

# Ваш



# СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

ДЕКАБРЬ 2004 – ЯНВАРЬ 2005

№ 1/1

# СЧАСТЬЕ -

## ЭТО ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ ДУШИ,

ПОЛУЧИВ ОДНАЖДЫ,

## БЕРЕГИ ЕГО!



### В НОМЕРЕ:



**О СУПРУЖЕСКОЙ  
СОВМЕСТИМОСТИ** \_\_\_\_\_ с. 4

*В чем секрет семейного счастья? Кто из нас не пытался ответить на этот вопрос, и каждый находил свой ответ в поисках волшебного рецепта...*

**ВОТ ВЫ  
И СТАЛИ ПАПОЙ** \_\_\_\_\_ с. 8

*Некоторые отцы ожидают, что когда они впервые возьмут свое чадо на руки, то их мгновенно охватит чувство любви к нему. Но это происходит не всегда...*

**ЦЫГАНСКИЙ  
ПРОМЫСЕЛ** \_\_\_\_\_ с. 6

*Завладев вашим вниманием, цыганка доверительным жестом прикасается к вашей правой руке, а потом начинает гадать, водя пальчиком по левой.*



**ТЕСТЫ  
И МНОГОЕ ДРУГОЕ...**


**КОЛОНКА РЕДАКТОРА**
**Дорогие читатели!**

Вы держите в руках первый номер новой нашей с Вами газеты «Ваш семейный психолог». Почему нашей с Вами, спросите Вы. Да потому, что именно с помощью Вас, дорогие читатели, мы будем делать это издание. Давайте вместе обсуждать на страницах газеты те злободневные и насущные проблемы, которые волнуют всех нас в это сложное время.

Издание рассчитано на самый широкий круг читателей. Центральное место наше издание решило уделить семье. Если в наших с Вами семьях будут царить мир и гармония, то и наши души станут от этого чище и светлее.

Редакция надеется на плодотворное сотрудничество с Вами. Ни одно Ваше письмо не останется без ответа, со временем все письма, присланные Вами в редакцию, найдут свое место на страницах газеты.

Вы узнаете, как лучше понять себя и других людей. Надемся, что Вы откроете для себя много полезного и интересного, тем самым обогатив свой внутренний мир. Коллектив редакции приложит все силы для того, чтобы донести до Вас материал ярко, доходчиво и лаконично. Для этого мы будем тесно сотрудничать с квалифицированными психологами и врачами.

Итак, пишите, звоните нам. Заранее благодарим Вас за проявленный интерес к нашему изданию.

**Главней всего погода в доме!**

*Редактор  
Воронова  
Нелли Дмитриевна*

Адрес для писем:  
**603155, Н. Новгород,  
 а/я 119,  
 «Ваш семейный психолог»**  
 Телефон:  
**(8312) 10-36-89**  
 E-mail:  
**y-psy@rambler.ru**

# Выбор психолога — дело ответственное

В начале 90-х годов, когда ставки психологов только начинали вводиться в образование, мне часто приходилось слышать от окружающих меня людей: «Ты психолог? А ну-ка, расскажи про меня что-нибудь! Ты ведь все мысли можешь прочитать, правда?», — или такое мнение: «Психолог? Понятно, это тот, кто «психов» лечит», — и даже такие вопросы: «А Вы слез и порчу снимаете?» Интерес и уважение к этой профессии совмещались с незнанием большинства людей о направлениях деятельности, задачах психолога, с непониманием того, чем же все-таки психолог занимается.

Прошло несколько лет, и вопросов подобного рода стало намного меньше. Теперь большинство людей знает: психолог — это тот специалист, с помощью которого можно решить проблемы психологического характера, например, с ним можно проконсультироваться по поводу того, как лучше воспитывать ребенка, как пережить ситуацию развода, как стать уверенным, и т.д. Профессия психолога обучают многие вузы, появилось множество специалистов с базовым психологическим образованием. Открываются центры психологической помощи, консультации, многие психологи занимаются частной практикой. В последнее время заметно возросло количество предложений по оказанию психологических услуг. Вместе с тем появились другие вопросы. В какой центр лучше обратиться за помощью? Как из всего многообразия выбрать того специалиста, который сможет помочь в решении тех или иных проблем? Существуют ли признаки, по которым можно безошибочно определить уровень профессионализма психолога?

Среди критериев, которым соответствует хороший психолог, мы увидим следующие: высокий интеллект, стрессоустойчивость, способность к сопереживанию, терпимость. Кроме того, от него требуются уверенность, энергичность, самодостаточность, стремление к самосовершенствованию. Профессионал использует во взаимодействии с клиентами поддерживающий стиль общения. Он чувствителен к состоянию и поведению другого человека, осознает различия между объективной реальностью и субъективным отношением к ней. Один из этих качеств могут быть присущи человеку «с детства», другие вырабатываются в процессе обучения, самонаблюдения и тренировок.

