перечисленных групп выбирают самообвинительный вариант.

По-разному обе группы детей оценивают и свои чувства, переживания в ситуации конфликта. 65% конфликтных детей говорят о негативных переживаниях в данной ситуации: «я сержусь»; «нервничаю»; «мне страшно»; «чувствую, что злая»; «мне грустно».



35% детей этой же группы поделились своими позитивными переживаниями: «весело, когда другой плачет»; «хорошее настроение, если я побеждаю в драке»; «радостно».

Все дети второй группы рассказывали об испытываемых ими негативных чувствах и переживаниях, таких как обида, грусть, жальность. Причем они зачастую говорили и о чувствах, переживаниях другого человека в ситуации конфликта: «грустно, ведь с любимым человеком поссорился»; «плохое настроение, из-за какой-то игрушки поругался со своим лучшим другом».

При ответе на вопрос о возможных способах разрешения проблемы 60% «конфликтных» детей предпочли стратегию доминирования, действие с позиции силы («надо драться», «накричать, заругать», «набить»); 30% детей этой группы выбрали разрешение с позиции равенства; 10% — с позиции подчинения. Преобладающее большинство миролюбивых детей (90%) готово разрешить конфликт на основе сотрудничества: «сказать вежливое слово, обо всем можно договориться»; «можно перестать ссориться и подумать». Некоторые даже поделились «секретами» в разрешении конфликтов: «нужно захотеть помириться, подойти и сказать об этом», «ухожу, посижу, потом прихожу и спрашиваю: “Ты успокоился?”», потом вместе думаем, как помириться».

### КАК ОБЫЧНО

По наблюдениям уже упоминавшихся студентов педагогических вузов, основные способы разрешения конфликтов в школе следующие:

- учитель разводит детей в разные комнаты, чтобы они успокоились, или вовлекает их в какую-либо деятельность;

- друзья-одноклассники утихомиривают скандалистов, в конфликты мальчиков порой вмешиваются девочки, пытаются примирить драчунов;

- иногда дети сами успокаиваются (прозвенел звонок на урок, а после урока конфликт забылся), мирятся, уступают друг другу, даже просят прощения, обмениваются «спорными» предметами.

### КАК ХОТЕЛОСЬ БЫ

По рекомендациям профессионалов, основной путь воздействия на конфликтующих — убеждение. Долг арбитра убедить противостоящие стороны, что конфликт вредит всем его участникам и коллективу в целом, после чего раскрыть подлинный объект конфликта и указать путь его разрешения на принципиальной основе.

Разрешить конфликт легче всего не спором, не обличением виновников, а дружелюбным, сочувственным, тактичным отношением к обеим враждующим сторонам. Стараясь доказать свою правоту, школьник начинает придумывать оправдания, цепляться за самые

нелогичные из них, как утопающий за соломинку, придумывать доводы, позволяющие ему верить в то, к чему он уже привык. Поэтому лучше всего, опровергая неверную точку зрения, не быть категоричным, не употреблять слова «несомненно», «конечно», выражения «Вы не правы», «Этого не может быть», заменяя их мягкими «Мне кажется», «Я думаю», «Вы меня почти убедили, но давайте проверим факты». В тех случаях, когда убеждение не помогает, используются прямые и косвенные способы выхода из конфликтной ситуации.

*Прямой путь* ликвидации детского конфликта заключается в следующем: поочередно приглашая к себе обе конфликтующие стороны, взрослый предлагает каждому участнику ссоры изложить суть и причины столкновения. При этом он просит приводить только сухие факты, не допуская их эмоциональной окраски. Уточнив факты, выявив объект конфликта и сделав выводы, взрослый приглашает всех заинтересованных лиц и предлагает им свое решение.

Есть и несколько *косвенных способов* ликвидации конфликта.

*Объективизация конфликта.* Рассмотрим причины столкновения, разложив их по пунктам. Обе стороны поочередно участвуют в обсуждении каждого пункта, при этом конфликт утрачивает эмоциональное напряжение, его легче урегулировать.

*Гашение эмоционального возбуждения.* Поочередно приглашая к себе всех участников конфликта, взрослый дает им возможность выговориться. Здесь необходимо проявить терпение, не торопить и не перебивать говорящего, эмоционально его поддержать. Причем эмоциональная поддержка (сочувственное выражение лица, как будто случайно вырвавшееся участливое междометие, реплика, жест) совсем не говорят о согласии с поведением школьника. Сочувствие и согласие — совсем не одно и то же. Выговорившись, обижен-

ный чаще всего сам вспомнит, что у его «противника» есть и хорошие стороны характера и что, хотя он и чувствует себя пострадавшим, мог бы вести себя умнее, мягче. Умиротворенный ребенок легче принимает доводы арбитра.

*Авансирование похвалой.* Сочувственно выслушав одного из конфликтующих, взрослый отмечает какие-либо его положительные черты характера, заслуги, причем реальные. И на этом положительном фоне высказывает удивление по поводу совершенного поступка, который привел к конфликту. Например: «Вы ведь много читаете, вы человек тонкий, душевный. Как же вы могли так грубо разговаривать с товарищем?»

*«Секрет» рефери.* Если ссора зашла слишком далеко, оппоненты предельно взвинчены, не доверяют друг другу, желательнее, чтобы авторитетный для обеих сторон человек в разговоре сначала с одним, а затем с другим конфликтующим сказал об их общей точке зрения по какому-нибудь вопросу, а еще лучше (если, конечно, это имело место в действительности) сообщил одному из спорящих, как «соперник» за что-либо его похвалил. Причем объект обращения не должен почувствовать, что его «ведут» к примирению. Для этого большая часть беседы посвящается какой-либо интересной и далекой от конфликта теме. И только вскользь рефери касается цели своей беседы. Обиженный школьник, узнав о хорошем отзыве о нем со стороны «противника», невольно задумывается о компромиссе.

*Воспроизведение сказанного соперником.* Взрослый просит одного из участников конфликта повторить две-три последние фразы оппонента. Невольно вникая в смысл слов «противника», спорщик задумывается о справедливости, правильности своей точки зрения, кроме того, этот прием уменьшает накал страстей. Целесообразно также поменять спорящих местами: один использует в споре аргу-

менты другого, встав на его позицию, и наоборот. Сделать это не просто, но если такой прием удастся, то взгляд на ссору глазами соперника быстро успокаивает конфликтующих. Конечно, если конфликт длится долго, если взрослый недостаточно авторитетен, оскорбление не позволит обиженному даже временно встать на позицию оппонента.

*Опора на интеллект.* Используя технические средства (киноаппарат, магнитофон, видеоманитофон), взрослые, друзья фиксируют выражение лиц и содержание аргументации конфликтующих. Затем в присутствии обеих сторон показывают гримасы на лицах, ошибки в аргументации. Беспощадно разоблачается грубость, бестактность, подмена тезисов... После этого ставятся благородные цели, доступные и близкие обоим конфликтующим. Стыд за происшедшее, стремление изменить свое поведение, реабилитировать себя в глазах взрослого толкают ссорящихся к сближению. Удачно и вовремя поставленная цель, совместная интересная работа заставляют их забыть о конфликте, иногда даже делают друзьями.

## ПЕЧАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Надо признаться, школьные конфликты редко оказывают позитивное влияние на детей, к примеру: осознание ошибок, извинения, нормализация поведения... Негативные же последствия конфликтов могут оказать влияние на все школьное и послешкольное будущее ребенка: ухудшение успеваемости, поведения; потеря доверия к людям; длительная обида; переживание несправедливости; падение в глазах ребенка авторитета учителя, который не вмешался в ситуацию или разрешил ее, с точки зрения ребенка, несправедливо; выработка двойного стиля поведения (показная исполнительность, соседствующая с внутренним несогласием).



няют освоенные нормы на все знакомые языки сразу, глубже осознают их структуру, а речь обогащается новыми словами и выражениями.

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

В 2010 году журнал *Neurology* опубликовал результаты исследования, проведенного среди более чем двухсот пациентов. Оказывается, изучение иностранных языков может отсрочить болезнь Альцгеймера и деменцию — минимум на 5 лет. Наш мозг — это своеобразная мышца. И чем больше мы ее тренируем, тем крепче она становится. Изучение иностранного языка помогает поддерживать мозг «в хорошей форме», а значит, делает его более устойчивым к различным патологиям.

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И ЛИЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Знание нескольких языков открывает перед людьми грандиозные возможности для обучения и карьеры. Даже менеджер среднего звена должен владеть хотя бы одним языком, не говоря уже о руководителях. Чем раньше ребенок начнет изучать язык, тем больше у него шансов на продвижение по службе.

О каком языке думать в первую очередь? Знания только английского языка скоро будет явно недостаточно. Но, с какого бы ни начать, главное — не откладывать дело в долгий ящик. Чем раньше, тем легче и эффективнее.

# Юные полиглоты

## СТОИТ ЛИ ИЗУЧАТЬ НЕСКОЛЬКО ЯЗЫКОВ С ДЕТСТВА?

Елизавета КОКОРИНА

*Родители зачастую думают, что, если ребенок растет в многоязыковой среде или слишком рано начинает учить иностранный язык, он толком не осваивает ни одного, не чувствует разницы между языками, что в дальнейшем приводит к языковой путанице. Однако, по данным Associated Press, больше половины детей в мире (если быть точными — 66%) растут билингвами. И живется им не так уж плохо. Способность детей различать между двумя языками уже на первых неделях жизни — это научно доказанный факт (Roberta Michnick Golinkoff, How Babies Talk). Изучение второго языка в детском возрасте происходит так же быстро и легко, как и освоение своего родного, оптимизируя при этом работу мозга.*

*В чем преимущества изучения нескольких языков с детства?*

### КОГНИТИВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Многочисленные исследования, проведенные среди учеников начальной школы в разных странах, подтверждают: дети, которые в той или иной мере владеют двумя и несколькими языками, в среднем получают больше баллов на экзаменах по математике и словесности, чем их «моноязычные» сверстники. Дети со знанием нескольких языков более эффективно решают разного рода проблемы, поскольку их мышление более гибкое, их коммуникативные навыки лучше развиты, что позволяет им увидеть сложную ситуацию с разных сторон. Они также лучше ориентируются в пространстве и имеют более глубокий творческий потенциал. Еще одним любопытным открытием для родителей может стать тот факт, что мозг детей, которые изучают хотя бы один иностранный язык, имеет гораздо бо-

лее плотное серое вещество, чем мозг их менее образованных сверстников. Серое вещество — часть мозга, которая отвечает за накопление и усвоение информации, а значит, у детей лучше развита память и, можно сказать, повышенный уровень интеллекта.

### ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

В отличие от взрослых, которые при изучении новых языков опираются только на знание системы родного языка, у детей работает импретинговый механизм. Малыши легко воспринимают на слух интонацию, а грамматические конструкции осваивают интуитивно. В результате те, кто начал изучать иностранный язык в раннем возрасте, легче избавляются от акцента. Более того, знание чужих языков помогает совершенствовать владение родным языком, так как дети подсознательно распростра-

# Дети-шопоголики

## ЭКОНОМИМ НЕРВЫ И СРЕДСТВА

Анна ЛЬВОВИЧ

*В любом магазине есть шанс услышать: «Хочу вон тот блокнот, эту игрушку, вон ту шапку». Или еще того хуже: «Хочу вот это, не знаю, что оно такое, но давай это купим, пожалуйста, пожа-алуйста...»*

*Бывают дети, с которыми невозможно зайти в магазин!*

*Психологи в этой ситуации наверняка скажут о недолюбленности, о желании получить подтверждения родительской любви и собственной значимости. Я — просто мама: предлагаю разумно взглянуть на проблему детского шопоголизма и совершить несколько уверенных шагов в сторону разумного потребления.*

### ШАГ 1. ОСОЗНАЕМ МАСШТАБЫ БЕДСТВИЯ

Когда я была маленькой, в моем городе повсюду стали появляться барахолки — длинные торговые ряды, где штабелями лежали на прилавках яркие куклы, заколки, вышитые салфетки, машинки, открытки и прочий китайский товар. Когда я проходила мимо прилавков, у меня во рту пересыхало. Держу пари — если бы мне дали кошелек-самотряс, я купила бы все, что там лежит, без исключения! И только потом бы разобралась, зачем мне эта щетка для обуви в виде зайца или перламутровая бусина на веревочке.

Сейчас я понимаю, с каким огромным и страшным зверем мне пришлось тогда бороться. Гигантская индустрия маркетологов, производителей все силы направляет на то, чтобы каждый покупатель мечтал приобрести их товары. Не все взрослые способны совладать с собой, проходя мимо нарядных витрин. Поддавшись настроению и желанию обладать той или иной приглянувшейся вещью, мы тратим миллионы или последние рубли. Так чего же ждать от детей?

Я предупреждаю: удержаться от желания купить симпатичную ненужную вещицу — задача очень сложная. Будем помнить об этом, стараясь отучить юного шопоголика.

### ШАГ 2. МЕНЯЕМ ОТНОШЕНИЕ

Восьмилетнего человека, который хочет непременно купить и унести с собой все содержимое прилавка с игрушками или канцтоварами, так и хочется назвать жадным, неумным, ненасытным. Но! Ведь он охотно делится своими сокровищами с товарищами, с мамой, он с удовольствием использует свои вещи, не давая им залеживаться... Никакой он не жадный — не будем так думать о ребенке!

В детях есть внутреннее стремление преобразовывать мир. Именно оно побуждает их рисовать на скучных обоях, резать ножницами дорогое платье или раскладывать на столе три сотни красивых открыток. Манья покупок — еще одно проявление активной личности, желание окружить себя красивыми вещами, из которых столько всего можно сделать... Что именно? Потом придумается.

Предлагаю называть приступ шопоголизма не жадностью, а жадной преобразования и улучшения мира. Пусть психологи со мной поспорят — зато мне как родителю так будет легче не накричать на ребенка, который просит вон ту странную куклу, не пойми на что похожую.

### ШАГ 3. НАХОДИМ ИСТОЧНИК

В целом, помимо глубоких психологических причин, есть три источника детских «хотелок»: реклама, влияние сверстников и спонтанное впечатление.

Начнем с рекламы. Яркая музыка, рекламные проспекты в магазинах, одежда и шампуни с изображением любимых киногероев — словом, тончайшие технологии давления на детей, которые, в свою очередь, давят на родителей, вынуждая их тратить огромные суммы на бессмысленные покупки. Самое простое — минимизировать просмотр телепрограмм (лучше уж мультики или кино на компьютере), хотя бы убрать с глаз долой яркие буклеты и модные журналы.

Теперь — сверстники. Самое удобное в этом источнике — его легко отследить. Дети сами охотно нам сообщают: хочу шапку, как у Димы; телефон, как у Вани; куклу, как у Ксюши... Влияние друзей — дело серьезное, особенно если компьютерная игрушка или альбом с наклейками являются обязательным условием «вступления в группу».

Что ж, тут порой приходится «идти на поводу». Хотя временами стоит обсудить, будет ли Дима хуже к тебе относиться, если у тебя нет такого телефона. Вы же не поэтому дружите? Кстати, а почему?

Но чаще всего детские «хотелки» появляются спонтанно. То есть, пока ты не видишь сияющих витрин, тебе вроде ничего не хочется, но стоит только пойти в магазин...

Значит ли это, что нужно перестать ходить с ребенком в магазин? Ни в коем случае!

есть проблема

#### ШАГ 4. ПРАКТИКУЕМ РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Не нужно избегать сложных моментов — нужно к ним основательно готовиться. Перед походом в магазин стоит провести несколько легких, необременительных бесед.

Прежде всего, расскажите ребенку, в чем отличие между словами «понадобится» и «пригодится». Например, одна весенняя курточка действительно очень нужна, а вот две с феей Винкс, одна с помпончиками и еще одна с блестками — это некоторый избыток, без которого можно спокойно прожить. Не ленитесь проговаривать ситуации, в которых ощущается или не ощущается нужда в той или иной вещи: например, без простого карандаша на уроке сложно, а без трех точилок с изображением человека-паука — вполне возможно.

Затем: не ленитесь вместе составлять список покупок. Точно знайте, за чем вы идете и что должны обязательно принести из магазина. Все, что вне списка, — уже баловство, которым можно «пожертвовать» на кассе, если вдруг денег будет не хватать. Известно, что юные шопоголики иногда умудряются «раскрутить» маму даже в продуктовом отделе, прельстившись красивой банкой с джемом или симпатичным зайцем на коробке с печеньем.

#### ШАГ 5. НАСТРАИВАЕМ ЖИЗНЕННУЮ ФИЛОСОФИЮ

Общество потребления и стремление человека обладать вещами — тема глубокая и сложная, раскрытая множеством философов со множества разных сторон. Но нам сейчас нужен механизм попроще. Например, яркий эпизод из очень хорошей книжки.

«... — О-о! — прошептал Снифф. — И это все твое?

— Мое, пока я здесь, — небрежно ответил Снусмумрик. — Я владею



всем, что вижу, о чем думаю. Я владею всем миром».

Это из чудесной книги Туве Янссон «Мумми-тролль и комета». Помните, дальше события развивались драматически: малютка Снифф пожелал забрать с собой хотя бы часть сокровищ Снусмумрика, которые преспокойно лежали на дне ущелья. Рискуя жизнью, он спустился в ущелье, начал собирать драгоценные камни, но тут на него чуть не напал гигантский ящер, который наверняка считал себя подлинным хозяином сокровищ. Снифф остался без камешков и был безутешен. Снусмумрик по-прежнему был уверен, что сокровища принадлежат ему — ведь он видел их и может о них вспоминать.

Всякий раз, когда мне нужно объяснить ребенку, почему сегод-

ня мы не купим еще одну гигантскую куклу, набор дорогущих ластиков или напольную статую очаровательного слона, я вспоминаю этот отрывок из книги Туве Янссон.

Подытожим: есть два типа обладания — внутреннее и внешнее. Увидеть, запомнить, насладиться, держать в голове — или запихать в карманы, рассовать по мешкам и запереть в сундук. По мнению Снусмумрика, носить все понравившиеся вещи в своей голове гораздо приятнее, чем таскать за собой чемоданы. К тому же обладать вещами так утомительно!

Вашему ребенку, вероятно, захочется попробовать стать Снусмумриком. Хотя бы попробовать...

Анна ЛЬВОВИЧ

# Как ослабить тягу к покупкам?

ГОТОВИМСЯ К ПОХОДУ ПО МАГАЗИНАМ

## 1. ОБСУЖДАЙТЕ

Старый проверенный способ («Нет! Я сказала!») никто не отменял — но уж очень он утомительный и пагубно влияет на настроение как взрослого, так и ребенка. Попробуем применить более мягкие методики!

В конце концов, любой вопрос достоин обсуждения! Попросите ребенка привести хотя бы три разумных аргумента, почему он хочет обладать этой вещью и какая польза будет ему и семье от покупки. Будьте готовы аккуратно и вежливо возразить, если аргумент бредовый. Но если ребенку все-таки удалось «защитить» свою покупку — уступите! У вас есть отличная возможность потренировать у малыша навыки отстаивания собственной позиции.

## 2. ХВАЛИТЕ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ

Не забывайте время от времени делать комплименты уже имеющимся у вас игрушкам, пеналам, наклейкам. Обращайте внимание ребенка на те вещи, которые уже словно слились с интерьером, стали незаметными. Дайте ребенку шанс посмотреть на них свежим взглядом, вспомнить и еще разок наиграться.

## 3. ВВОДИТЕ КВОТЫ

Этот метод отлично работает с детьми, которые уже достаточно хорошо считают. Например, в месяц ребенок может потребовать всяких личных (кроме жизненно необходимой еды, одежды и школьных принадлежностей) покупок на 500 рублей. Истратил лимит — больше ни-



ни. Можно пойти дальше: на глазок подсчитайте, сколько денег было потрачено за последние три месяца на спонтанные, «лишние», покупки, а потом расскажите ребенку, на что могла бы быть потрачена получившаяся сумма — например, на поход в аквапарк, новые ролики или еще что-нибудь столь же увлекательное. Возможно, юный шопоголик сам захочет накопить на что-то «великое»?

## 4. СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСОК ЖЕЛАНИЙ

Захотелось чего-нибудь в магазине? Не покупаем сразу, а записываем в блокнот. Новые наклейки? Куклу? Машину на радиоуправлении? В список! По мере накопления желаний (раз в месяц?) внимательно прочитываем список и пытаемся вспомнить: когда и почему захотелось? А сейчас все еще хочется? Если забыл, передумал — вычеркивай. Если помнишь — оставляем в списке и ищем возможность купить.

## 5. УСТРОЙТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КУТЕЖ

Это мой самый любимый способ лечения шопоголизма. Иногда, пару раз в году, разбиваем копилку (или устанавливаем разумный денежный лимит) и отправляемся в магазин, чтобы купить там любую вещь, которая понравится ребенку. Без всяких объяснений, без разумных аргументов — просто потому, что она понравилась. Если через несколько недель окажется, что новоприобретенная штука не очень нужна, попробуем подарить ее кому-нибудь. Вдруг кто точно о такой мечтает?



# Как воспитать благородство?

ОЧЕВИДНЫЙ ОТВЕТ НЕ ВСЕГДА ВЕРНЫЙ

Людмила ПЕЧАТНИКОВА

*Не так давно популярная французская газета «Ле Монд» опубликовала результаты довольно неожиданного исследования: в каких семьях растут более щедрые, доброжелательные дети. Международная команда наблюдала за поведением более тысячи учеников начальной школы, в возрасте от шести до двенадцати лет, живущих в разных странах, на разных континентах.*

## ТЕСТ НА СОЧУВСТВИЕ

Сначала психологи предложили ребятам посмотреть несколько коротких видеороликов, в которых их ровесники толкали друг друга, нарочно или случайно. Зрителей попросили определить степень «злобности» обидчиков и то, какого наказания они заслуживают. Оказалось, дети из религиозных семей гораздо строже отнеслись к «нарушителям» порядка, сочли их заслуживающими наказания, независимо от того, насколько целенаправленными и осознанными были поступки.

Интересно, что еще до начала просмотра мам и пап попросили оценить, насколько их малыши чувствительны к несправедливости, насколько способны сочувствовать переживаниям другого человека. Родители, регулярно посещающие те или иные богослужения, сказали, что уровень эмпатии (способность понять чужие чувства) у их детей довольно высок. Родители, не причисляющие себя к какой-либо конфессии, были не столь уверены в потомках.

Исследователи попытались затем измерить уровень благородства своих юных респондентов. Конечно, в игровой форме.

Каждому ребенку показали 30 ярких наклеек и попросили выбрать десять, самых привлекательных, — в подарок. При этом упомянули, что времени на то, чтобы столь же щедро одарить его одноклассников, у взрослых не хватит — «Ты поделишься наклейками с теми, кому повезло меньше?»

Хорошая новость: чем старше были дети, тем чаще они соглашались отдать часть сокровищ. Причем не на словах — на деле. Не под пристальным взглядом взрослого. Значит, все же мы умудряемся постепенно воспитать в детях готовность отдавать бескорыстно, сочувствовать тем, кому не повезло! Или просто с годами ценность яркой картинки снижается и расстаться с ней уже не так трудно?

Новость неожиданная: дети из семей, где родители определяли себя как «неверующие», чуть легче расставались с «богатством». Получается, слишком частые моральные увещания приводят к противоположному результату? Или в светских семьях больше всяких пустяковых безделушек, дети относятся к ним не так бережно?

Сами исследователи считают, что привычка следовать определенным традициям (скажем, подавать



милостыню у входа в храм) и на этом основании считать себя добрым и «правильным» мешает ребенку проявить те же качества в необычной, импровизационной ситуации.

## КОММЕНТАРИЙ СОЦИОЛОГА

Я заметила: дети охотно соперничают друг с другом, если им не мешают всякие социальные «подсказки», навязанные родителями. Представьте, ребенку с малолетства внушают, что толкаются только плохие дети. Он не станет утруждать себя переосмыслением ролей в каждом новом случае: толкнул — значит, плохой, надо наказывать.

Жить по схеме легко: всегда знаешь, кому сочувствовать, а кого объявить виновным. Но нам-то от детей хочется совсем другого: чтобы были чуткими и милосердными, чтобы жили не по шаблону.

Любая полярная модель воспитания снижает у детей эмпатию. Если внушить ребенку жесткое разделение: «свой-чужой», «хорошо-плохо», воспитанник начнет жестоко карать всех, кто ошибся.

Чтобы соперничать людям, нужно прекратить проверять их на соответствие, делить на «правильных» и «неправильных». Придется научиться смотреть на вещи с разных точек зрения.

Конечно, легко сочувствовать тому, кого толкнули. А попробуйте проявить великодушие к виноватому: ему, может быть, поддержка друзей нужна не меньше, чем страдальцу, которого и так защищает общественное мнение.

Александра ЧКАНИКОВА

# Развиваем способность к ЭМПАТИИ

## СНАЧАЛА МЫ САМИ, ПОТОМ ДЕТИ

**Э**мпатия — важное качество, позволяющее человеку не только догадаться, что «в этой ситуации мне было бы грустно», но разделить чувства собеседника с иной системой взглядов («для меня это не проблема, но он сильно нервничает, и я стараюсь понять, поддержать его»). Надо ли говорить, как важно это в общении дружеском, семейном? Как же развить в себе и в детях замечательную способность чувствовать чужую боль, как собственную?

### 1. ПРИЗНАЕМ РАВНОПРАВНЫЕ МЫШЕЙ И ЛЯГУШЕК

В одной сказке лягушонок, наслаждавшийся прохладой пруда в жаркий летний день, уговаривал сухопутного мышонка разделить с ним веселье: «Прыгай сюда, не бойся!» Конечно, мышонок плавать не захотел. И герои, обидевшись друг на друга, расстались,

убежденные в тупости и трусости собеседника. Подобные истории, примеры из жизни полезно периодически обсуждать с детьми, чтобы они заметили, какие разные вещи радуют и пугают разных по природе существ. Вот так устроено в нашем мире: у каждого свои привычки.

### 2. РАСШИРЯЕМ ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАКОМЫХ ЭМОЦИЙ

Интересно, сколько эмоций, чувств вы можете назвать? А дети — сколько знают? Грустно, весело, скучно, страшно — и все? Если мы не знаем нужных слов, мы часто даже собственных переживаний ни назвать, ни осознать не можем. Что уж говорить о понимании эмоций собеседника?

Начнем с простого. Составим список возможных переживаний, от положительных (удовольствие, восторг, радость, уверенность, сим-

патия, любовь, нежность, блаженство) до негативных (злорадство, месть, горе, тревога, тоска, страх, стыд, отчаянье, отвращение, презрение, гнев). И обсуждаем, что это такое. Изображаем, рисуем, как это выглядит. Вспоминаем, рассказываем, когда испытывали что-то подобное сами или наблюдали у окружающих (читали в книгах).

### 3. ДЕМОНСТРИРУЕМ УВАЖЕНИЕ И ПРИЯЗНЬ

Привычка не осуждать, но принимать другого, не похожего на вас человека, быстрее развивается, если каждый разговор, даже тот, который обещает быть напряженным, мы начинаем с демонстрации уважения, дружелюбного отношения к собеседнику. Особенно это важно в общении с детьми. Все слышали, что взрослым для психологического комфорта достаточно шести поцелуев в день (хотя бы рукопожатий, дружеского похлопывания по плечу), подросткам же необходимо минимум десять, чтобы справляться с трудностями роста.

Если десять раз в день вы поцеловали ребенка и посмотрели на него как на прекрасное разумное создание (и просто так, и в связи с маленькими победами над страхами и заблуждениями), вам легче будет постичь его логику, его отношение к многочисленным школьным и прочим проблемам. Да и он сумеет если уж не согласиться, то хотя бы услышать ваши доводы.



## ПЯТЬ СОВЕТОВ



«*...взрослым для психологического комфорта достаточно шести поцелуев в день (хотя бы рукопожатий, дружеского похлопывания по плечу), подросткам же необходимо минимум десять, чтобы справиться с трудностями роста*

А заодно — освоит манеру уважительного диалога, дружелюбно-го отношения к собеседнику.

#### 4. НЕ КОПИМ ОБИДЫ

Понимая чужую логику, чужую систему ценностей, мы вовсе не обязаны забывать о собственных интересах. Накопившееся раздражение рано или поздно все равно прорвется. И никакая эмпатия не поможет...

Если что-то регулярно происходит «не так», стоит сказать об этом сразу — тому, от кого зависит изменение ситуации. Не надеясь, что источ-

ник беспокойства сам догадается. Не предполагая, что это «само собой разумеется», «он и так знает»...

Говорить нужно именно о себе, о своих переживаниях. А не раздавать указания (тем более не обобщать: «ты всегда/никогда...»). Вместо ультиматума ребенку: «Перестань шуметь» — честное признание: «Я не слышу ни слова из того, что говорят герои. А мне очень хочется посмотреть этот фильм».

Возможно, понимания и сочувствия со стороны юного нарушителя спокойствия не хватит на целый

час. Но сделанное усилие уже ценно. И вы почувствуете себя важным человеком в доме.

#### 5. УЧИМ(СЯ) СЛУШАТЬ

Чтобы ребенок научился действительно слышать вас, ваши просьбы, ваши эмоции, придется ежедневно выслушивать его самого (и остальных членов семейства). Стараясь услышать не только сказанное, но и непроговоренное, спрятанное в интонации, жестах, мимике. То есть стараясь максимально сконцентрироваться на другом человеке, а не перебирая в собственной голове убедительные возражения и гневные обвинения. Как проверить, правильно ли вы услышали сообщение собеседника? Очень просто: повторите то, что поняли, «максимально близко к тексту». Если человек подтвердил вашу версию, значит, чувствует себя услышанным. Ваш пример — отличная наука для ребенка.

# Медаль за футбол

## НАГРАДА ИЛИ ОСКОРБЛЕНИЕ

Филипп МЕРКУЛОВ

*Дети часто играют в соревновательные игры. Кто-то побеждает, кто-то проигрывает. Если рядом оказываются взрослые, они пытаются «смягчить удар», утешить отстающего. Полезно ли ребенку тем не менее осознать поражение? Признание проигрыша — стимул для усиленной работы в будущем или начало депрессии, причина отказываться от любой «рискованной» деятельности?*



**К**оля в классе никогда «не блистает». Редко удается похвалить его за ответ, удачно выполненную работу. Он тоскливо переминается у доски, нерешительно выводя корявые букочки и циферки, тут же стирая их. Открыв рот, он выслушивает объяснения учителя (в который раз!) и послушно кивает, явно не понимая. Словом, не «звезда».

Однако — Коля старается. По крайней мере, так сказала его мама на родительском собрании: «Но он же старается».

Учителю от этого еще труднее. Как ругать человека, который действительно учил злополучную таблицу умножения, но по-прежнему считает, загибая пальчики под партой, стесняясь даже одноклассников?

И вдруг — после каникул — Николай вошел в класс непривычно гордо, решительным шагом, впервые не смущаясь от общего внимания. На свитерочке его сверкала большая медаль.

— А можно я в конце урока расскажу ребятам про каникулы и про медаль?

Учитель не помнил, чтобы Коля когда-нибудь сам хотел высказаться в классе. И, разумеется, на по-

следнем уроке, за пять минут до звонка, дал слово герою дня. Пусть мальчик предстанет перед одноклассниками в статусе победителя, и пусть они унесут домой это радостное впечатление.

Уроки для Коли всегда тянулись долго. Но в этот день он просто изнывал, то и дело поглядывая на часы, на медаль, на лица соседей...

И вот — миг настал. Медалист выходит к доске.

— На каникулах я был в лагере. Я играл в футбол. И я выиграл эту медаль!

Общие аплодисменты. Затем — вполне ожидаемые вопросы, причем без всякого подвоха и злого умысла:

— А сколько матчей ты выиграл?  
— Это за один матч или за финал чемпионата?

Ответ оказался неожиданным:  
— Я ни одного матча не выиграл. Такие медали у нас в лагере давали тем, кто ничего не выиграл. Зато у нас теперь есть медали.

Атмосфера в классе мгновенно изменилась. Коля снова стал неудачником, лузером.

Дети потянулись к двери. Впрочем, несколько человек задержались, чтобы рассмотреть медаль поближе.

Станет ли легче нашему медалисту, на волне воодушевления и поддержки, справляться со школьными проблемами, с орфограммами и уравнениями? В конце концов, награда за упорство и терпение (проиграли все матчи, но не сдались, не ушли с поля, продержались...) может со временем превратиться в награду за реальные достижения? Или Коля останется объектом для насмешек одноклассников, человеком, от которого никто не ждет никаких побед? Главное — он сам перестанет ждать от себя чего-то дельного. И будет надеяться исключительно на милосердие раздающих медали.



# Любуемся животным миром, не причиняя ему вреда

ЧЕМ МОЖНО ЗАПОЛНИТЬ ДОСУГ ЮНОГО ЛЮБИТЕЛЯ ПРИРОДЫ?

Ирина МАКАРОВА

*В одном из прошлых номеров журнала (№11, 2015) мы писали о том, как непросто живет животным в цирке. Но ведь хочется, чтобы встреча со зверушками все-таки произошла. Может, зоопарк — выход? Хороший зоопарк, где животные не сидят в тесных клетках, а общаются с посетителями, получают свою порцию любви и внимания. Контактный зоопарк.*

*И вот родители привели ребенка в контактный зоопарк, искренне надеясь доставить ему радость. Но неожиданно мальчуган заявил: «Пойдемте отсюда, здесь животным плохо, они какие-то замученные... мне их жалко...»*

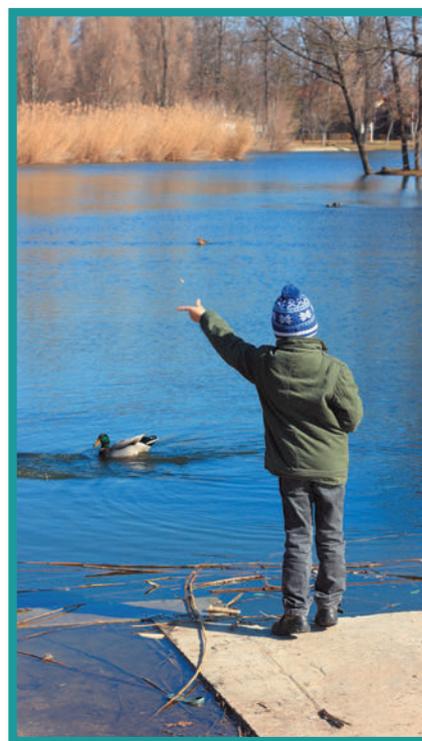
## ЖИВОТНЫЕ ДЕТЯМ НЕ ИГРУШКА

В крупных городах контактные зоопарки становятся популярной забавой. Площадки, где ребенок может потрогать и покормить животных, размещают в крупных торговых центрах. Собираясь провести там выходной, хорошо бы задуматься о плюсах и минусах подобной практики.

В отличие от обычных, деятельность контактных зоопарков практически не регулируется законодательством, а значит, в них может полностью отсутствовать ветеринарный контроль и документы на животных. Животные содержатся в тесных клетках, в постоянном шуме. Их постоянно

перекармливают — ведь поток посетителей очень велик.

Естественно, что животные, вынужденные непрерывно находиться в таких условиях, зачастую могут проявлять агрессию. Вашего ребенка запросто могут укусить, оцарапать, ударить клювом или рогами. Помимо агрессии, животные подобных зверинцев могут быть переносчиками инфекций. Подумайте, ведь за 10–11 часов ежедневной работы зверинца к зверушкам подходят сотни людей. Множество немытых рук кормят и гладят животных, принося на себе и на верхней одежде миллиарды бактерий, которые остаются во рту и на шерсти животного, в вольере и, соответственно, на руках и



одежде каждого следующего ребенка.

Да и хорошо ли это — использовать животных в качестве живых игрушек для детей?

## ЖИВАЯ ПРИРОДА

К счастью, родители всегда могут найти альтернативу. В большом городе — это центры спасения и реабилитации диких животных, где можно увидеть самых разных представителей дикой природы, это приюты для бездомных животных или котокафе, где есть шанс пообщаться с кошками-собаками.

Самое лучшее однако — любоваться животным миром в естественных условиях. И сделать это не так трудно.

Самое простое — отвести малыша покормить уток, гусей, лебедей, плавающих в ближайшем пруду, в местном парке, к примеру. Кстати, ближе к лету рядом со взрослыми птицами появятся птенцы, делающие первые самостоятельные заплывы под бдительным присмотром «мамы». Интересно понаблюдать, как обучаются и воспитываются пернатые подростки.

*В отличие от обычных, деятельность контактных зоопарков практически не регулируется законодательством, а значит, в них может полностью отсутствовать ветеринарный контроль и документы на животных*

Совсем скоро, 1 апреля, мы будем отмечать Международный день птиц, приуроченный к началу возвращения пернатых с мест зимовок. Цель праздника — сохранение видового разнообразия и численности птиц. За оставшееся до Дня птиц время можно успеть подготовиться к встрече «гостей». Предложите детям вместе построить скворечники и развесить их во дворе дома или школы, устройте церемонию встречи птиц. За работой можно поговорить о различных видах пернатых и

подумать, почему некоторые из них улетают на зимовку. А когда придет осень, наступит время поинтересоваться: какие птицы остаются зимовать в городе. Им тоже понадобятся кормушки, чтобы пережить суровую зиму. Важно регулярно наполнять кормушки вместе с ребенком и наблюдать за пернатыми «посетителями». Ребенок, своими руками построивший скворечник или кормушку, будет внимательнее к трудностям и радостям птичьей жизни.

Наблюдение за насекомыми — тоже замечательный способ общения с природой. Считанные недели остались до теплых дней, когда расправят крылья бабочки, проснутся после зимы жуки и муравьи. На сайте <http://www.maam.ru/> представлено множество интерактивных игр и интересных, познавательных занятий для малышей, заинтересовавшихся энтомологией.

Те, кому повезло жить в деревне (или проводить каникулы в сельской местности), могут, пока снег не растаял, разбираться в хитросплетениях заячьих или лисьих следов, а то и увидеть пугливых лесных жителей, добывающих пропитание неподалеку от человеческого жилья.

А если дождаться лета, есть шанс отправиться в хороший экологический лагерь (конечно, если вовремя его найти и записаться).



# ГОТОВИМСЯ ВСТРЕЧАТЬ грачей и жаворонков

## КАК ПОСТРОИТЬ СКВОРЕЧНИК ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Анастасия СКОРИЦКАЯ

*Совсем скоро, 1 апреля, весь мир будет отмечать День птиц. В России традиционно птичьим праздником считается 9 апреля. Время еще есть, чтобы позаботиться об уютных домиках для пернатых путешественников, которые вот-вот вернутся из жарких стран в родные края.*

### СВОИМИ РУКАМИ

Когда дети вместе с папой заготавливают материалы для скворечника и инструменты, делают чертежи, обсуждают практичность разных вариантов, они, можно сказать, приближают приход весны. Польза от подобной совместной работы неоценима. Помимо чисто мастеровых навыков ребенок получает опыт создания настоящей вещи, которую можно использовать. Строит дом, где будет жить целая семья. В его жизни так немного ситуаций, когда он не только пользуется заботой и опекой старших, но и сам может быть полезен — по-настоящему полезен! — другим.