Выбор психолога — дело ответственное. Наше психическое и психологическое здоровье слишком дорого, чтобы доверить его любому. Собираясь на консультацию, вос-

пользуйтесь некоторыми рекомендациями.

**1** Чтобы не ошибиться, обращайтесь за помощью к специалисту, которого хорошо знаете и которому доверяете. Если такого нет, воспользуйтесь рекомендацией знакомых, которые обращались к психологу, и это дало положительные результаты. Можно обратиться и в медицинские или образовательные учреждения, где Вам порекомендуют хорошего специалиста.

**2** Человек, предлагающий психологические услуги, обязательно должен иметь высшее психологическое образование. Лучше, если это образование базовое, так как в процессе подготовки складывается мировоззрение будущего специалиста, а вуз, который закончил этот психолог, пользуется авторитетом. Однако практика показывает, что среди специалистов, прошедших курсы переподготовки или получивших второе высшее образование, также встречаются прекрасные профессионалы, а закончившие вуз с отличием не всегда оказываются успешными в практической деятельности. Поэтому профессиональный и жизненный опыт для психолога не менее важен. Уточните, сколько лет психолог ведет практическую деятельность, работает ли он с той возрастной категорией, которая Вас интересует, компетентен ли он в решении подобного рода проблем, владеет ли специальными приемами, техниками.

Следует отметить, что для семейного психолога недостаточно получить высшее психологическое образование. Требуется дополнительная специализация в области семейной психологии и консультирования, семейной терапии. Еще лучше, когда психолог прошел курс практической работы с семьей под руководством опытных специалистов. О наличии образования и соответствующей специализации следует осведомиться при первой встрече.

**3** Хороший специалист обычно внушает доверие клиенту при первой встрече. Обратите внимание на манеру беседы, степень открытости, искренности, умение выслушать. Ваше доверие психологу — залог успешной работы. Возраст в этом случае также имеет значение: мы в глубине души надеемся, что психолог окажется мудрее и опытнее нас, поэтому большая разница в возрасте, как правило, мешает молодым специалистам установить доверительный контакт с клиентами, более старшими по возрасту.

**4** Психолог-профессионал принимает человека таким, какой он есть. Он уважает Вашу точку зрения, и поэтому не навязывает свое мнение, не спорит. Он признает, что

может ошибаться, и поэтому всегда оставляет за клиентом право на собственное решение. Хороший психолог не осуждает, не «учит жить», не оценивает ваши действия с позиций «хороший — плохой», «правильный — неправильный», не дает прямых советов. Для него гораздо важнее Ваш взгляд на ситуацию, Ваша оценка.

**5** Хороший психолог станет больше слушать Вас и меньше говорить сам. Он чувствителен к обратной связи при общении, это позволяет ему не приписывать свой внутренний мир другому, не опираться на обыденный опыт, а каждый раз относиться к другому человеку как к загадке, которую нужно разгадать.

**6** Психолог-профессионал отдает себе отчет в том, что он не всемогущ. Работа с семьей позволяет ему увидеть объективные закономерности ее жизни, фазы и кризисы развития, нарушения и скрытые резервы. Цель работы психолога — открыть доступ к этим резервам и использовать их для решения реальных проблем. Эта задача не из легких, и поэтому хороший специалист не станет Вам обещать легко достижимого и быстрого результата, наоборот, он скажет о серьезности проблемы и о тех усилиях, которые Вам придется приложить, прежде чем ситуация начнет изменяться.

В то же время психолог с оптимизмом смотрит в будущее и верит в возможность развития каждого человека, что постарается внушить и Вам.

**7** Хороший специалист никогда не применит информацию, полученную от клиента, во вред человеку. Он чуткий хранитель чужих секретов, поэтому, даже приводя во время беседы примеры похожих ситуаций, сохранит в тайне имена своих клиентов.

**8** Уважающий себя и свою профессию психолог-профессионал всегда использует в своей работе методы, разработанные наукой психологией, он не занимается диагностикой ауры, астрологическими прогнозами, приворотами и гаданием. Если же Вам встретится «специалист», смешивающий научные знания с оккультными учениями, вряд ли стоит ему доверять.

Ну, а что же делать, если консультация оказалась безрезультатной? Не отчаивайтесь. Если один психолог не смог Вам помочь, вероятно, с этой задачей сможет справиться другой, более опытный и компетентный. У каждого психолога своя специализация, опыт, методы и приемы, стиль общения, а еще — неповторимая личность, которая является главной в наборе всех характеристик любого специалиста, работающего с людьми.

*Светлана Кузнецова*



Когда мы слышим слово «общение», в голове возникают образы говорящих, беседующих, шепчущихся людей. И наши разговоры настолько привычны, что нам кажется слова, речь существовали всегда. Но вспомните – ребенок начинает говорить только где-то через два года после рождения. Так и в истории развития людей слово появилось гораздо позднее. Вначале были взгляды, мимика, телодвижения, жесты, позы...