Кроме того, создание домика от начала до конца — отличный проект, в котором наконец-то найдут применение школьные знания. По математике, например, — при выполнении чертежа. Ребенку придется поразмышлять о последовательности действий и способах работы, обратиться к информационным источникам; освоить новую роль: он теперь не только сын, но и коллега-мастер для папы. А тот,

конечно же, не будет перехватывать инициативу, но позволит начинающему строителю проявить самостоятельность, ошибиться, исправить промах и в полной мере насладиться победой. Кстати, мама, растягивая сына в одиночку и обеспокоенная тем, что ребенок лишен «мужских» занятий, тоже может попробовать себя в роли мастера: скворечник предельно простая конструкция. И два не самых умелых строителя уж точно будут на равных осваивать новое умение — в этом тоже есть большая польза для отношений.

### СТРОИТЕЛЬСТВО

Форма домика настолько проста, что чертеж деталей можно доверить ребенку. Нужно только учитывать, что для скворчиного семейства (или близкой по размеру породы) нужна жилплощадь не меньше 10х10 см и не больше 15х20 см. Высота стенок может быть от 20 до 40 см. Доски для постройки должны быть достаточно толстыми, около 2 см, чтобы сохраняли тепло. Это важно для выживания только что вылупившихся



птенов. Из тех же соображений нельзя оставлять большие щели — холод и сырость губительны для любых малышей.

Еще одно обязательное условие — доски не должны быть остроганными. Шершавая структура позволит подросшим птенцам добраться до отверстия-летка. Заодно можно обсудить, почему леток так называется и как правильно написать это слово, подобрав однокоренные слова (*полет*). На гладкой поверхности птичьим лапкам не за что зацепиться. Поэтому если удалось отыскать только остроганные доски, внутреннюю сторону будущего фасада нужно поцарапать, например, стамеской.

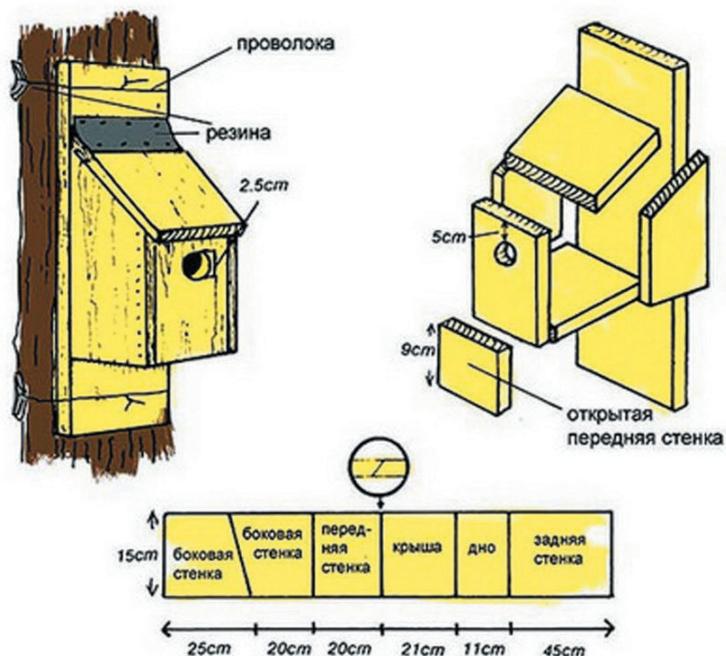
Крыша, одно- или двухскатная, делается с тем расчетом, чтобы капли дождя не попадали внутрь домика. Опытные орнитологи-любители советуют делать съемную крышу — чтобы в конце сезона можно было очистить скворечник от мусора и обработать крутым кипятком от паразитов. Иначе на следующий год захлапленная «квартира» не привлечет новых жильцов. Самое трудное для неопытного мастера — вырезать круглое

отверстие-леток диаметром 4–5 см, оно располагается на расстоянии 5–6 см от крыши. Под «дверью» можно прикрепить жердочку. Все детали скрепляют сначала клеем, а потом гвоздями.

Когда домик будет готов, ребенку, скорее всего, захочется его украсить, сделать похожим на игрушечную избушку. Можно использовать декоративные элементы, имитирующие боковые окошки, ставни, трубу... Если очень хочется, скворечник можно покрасить. В серый или красный цвет. А вот зеленый и (особенно!) синий цвета птиц почему-то отпугивают.

### УСТАНОВКА

Чтобы птичье жилище было привлекательным и безопасным, его нужно правильно закрепить. На шесте, не короче 3 метров в высоту, или на дереве. К живому стволу домик не стоит прибивать гвоздями, лучше использовать проволоку. При этом нужно чуть наклонить скворечник вперед, чтобы оперившиеся птенцы могли выбраться наружу. Леток должен быть направлен на юг или, еще лучше, на юго-восток. И, конечно, не стоит закреплять скворечник близко от окон спальни: горластые соседи будут свистеть, чирикать и стрекотать с самого рассвета.



Придется подумать и о том, как уберечь птенцов от кошек и других хищников. Некоторые мастера советуют чуть ниже скворечника закрепить на стволе «юбку» из направленных вниз и чуть расходящихся жестких прутьев или обрезков проволоки.

Даже опытные строители скворечников не могут гарантировать, что птицы облюбуют тот или иной домик. Даже если он сделан и подвешен по всем правилам. Поэтому стоит смастерить не один, а хотя бы парочку птичьих домиков — так мы увеличим шанс, что хотя бы один скворечник будет заселен. А

может быть, все квартиры приглянутся птицам? Однако слишком много домиков на ограниченном участке — тоже нехорошо, в этом случае скворцы будут конкурировать из-за корма.

### ПРОЕКТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Проект «Скворечник» может объединить членов семьи с самыми разными интересами. Технически продвинутые любители гаджетов имеют возможность установить под крышей видеокамеру с инфракрасной подсветкой — вы получите возможность своими глазами увидеть, как живет птичья семья, как день за днем растут птенцы.

Тем, кто увлечен садовым дизайном, возможно, будет интересно обыграть идею птичьего поселения. Неподалеку от действующего скворечника можно укрепить несколько декоративных — сделанных из старых чайников, фонарей, коробок. А тот, что так и не пришелся по вкусу птицам и все равно пустует, можно инкрустировать осколками разноцветной плитки, например, или разноцветными камешками. Получится декоративный городок, где будет приятно провести время весной и летом, наблюдая за жильцами самодельных скворечников.



**Клуб Копилка нескучных проектов**  
www.knp-klub.narod.ru

**Оптимальные размеры скворечников**

- Доски толщиной не менее 20 мм, стружанные с одной (внутренней) стороны
- Внутренний размер: квадратное дно 100-150 мм
- Диаметр летка (отверстия) 45-50 мм
- Расстояние от летка до дна 150-200 мм
- Высота скворечника 300-350 мм
- Верхний козырек должен выступать не менее чем на 50 мм

Лист 1/1  
Лист 2/2  
Лист 3/3  
Лист 4/4  
Лист 5/5  
Лист 6/6  
Лист 7/7  
Лист 8/8  
Лист 9/9  
Лист 10/10  
Лист 11/11  
Лист 12/12  
Лист 13/13  
Лист 14/14  
Лист 15/15  
Лист 16/16  
Лист 17/17  
Лист 18/18  
Лист 19/19  
Лист 20/20  
Лист 21/21  
Лист 22/22  
Лист 23/23  
Лист 24/24  
Лист 25/25  
Лист 26/26  
Лист 27/27  
Лист 28/28  
Лист 29/29  
Лист 30/30  
Лист 31/31  
Лист 32/32  
Лист 33/33  
Лист 34/34  
Лист 35/35  
Лист 36/36  
Лист 37/37  
Лист 38/38  
Лист 39/39  
Лист 40/40  
Лист 41/41  
Лист 42/42  
Лист 43/43  
Лист 44/44  
Лист 45/45  
Лист 46/46  
Лист 47/47  
Лист 48/48  
Лист 49/49  
Лист 50/50  
Лист 51/51  
Лист 52/52  
Лист 53/53  
Лист 54/54  
Лист 55/55  
Лист 56/56  
Лист 57/57  
Лист 58/58  
Лист 59/59  
Лист 60/60  
Лист 61/61  
Лист 62/62  
Лист 63/63  
Лист 64/64  
Лист 65/65  
Лист 66/66  
Лист 67/67  
Лист 68/68  
Лист 69/69  
Лист 70/70  
Лист 71/71  
Лист 72/72  
Лист 73/73  
Лист 74/74  
Лист 75/75  
Лист 76/76  
Лист 77/77  
Лист 78/78  
Лист 79/79  
Лист 80/80  
Лист 81/81  
Лист 82/82  
Лист 83/83  
Лист 84/84  
Лист 85/85  
Лист 86/86  
Лист 87/87  
Лист 88/88  
Лист 89/89  
Лист 90/90  
Лист 91/91  
Лист 92/92  
Лист 93/93  
Лист 94/94  
Лист 95/95  
Лист 96/96  
Лист 97/97  
Лист 98/98  
Лист 99/99  
Лист 100/100

Клуб Копилка нескучных проектов				www.knp-klub.narod.ru	
Имя	Лист	№ докум.	Дата	Лист	Масса
Разработ	Дмитрий Ваши			А	3,66
Узлов	Милая Елена				15
Т.контур	Светлана Сидорова			Лист	Листов
И.контур	Кристина Степанова				
Вектор	Елена Писарева				
Пиломатериал дуба				ГОСТ 2695-83	
Копировать				Формат А3	

**крыша** 230 x 150

**крыша** 230 x 170

**пол** 150 x 150

150 x 220

150 x 220

195 x 220

190 x 220

50

40

20

# НОВЫЙ ПРОЕКТ

«Первого сентября»



**СПЕЦИАЛИСТЫ-ПРАКТИКИ**  
СВИДЕТЕЛЬСТВО УЧАСТНИКА **О ВОСПИТАНИИ**  
**ОБ ОТНОШЕНИЯХ** О РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОЗИЦИИ  
АБОНЕМЕНТЫ О САМООЦЕНКЕ **УДОБНОЕ** О ЦЕЛЯХ  
О РАБОТЕ О МИРОВОСПРИЯТИИ **ВРЕМЯ** О ЧУВСТВЕ ВИНЫ  
О КОММУНИКАЦИИ **О ДЕТЯХ**  
**ВЕБИНАРЫ**  
О ДЕТЯХ С ОВЗ **ВОСТРЕБОВАННЫЕ**  
О СЕМЬЕ О КОНФЛИКТАХ **ТЕМЫ**  
ВИДЕОЗАПИСИ  
ДОСТУПНАЯ СТОИМОСТЬ **О МЕТОДАХ ОБУЧЕНИЯ**  
О ВЫГОРАНИИ О КАРЬЕРЕ О ВЗАИМОПОНИМАНИИ О СТРЕССЕ  
**ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ОНЛАЙН** О ЦЕННОСТЯХ О ЛИЧНЫХ КРИЗИСАХ



Видеозаписи вебинаров на сайте

**webinar.1september.ru**

## СРЕДНЯЯ ШКОЛА

■  
«Аналитический центр Юрия Левады провел исследование в 2010 году, по результатам которого выяснилось, что наше ощущение удачливости зависит от возраста, образования и уровня доходов».

> 36

■  
«Агрессия — это естественный процесс, сопровождающийся выбросом большого количества энергии. Следовательно, наша задача состоит в том, чтобы направить эту энергию в иное русло. Отвлеките ребенка, дайте ему возможность проявить себя в других, полезных, видах деятельности. Самое конструктивное — спортивные игры, бег».

> 41

■  
«Доверяйте детям, если они доверяют вам. Доверяйте детям с учетом их возраста. Доверяйте и не оскорбляйте необоснованным недоверием. Учите детей постоянству и обязательности, ненарушимости данного слова, понятию «честь» и «честь имею». И даже если дети в чем-то лукавят, не всегда нужно их уличать, делать это надо очень тактично и порой не сразу, а в некотором отдалении».

> 49



## Фортунология — наука поймать удачу за хвост

ГОВОРИМ С ПОДРОСТКАМИ О ТОМ,  
КАК ПРИМАНИТЬ ВЕЗЕНИЕ

Ирина ДУШИНА

Достигнув подросткового возраста, ребенок становится особенно восприимчивым к малейшим неудачам, неуверенным в себе, раздражительным. Порой ему кажется, что весь мир ополчился против него, а неудачи преследуют его по пятам. Особенно это актуально под конец утомительно длинной третьей четверти. Чтобы образ неудачника не прилепился к вашему подростку всерьез и надолго, можно поговорить как-нибудь о том, что такое везение и можно ли его приручить.



## КОГДА МНЕ УЛЫБАЕТСЯ УДАЧА?

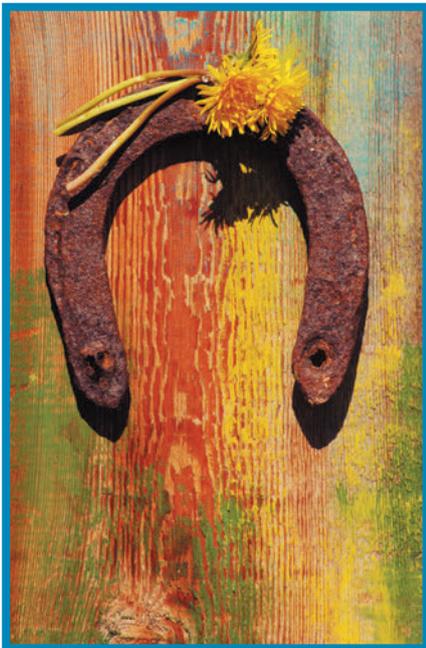
Разговор стоит начать с обмена мнениями: что каждый из нас считает удачей, бывает ли так, что не везет день за днем, без перерыва. Всегда ли можно однозначно оценить события, ситуации как неудачные или, наоборот, счастливые? Ведь очень многое зависит от нашего отношения. И вокруг удачи столько переменных! Стоит присмотреться: вдруг везение связано с какими-то закономерностями.

Всем желающим предложим пройти тест на удачливость. Поскольку удачливый человек обычно бывает хозяином своей судьбы, то и способ оценки удачливости он выбирает сам.

### Способ 1. Карта наблюдения за собой

Вся жизнь — поле наблюдения за поведением нашей фортуны. Сопоставим события не только ближайшие, но все обозримые, все, что сможем вспомнить, случайности и неслучайности. И постараемся быть повнимательней и пообъективней — как настоящий исследователь, как хороший врач, отвечая на следующие вопросы:

В чем и когда мне больше везет?



В чем и когда везет меньше?  
В чем и когда совсем не везет?  
С чего обычно начинается полоса неприятностей?

Когда дела спорятся?

Когда все застопоривается?

При каких сопутствующих событиях, обстоятельствах, людях и/или моих действиях и настроениях фортуна чаще устраивает мне холодный душ вместо подарка?

Когда, при каких обстоятельствах, с каким сопровождением чаще случаются сюрпризы приятные? (Это особенно важно научиться замечать — и пользоваться своими наблюдениями!)

Для удобства можно составить табличку по результатам исследования.

Может быть, для ответов понадобится всего полчаса сосредоточенной работы мысли, а может, неделя-другая. А то и месяц-другой... Пусть в вашей карте не будет научной строгости, точности и полноты, пусть где-то слабо мерцают вопросительные знаки. Не важно. Главное — присмотреться к своему опыту, и положительному, и отрицательному. Чтобы научиться кое-чему — у себя же!

### Способ 2. «Фортунологический» самоанализ

Оцените значками разные области своей жизни (учеба, любовь,

здоровье, друзья, семья, финансы, спорт, лотерея, рыбалка, охота, духовный поиск, будни и праздники — да мало ли еще важного есть в жизни каждого из нас) с точки зрения удачливости:

Поставьте «—» там, где почти всегда что-то «не складывается».

Поставьте «+» там, где обстоятельства чаще складываются благоприятно, где «судьба помогает».

Поставьте «?» там, где ситуация кажется нейтральной или неопределенной.

Одним словом, положите на чаши весов разные части своей жизни. И оцените их: встречный ветер или попутный? А, может быть, затишье?

Подведя итоги, мы, скорее всего, сможем составить для себя некоторые рекомендации, прогнозы. А для решимости и вдохновения стоит почитать истории успеха известных людей. Как они использовали свои преимущества и справлялись с проблемами.

## ДЕЛАЙ РАЗ, ДЕЛАЙ ДВА, ДЕЛАЙ ТРИ

Психологи давно и с удовольствием учат людей, как добиться успеха. Среди множества психологических рекомендаций и техник можно отыскать приемлемый для

есть проблема

вас алгоритм действий, который поможет привлечь удачу, преодолеть черную полосу, пережить несчастье.

Но есть и универсальные советы и приемы.

Например: помнить, что все проходит, и черная полоса тоже.

Или универсальный способ преодолеть невезение за три шага:

- не делай ничего;
- делай что-нибудь;
- делай что надо.

Разберемся с каждым шагом отдельно.

Первое и самое сложное – замри. Не делай ничего. Осознание происходит в состоянии покоя, статике. Скажем, сел писать контрольную, экзамен, дай себе 1–2 минуты покоя. Не думай. Не нервничай. Просто сиди и дыши.

Второй этап – отомри. Начинать делать. В жизни это может быть что угодно: уборка, приготовление обеда, прогулка. На экзамене – начини читать работу, выполнять хоть какое-нибудь, любое по счету задание. Придай жизни, даже короткому ее фрагменту, характер потока, движения.

Третий этап – время удачи, ее выход на сцену. Если и не все по-

*...универсальный способ преодолеть невезение за три шага:*

- не делай ничего;
- делай что-нибудь;
- делай что надо.

лучится, то уж какая-то часть – наверняка.

Однако бывает, что человек попадает в долгую череду неудач, невезения. Как же сделать, чтобы черная полоса закончилась? Снова – три шага. Первый: бросить то, что не нравится и не получается. Второй: обрести свое, а для этого – начать учиться или переучиваться. То есть продолжить интенсивное движение вперед. И третий: верить, что удача обратит на вас внимание.

### ПОИГРАЕМ?

Если есть время и настроение продолжить семейное общение на тему фортуны, можно провести вечер за метафорической игрой.

Например, на сюжет «Золушки». Разделимся на три группы: Золушка, Мачеха и сестры, Принц и Король. Роли лучше распределить не

по возрастному или гендерному признаку, а по жребью. Вспомним сюжет: Принц и Король – это успешные люди, богатые, счастливые, добивающиеся своих целей. Мачеха и сестры – неуспешные, им все время чего-то не хватает, ничего у них не получается. Золушка – человек, преодолевший неуспешность, превратившийся из одинокой замарашки в любимую всеми принцессу. Каждая команда (даже если она состоит из одного человека) получает свой вопрос.

Вопрос для Золушки: чем она отличается от других? Для Мачехи и сестер: почему они вызывают неприязнь? Для Принца и Короля: почему мы испытываем к ним симпатию? Можно поразмышлять в одиночестве или обсудить с партнером. Результат символически изобразим на листах бумаги и поделимся своими открытиями с другими игроками.

### «ПУГОВИЦА УДАЧИ»

В традициях любого народа есть рецепт привлечения удачи. Часто для этого используют талисман. Так почему бы не сделать его своими руками для себя или для близкого человека? Выберите из домашних запасов любую пуговицу (бусинку) и веревочку. Вденьте веревочку в пуговицу, но не завязывайте сразу. На несколько минут сожмите пуговицу в руках, вспомните свое самое большое везение или удачный момент в жизни. Завяжите узелки на пуговице, сколько захотите. Теперь эта пуговица, лежащая в кармане, в рюкзаке, привязанная к записке, – талисман удачи для вас или для вашего ребенка.



## Эксперимент с удачей

Елена КУЦЕНКО

*Фортуна — в римской мифологии богиня счастья, случая, удачи. Ее изображали с рогом изобилия, иногда на шаре или колесе, с повязкой на глазах. Отсюда и переносный смысл выражения «колесо Фортуны» — слепой случай, удача. Настолько ли слепа наша удача? Ученые проверяют и сомневаются.*

### СОЦИОЛОГИЯ УДАЧИ

Аналитический центр Юрия Левады провел исследование в 2010 году, по результатам которого выяснилось, что наше ощущение удачливости зависит от возраста, образования и уровня доходов. Везучими людьми чаще называли себя респонденты 18–24 лет (42%), с высшим образованием (25%), с высоким уровнем доходов (29%). Часть людей признавалась, что им все достается не случайно, а как результат упорного труда. Обычно это те, кому больше 54 лет (65%), люди со средним специальным образованием (65%), с высоким потребительским статусом (64%). Такое же мировосприятие свойственно жителям городов с населением более 500 тысяч человек (72%). Есть те,

кто считает, что их недооценили и незаслуженно обошли окружающие, чаще это люди старше 40 лет (13%), с образованием средним и ниже среднего (11% и 13% соответственно), с низким уровнем доходов (30%), и жители небольших городов — с населением менее 100 тысяч человек (16%).

### ПСИХОЛОГИЯ ВЕЗУНЧИКОВ

Профессор психологии из университета Хертфордшира (Великобритания), автор книги «Фактор удачи» Ричард Вайсман однажды провел социальный эксперимент. Он собрал группу людей, опубликовал в нескольких газетах объявление, в котором предлагал тем, кто считает себя исключительно

удачливым или, наоборот, невезучим, принять участие в его исследовании. Каждому добровольцу ученый выдавал толстую-пре-толстую газету, чтобы испытуемый сосчитал количество фотографий в ней. Подвох состоял в том, что одна страница была поддельной. Среди стандартных рекламных объявлений психологи разместили следующее сообщение: «Сообщите экспериментатору, что вы увидели это, и получите в награду 250 фунтов стерлингов». Объявление было набрано крупным шрифтом и занимало полстраницы. Результаты превзошли все ожидания: те, кто считал себя везунчиками, — все до одного, — обратили внимание на текст и получили призы. И ни один из участников, считавших себя невезучим, объявления не заметил. Неудачники были сосредоточены на выполнении задания и не смотрели «по сторонам». Так Вайсман на редкость убедительно доказал миру: удача — это не столько благоприятное стечение обстоятельств, сколько готовность им воспользоваться. И причины невезения кроются в самих неудачниках. Их подводит неуверенность в себе, напряженность, пессимистические ожидания.

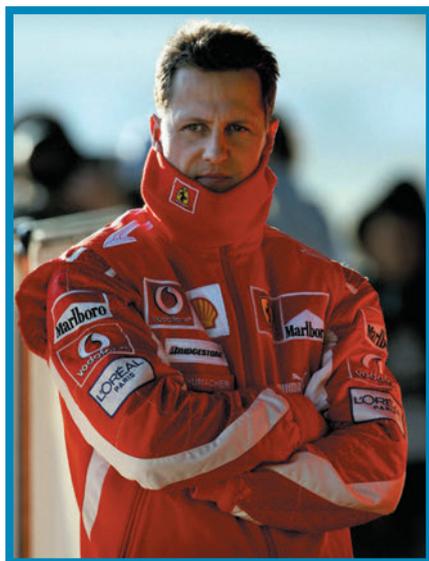


# Удача и карьера

## БИОГРАФИИ ВЕЗУНЧИКОВ, ТРУДЯГ И ГЕНИЕВ

Ирина ДУШИНА

*Все помнят переживания незадачливого персонажа булгаковского романа, который, проезжая мимо памятника Пушкину, сокрушается: «Вот пример настоящей удачливости... Какой бы шаг он ни сделал в жизни, что бы ни случилось с ним, все шло ему на пользу, все обращалось к его славе! Но что он сделал? Я не постигаю... Повезло, повезло!» И все понимают: это зависть бездарности. А между тем в словах поэта Рюхина есть крупница смысла. В самом деле, карьера, слава порой зависят и от удачливости человека, без которой даже большой талант рискует остаться неоцененным, по крайней мере, при жизни. Тем более, если речь идет не о творцах, работающих «на вечность», а о людях, чья деятельность сиюминутна: актерам, спортсменах, политиках.*



### МИХАЭЛЬ ШУМАХЕР

Для большинства людей фамилия Шумахер означает «непобедимый чемпион», «бессменный лидер гонок "Формула-1"».

Шумахер с детства был редкостным индивидуалистом и одиночкой, убежденным, что победителем должен быть только он. Свои

ми победами он лишь поднимал собственную самооценку и ничего серьезного в них не видел. После школы Михаэль планировал стать механиком, но, как часто бывает, жизнь дала талантливому гонщику шанс: по воле случая Шумахер попал в «Формулу-1». Когда один пилот за драку был заключен в тюрьму, в команде освободилось место для молодого Михаэля. И уже в августе 1991 года Шумахер смог опередить лидера на Гран-при Бельгии. Все могло бы быть еще лучше, но гонщику пришлось съехать с трассы, потому что его подвел собственный болид. Вообще, в карьере знаменитого гонщика были не только взлеты, но и спады. Частенько ему не везло. В 1999 году Шумахер попал в ужасную аварию, влетев на огромной скорости в стену из покрышек. Болид разбился, а гонщика с поля уносили медики. Двойной перелом ноги поставил под сомнение дальнейшую карьеру пилота. Но после нескольких операций Миха-

эль, не привыкший сдаваться, вернулся в большой спорт.

Шумахер был чемпионом мира целых семь раз, завоевал огромное количество титулов и медалей, стал кумиром многих мальчишек. Уйдя «по возрасту» из большого спорта, он занялся испытанием машин и консультированием.

В одном из последних выступлений гонщик заметил: «Проигрыш может научить большему, чем победы, но я не знал этого в начале карьеры».

29 декабря 2013 года Михаэль Шумахер разбился на горнолыжной трассе. Впрочем, он вышел из комы и, говорят, борется за возвращение к активной жизни.



### МАРГАРЕТ ТЭТЧЕР

Маргарет Тэтчер – единственная женщина, которая занимала пост премьер-министра Великобритании. Ей выпала доля принимать непопулярные решения, но одновременно ее называли «второй (после королевы, конечно же) женщиной Великобритании».

Маргарет, по образованию, химик. Решив, что одного высшего образования ей недостаточно, она стала экспертом еще и в области права, с помощью мужа, кстати.

Оставив научную деятельность, Маргарет всерьез занялась поли-

*Проигрыш может научить больше, чем победы, но я не знал этого в начале карьеры.*

тикой. Премьер-министром Тэтчер пробыла почти 12 лет. Это было время больших перемен в Великобритании: с мнением страны стали считаться во всем мире.

Выделяют много причин успеха Великой Маргарет. Прежде всего — «седьмое чувство». Все решения, которые она принимала, на редкость удачно воплощались в жизни. Конечно, тут во многом сказывался точный расчет — на много шагов вперед. Но то, как быстро удавалось получить «плоды», вызывает удивление.

Правда, сама Тэтчер заявляла, что политическая деятельность всегда была для нее просто увле-

чением. Может быть, именно поэтому «железной леди» удалось достигнуть успеха. Ведь она в любой ситуации действовала так, как считала нужным, а не так, как требовалось для поддержания имиджа.

Сила воли Маргарет вообще вызывает восхищение. Это какой же решительной нужно быть, чтобы, приняв непопулярное решение и выслушав всеобщее осуждение, не отречься от замысла, а довести дело до конца!

В то же время умение Маргарет Тэтчер выслушивать критику в свой адрес признавали даже ее оппоненты.

В трудные времена «железная леди» смогла объединить людей. Она смогла заставить избирателей поверить в свои идеи и планы.

## ЖАН-КЛОД ВАН ДАММ

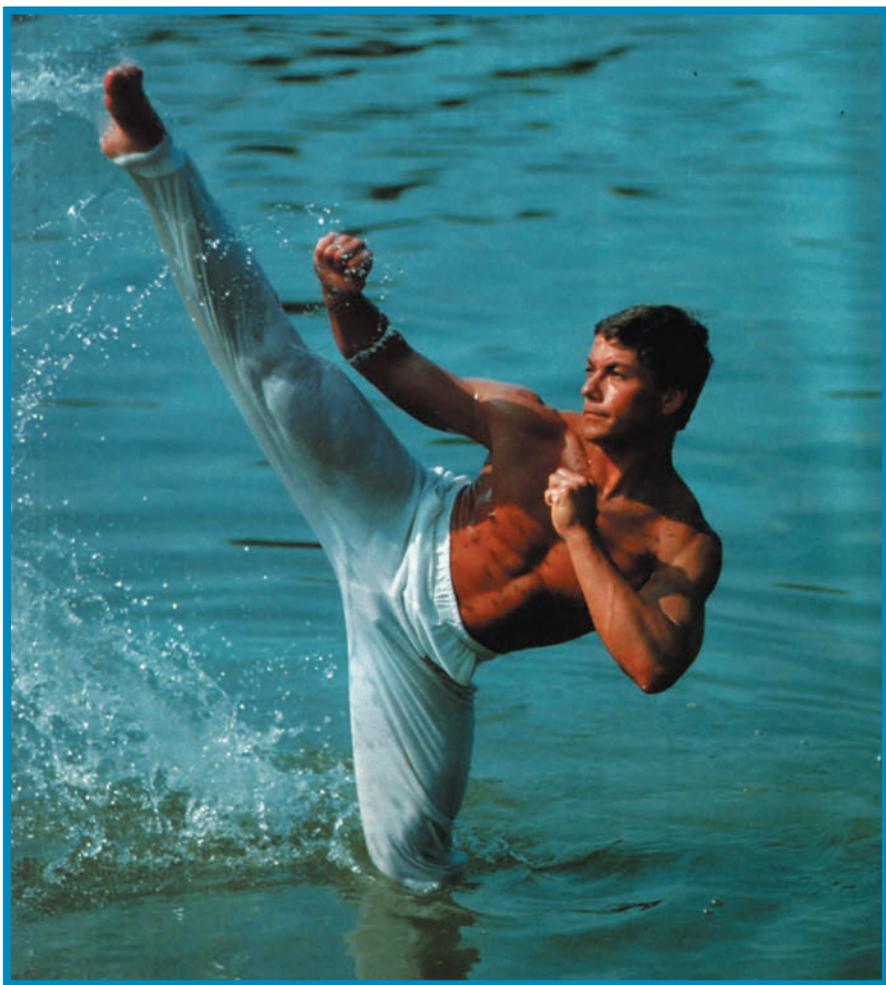
Жан-Клод Ван Дамм — один из отчаянных людей, которых не останавливают «непреодолимые» обстоятельства, когда они видят цель. Настоящая его фамилия — Ван Варенбург. Родился он 18 ноября 1960 года в Брюсселе, в интеллигентной семье. Мальчик рос слабосильным очкариком и плаксой, прекрасной мишенью для своих более напористых ровесников. Когда хлюпику Жану исполнилось 11 лет, отец отвел его в секцию каратэ, чтобы поправить шаткое здоровье ребенка. С этого момента жизнь приобрела новые краски — Жан-Клод всерьез увлекся борьбой. Он использовал каждую свободную минуту для тренировок, работал самозабвенно.

В 20 лет Ван Дамм стал чемпионом Европы в классе «профи» и сразу открыл собственный спортивный клуб в Брюсселе. Но не спортивные рекорды были целью, молодой человек мечтал о покорении киноолимпа. Иногда приходится отказываться от хорошего, если хочешь получить лучшее. Ван Дамм отправился в Америку. Там его никто не ждал, и пришлось начинать все с начала.

Не зная английского языка, без денег и друзей, Ван Дамм целых восемь лет был вынужден работать шофером, официантом, разносчиком пиццы, вышибалой в ночном клубе, драться на подпольных рингах за скромный гонорар, а попутно — учить язык, искать любые пути «прорваться» в Голливуд.

Пример поразительной целеустремленности в осуществлении мечты!

Уже первые фильмы сделали актера знаменитым («Кровавый спорт», «Черный орел», «Киборг»). Ван Дамм пользовался небывалым успехом в боевиках. Но в интервью неизменно подчеркивал, что меч-



<http://static.businessinsider.com>

тает о других ролях: «Я могу вырядиться в смокинг. Дайте мне хорошего постановщика, обольстительную партнершу, мелодичную музыку, вроде Морриконе. Этот фильм полюбят все женщины». Надо сказать, актер постоянно старается «расширять горизонты». Он снялся в совсем не боевом фестивальном кино («Ж. К. В. Д.»), даже озвучил персонажа мультика «Кунг-фу панда 2». И это еще не конец карьеры.

## СТИВ ДЖОБС

Детство знаменитого основателя компании *Apple* не предвещало ничего головокружительного. Приемный отец Стива работал автомехаником, он познакомил ребенка с основами электроники.

Большого интереса к учебе мальчик не проявлял, не мог похвастаться высокими оценками в школе. Зато ходил в научно-исследовательский клуб компании *Hewlett-Packard*, где впервые увидел персональный компьютер. И сразу придумал, как его усовершенствовать. Благодаря своему изобретению, Джобс познакомился с главой компании *Hewlett-Packard* Биллом Хьюлеттом и сразу получил должность, несмотря на юный возраст (всего тринадцать лет!).

Спустя несколько лет, нахватавшийся компьютерной премудрости, юнец в семейном гараже открыл офис (и одновременно мастерскую) свежесозданной компании *Apple Computer Co.* Заказы не заставили себя ждать. Вторая модель *Apple II* в 1977 году сделала фирму неоспоримым лидером на мировом рынке.

Но стиль правления Джобса устраивал далеко не всех. Он был уволен из собственной компании. Возможно, многих это обстоятельство повергло бы в панику, но только не Стива. Он продолжал жить, думать, изобретать. В част-

<http://cnnewwww.durovloh.net>

ности, создал компанию *Pixar*. И лет через десять снова вернулся в хиреющий без него *Apple*. Уже через год после возвращения лидера корпорация снова стала давать прибыль. Под руководством Джобса были разработаны *iTunes*, *iMac*, *iPhone*, *iPod*, *iPad*...

## ПАВЕЛ ДУРОВ

Павел Дуров — создатель одной из самых популярных отечественных социальных сетей «ВКонтакте». Его отец — известный филолог, автор многих научных работ. Мама — получила два высших образования.

Программированием Павлик увлекся еще школе, умудрившись сменить заставку всех школьных компьютеров: вместо логотипа *Windows 95* на экранах появилась фотография учителя информатики с подписью «Must die». Свою будущую карьеру выпускник Дуров определил так: «Интернет-тотем».

Среди многих идей, которые крутились в голове молодого человека, был и замысел социальной сети, где люди выступали бы под реальными именами. Как раз в этот момент Павел получил письмо от одноклассника, Вячеслава Мирилашвили, с которым не виделся семь лет. Оказывается, Вячеслав, на тот момент — студент американского университета, прочитал статью в «Деловом Петербурге», где Дурова хвалили как создателя форума СПбГУ. Вскоре друзья обсуждали детали создания русскоязычной соцсети для студентов. «Идея поиска одноклассников и однокурсников показалась актуальной для нас лично», — вспоминает Дуров.

У Павла Дурова в руках было все необходимое — понимание аудитории, база посетителей университетского форума, опыт программирования, настойчивость и упорство. Ничего удивительного, что в «ВКонтакте» в течение многих лет удерживает свои позиции на просторах Рунета. А Дуров увлечен новыми идеями.

# Ими движут гнев, обида и отверженность

## КАК ПОМОЧЬ АГРЕССИВНЫМ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С СОБОЙ?

Инна ИВАНОВА

*Разговор о детской агрессии мы начали в предыдущем номере журнала (№2, 2016). Оказывается, это неотъемлемое свойство каждой личности, особенно растущей. Важно научиться контролировать ее проявления. Только как этого добиться? Продолжим обсуждение проблемы.*

### НА ЧТО ЭТО ПОХОЖЕ?

Агрессия многолика, и не всегда ее можно распознать с первого взгляда, хотя проявления каждый из нас наблюдал многократно.

Дошкольник, сдвинув брови и растопырив руки, отгоняет от своей игрушки тех, кто помладше. Кто-то реализует свою агрессию в угрозах и «обзывалках», в присвоении уничижительных кличек и прозвищ («Позову бандитов, они тебя побьют», «Ябеда»). Не скупятся дети и на прямые оскорбления («Жиртрест», «Дебил», «Лох»). Зачастую физически слабый, но умеющий манипулировать людьми школьник успешно «стравливает» между собой классных драчунов...

Другой решает все проблемы исключительно с помощью силы, стараясь причинить максимальный физический или психологический вред.

Если же противник может оказать физическое сопротивление, то в ход идут шантаж и угрозы: пожаловаться учителям, родителям, самое страшное и унижительное —

рассказать одноклассникам нечто постыдное, не гнушаясь при этом ложью. Такие модели поведения, к сожалению, зачастую используют подростки.

Если ребенок избегает открытого столкновения, он может постараться навредить противнику, испортив или украв любимую вещь обидчика.

Еще один вариант агрессивности — *негативизм*. Эта модель поведения обычно направлена против авторитета руководителя; она может варьироваться от пассивного сопротивления до активной борьбы против установленных правил и обычаев, норм и требований. Даже побег из дома или постоянные прогулы уроков психологи считают проявлением агрессии... Это тоже, скорее, подростковые штучки.

Агрессивные действия могут быть направлены и на самого себя (аутоагрессия) — это проявляется в виде «самобичевания»: самоуничтожения (ребенок может обзывать себя обидными словами) или нанесения ударов самому себе (на-



пример, бьет себя по рукам, если что-то не получается).

### ПОЧЕМУ ТАК СЛУЧАЕТСЯ?

Причин, вызывающих вспышки агрессии, множество. Их можно разделить на внутренние, психологические, и внешние — когда подобный тип поведения провоцируют окружающие ребенка люди. В первую очередь, конечно, семья.

Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивность, обычно выделяют недостаточное развитие интеллекта, сниженную самооценку, низкий уровень самоконтроля, неразвитость навыков общения, повышенную возбудимость нервной системы, последствия травмы или болезни.

Ребенок также подвергается риску вырасти агрессивным, если он чувствует себя лишним, никчемным; если взрослые равнодушны к его чувствам, интересам, переживаниям; если родители непрерывно противоречат себе и друг другу.

Психолог Любовь Семенюк пришла к выводу, что ребенком с деструктивным поведением «движет чувство гнева, отверженности, тревоги, незащищенности, обиды... Он не способен, или не хочет, или боится выразить то, что он чувствует, иным способом. Он думает, что это единственный путь, способствующий выживанию».