Люди пользовались языком тела, чтобы понимать друг

искреннюю, приветливую улыбку трудно не улыбнуться в ответ. Отсутствие улыбки в таких случаях воспринимается как непонятное или агрессивное поведение, как, например, в ситуации незамеченной или как бы незамеченной руки, протянутой в знак приветствия.

Правда бывает, что люди на улыбки никак не реагируют по такой

причине, что мы вообще довольно сильно отличаемся по своим способностям откликаться на чувства и переживания других. А иногда человек, квалифицирующий данную конкретную улыбку, обращает внимание

приятное, неискреннее и фальшивое. Этот молчаливый язык может вызывать у них непреодолимую неприязнь и ярость.

Психологи считают, что дело здесь в серьезных межкультурных различиях. Цель поведения улыбающегося американца – показать другому человеку, пусть совсем не знакомому, что ему приятно встречаться с ним; да и вообще это хорошо, когда люди думают, что тебе сейчас хорошо. Американские коммуникативные улыбки по своей ориентации являются активными, содержат моральное обязательство: «я готов сделать для вас что-то хорошее». Японская социальная улыбка тоже содержит моральное обязательство, но другого типа: «я не хочу сделать вам что-то плохое». Достойным у японцев считается поведение, при котором другие не должны видеть на твоём лице проявление плохих чувств, так как ему от этого тоже может быть плохо. Японских детей и детства учат улыбаться как социальной обязанности (так же, как кланяться или падать ниц). На лице

И японец, как и американец, всегда улыбается. Разница лишь в том, что американец улыбается для налаживания и поддержания нормальной коммуникации, а японец – для охраны, «сбережения» чувств другого человека.

Еще пример культуральных различий в употреблении улыбок: американские жених и невеста во время брачной церемонии улыбаются, выглядят счастливыми, а в Корее ни жениху, ни невесте улыбаться не положено. Если невеста улыбается, то у нее первой родится девочка, а это совсем нежелательно.

В малайской культуре, когда мужчина еще только начинает ухаживать за женщиной, обоим тоже предписывается тщательно скрывать свои чувства и не улыбаться, чтобы им самим не было «стыдно» (это резко отрицательная характеристика поведения у малайцев).

Сейчас дочка моих знакомых находится в Америке. Говорит, что сначала раздражали постоянно улыбающиеся лица, в этом чудилась искусственность, а теперь и сама улыбается чаще, особенно когда грустно: «Улыбнусь сама себе, и как-то легче делается». Впрочем, проверила на себе подерживающее действие американской улыбки.

А вот что сообщают психологи: когда мы хмуримся, у нас работают 35 лицевых мышц, а когда улыбаемся – всего 17. И советуют улыбаться, чаще давать отдых своему лицу. А если на лице улыбка, то и в душе напряжения меньше; спокойнее, свободнее и наши мысли, и наши действия. Проверьте.

О. Кондратова.



друга, взаимодействовать. Это и есть невербальное общение. Мы часто недооцениваем его, не осознаем, а ведь другого человека, как утверждают психологи,

# От улыбки хмурый день светлей...

воспринимаем сначала на уровне тела, затем включаются чувства, и лишь в последнюю очередь – слышим слова.

Понаблюдайте за собой при встрече с человеком и вы согласитесь, что еще до того, как человек откроет рот, чтобы сказать слово, у вас уже есть какое-то мнение о нем. Вы бессознательно считали невербальную информацию, проанализировав движения человека, его мимику, взгляд, положение рук, ног... И сами мы передаем информацию о себе через свое тело. Контролировать эти проявления трудно, так как язык тела очень древнее образование (Чарльз Дарвин считал, что выразительные движения, сопровождающие чувства человека, произошли из инстинктивных движений его животных предков). А разбираться в них, осознавать, правильно прочитывать и передавать, воспринимать невербальную информацию необходимо, чтобы наше с вами взаимодействие улучшалось.

Например, жест-улыбка. Что вроде бы такого? Ну, улыбаешься и улыбаешься... А вспомните-ка, какими улыбки могут быть: ухмылка, усмешка, приятная, неприятная, веселая, грустная, издевательская, нервная... Они различаются по смыслу, значению, который вкладывает в них улыбающийся человек, и нам в свою очередь говорят о состоянии улыбающегося человека, о его настроении, отношении к нам. В ответ на

на одни эмоции, пренебрегая другими, и видит в направленной на него улыбке проявление самодовольства, а не, скажем, радости (самодовольная улыбка, думает он). Тут уж тем более не дождешься ответной улыбки.

А между тем, «улыбка как таковая является исключительно важным социальным и культурным феноменом, причем роль этого жеста постоянно растет», сообщают нам психологи. Во-первых, в нашем сегодняшнем обществе растет число и значимость социальных и культурных ритуалов: это и официальное представление-знакомство, и деловые встречи, и ведение переговоров, приемы, посещение учреждений, магазинов, банков... В этих случаях мы сталкиваемся с социальными улыбками разных типов, видов, форм. Вспомните рекламу, в ней улыбка человека стала чуть ли не обязательным элементом. Во-вторых, мы стали больше контактировать с людьми других национальностей даже на бытовом уровне, выезжая за рубеж в деловые, туристические поездки, в гости. И каждому из нас хочется, чтобы общение принесло удовлетворение. Бывает же, наоборот: кроме раздражения ничего не получаешь от встречи.

Например, американцы и японцы при встрече всегда улыбаются, даже если они вовсе не испытывают положительных чувств. Многие русские оценивают такое невербальное поведение как не-

японца всегда должно быть выражение радости, чтобы не навязывать никому свою грусть или пе-



Фото А. Чурина



# О супружеской совместимости



В чем секрет семейного счастья? Кто из нас не пытался ответить на этот вопрос, и каждый находил свой ответ в поисках волшебного рецепта. Каждая семья живет своей особой и неповторимой жизнью, хотя можно найти много общего в том, как строятся отношения в семьях счастливых, гармоничных и тех, что принято называть неблагополучными, проблемными.

Многие молодые люди, прежде чем принять решение о вступлении в брак, серьезно задумываются, подходит ли их избранник (избранница) на роль мужа (жены). Как не ошибиться? Как быть уверенным в том, что не разочаруешься впоследствии в своем выборе? Возможно ли предугадать заранее, как сложится совместная жизнь? Романтики восклицают: «Да что там сомневаться, была бы любовь взаимной – благодаря ей все можно пережить и простить!» Прагматики спорят: «Чтобы семья строилась, нужно сначала выяснить, какими мы располагаем возможностями и сопоставить их с нашими потребностями».

Психологи считают, что существуют несколько аспектов семейной гармонии. К ним относятся взаимная любовь, желание понимать друг друга, умение взаимодействовать в семье, и различные факторы совме-

стимости супругов. О супружеской совместимости и пойдет сегодня речь.

*Можно назвать счастливой молодую семью, где супруги подходят друг другу по всем факторам, что закладывает «фундамент» для дальнейшего развития отношений, позволяет легче переживать неизбежные кризисы. Основными факторами совместимости принято считать: физический, материальный, духовный, сексуальный, личностный и психологический.*

По физическому фактору соответствуют друг другу те супруги, каждый из которых привлекателен для другого. Мы выбираем спутника интуитивно, просто человек оказывается нам симпатичным. Эта реакция определяется всем физическим обликом, тембром голоса, манерой поведения, речью, мими-

кой, жестикуляцией, манерой одеваться, индивидуальным запахом. Определяясь на первых этапах знакомства, физический фактор отличается устойчивостью и сохраняет свою положительную или отрицательную окраску в ходе длительного общения, лишь иногда подвергаясь незначительным изменениям. Иногда какая-то физическая особенность может быть не замечена партнером до свадьбы, или на нее сознательно не обращают внимания. Впоследствии она может стать сильно раздражающим стимулом. В то же время некоторые физические особенности (красота или некрасивость) становятся менее значимыми в процессе совместной жизни.

Материальный фактор определяется соотношением вклада партнера в общий материальный статус семьи и соответствием этого вклада ожиданиям и требованиям партнера. Здесь важно учитывать одинаковость отношения будущих супругов к материальным ценностям.

Фактор духовной совместимости заключается в соответствии интеллектуально-культурных запросов супругов. Важно, чтобы ориентации супругов на значение в семейной жизни духовных ценностей совпадали.

Желательно иметь общность духовного развития супругов. Галина и Леонид состоят в браке более 20 лет.

Галина – кандидат наук, директор школы. Леонид – рабочий на заводе. В последнее время супруги жалуются на нарастающую неудовлетворенность отношениями друг с другом: «Дети выросли, и разговаривать стало не о чем». Причина такой дисгармонии – разный уровень образования, несовпадение интересов.

Сексуальная совместимость определяется половой конституцией и половым общением. Молодые люди, которые быстро приходят к сексуальной близости, не достигнув близости психологической, легко мысленно полагают, что это и есть любовь. Сексуальное влечение может подтолкнуть людей соединить

свои судьбы, но оно не гарантирует ни совместимости характера, ни дружбы. В постели мы проводим сравнительно мало времени, поэтому полноценные повседневные отношения требуют гораздо большего, чем сексуальное влечение супругов. Может случиться и так, что сексуальные отношения по каким-то причинам утратят свою значимость, человеческие же могут по-прежнему развиваться.

В то же время, сексологи отмечают, что зачастую причиной сексуальной дисгармонии становятся психологические проблемы во взаимоотношениях между супругами. Доверие к партнеру, желание доставить ему удовольствие гораздо важнее физиологической совместимости. После решения психологических проблем обычно налаживаются и сексуальные отношения.