Даже если ребенок по природе своей склонен к агрессии, от нас, взрослых, в значительной степени зависит, насколько неконструктивная модель поведения станет для него привычной.

Например, мы усиливаем predisposition к агрессии, если постоянно меняем правила: сегодня можно, завтра — нет; мама разрешает, а папа — запрещает. Также разрушительно действует полное отсутствие правил: ребенок — «кумир семьи», ему все дозволено.

Если в семье общение сведено к минимуму и этот минимум имеет форму приказаний, упреков, ребенок так же общается и с одноклассниками. Конечно, это сразу замечают окружающие.

Иногда, к сожалению, ребенок служит объектом для разрядки негативных переживаний взрослых. На нем срывают гнев, раздражение, обиду, если он «подвернулся под руку». Яркий пример — настоячивые «Ты-сообщения» взрослых: «Как ты смеешь! Ты опять... Как ты надоел...» Конечно, все мы живые люди и — кто реже, кто чаще — «срываемся» из-за усталости, раздражения, болезни. Главное, чтобы это не превращалось в систему. Поскольку частые ссоры в семье, грубость родственников, постоянный крик становятся нормой для ребенка, и он воспроизводит этот стиль за пределами дома.

## ЗЕРКАЛО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Взрослых часто раздражает вызывающее поведение детей. Но давайте спросим себя: каким видится мир нашим маленьким разрушителям спокойствия?

Исследования психологов показали, что агрессивные дети:

- воспринимают большой круг ситуаций как угрожающие, враждебные по отношению к ним лично («Мир — враждебен, выживает сильнейший! Бей своих, чтобы чужие боялись!»);

- демонстрируют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию («Против лома нет приёма!»);

- боятся непредсказуемости в поведении родителей и учителей;

- положительно относятся к агрессии, так как через ее проявления получают чувство собственной значимости и силы, уважают «мощных» героев (Человек-паук, Терминатор...);

- не умеют прогнозировать последствия своих действий

*Агрессия плохо уживается со смехом и удивлением, они помогают ребенку переключиться на другое состояние.*

- сверхчувствительны к негативному отношению к себе;

- при этом заранее настроены на негативное восприятие себя окружающими («Я так и знал(а)!»);

- не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение («А что я такого сделал?») и, проявив ее, не испытывают чувства вины («Пусть не лезет!»);

- всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении («Он первый начал!»);

(«Думать некогда, разберемся потом»).

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ

Если подросток ведет себя агрессивно, на начальной стадии (при первых незначительных признаках) лучше всего игнорировать негативные проявления, постараться переключить внимание.

Хорошо бы параллельно выяснить причины подростковой агрессии. Попробуйте ответить себе на вопросы: что стоит за его агрессивностью? Почему он себя так ведет? Часто ли он поступает аналогичным образом? Думает ли он, что именно так должен вести себя человек в подобной ситуации? Расстроен ли он последствиями агрессивного поведения?

Общие беседы о необходимости «хорошо себя вести» не помогают ребенку справиться с агрессивными реакциями. Гораздо эффективнее — оказать действенную поддержку.

Агрессия — это естественный процесс, сопровождающийся выбросом большого количества энергии.





Следовательно, наша задача состоит в том, чтобы направить эту энергию в иное русло. Отвлеките ребенка, дайте ему возможность проявить себя в других, полезных, видах деятельности. Самое конструктивное – спортивные игры, бег.

Если агрессивные реакции уже принесли кому-то из окружающих вред, необходимо сразу отреагировать. При этом необходимо максимально быстро разобраться в ситуации, выяснив причину такого поведения ребенка и его чувства в этот момент. Лучше – говорить спокойным тоном, чтобы «саморегулировать» ситуацию: «Я вижу, что ты сейчас сердисься. В таком эмоциональном состоянии мы не сможем с тобой ничего понять и решить. Я предлагаю тебе попробовать успокоиться».

Обсуждать стоит только один конкретный поступок ребенка, не распространяя порицание на прошлые провинности и на личность в целом.

Агрессивные дети имеют, как правило, низкий уровень эмпатии. Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Считается, что если «агрессор» сможет посочувствовать «жертве», то его агрессивная реакция в следующий раз будет слабее.

Стимулируйте у агрессивных детей сочувствие к другим, умение признавать собственные ошибки,

переживать чувство неловкости и вины за агрессивное поведение.

Попробуйте проиграть ситуацию «заново», обсудить ее с помощью знакомых или специально для этой цели выдуманных сказочных персонажей. Пусть ребенок выскажет свое отношение к конфликту и поищет пути выхода из него, посмотрит на себя со стороны.

Чаще разговаривайте с «агрессором» о его собственных эмоциональных состояниях.

Агрессия плохо уживается со смехом и удивлением, они помогают ребенку переключиться на другое состояние.

Не пренебрегайте телесным контактом: прикосновения, рукопожатия, поглаживания делают отношения и нравы более мягкими, человечными.

Реагируя на вербальную агрессию (ругательства, ненормативная лексика, оскорбления), обратите особое внимание на свой тон, эмоциональную окраску высказываний.

Собственным примером демонстрируйте возможность спокойного, бесконфликтного решения спорных моментов. Не применяйте угроз, спонтанных запретов, не допускайте паники.

Ругань – это проявление собственного бессилия. Дайте ребенку понять, что бранные слова могут сильно задеть человека и надолго оставить след в его жизни: «Это всего лишь слова для тебя, но если прислушаться к смыслу того, что ты говоришь, то человеку может быть очень трудно простить тебе сказанное. Зачем наживать врагов?»

Высказывайте свое уважение человеку, который, воздержавшись от гнева и оскорбительных высказываний, проявил свою силу и зрелость.

Учите ребенка выражать негативные эмоции в социально приемлемой форме.

На первом этапе предложите переносить свой гнев с живого объекта на неживой. Например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше по подушке, стулу, боксерской груше... Можно потопать ногами».

Хорошо помогает снять агрессию вода, можно втирать пластилин в картонку или бумагу. Еще полезно бывает написать письмо обидчику. Заодно это научит ребенка выражать свои переживания в словесной форме: «Я разозлен, потому что меня обидел...», «Я чувствую раздражение, потому что...»



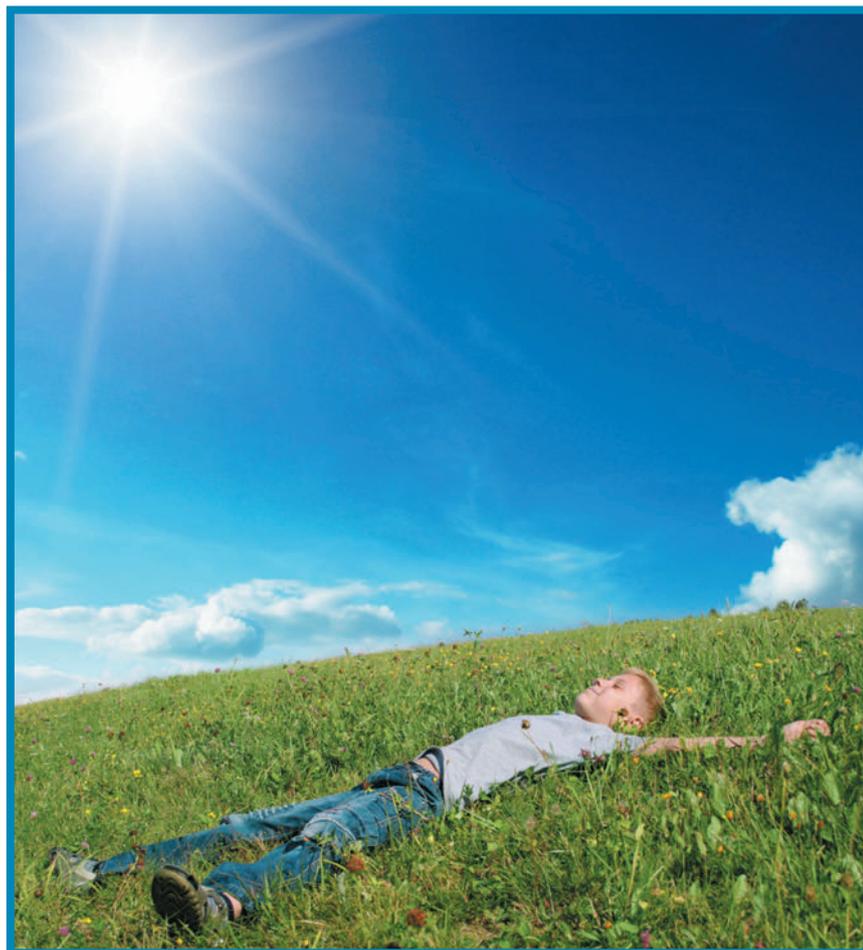
# Учимся владеть собой

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

Инна ИВАНОВА

*У агрессивных людей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Значит, нужна мышечная релаксация. В спокойную минуту (не в разгар конфликта) предложите ребенку освоить упражнения, позволяющие управлять своим гневом. И хорошо бы — под спокойную музыку.*

*Регулярное выполнение релаксационных упражнений поможет ребенку стать спокойнее, уравновешеннее, позволит ему осознать собственный гнев, научиться сохранять более ровное эмоциональное состояние.*



### АПЕЛЬСИНЫ-ЛИМОНЫ

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатывается апельсин, пусть он возьмет его в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8–10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок). Ручка теплая, мягкая, отдыхает...»

Теперь апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (для разнообразия поменяем фрукты — вместо апельсина возьмем лимон), если выполняется только оно. В комплексе с другими упражнениями достаточно одного раза (левой и правой рукой).

### ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА И СОЛДАТ

Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться. Нужно встать так, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Полностью выпрямляемся и вытягиваемся в струнку, как солдатик. Застываем в этой позе секунд на десять, как будто одеревенев. А теперь наклоняемся вперед и расслабляем руки, чтобы они болтались, как тряпки. Становимся такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла, — тоже на 10 секунд. Слегка сгибаем колени и чувствуем, как косточки «становятся мягкими», а суставы — подвижными. Теперь снова превращаемся в солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого (10 секунд). И опять — в тряпичную куклу, мягкую, расслабленную и подвижную. Попросите ребенка попеременно становиться то солдатом, то тряпичной куклой до тех пор, пока у вас не сложится впечатление, что он уже вполне расслабился.

# Дрова и кляксы

## ИГРЫ ПРОТИВ АГРЕССИИ И СТРАХА

Инна ИВАНОВА

*Игры — не только развлечение, но и отличный способ снятия агрессии, страхов, тревог... Это хороший помощник для налаживания контактов между взрослыми и детьми. Кроме того, игры учат детей общаться и взаимодействовать друг с другом.*

### КЛЯКСЫ

Нам понадобятся:

- чистые листы бумаги;
- акварельные краски;
- кисточки.

Предложите ребенку набрать на кисточку немного краски того цвета, который ему нравится, и плеснуть кляксу на лист. Затем сложите лист вдвое так, чтобы клякса отпечаталась на второй половине листа. А теперь развернем лист и постараемся понять, на что похоже полученное цветное пятно.

Агрессивные дети выбирают темные цвета и видят в своих кляксах агрессивные сюжеты: чудовищ, монстров, страшных пауков... При обсуждении «страшного» узора агрессия ребенка «выходит», он освобождается от негативных эмоций.

Родителям лучше выбрать для своей кляксы светлые краски и поискать позитивные ассоциации: бабочки, сказочные цветы, деревья...

### РУБИМ ДРОВА

Эта игру особенно хорошо проводить, если ребенок сначала долго занимался сидячей работой. Ему необходимо избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как рубят дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кла-

дут бревно? Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места, и попросите ребенка изобразить, как протекает процесс. Пусть ваш маленький дровосек рубит дрова, не жалея сил. Рекомендуем ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом какие-то звуки, например, на выдохе говорить «Ха!».

Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности, можно дать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон газеты.



### ЗДОРОВАЕМСЯ

Это игра для небольшой компании: предложите ребятам двигаться по комнате под музыку. По вашей команде каждый участник должен «поздороваться» различными частями тела (головой, плечами, кистями рук, локтем или бедром) с наибольшим количеством присутствующих.

### ПОРОСЯЧЬИ БЕГА

Сначала заинтригуем игроков, сообщив, что открыт новый командный вид спорта, стремительно завоевывающий симпатии болельщиков. И сейчас каждый может попробовать свои силы.

Итак, участники сидят в кругу. Для того чтобы выиграть, им нужно как можно быстрее передать



«хрюк» по кругу, повернув голову к соседу. Сначала даем возможность игрокам потренироваться в хрюкании. Затем включаем секундомер. Нужно постараться побить рекорд: одна группа в 30 человек справилась с задачей за 2 секунды. Выглядело это как единая длительная «хрюк»-волна. После «олимпийского выступления» участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях.

### БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ

На полу проводится «граница». Игроки делятся на две команды. Из газет, старых бумаг сминаются «мячики» и поначалу поровну раздаются участникам. По команде ведущего соперники перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника». Время каждого матча ограничено.

### «ОБЗЫВАЛКИ»

Участники игры передают по кругу мяч, при этом дают друг другу разные необидные прозвища. Например, имена деревьев, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно начинается со слов: «А ты...» Например: «А ты — моя морковка». Так делаем пару кругов, пока не иссякнет фантазия. В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты моя радость!»

После игры участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях. У детей, получивших возможность выплеснуть, с разрешения взрослых, негативные эмоции, услышать слова, обращенные к ним самим, уменьшается желание действовать агрессивно.

### «ТОЛКАЛКИ»

Если решите сыграть в «толкалки» в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного пространства было достаточно. Сначала



нужно разбиться на пары. Встаем на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимаем руки на высоту плеч и опираемся ладонями о ладони своего напарника. По сигналу начинаем толкать партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Всех участников нужно предупредить заранее, что никому не должен причинить боль. Нельзя толкать партнера к стене или на другие препятствия. Тот, кому надоест, может крикнуть: «Стоп!»

У этой игры есть варианты: толкаться, расположив руки крест-накрест, или спиной к спине.

### ДАТСКИЙ БОКС

Эта игра показывает, что агрессивность может быть и конструктивной. Например, как способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям подобное взаимодействие дается с большим трудом: они привыкли, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с отчуждением от партнера.

Наш боксерский поединок состоится на больших пальцах рук. Игроки встают друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Каждый сжимает руку в кулак и сдвигает его с кулаком своего партнера: мизинец — к мизинцу, указательный — к указательному. Восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем игрок или рефери считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого можно начинать следующий раунд.

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время.



# Анкета для родителей

## ПОРА ПРИНИМАТЬ МЕРЫ?

Инна ИВАНОВА

*Если вы тревожитесь по поводу повышенного уровня агрессивности у своего ребенка, попробуйте согласиться или не согласиться с утверждениями нашей анкеты. Каждый ответ «да» оценивается в 1 балл, «нет» — 0 баллов.*

**В**ременами кажется, что в него (в нее) вселился злой дух.

Он(-а) не может промолчать, когда чем-то недоволен(-на).

Когда кто-то причиняет ему (ей) зло, он(-а) обязательно старается отплатить тем же.

Иногда ему (ей) без всякой причины хочется выругаться.

Бывает, что он(-а) с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.

Иногда он(-а) так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.

Он(-а) не прочь подразнить животных.

Переспорить его (ее) трудно.

Он(-а) очень сердится, когда ему (ей) кажется, что кто-то над ним (над ней) подшучивает.

Иногда у него (у нее) вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.

В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.

Часто не по возрасту ворчлив(-а).

Воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека.

Любит быть первым(-ой), командовать, подчинять себе других.

Неудачи вызывают у него (нее) сильное раздражение, желание найти виновных.

Легко ссорится, вступает в драку.

Старается общаться с младшими и физически более слабыми.

У него (у нее) нередко приступы мрачной раздражительности.

Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

Уверен(-а), что любое задание выполнит лучше всех.

*Если в сумме вы получили 15-20 баллов, значит, у вашего ребенка, вероятно, действительно повышен уровень агрессивности. 7-14 баллов — средний уровень агрессии. Меньше 6 баллов — скорее всего, ваш ребенок не склонен к агрессии.*



# Ленинградские сказки

ПРО СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО...

Людмила ПЕЧАТНИКОВА

*Современные дети, с одной стороны, плоховато знают, как жили их бабушки и дедушки в прошлом веке. На вопрос, что такое коммунальная квартира, задумчиво отвечают: «Неприватизированная, наверное». А про Лубянку вспоминают только в связи с Центральным Детским Миром. С другой стороны, нынешним подросткам кажется, что жизнь когда-то «тогда» была проще, радостнее, понятнее. Бодрые советские фильмы, ностальгические воспоминания родственников о детстве и молодости, которые по прошествии десятилетий предстают в самом радужном свете... Так бы и вернул прошлое!*

*Хорошо, что находятся люди, решившиеся вспомнить не только счастье юности, но и ужасы «века-волкодава». И находятся писатели, решившиеся записать чужую жизнь. В первую очередь для молодых читателей. Все-таки важно, чтобы они знали, как все было. И, по возможности, мечтали о чем-то новом, не о повторении пройденного.*

**Юлия Яковлева**  
**Дети ворона**  
**Самокат, 2016**

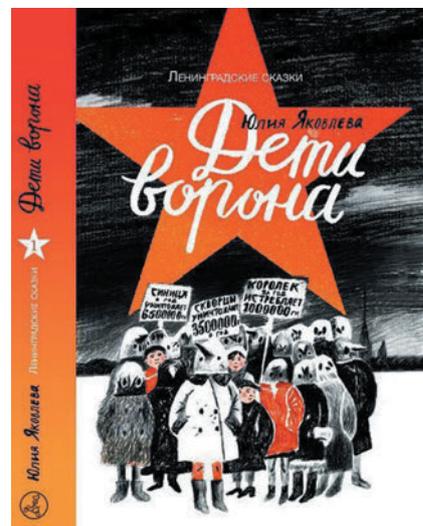
Эта книга — одновременно и подлинная история одной ленинградской семьи, и волшебная страшная сказка. Скорее, даже не сказка — повесть в популярном у подростков жанре фэнтези, когда реальность смешивается с мифом и открывает, таким образом, свою подлинную суть.

Главный герой — маленький Шурка, озорной, как все семилетние мальчишки, доверчивый и благородный, счастливый оттого, что живет в самой лучшей стране, в самой лучшей семье.

Его безмятежная жизнь дает трещину в тот момент, когда на желез-

нодорожных путях, увлеченно подкладывая на рельсы под проходящий поезд гвоздики и гаечки (помните, какие восхитительные теплые кругляшки потом получают-ся?), он подбирает выброшенную из товарняка туго свернутую комочком записку. Он даже и прочесть толком не может расплывающиеся буквы. Зато родители мгновенно расшифровывают и сжигают послание («Передать... Везут на Колыму... Садовая пять»). Запах гари в комнате и вопросы, оставшиеся без ответа.

Вторая трещина — вопрос задумчивого гражданина в шляпе, который посреди всенародного ликования по поводу встречи папанинцев, неожиданно замечает: «Да-



лась им эта Арктика, Северный Полюс... Ни одного румяного лица. Чем гордиться?»

В масштабной картине великих побед прорисовываются маленькие трагические силуэты: увезенного на Колыму жителя Садовой, бледного рабочего, рукоплещущего кумачовому транспаранту, того самого гражданина в шляпе, мечтающего о стране, где зимой пьют горячий шоколад и едят булочки с изюмом, исчезнувших в ночи родителей...

По мере развития сюжета этих «непобедных», невеличественных фигур будет становиться все больше. Их бесплотные тени, невидимые, неосязаемые для большинства сограждан, выскальзывают из опечатанных квартир, покорно толпятся у окошечка, где невозможно ничего узнать о судьбах тех, кого любил когда-то. Сквозь них, как сквозь пустое место, спешат трамваи, проходят люди — проходит жизнь. Что же это за жизнь такая, идущая сквозь живых, лишаящая их радости, любви?

Роковой силой, делающей людей прозрачными, а потом забирающей навсегда, словно их и не было, маленький Шурка считает страшного Ворона, безжалостного и беспощадного, предпочитающего серый цвет, покорность и нерассуждающую готовность к выполнению любого приказа: догнать,

схватить, запереть, уничтожить... У всемогущего Ворона множество слуг, но больше всех ему нужны дети. Для того он и забирает их родителей, для того и набивает детские головы «слизью», для того и внушает мальчишкам и девчонкам ненависть к шпионам и вредителям. Так получаются самые тупые и жестокие, самые надежные слуги. Несчастные, все забывшие дети Ворона.

Маленький мальчик вступает в бой с чудовищем, с целым миром, чтобы спасти даже не себя — младшего брата, смешного и капризного почемучку, которого невыносимо представить серым слугой. Неравный бой. Даже если тебе помогает желтоглазая чайка и тщеславная крыса. Даже если ты догадался, что можно «очень-очень бояться, но все равно идти вперед».

Кто знает, удастся ли Шурке спастись, спасти свою семью? Это тем более трудно понять, что «Дети ворона» — лишь первая из запланированных пяти «Ленинградских сказок».

Как бы то ни было, плача, пугаясь, спрашивая взрослых о непонятном, давно ушедшем, болтая с ровесниками о том, что важно во все времена, наши подростки должны читать такие книги. Чтобы дети не доставались Ворону.

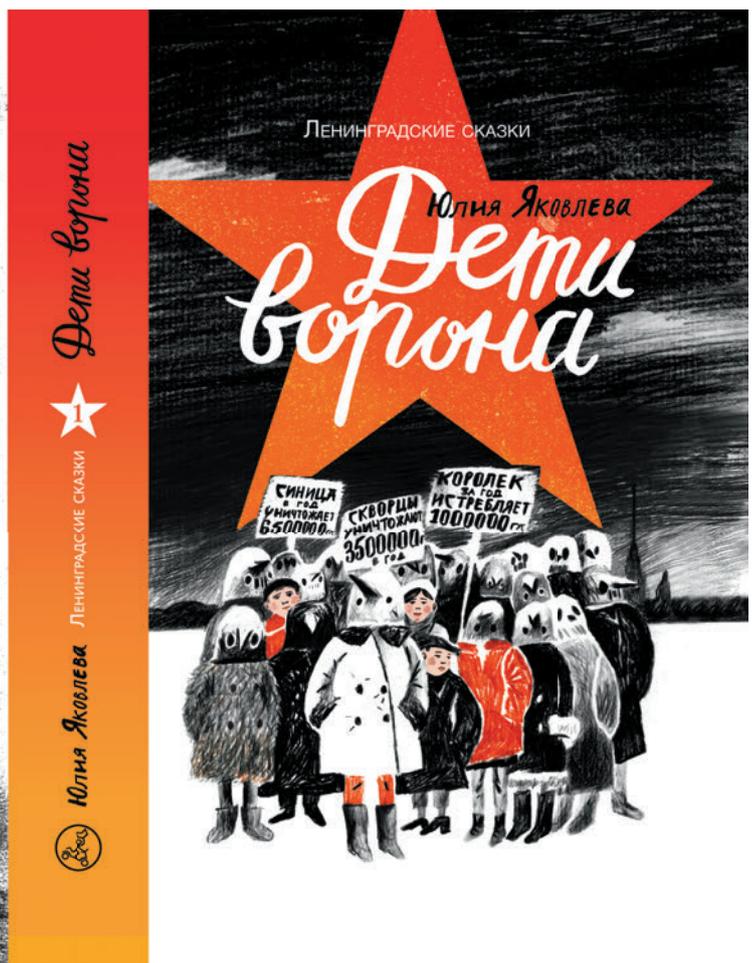
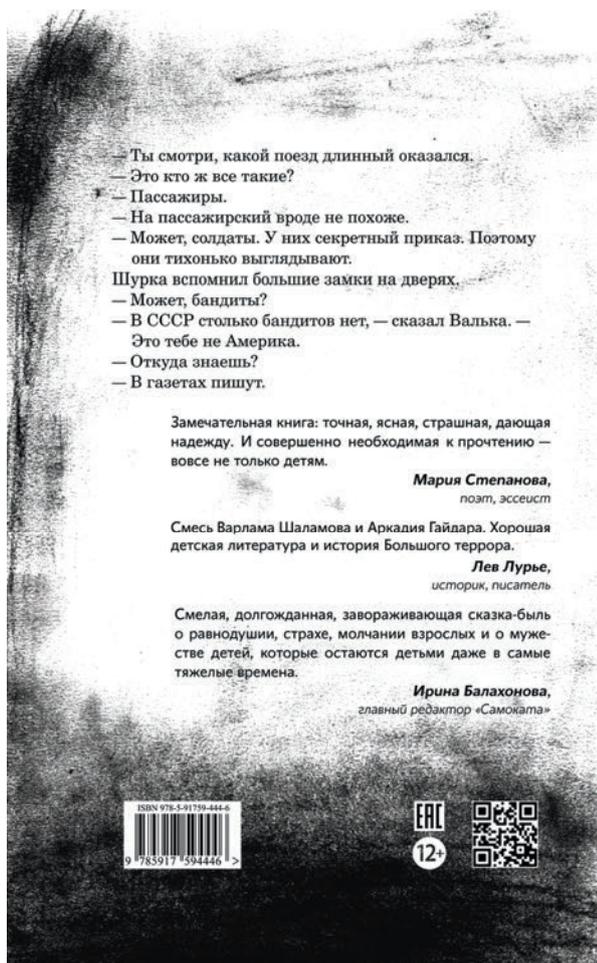
**Цитата:** «Шурка был не виноват в этих мыслях. Эти мысли прокрадывались в тебя тайком. Они прикрывались красивыми словами «родина», «мы», «герои», «патриот», «народ». И уже внутри вырастали в полный свой лик и рост. Присасывались своими ротиками к самой душе. Из-за них человек во всех вокруг подозревал врагов.

Готов был считать шпионами собственных маму и папу. Был уверен: раз схватили, значит, виноват. Думал: так им и надо. О тех, с кем случилась беда. Не сомневался. Не спорил. Не боролся. Боялся. И верил в Ворона: с восторгом или страхом.

А может, никакого Ворона не было? Не существовало вообще? Ни с крыльями, ни без. Ни с клювом, ни с человеческим лицом. А может, были только людские подлость, жадность и трусость.

Подлые и жадные люди держали в повиновении трусливых. Трусливые и жадные — совершали подлые поступки. И круг замыкался. Подлость и трусость, как ядовитое облако, как тусклое серое небо, стояли над городом.

Главное — трусость».



# Советы родителям

Владимир ЛИЗИНСКИЙ

*Дети, особенно когда обижаются на родителей, думают, что те всегда убеждены в своей правоте. На самом деле папы и мамы довольно часто мучительно раздумывают, как поступить, какое решение будет правильным. Им приходится обращаться к опыту других людей, к советам и размышлениям педагогов. Книжка «Советы родителям» (М.: Центр «Педагогический поиск», 2013), фрагмент из которой мы вам предлагаем сегодня, написана не в форме строгих и назидательных лекций, а в виде шуточных, немного грустных, отчасти парадоксальных коротеньких заметок. С ними можно соглашаться или спорить, чему-то удивляться, что-то принять к сведению. Единственное, что можно сказать почти наверняка — скучно во время чтения вам не будет.*

## ШКОЛА У НАС ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ, ПОЭТОМУ МЫ ДОВЕРЯЕМ ЕЙ ВОСПИТЫВАТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ

Нет большей глупости и недальновидности, чем рассчитывать на то, что вашего ребенка воспитают чужие дяди и тети (в основном, усталые учительницы), бросив собственных детей. Речь идет о том, что только совместно с хорошими педагогами в хорошей школе можно добиться настоящего воспитательного успеха.

## ПОДОЛШЕ ДЕРЖИТЕ ИХ В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ!

Плохие родители слишком долго многое скрывают от детей и при этом постоянно запугивают их тем, что это надо есть, а это не надо, к этому надо ходить, а к этому не надо, туда можно ехать, а сюда лучше не надо. И представьте себе, если ребенок во все это верит и всему, что говорят взрослые, сле-

дует, то, скорее всего, он так до пенсии проживет рядом с мамой, что хорошо и приятно. Но, когда молодые люди совершенно лишены собственной инициативы, они или женятся на старушках, или лишают себя радости иметь собственную семью, или они так и не познают радость отцовства или материнства.

## РЕБЕНОК ВСЕГДА НЕПРАВ

Доверяйте детям, если они доверяют вам. Доверяйте детям с учетом их возраста. Доверяйте и не оскорбляйте необоснованным недоверием. Учите детей постоянству и обязательности, ненарушимости данного слова, понятию «честь» и «честь имею». И даже если дети в чем-то слукавят, не всегда нужно их уличать, делать это надо очень тактично и порой не сразу, а в некотором отдалении. Доверие окрыляет, подозрения нередко связаны с подозрительностью, которая порой знаменует серьезные психические отклонения. И даже если есть основания для подозрений,



всегда и обязательно нужно думать об исходе, о том, какие цели мы преследуем, обвиняя или выводя на чистую воду ребенка.

## Я БОЛЬШЕ НЕ БУДУ

А теперь поговорим о природе лжи. Как надрываются, плачут, требуют, истекая благородным гневом родители, чтобы чадо отказалось от лжи. Правдолюбцы, ангелы во плоти, борцы с ложью сами, естественно, никогда в детстве не врал, да и во взрослом состоянии всегда говорят правду, принося этим не только пользу, но и немало вреда.

Детская ложь может выступать как фантазия, как начальное творчество, сочинительство, или как защита от наказаний, или как некая игра, или проявление агрессии, или преувеличение факта, или следствие неразвитой памяти и восполнение забытых клеточек некой кажущейся информации, или она является проявлением детской хитрости. Ложь может быть средством скрыть какую-либо очень важную для ребенка тайну, которую взрослым и знать не положено. И весьма редко детская ложь носит вредный, злобный характер.

Для родителей очень важно понимать, является ли ложь продол-

жением асоциального, вредного для ребенка общения, не подтолкнули ли его люди и обстоятельства к тому, чтобы скрыть нечто, что рано или поздно может привести к серьезным проступкам или даже преступлениям.

И порой не так вредна ложь, как следующее за ней неадекватное наказание, которое нередко приводит к еще более изощренной лжи.

## ГРАНИЦЫ СВОБОДЫ И МАЛЕНЬКИЙ МИР

У каждого ребенка в рамках экономических возможностей семьи должна быть своя комната, свой угол, свое место. И каждый ребенок должен иметь необходимый уровень свободы и самостоятельности. Это все известно и понятно. Но не менее важно, чтобы у ребенка с детства была сформирована потребность и, если хотите, любовь к своим вещам. И как замечательно, когда есть любимая кукла, авторучка, ластик, фотокарточка и другие детские артефакты, которые, развивая эмоциональность и чувство собственности, в то же время позволяют иметь как бы свой маленький мир.

Но представьте себе ситуацию, когда ребенок затворился в своей комнате и задумался, или делает что-то секретное (готовит подарок к празднику или читает Мопассана), или тихо напевает, или пишет первые строки своего послания, и вдруг каждую минуту к нему врываются взрослые, смотрят через плечо, строго спрашивают: «Что ты делаешь? А почему ты не то делаешь? Как ты можешь так относиться к своим обязанностям?» — и тут же исчезают, чтобы через короткий промежуток времени ворвался следующий родственник с еще более свирепыми требованиями. И вот ребенок тихо, одетый, лег в кровать, накрылся одеялом с головой и заплакал.



## УМЕЙТЕ ГОВОРИТЬ

Педагогика — это наука об акцентах. Педагогика — наука о многократном повторении одного и того же. Порой мудрые взрослые проговаривают что-то про себя, подумав, что надо бы это сказать детям, и забудут. А ведь вооружение детей информацией, умное, ненавязчивое, повторяющееся в разных формах, является важным источником борьбы с опасностями. Нередко детская самоуверенность, помноженная на почти полное отсутствие социального опыта, приводит к тому, что при столкновении с действительностью ребенок не умеет и не может найти правильного решения, и это заканчивается нередко печально.

**НЕЛЬЗЯ** постоянно с микроскопической дотошностью обнаруживать мельчайшие недостатки у своих детей и постоянно не только говорить им об этом, но и громко сообщать по телефону знакомым или обсуждать при детях за столом. Ведь не позволяем мы того же самого в отношении взрослых членов семьи. Критическое, неуважительное отношение к детям лишает их чувства достаточной свободы, уверенности в себе, порождает подозрение, что родители их не

очень любят или вообще не любят.

Важно также различать недостатки и особенности и при этом помнить, что обвинения и напоминания усугубляют проблему, тогда как мягкое ласковое отношение и умение ждать, показывать пример, знакомить с образцами культуры дает большую пользу, чем бесконечные упреки.

## БЕЛЕЕТ ПАРУС ОДИНОКИЙ

Очень хорошо, когда родители рассказывают о своей или литературной юношеской, или первой любви, отрешая детей от трагического отношения в случае неудачи, поскольку довольно часто бывает так: «совсем не та ко мне приходит». То есть наш выбор не совпадает с их выбором.

И натуры сильные, волевые, интересные, мужественные стараются победить, демонстрируя свои успехи, свое отношение к выбранному объекту; слабые стонут, проклинают, записываются в кавалерию неудачников и сдаются. Накопление неудач привлекает к себе новые неудачи. Неумение рефлексировать собственное поведение, отношение к тебе людей приводит к грубым ошибкам, как в оценке происходящего, так и в личностных проявлениях.

Способность взрослых даже при сильных переживаниях, благодаря накопленному социальному опыту, сдерживать свои эмоции и избегать крайних мер и оценок не развита у некоторой части, углубленных в себя и одиноких в душе, подростков. И оказавшись в ловушке драматической ситуации, загнав себя в угол, такие дети ищут выход в мгновенном разрубании узла через суицид, поскольку они убеждены, что никому не нужны, что внешне и внутренне они невыразительны, что тайну свою поведать некому, что дома только высмеют, а друзья — их просто нет.

## РАДИ НЕСКОЛЬКИХ СТРОЧЕК

Как это удивительно и невероятно, когда в семье издается в разных жанрах своя газета, посвященная и торжественным датам, и необычным явлениям, и достижениям и поступкам членов семьи, и спортивным успехам любимых спортсменов, команд и собственных детей.

Вся прелесть в том, что газету делают либо семейные заговорщики, либо все вместе. Иногда делают ее долго, собирая для нее материалы и фотографии, иногда это просто обычный листок.

Семья еще может проводить вернисажи — выставки достижений семьи, сначала дома, потом,

если это будет интересно, в школе. На этих выставках могут быть представлены любые творческие работы, созданные членами семейного коллектива: фотографии кулинарных изысков и накрытого к празднику стола, рукописная карта путешествий по городу и по стране членов семьи, картины, эскизы, наброски и проекты, грандиозные в своей фантастической направленности, и прибор для хозяйственных нужд, и поделки из глины, камней, стекла, шишек, пластилина...

## ТАКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Что-то изредка визгливым фальцетом требует отец, постоянно прямо противоположные сентенции высказывает бабушка, заявляет свои требования мать, а брат просто вертит палец около виска. И если дети слишком эмоциональны, то винегрет требований может сбить их с толку.

Вопрос о единых требованиях — это не только вопрос о предотвращении конфликтов, но и установление единых и постоянных правил игры, которые сейчас и потом станут важным маяком в будущей жизни детей.

Забывая одно, навязывая другое, не имея единой позиции, семья вводит детей в заблуждение, и умные дети стараются пролезть в несогласованные правила и с

удовольствием нарушают их. Дети более практичные, видя и слыша взрослую галиматью, либо просто перестают обращать на нее внимание, либо вступают в пререкаания, споры и выражают несогласие. Сначала частично, а потом вообще.

## ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ СЕМЬИ ОБО ВСЕМ ХОРОШЕМ

Ну хотя бы помнить по одному интересному факту из жизни семьи в год! Или легенды и истории о прошлых поколениях сохранить. Или помнить, где есть таинственные, лично найденные удивительные места: грибные, ягодные, рыбацкие, неповторимые по красоте своей. Как угодливо память вынимает из своих сундуков горькие и тяжелые воспоминания, неудачи. Чтобы стать и быть хорошим человеком, да и хорошей семьей, нужно коллекционировать все интересное, светлое. Если сначала не удастся запомнить анекдот, шутку, мысль — запишите, а при многократном зачитывании — выучится.

## КАК ВАЖНО УМЕТЬ СОВЕТОВАТЬСЯ С ДЕТЬМИ, КАК СО ВЗРОСЛЫМИ

Семейная власть сообщает детям о своих решениях, провозглашает рецепты и установления, заставляет делать, что положено (так считают семейные аксакалы). И никто не хочет замечать, что, подрастая, умные дети имеют (либо претендуют на то, чтобы иметь) собственное мнение. Более того, они, видите ли, желают сами понимать происходящее и, в зависимости от этого, начинают выстраивать определенные стратегии поведения.

И умные родители создают ситуацию, при которой, в рамках имеющегося социального опыта и знаний, дети могут принимать участие в обсуждении важных вопросов как внутрисемейного характера, так и общесоциального свойства. Это добавляет детям не только уверенности в себе, осознания



собственной самооценности, но и умения отстаивать свою точку зрения. Без уверенности, что их уважают в семье, декларирование любви для детей превращается в пшик.

## ВО ЧТО ВЕРЯТ И О ЧЕМ Мечтают в семье

Родители ни во что не верят и ни о чем не мечтают — так кажется детям. Потому что это правда, или детям просто ничего об этом неизвестно. А как хорошо, когда семья объединена общей верой, верой в прекрасное, верой в рукотворные чудеса, верой в человеческую доброту. Детям интересно и полезно знать и слышать, о чем мечтают родители. Это могут быть романтические мечты о путешествиях и поездках, мечты о том, чтобы познать, научиться, достигнуть чего-то нового, удивительного.

## ВСЕМ МЕШАЮТ СТАРИКИ

Как известно, во всем мире отношение к детям и старикам составляет основу культуры. Как известно, когда мы доживем до старости, нам наши дети отомстят той же монетой, которой мы мстили своим предкам.

Многих раздражает старческая глухота, прижимистость, ворчливость, упреки, которыми мудрые, но нервные старики мучают нас, непризнание или непонимание новых веяний. И все это действует на молодых как красная тряпка. И есть только три спасительных круга: культура, терпение и ласка, которые с лихвой нейтрализуют накапливающиеся проблемы.