**К личностным характеристикам гораздо ближе мотивация вступления в брак. Люди по разным причинам создают семью. К основным причинам относятся:**

- любовь;
- желание иметь детей, воспитывать их;
- желание найти в лице супруга друга;
- желание избавиться от родительской опеки;
- вступление в брак из чувства долга;
- одиночество;
- месть;
- поиск престижа и материальных благ;
- желание повысить социальный статус;
- желание урегулировать сексуальные отношения.

*Следует отметить, что только первые три причины способствуют созданию гармоничных взаимоотношений в семье. Остальные мотивы являются внешними, и их реализация не дает возможности человеку чувствовать себя счастливыми в браке.*

Ряд исследователей отмечают, что мотивы подразделяются на четыре группы: хозяйственно-бытовой, родительский, сексуальный, мотив поиска друга, и считают, что для гармоничных отношений необходимо совпадение этих мотивов. Другими словами, если Вы искренне считаете, что главное в семье – это хорошо налаженный быт, а Ваш супруг убежден, что в семье самое главное – создание психологически комфортных отношений, то вам будет нелегко договориться по поводу самых разнообразных вещей, так как вы по-разному представляете себе роли мужа и жены.

Особое значение имеет психологический фактор. Часто приходится слышать жалобы на плохой характер супруга, который приводит к конфликтам. Всегда возражаю против такого объяснения. К конфликтам приводят не какие-то определенные черты, а скорее неумение конструктивно относиться к особенностям друг друга. Исследования психологов свидетельствуют о том, что характеры супругов в семье чаще всего взаимодополняемы. Как правило, один из супругов бывает более инициативным, охотно принимающим

**В чем секрет семейного счастья? Кто из нас не пытался ответить на этот вопрос, и каждый находил свой ответ в поисках волшебного рецепта. Каждая семья живет своей особой и неповторимой жизнью, хотя можно найти много общего в том, как строятся отношения в семьях счастливых, гармоничных и тех, что принято называть неблагополучными, проблемными.**



ответственные решения и склонным «командовать», другой – более пассивным, мягким, уступчивым, готовым к выполнению и реализации решений первого. Это позволяет им быстро урегулировать конфликтные ситуации. В случае же «одинаковых» характеров конфликты как раз неизбежны: представьте себе обоим супругов с властными чертами, и Вы легко поймете, что между ними чаще будут возникать споры. Если же каждый из членов семьи пассивен и уступчив, они оба будут неудовлетворены тем, что никто из них не может взять на себя ответственность за принятие серьезного решения.

Кроме того, наши различия обогащают нашу жизнь. Двое начинают испытывать интерес друг к другу, когда замечают сходство между собой, но продолжается интерес и радость от общения с человеком, только когда мы заметим различия. Представьте себе, какой скучной и однообразной была бы жизнь, если бы все были одинаковы. Узнав особенности друг друга, мы можем использовать их для познания и приобретения опыта, заставив различия работать на пользу семьи.

Необходимо также отметить, что совместимость определяется и тем, насколько мы способны адаптироваться к особенностям другого человека. Жалобы на «плохой» характер супруга абсолютно бесосновательны, так как в каждом характере заложены сильные и слабые стороны. Вспоминается некогда популярная песня, героиня которой мечтает об идеальном мужчине: «Чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил...» и сетует на то, что в жизни такие люди не встречаются. Действительно, сложно встретить человека, который отвечал бы всем нашим ожиданиям, и в счастливых семьях супруги понимают это. Относиться снисходительно к некоторым слабостям партнера просто необходимо, иначе мы рискуем попасть в ситуацию, когда какое-то одно качество становится настолько раздражающим, что перечеркивает все достоинства, которые мы ценим в нем. Моя знакомая, например, готова была расстаться со своим любимым только из-за того, что ей не нравился спортивный стиль его одежды (она предпочитала классический).

Ну, а если вы обнаруживаете в своей семейной паре несовпадение, что же тогда, разводиться? Конечно, существует то, что мы изменить порой не в силах. И все же мое глубокое убеждение – можно сделать свою семью счастливой, даже будучи несовместимыми по некоторым параметрам. Ведь личность развивается на протяжении всей жизни: происходит переоценка ценностей, меняются установки, в характере появляются новые черты и черточки. Задать вектор этих изменений можем мы сами: по необходимости развить в себе терпение или способность к принятию волевых решений, или другие качества. Невозможно лишь сделать свою жизнь более счастливой, решив никогда и ни за что не меняться. Немного фантазии, творчества и чувства юмора по отношению к самим себе – и преодолеть любые трудности будет значительно легче.

Светлана Кузнецова.