## ЧТО СЕМЬЯ ОСТАВЛЯЕТ СВОИМ ДЕТЯМ?

Она оставляет три вещи: частную собственность, связи, возможно, бизнес; семья оставляет образование, полученное детьми, образ жизни, культурные привычки и традиции, принадлежность к определенному кругу; и, наконец, семья оставляет социогенетические свойства личности, некие генотипические

черты и проявления, которые в значительной мере определяют привычки и характер, отношения с людьми и личностные качества. Есть семьи, которые, в силу разных обстоятельств, не могут оставить два первых блюда, но от третьего ни убежать, ни спрятаться, ни скрыться не удастся, если только у подрастающего поколения не хватит сформированной воли для того, чтобы противостоять обстоятельствам и не определить свой собственный путь, не приложить громадных усилий для достижения жизненного успеха, вопреки несчастьям, вынесенным из семьи.

## КУДА ИДЕТ СЕМЬЯ?

А может быть, она никуда не идет? Стоит или топчется на месте. И все предсказуемо одинаково. Или, что еще хуже, семья идет назад — она деградирует.

Есть семьи, которые проектируют будущее, не отказываясь от экспромтов, и это удивительно, когда весь год готовятся к экспедиции в край мошки и комаров, розовых рассветов, сосновых боров, устремленных в небо, и дымной ухи на берегу у костра. А то вдруг семья идет на концерт, которого приходится ждать по цене и по времени — годы. Или начинает собирать серию замечательных книг. И есть во всем этом какая-то тайная, незаметная и привлекательная прелесть для детей.

Ведь есть очень интересная педагогическая проблема: во время подростковой жизни идет постоянная борьба, постоянное соревнование между семьей, школой, детским окружением, внешними социальными факторами и раздражителями. Иногда векторы совпадают — и тогда успех обеспечен. Чаще семья проигрывает сверстникам и агрессивным информационным потокам, которые увлекают подростка и не требуют от него больших усилий, но могут быть достаточно интересными. Тогда как родители с их вечными требованиями — делать, соответствовать,

учить, — они во всем этом занудливы и однообразны, если нет иного.

## ПРАВИЛА ЖИЗНИ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

1. Искусство позволяет овладеть искусством жизни в семье.

2. Человек от природы имеет некие достоинства, которые вместе с природой развиваются, а без нее страдают излишним рационализмом.

3. Если семья стоит на месте, то дети идут назад.

4. Поведение детей так же, как и многие их привычки, формируется как зеркальное отражение поведения и привычек членов семьи.

5. Чем дольше вы держите ребенка в неведении относительно доступных для его понимания тайн жизни, тем хуже и для него, и для вас.

6. Безопасность ребенка в значительной степени зависит от вас: если он с детства приучен к осторожности, внимательному отношению к окружающему миру, пониманию происходящих процессов и их негативных последствий, то это в определенной мере может служить защитным механизмом.

7. Помните, что детей может привлечь тот или иной процесс, но для них исключительно важно постоянно видеть и ощущать промежуточный или конечный результат как достижение определенной цели и выраженное в наградах общественное признание.

8. Эмоционально, а это, в значительной степени, важнее, чем рационально, ребенок развивается от столкновения с прекрасным.

*Фрагменты из книги публикуются с любезного разрешения Центра «Педагогический поиск» (<http://www.ppoisk.com/>)*

давай обсудим

# Все наоборот

СМОТРИМ СТАРОЕ КИНО

Александра ЧКАНИКОВА



*Весна! У наших школьников на уме вовсе не формулы и правила. Им бы все переписываться и переглядываться, кокетничать и хулиганить на глазах восхищенной публики. А еще мучиться в одиночестве от невозможности высказать, понять. По-настоящему страдать.*

*С ними бы поговорить — о любви. Только как подступиться? Как начать?*

*На помощь приходит кино. О школьной влюбленности снято много хороших фильмов, в том числе советских. Прекрасный повод сесть вместе вечером у экрана. Родители вспомнят собственное детство, поделаются опытом. Дети, глядишь, о сегодняшних страстях немало пооткровенничают. И о вечном, непреходящем удастся поспорить. Предлагаем вашему вниманию два фильма — две такие непохожие истории, по поводу которых точно захочется обменяться мнениями.*

## ВСЕ НАОБОРОТ

Режиссеры: Виталий Фетисов, Владимир Грамматиков.

Сценарист: Павел Лунгин.

В ролях: Михаил Ефремов, Ольга Машная, Олег Табаков.

6+

В этом фильме школьная любовь — это рискованный эксперимент, в ходе которого становится ясно, из какого вещества сделан каждый участник событий. Кто останется твердым как камень, кто моментально нагреется, а кто рассыплется в порошок при малейшем давлении.

Влюбленные школьники из фильма «Все наоборот» — смелые, отважные и самостоятельные люди, которые умеют доверять своим чувствам и способны на решительный поступок. Сыграть в переодевание, сбежать с урока физкультуры, разыграть соседей, бесстрашно начать серьезный разговор с родителями — все это поступки сильных людей, пусть даже взрослым подростковые «закидоны» кажутся бессмысленными, смешными.

В общем, у наших влюбленных есть все задатки, чтобы стать счастливыми людьми.

Что же взрослые? С одной стороны, рациональные, знающие, как правильно жить. С другой — тревожные, напуганные, изо всех сил сисящие взять дело в свои руки, готовые ежесекундно принимать меры... Короче говоря, обычные хорошие, любящие родители. И поступают они примерно так же, как и их дети: неуклюже и очень искренне.

Смотришь фильм и вдруг понимаешь: влюбленность школьников — это, в первую очередь, испытание для их родителей. Тут-то и становится ясно, до какой степени мы готовы доверять своему ребенку, уверены ли в его здравом смысле,



хорошо ли мы научили детей прислушиваться к их собственным чувствам. Если да — все будет в порядке.

Похоже, фильм «Все наоборот» — одна из самых благополучных историй школьной любви за всю историю советского кино. Своего рода ликбез: как пережить сильные эмоции, пройти через романтическое увлечение, не наломав при этом дров и не испортив отношений ни с близкими, ни с самим собой.

#### Вопросы для обсуждения:

В начале фильма герои уверены, что они влюблены на всю жизнь. Можно ли считать эту уверенность ошибкой? Можно ли, находясь в состоянии влюбленности, быть готовым к тому, что скоро чувства «остынут»?

Как вы оцениваете план подростков: уйти из школы, жить отдельно от родителей? Осуществим ли он в наши дни? Можете ли вы представить себе, что принимаете подобное решение?

По вашему мнению, была ли адекватной реакция родителей на происходящее? Какое поведение ваших родителей устроило бы вас

больше всего в подобной ситуации?

Помогли ли героям советы друзей — таких же подростков? Если да, то в чем? Если нет — могли ли помочь какие-то другие советы? Какие?

#### В МОЕЙ СМЕРТИ ПРОШУ ВИНИТЬ КЛАВУ К.

Режиссеры: Николай Лебедев, Эрнест Ясан.

Сценарист: Михаил Львовский.

В ролях: Надежда Горшкова, Владимир Сидоров, Любовь Полищук.

12+

Тридцать лет назад в стране не нашлось бы ни одного подростка, который не видел этого фильма. А сейчас с трудом можно найти ребенка, который смотрел его и тем более воспринял как реалистичную историю. Но при этом, не видя в фильме ничего похожего на нынешнюю жизнь, современные школьники вдохновенно проживают тот же нехитрый сценарий. И в любви, и в дружбе.

Мальчик и девочка дружат с детского сада, милые, удивительно похожие и трогательные малыши.

А потом они вырастают, и это уже совершенно разные люди, разные чувства, системы ценностей. Задача героев — как можно скорее понять, кем стал каждый из них, а поняв — немедленно отпустить изменившегося (а не изменившего!) друга.

Чем важны эти яркие сюжеты первой влюбленности, так это нашим умением помнить главные переживания жизни. Образы впервые увиденной и осознанной красоты, нежности впечатываются в нас и не стираются. И пусть от них останется в нас не злоба, не зависть или обида, а спокойная, мудрая благодарность и радость открытия самого себя, настоящего, ни на кого не похожего.

#### Вопросы для обсуждения:

Мама Клавы учит дочку никогда ни о чем не жалеть. Вы согласны с ней?

Сереза терзается, мучается — и в итоге решает свести счеты с жизнью. Как вы думаете, что им движет? Безответная любовь? Ревность? Одиночество? Отсутствие жизненных целей?

Есть ли в фильме моменты, когда за кого-то из героев становится стыдно? Когда они выглядят в наших глазах глупо и смешно? Такое поведение свойственно только подросткам или взрослым тоже?

Представьте себе, что в этой истории другая Клава. Что изменилось бы, если бы на ее месте оказалась не холодная насмешница, а добрая, сочувствующая девочка? Или девочка-друг, «свой парень»? Или простая веселая девчонка, не обладающая таким сильным влиянием на других людей? Что-то осталось бы неизменным?

Согласны ли вы с тем, что любовь не бывает несчастливой?

Если вы знакомы с историей Пигмалиона и Галатеи, подумайте, можно ли сравнить легендарных героев с персонажами фильма? В чем разница?



■  
«Видимо, репетиторство вошло в моду лет пятнадцать назад. Можно предположить, что большую роль в этом сыграло введение новой формы экзаменов — ЕГЭ. Родители выпускников не были уверены, что дети смогут справиться с неожиданным препятствием — вот и старались поддержать ребят, оплачивая дополнительные занятия. С тех пор в процедуру сдачи экзаменов по-прежнему вносятся многочисленные правки — вот и приходится снова и снова обращаться к услугам репетиторов».

> 56

■  
«Люди — в первую очередь люди, а потом мужчины и женщины. И любят в первую очередь людей, а потом уже юбки и украшения. Если Анюта — яркий, интересный человек, если ей действительно удобно в ее джинсах и толстовках, то ее будущему ничего не угрожает».

> 61

■  
Мы — одна команда. В сущности, у нас общая цель — помочь подростку стать успешным.

> 62



## УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ

В ШКОЛЕ, ДОМА ИЛИ С РЕПЕТИТОРОМ?

Анна ПОЛИВАНОВА

Какие главные приметы весны? Прозрачное голубое небо, запах талого льда и сырой земли, пение птиц по утрам, а еще — бледные, измученные лица одиннадцатиклассников, которые после восьмого школьного урока спешат на занятия к репетиторам. А как же иначе? На носу экзамены, судьбоносный момент!

Недавно фонд «Общественное мнение» опубликовал результаты исследования, посвященного практикам репетиторства у россиян.



### ЗАЧЕМ НАМ РЕПЕТИТОР?

По данным ФОМ, к услугам репетиторов прибегают 24 % российских школьников, от первоклассников до выпускников. С одной стороны, цифра внушительная, с другой — следует принять во внимание разные по длительности «репетиторские курсы». Некоторые ученики годами плотно «сидят» на дополнительных занятиях по математике или английскому языку, а некоторые в течение нескольких месяцев умудряются подготовиться к экзамену — на пороге выпуска или при переходе в другую школу.

Родителям, которые оплачивают репетиторов для своих детей, задавали дополнительный вопрос: с какой целью они это делают? Самый популярный ответ: чтобы усвоить школьную программу — 15 % респондентов. А вот желание помочь ребенку углубиться в предмет, узнать что-то сверх программы присуще только пяти процентам родителей.

### ТРУДНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Чаще всего школьникам требуется помощь репетитора по английскому и математике: 12 % опрошенных. На втором месте русский язык: его упоминают 9 % родителей.

Гораздо менее популярны физика (занимаются с репетиторами 2 % процента школьников), химия, обществознание и история (примерно по 1 % школьников). При этом физика, химия и биология считаются самыми «проблемными» предметами в школе, и освоение их даже на базовом уровне дается многих подросткам «со скрипом».

### ПОСТУПЛЕНИЕ — ОСОБАЯ ТЕМА

Разумеется, основными потребителями услуг репетитора являются ученики выпускных классов. Социологи предложили рассмотреть данные по выпускникам в особом порядке.

У родителей выпускников ведущий мотив для оплаты дополнительных занятий ребенка с репетитором — желание видеть сына или дочь студентами вуза: 56 % опрошенных.

В выпускном классе к репетиторам обращаются даже те, кто все десять лет справлялся самостоятельно. Без помощи репетиторов заканчивают школу 57 % российских выпускников. Следовательно, каждый второй занимается дополнительно.

Лидируют, по-прежнему, английский, математика и русский язык: с репетиторами по этим предметам занимаются соответственно 31 %, 18 % и 16 % одиннадцатиклассников.

Интересно, что репетиторы по физике в одиннадцатом классе востребованы даже меньше, чем в средней школе, а вот обществознание и история становятся чуть более актуальными предметами.

### ТРИ ГОДА НАЗАД

Итак, сегодня каждый третий российский школьник ходит к репетитору. Это много или мало? Это новая тенденция или общепринятая практика?

Обратимся к исследованию ФОМ, проведенному в 2012 году: 25 % граждан в возрасте от 31 до

45 лет заявили, что они нанимали репетитора для своих детей. На вопрос, зачем заниматься с репетитором, 11 % ответили — чтобы ребенок лучше усвоил школьную программу, 5 % — чтобы поступил в вуз, 3 % — чтобы усвоил что-то сверх программы.

Получается, за последние три года ситуация практически не изменилась. Выходит, так было всегда?

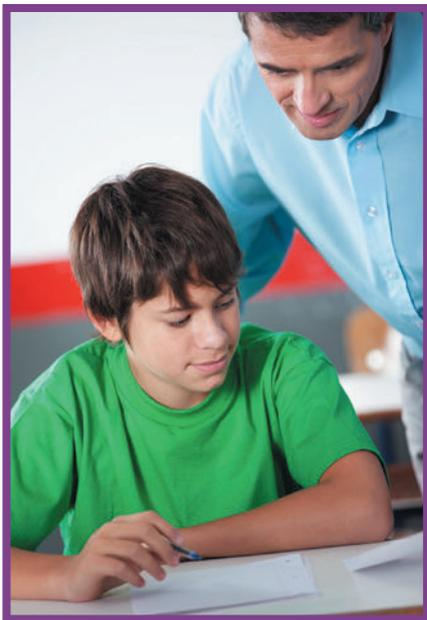
Обратимся к вопросу, который, к сожалению, не задавался в ходе последнего исследования: а занимались ли вы сами с репетитором, когда были школьниками? Только 6 % респондентов в возрасте от 31 до 45 лет ответили утвердительно. А вот среди тех, кому от 16 до 30 лет, таких нашлось целых 23 % — то есть примерно столько же, сколько и сейчас.

Видимо, репетиторство вошло в моду лет пятнадцать назад. Можно предположить, что большую роль в этом сыграло введение новой формы экзаменов — ЕГЭ. Родители выпускников не были уверены, что дети смогут справиться с неожиданным препятствием — вот и старались поддержать ребят, оплачивая дополнительные занятия. С тех пор в процедуру сдачи экзаменов по-прежнему вносятся многочисленные правки — вот и приходится снова и снова обращаться к услугам репетиторов.

В 2012 году 29 % россиян придерживались мнения, что при подготовке к поступлению в вуз нельзя обойтись без занятий с репетиторами, а вот 41 % надеялись, что можно достойно подготовиться и самим. Однако 57 % респондентов отмечали, что в целом в репетиторстве больше хорошего, чем плохого.

### КТО СТАНОВИТСЯ РЕПЕТИТОРОМ?

Нередко в роли репетитора для выпускника выступает его школьный учитель. По мнению 57 % россиян, это вполне допустимо. А вот 22 % респондентов заявили, что учитель не должен исполнять роль





репетитора, и подкрепляли свое мнение такими аргументами: это снижает уровень преподавания в школе; родителям приходится дополнительно оплачивать услуги, которые учитель и так должен предоставлять в школе; если учитель не может научить на уроке, то и как репетитор он будет неэффективен.

### О ДОМАШНЕМ ОБУЧЕНИИ

Последнее исследование включало ряд вопросов, касающихся домашнего обучения. Респондентам был задан вопрос: если бы вы имели возможность обучать ребенка дома, самостоятельно, вы попробовали бы? Утвердительно ответили 8 % россиян; больше увлечены идеей домашнего обучения москвичи: 15 % жителей столицы были бы не прочь учить ребенка дома. Жители больших городов вообще лояльнее относятся к домашнему обучению, а вот в селах поклонников «хоумскулинга» гораздо меньше — всего 4 %.

Для сравнения: в США, странелидере по числу детей на домаш-

нем обучении, 3 % родителей обучают своих детей дома. В Германии, где, по закону, обучение ребенка в школе является обязательным, есть не более тысячи детей, находящихся на домашнем обучении — нелегально.

Оказывается, в России гораздо больше граждан, ориентированных на домашнее обучение. Конечно, все-таки 79 % родителей заявили, что не стали бы обучать ребенка дома самостоятельно, даже если бы имели такую возможность. В подкрепление своей позиции они привели такие аргументы: ребенку нужен коллектив, общение (больше половины родителей уверены, что все это в полной мере может обеспечить только школа). По мнению 8 % родителей, обучением ребенка должны заниматься профессионалы и в школе его научат лучше, чем дома. К тому же домашнее обучение — это дорого; сложно организовать образовательный процесс; учиться без одноклассников скучно; в конце концов, в этом нет никакой необходимости.

А вот те, кто решился бы перейти на домашнее обучение, считают его главным преимуществом — эффективность, индивидуальный подход и разумное использование времени. А вот аргумент о том, что обучаться дома психологически комфортнее для ребенка, находится на втором плане.

Отметим: главным аргументом в пользу школьного обучения является более успешная социализация. Родители косвенно признаются в том, что они приводят детей в школу, чтобы они учились общаться, взаимодействовать. А уровень знаний, как мы выяснили раньше, можно и с репетитором подтянуть, когда это станет актуальным. Такая родительская практика у нас сложилась.

Кроме того, отметим тот факт, что многие родители высоко ценят профессионализм учителей и не готовы с ними соревноваться. Не самый плохой довод в защиту наших школ.



# И нам сочувствие дается....

## ИССЛЕДУЕМ УРОВЕНЬ ЭМПАТИИ

Филипп МЕРКУЛОВ

*Эмпатия — очень востребованная и часто упоминаемая сегодня способность человека: умение «взглянуть на мир чужими глазами». В нашей разнообразной жизни — это залог конструктивного диалога с представителями разных поколений, культур, разных взглядов.*

*Уровень собственной эмпатии можно проверить, воспользовавшись, к примеру, методикой казанского психолога Ильдара Юсупова. Она в большей степени рассчитана на взрослых людей, но с небольшими поправками применима и к старшим подросткам.*

### ОЦЕНИТЕ

Перед нами 36 утверждений. Каждое надо оценить по пятибалльной шкале: «не знаю» — 0, «нет, никогда» — 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4 и ответу «да, всегда» — 5. Оценить нужно все высказывания, без исключений.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

2. Взрослых детей раздражает забота родителей.

3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.

4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

6. Больному человеку можно помочь даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.

8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.

9. Когда в детстве (в раннем детстве) слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.

10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.

11. Я равнодушен к критике в мой адрес.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.

13. Я всегда прощал (прощаю) все родителям, даже если они были неправы.

14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

16. Родители относятся к своим детям справедливо.

17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

18. Я не обращаю внимания на плохое настроение моих родителей.

19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.

21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

22. В детстве (когда был младше) я приводил домой кошек и собак.

23. Все люди необоснованно озлоблены.

24. Глядя на постороннего человека, я хочу угадать, как сложится его жизнь.

25. В детстве (когда я был в начальной/средней школе) младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.

27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.

28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попасть в число свидетелей.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

ПОСЧИТАЙТЕ

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы (или ваш ребенок) отнеслись к исследованию. Ответ «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36 или «да, всегда» на пункты 11, 13, 15, 27 — признак неискренности. Что ж, каждому хочется выглядеть лучше...