**Известно, что два полушария человеческого мозга работают по-разному: левое полушарие отвечает за логические и лингвистические стороны умственных операций, а правое полушарие – за их образность, целостность и эмоциональность. Такая функциональная асимметрия человеческого организма проявляется в разных формах поведения, при этом те или иные поведенческие реакции могут строиться по правому или левому типу. Так что вы можете проделать несколько упражнений и узнать, какие типы реакций преобладают у каждого из вас.**

**ТЕСТ**

# Кто там думает ЛЕВЫМ?

**Приготовьте лист бумаги и карандаш. После каждого задания вы будете фиксировать на листке, какой тип реакции – правый или левый – проявился у вас. Отмечайте их буквами «П» и «Л».**

**Первое задание:** Поместите руки перед собой и переплетите пальцы. Посмотрите, какой из двух больших пальцев оказался сверху – правый или левый. Если сверху оказался правый палец, то это правый тип реакции, так и отметьте в своем листке. Если сверху левый палец, то тип реакции у вас левый.

**Второе задание:** Ваши глаза открыты. Сложите указательные пальцы рук перед глазами так, словно вы прицеливаетесь из ружья, при этом поймайте и зафиксируйте глазами точку, в которую вы стреляете (не закрывайте глаза!). А сейчас закройте сначала один, а затем другой глаз. Посмотрите, в каком из этих двух случаев точка прицела сместится. Если точка сместилась при закрытом правом глазе, то тип вашей реакции – правый, если точка сместилась при закрытии левого глаза – тип реакции левый.

**Третье задание:** Это так называемая поза Наполеона. Скрестите руки на груди и посмотрите, какая рука оказалась сверху, правая или левая. Результат зафиксируйте.

**Четвертое задание:** Сначала немного поаплодируйте. А теперь обратите внимание, какая рука при этом у вас оказывается сверху – правая или левая. Теперь зафиксируйте этот результат на своем листке.

**Подведение итогов:** По количеству правых и левых типов реакции вы можете в первом приближении определить свой тип межполушарной асимметрии. Первое задание позволяет судить об общем характере вашего психологического склада, является ли он логическим (П) или эмоциональным (Л). Второе задание может говорить о таких чертах характера, как твердость (П) и агрессивность (Л). Третье – указывает на склонность к простодушию (П) или кокетству (Л), четвертое – на решительность (П) или нерешительность (Л) характера.

**ПППП:** Ориентация на общепринятое мнение (стереотипы), консервативный тип характера, наиболее стабильное (правильное) поведение.

**ПППл:** Неуверенный консерватизм, слабый темперамент. Нерешительность.

**ПлПл:** Способность к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность, так как этот сильный характер не воспринимает слабые типы.

**ПлПл:** Редкий и самостоятельный тип характера. Кокетство, чувство юмора, мягкость, артистизм. Некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера. Высокая контактность, но медленное привыкание.

**ПлПл:** Деловой тип характера, сочетающий аналитический склад и мягкость. Чаще встречается у женщин. Общепринятый тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность. Такие люди никогда не идут

на конфликт «в лоб», у них преобладает расчет, терпимость, «вязкость», замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

**ПлПл:** Самый слабый тип характера, очень редок. Беззащитность и слабость. Подверженность различным влияниям. Встречается только у женщин.

**ПлПл:** Склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликты. Некоторое непостоянство, способность кокетничать в аналитической манере, особая мягкость. Эмоциональная медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения. Чаще встречается у женщин.

**ПлПл:** Непостоянный и независимый характер, основная черта аналитичность. Встречается редко.

**ПлПл:** Часто встречающийся тип характера с очень хорошей адаптацией к разным условиям. Эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая, прежде всего, проявляется в основных стратегических вопросах (брак, образование и т.п.). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдается склонность к флегматичности.

**ПлПл:** Слабая настойчивость, мягкость, уступчивость, осторожному влиянию, наивность. Требуется особое тщательное отношения к себе – тип «маленькой королевы».

**ПлПл:** Самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит в «защипывание» на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

**ПлПл:** Сильный и ненавязчивый характер. Практически не поддается убеждению. Основная черта – внутренняя агрессивность, прикрытая внешней мягкостью и эмоциональностью. Быстрое взаимодействие, но медленное взаимопонимание.

**ПлПл:** Дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

**ПлПл:** Основные черты: простодушие, мягкость, доверчивость. Это очень редкий тип (1% женщин, у мужчин практически не встречается).

**ПлПл:** Эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность, некоторая разбросанность приводят к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

**ПлПл:** Способность по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность «ослепительно» улыбаться.



# Цыганский «промысел»

Когда-то в детстве мама предупреждала меня, чтобы никогда не останавливалась с цыганами, не разговаривала – обязательно обманут. Далее следовали различные, подтверждающие это правило, истории из жизни окружающих. Слова эти и рассказы, видимо, были произнесены в нужное время: я выросла их накрепко.

Повзрослев, я уже стала думать, что эта беда – мошенничество цыган – меня никогда не коснется. Слушая рассказы знакомых о надувательстве их цыганами, недоумевала: «Как можно быть такими простаками?» И вот однажды я отправилась за покупками.