Результатам тестирования в целом можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям дано не более трех неискренних ответов, при четырех — следует сомневаться в достоверности опроса, а при пяти — можно считать, что время потеряно напрасно.

Если же сомнений в искренности вашей (или собеседника) нет, суммируйте все баллы за пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Что у вас получилось?

*Вы набрали от 82 до 90 баллов* — это очень высокий уровень эмпатийности. В общении вы как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом.

Проблема в том, что окружающие нередко используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свои эмоции. Вы же постоянно переживаете, опасаясь причинить людям хлопоты, задеть их словом, взглядом. При таком отношении к

жизни легко сорваться. Не забывайте заботиться о собственных чувствах.

*Вы набрали от 63 до 81 балла* — у вас высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое прощать. Вы с неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее, вы общительны, быстро находите общий язык даже с незнакомцами. И дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Вам легче работать с людьми, чем в одиночку.

Проблема в том, что вы постоянно нуждаетесь в одобрении своих действий со стороны окружающих. Отсутствие поддержки лишает вас равновесия.

*Вы набрали от 37 до 62 баллов* — у вас нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но вы не особо чувствительны. Вы склонны судить о людях по их поступкам, а не по личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но вы неплохо их контролируете. Вы внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но часто теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята.

Проблема в том, что вам нелегко прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. Вы не слишком раскованы эмоционально, и это мешает вам полноценно воспринимать людей.

*Вы набрали от 12 до 36 баллов* — у вас низкий уровень эмпатий-



ности. Вам трудно устанавливать контакты с людьми, вы неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Вы отдаете предпочтение уединенным занятиям, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений.

Проблема в том, что, вероятно, у вас мало друзей, а тех, которые есть, вы цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, вы чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Это поправимо, если вы «раскроете панцирь» и станете пристальнее всматриваться в поведение близких, принимать их проблемы как свои.

*Вы набрали 11 баллов и менее* — эмпатийные тенденции личности у вас не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком. Особенно трудны для вас контакты с «неровесниками»: с детьми и с теми, кто намного старше вас. Вы часто не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности вы слишком сконцентрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете.

Что ж, эмпатия — качество, которое можно развивать.



Александра ЧКАНИКОВА

# Девочка-пацанка

В ПОИСКАХ СТИЛЯ

*«Она хочет зарыть свою красоту, чтобы никто не нашел»*

**Елена, мама девочки-подростка:**

— Моя Анюта всегда была эдакой принцессой. Старалась одеваться с иголки, чтобы туфельки к пла-

тью подходили, чтобы ни один волосок из прически не выбился. Любила яркие платья, украшения — словом, была девочка как девочка. А после пятого класса все изменилось. Сначала дочь завела джинсы для прогулок, потом стала каждый

день в одних и тех же брюках в школу ходить. Постепенно перешла на спортивные вещи «уни-секс»: футболки, толстовки...

Сейчас ей шестнадцать, выглядит совершенно как мальчишка. Ни одной юбки в гардеробе, постриглась коротко. Иногда мне кажется, она совсем не думает о том, как выглядит. Словно она хочет зарыть свою красоту, чтобы никто не нашел! А ведь по-прежнему цветы любит, хочет мальчикам нравиться.

Я все понимаю: переходный возраст, ребенку нужно свыкнуться со своей женственностью. Но не пора ли принимать решительные меры? Невнимательное отношение к внешности — это вредная привычка, с которой впоследствии придется бороться. Аня губит свое будущее: ни в приличный вуз, ни в офис в «пацанской одежде» не придешь, да и на свидания — тоже нельзя. Может, постараться повлиять на нее сейчас, пока мешковатые джинсы не стали частью ее натуры?

*«Постепенно, шаг за шагом, внести разнообразие в гардероб дочери»*

**Елена Ивановна, индивидуальный предприниматель:**

— Мне, как матери двух выросших дочерей, очень понятно это беспокойство. Видимо, Анюта подверглась влиянию массовой культуры: у нас же теперь в моде уни-секс, законодателями стиля становятся городские хулиганы. Считается, что нужно бросать вызов, быть не как все. Девочкам кажется: вот они наденут спортивные штаны и будут особенные, а в итоге их, таких спортивных, целый легион.

Сейчас у Анюты нет своего стиля, есть только подростковая униформа. Чтобы вырасти из нее и обрести свою индивидуальность в одежде, придется постараться, и не только девочке, но и маме. Попробуйте постепенно, шаг за шагом, внести разнообразие в гардероб дочери. Договоритесь, например, что для торжественных случа-



ев нужно иметь хотя бы одно нарядное, женственное платье. Ведь правда? Осталось позаботиться о том, чтобы таких случаев было побольше, чтобы девочка почаще одевалась элегантно, привыкала выглядеть «красавицей». И ни в коем случае не критикуйте ее повседневную одежду. Упреками ничего не добьешься, кроме протеста и отчуждения.

*«Во-первых, наберитесь терпения, во-вторых – лечите не симптом, а причину»*

**Анастасия, педагог-психолог:**

– Известно, что манера одеваться у подростков – способ выразить внутренние переживания. Быть подростком непросто – это тоже всем известно. Так в чем задача? Помогите ребенку, будьте рядом, верьте в него! Переодевать девочку при этом – совершенно необязательно. Аня сама переоденется, когда поймет, что готова. Научится носить и офисное, и нарядное, и женственное.

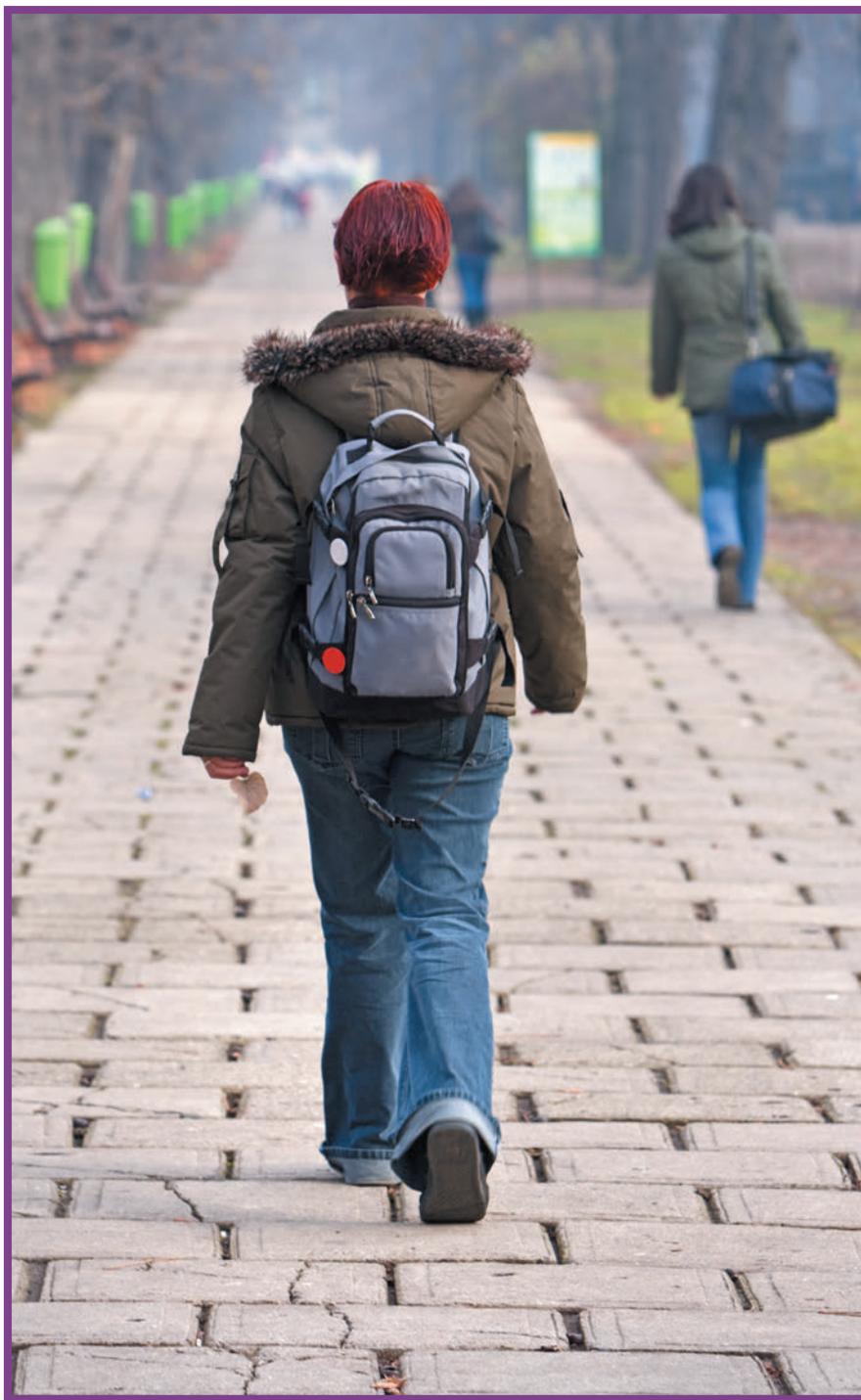
Скорее всего, стиль одежды «аля свой парень» – проблема не столько для ребенка, сколько для мамы. Видимо, именно маме важно, чтобы дочь соответствовала ее представлениям о красоте и женственности. Пара советов: во-первых, наберитесь терпения, а во-вторых – лечите не симптом, а причину. Поговорите с дочерью, выясните, какие внутренние проблемы заставляют ее маскироваться под мальчишку. Что заставило ее из «принцессы» превратиться в «золушку»?

Главное – не наломайте дров! Знали бы вы, сколько страшных слов (и пугающих пророчеств!) могут ненароком наговорить мамы, убеждая девочек одеваться красиво.

*«Вообще не нужно с этим заморачиваться!»*

**Алексей, аналитик, потенциальный жених:**

– Я считаю так: если базовые требования к одежде Аня выпол-



няет – то есть одежда чистая, не рваная и не оскорбляет чувство окружающих, – то вообще не нужно с этим заморачиваться!

Люди – в первую очередь люди, а потом мужчины и женщины. И любят в первую очередь людей, а потом уже юбки и украшения. Если Аня – яркий, интересный человек, если ей действительно удобно

в ее джинсах и толстовках, то ее будущему ничто не угрожает.

Вот моя девушка тоже юбок никогда не носит и может в растянутой футболке проходить несколько дней. А я все равно ее люблю!

# Непроговоренное

ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ ЭТО ПОНИМАЛИ

Елена ПЕТРОВА

*Что скрывать? Воспитанием детей чаще занимаются мамы — не папы. Обучением детей в школе чаще занимаются учительницы — не учителя. И вот весенней мартовской порой мамы и учительницы поздравляют друг друга с Международным женским днем, искренне желают здоровья, успехов, терпения (а как без него — с нашими подростками?). Но не решаются высказать самое важное, о чем всегда хотели бы поговорить. Да и стоит ли?.. Стоит!*

## ТО, ЧТО УЧИТЕЛЯ ХОТЕЛИ БЫ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ...

Уважительно относитесь к моей позиции. Я действительно забочусь о вашем ребенке, я стараюсь учить его как можно лучше. Пожалуйста, в присутствии ребенка не критикуйте меня, мои слова. И хотя бы смс-кой отвечайте на мои просьбы и замечания.

Мы — одна команда. В сущности, у нас общая цель — помочь подростку стать успешным. Но мне приходится порой ставить ребенку двойки. Не потому, что я плохо к нему отношусь. Но мне важно научить его решать проблемы, справляться с трудностями.

Не говорите, что вашему ребенку скучно на моих уроках. Я действительно стараюсь придумывать увлекательные задания, находить необычные факты, примеры. Когда вы жалуетесь, что ваш ребенок скучает, вы словно обвиняете меня в неумении работать. Возможно, причина не в том, что мои уроки скучные. Возможно, ребенок быстро утомляется, возможно, ему трудно долго оставаться сосредоточенным, понимать достаточно сложный материал. Или, напротив, он слишком быстро справляется со всеми задачами, знает о предмете гораздо больше, чем я решаюсь сообщить его менее подготовленным одноклассникам.

Присмотритесь, подумайте, подскажите мне что-то конструктивное. Вместе мы поможем подростку не скучать в школе.

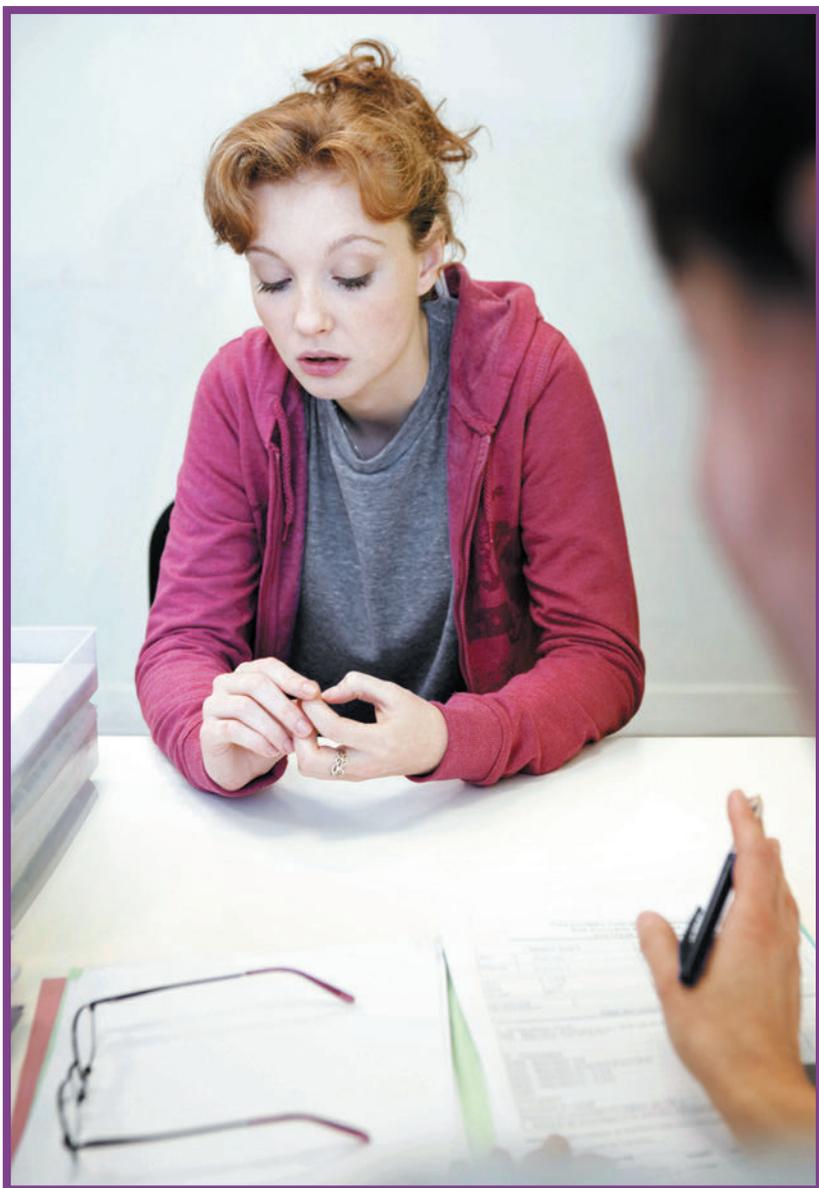
Не увлекайтесь чем-то одним. Даже если вы в детстве очень любили математику, даже если ваш сын тоже отлично успевает по этому предмету, не говорите, что только ради математики ребенку стоит ходить в школу, а остальное — не имеет значения. Поощряйте его заниматься и литературой, и биоло-

гией. В конце концов, интерес может проснуться, успехи придут — если не отворачиваться от нового, непривычного.

Позвольте вашему ребенку ошибаться и исправлять свои ошибки. Даже если ситуация непростая, разрешите подростку что-то предпринять, придумать. Пусть он почувствует себя достаточно сильным и опытным, чтобы управлять собственной жизнью. Не век же ему держаться за вашу руку. Вам кажется, сейчас не время: выпускной класс, подготовка к экзаменам... Но когда-то придется учиться быть независимым, самостоятельным. И подходящий момент может не подвернуться до старости (то первый курс, то новая работа, то первый ребенок, то внуки...).

Помогите вашему ребенку выспаться. Шесть часов сна ежедневно — это минимум для старшеклассника. Если вы видите, что нагрузка слишком велика, подумайте, от каких обязанностей лучше освободить подростка. Пара часов свободного времени и общения с друзьями — это не нагрузка, а необходимость, такая же, как сон.





Я доверяю вам моего ребенка! Дети — самое ценное, что у меня есть. И я отправляю их к вам, с тревогой и надеждой. Они уже почти взрослые, но мне все еще кажутся беспомощными малышами. Приглядывайте за ними! Вдумывайтесь в их слова, поступки. Каждый из них — уникален. У каждого наверняка есть свое предназначение. Мне полезно знать, что вы считаете его слабыми и сильными (люблю погордиться своим отпрыском!) сторонами. И, пожалуйста, вспоминайте о моем существовании, если замечаете что-то неладное.

Я переживаю не только за учебные успехи ребенка. Меня волнует, как он общается с одноклассниками, с учителями. Конечно, мне важно, разбирается ли он в химии и математике. Но не менее важно, честен ли он, умеет ли радоваться за другого, удивляться, совершать открытия. Я знаю, вы очень заняты программой, тетрадями. И все-таки было бы замечательно, если бы вы находили время заметить, что за человек мой ребенок. Да, в первую очередь семья отвечает за воспитание. Но и вы многое можете сделать, многое подсказать.

Вечернее время очень важно для семьи. Пожалуйста, помните об этом, когда задаете домашние задания или назначаете дополнительные занятия, регулярно приглашаете детей на какие-то внеклассные мероприятия. Школа — значимое пространство для наших подростков, но и с родителями нужно успевать просто поболтать, погулять.

Мы должны быть снисходительны друг к другу. У каждого из нас случается цейтнот, минуты дурного настроения. Порой вы бываете резки с моим ребенком, даже несправедливы. Порой я забываю проверить дневник, не успеваю добежать до родительского собрания. Давайте чаще прощать, оправдывать, а не осуждать.

Вместе — мы сила!

Главные учителя для ребенка — его родители. Доверяйте себе, своему чутью. В конце концов, учитель знает вашего ребенка максимум лет пять-шесть, видит его несколько часов в день в течение девяти месяцев в году. Вы знакомы с вашими детьми с рождения, встречаетесь ежедневно. Кому, как не вам, понимать, что действительно нужно вашему подростку. Если вы позаботитесь о том, чтобы дома у него было достаточно возможностей для развития (хорошие книги, фильмы, пространство для самовыражения), а у вас было хоть немного времени для общения с ним, для совместной деятельности (даже пригото-

вление обеда или ремонт машины — отличный повод), все остальные проблемы, в том числе школьные, окажутся не такими уж сложными.

### ТО, ЧТО РОДИТЕЛИ ХОТЕЛИ БЫ СКАЗАТЬ УЧИТЕЛЯМ...

Я уважаю ваши усилия. Стоит только пару раз попробовать объяснить ребенку домашнее задание, и сразу понимаешь, как тяжел труд педагога. И я хочу не усложнить — облегчить вашу работу. Только позвольте мне вместе с вами помогать нашему несговорчивому подростку добиться успеха.



“ На свете нет такой  
вещи, о которой нельзя  
было бы договориться,  
если все как следует  
обсудить ”  
Астрид Линдгрен

ШКОЛА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

март  
2016