На подходе к магазину стояли цыганки с ребенком на руках и спрашивали дорогу в детскую поликлинику. Я прошла сквозь эту группу как обычно при встрече с цыганами: не глядя на них и не отвечая. Сделав крупную покупку, первую за несколько месяцев, и довольная, что уложились в меньшую сумму, чем рассчитывала, я, радостная, вышла из магазина. Цыганки стояли на том же месте и снова задали мне вопрос о детской поликлинике. Радость ослабила мой контроль над ситуацией, и я ответила...

Тут же я оказалась окруженной цыганами. Они что-то говорили все сразу. В руках у меня появился мой кошелек. Я вынула монетку и отдала ее цыганке. Потом с удивлением глядела, как ее пальцы перебирают отделения моего кошелька и бумажные деньги исчезают непонятно куда. Закрыв опустошенный кошелек и поняв, что меня ограбили среди бела дня и вроде с моего согласия, я, не зная, как исправить ситуацию, пошла от цыган. А они меня вслед еще и обозвали.

Сейчас, получив психологическое образование, я многое узнала о механизмах мошенничества цыган. Хочу поделиться с вами этой информацией. Думается, она будет интересна многим: ведь не только со мной случилась неприятная история, после которой пришлось долго успокаиваться.

Промышляют цыганки там, где много людей: им нужен максимальный выбор клиентов. Большинство прохожих не останавливаются, но цыганки прекрасно знают: кто-то да попадется на удочку. Пускай это будет один человек из десяти, но этого вполне достаточно, когда вокруг море народу. К тому же изо всех людей каждый пятый-шестой поддаются внушению (15 – 20 %).

Еще одна причина, по которой цыгане выбирают аэропорты, вокзалы, большие магазины, рынки, места больших гуляний, заключается в том, что многие люди здесь уже находятся в состоянии транса, то есть в заторможенном состоянии. У кого-то рейс отложили, кто-то полдня ждет своего поезда, и им нечего делать. В больших магазинах один человек доволен покупкой, другой растерян обилием товаров, перегружен информацией. А где-то люди просто прогуливаются, решив отдохнуть от всех забот. В таком расслабленном, полугипнотическом состоянии внушить что-то человеку достаточно просто.

По статистике, чаще всего в капкан цыганок попадают женщины, потому что большинство из них любопытны и неуверенны. А цыганки очень наблюдательны, они незаурядные психологи. Предложив погадать за ничтожную плату, они начинают «прощупывать» клиента. Для этого скороговоркой произносят ряд контрольных фраз и наблюдают за его реакцией. По движению пальцев, учащенному пульсу, расширенным зрачкам угадывают некоторые подробности из жизни человека и определяют, насколько далеко можно зайти в «игре» с ним.

Завладев вашим вниманием, цыганка доверительным жестом прикасается к вашей правой руке, а потом начинает гадать, водя пальчиком по левой. Научный факт – правая рука связана с левым полушарием мозга, которое отвечает за логику, интеллект, самоконтроль. Левая рука, наоборот, – с правым полушарием, которое управляет эмоциями. Поглаживая правую руку, цыганка усыпляет ваш самоконтроль, ослабляет логику. А когда водит пальцем по ладони левой руки, то передает вам свои эмоции и отдает приказы. Известно, что, когда человек берет в свои руки руку собеседника, контакт становится более близким и доверительным. К тому же, любая цыганка использует уверенный, цепкий взгляд, который словно прозвоняет вас и приковывает к месту. То же самое и с ее голосом: он уверенный и сильный; но, кроме того, цыганки говорят скороговоркой, умеют «забалтывать» слушателя, подавить его потоком информации, которую человек порой и не успевает «переварить».

И еще один психологический прием используют цыганки: загружают сразу все каналы восприятия. То есть создают такую обстановку вокруг клиента, что блокируют своим присутствием и зрением, и слух, и обоняние, и осязание. Цыганка встает очень близко, буквально заслоняя собой небо, – загружает зрение. Болтает без умолку – загружает слух. Невзначай касается вас, берет ваш волосок, а иногда совершенно откровенно ощупывает – вот она уже задействовала ваше осязание. Все это делается одновременно – для усиления эффекта. Для оказания еще большего воздействия цыганки работают парами: одна загружает вас в правое ухо, другая – в левое. Это очень мощный прием, если действовать согласованно.

В основе следующего метода, применяемого цыганами, лежит такой психологический феномен: стоит одному человеку при разговоре три раза согласиться с другим в очевидных вещах, и далее он станет соглашаться уже по инерции. «Милая, дай рубль – ребеночку на конфетку!» – пристаёт цыганка. Дает. «Ну, дай два. Тебе же не жалко, ты такая красивая, богатая, а два рубля сейчас не деньги». Отдает и два. Они продолжают: «А вот в кошелечке у тебя сотня со-

всем помятая, рваная. Ну, зачем она тебе? Дай, красивая». Соглашается и в третий раз. Теперь уже дело за малым. «Вот ты такая добрая, красивая, а ведь не все у тебя гладко. Есть у тебя на сердце печаль. Давай погадаем тебе». И клиентка уже протягивает им руку, готовая раскошелиться не на шутку. Или даже весь кошелек предоставляет, как я, помните?

А чтобы проверить насколько крепко вы попались на крючок, мошенница делает несколько жестов, любых: поправляет волосы, закрывает глаза, дотрагивается до носа. Если хоть один из жестов клиент безотчетно повторит, то можно считать, что содержимое его кошелька уже в кармане цыганки. И мошеннице уже можно не трудиться над пророчествами и даже не договаривать фразы до конца. Для здравомыслящего человека обрывки ее слов напоминают бред, но жертва уже заворожена низким хрипловатым голосом цыганки. Теперь нужна только установка: «Открой сумочку!»

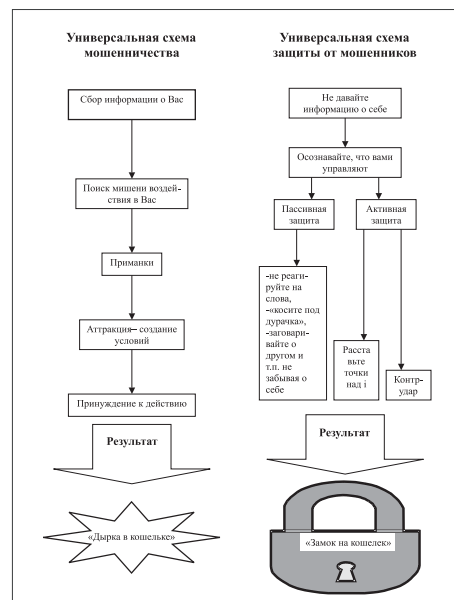


Дальнейшая задача цыганки – ни в коем случае не дать выкрикнуть в смысл произносимого. Она будет говорить очень быстро и очень тихо. А внимание собьет тем, например, что, рассказывая о вашем суженом, начнет путать «короля» с «валетом». Пока вы сообразите, какая между ними разница или сходство, логика рассуждения будет потеряна. В бессмысленное бормотание мошенница вкрапляет слова типа «дай», «открой», «подойди». Вот и установка...

**Что же делать в таких случаях? Как защититься от мошенничества цыганок? Психологи советуют:**

- самое надежное – обойдите цыган стороной;
- если не удастся, то пройдите сквозь их сборище быстро, целеустремленно глядя вперед; на приставания скажите резко и четко: «Отстань!»
- не смотрите цыганке в глаза;
- не пускайте цыган в дом;
- если уж попались в цыганские сети на улице, постарайтесь уйти, придумав уважительную причину: забыли выключить утюг, молоко убегаёт и т. п.;
- если в сети-то попались, а уйти не удастся, постарайтесь рассмеяться: смех разрушает любой гипноз, и цыганки сами оставят вас в покое.

*Р. Маргаритова.*





Семейный конфликт, уход одного из родителей и развод становятся для ребёнка причиной постоянно развивающегося стресса. Во-первых, потому, что два человека, которых он любит больше всех, и от которых зависит его эмоциональное равновесие, находятся в состоянии войны. Мать, возможно, будет вынуждена пойти на работу, и ребёнок останется один именно тогда, когда ему больше всего нужна поддержка. Может разгореться длительный судебный процесс по поводу того, с кем останется ребёнок, и он окажется в его эпицентре. Когда развод позади, и все начинают привыкать к новой жизни, кто-то из родителей (или оба) могут снова вступить в брак, вынуждая ребёнка принять новую семью, новый дом и, возможно, новую школу. Психологи утверждают, что дети в таких семьях страдают от стресса больше, чем их родители, так как структура семьи является важным аспектом развития ребёнка. Стресс, возникающий вследствие распада семьи, дети разных возрастов переживают неодинаково:

- **дошкольники**, часто боятся быть брошенными, поэтому, при разводе, они очень привязываются к тому из родителей, с которым остались, и нервничают после посещения другого;

- **5-8 лет**: дети этого возраста испытывают чувство потери, брошенности и вины – они полагают, что

как развод повлияет на его жизнь – с кем он будет жить и где, нужно ли ему менять школу и т.п.;

- не вмешивайте ребёнка в свои отношения: не просите его относить записки или хранить секреты от другого родителя. Не заставляйте принимать ту или иную сторону. Не устраивайте его друг против друга. Любое из этих действий приведет ребёнка к «проигрышу», потому что, если его вынуждают выбирать одного и предавать другого, он будет испытывать чувство вины и стыда;

- не ругайтесь в присутствии ребёнка, а лучше – совсем этого не делайте. Если вы не можете решить, с кем он остаётся, или определить режим посещения, найдите посредника. Если ваш бывший супруг недостойно себя ведёт, не принимайте участие в оскорбительном диалоге. Общайтесь через адвоката или общих знакомых; вы и ваш партнер можете быть не столько вовлечены в проблему, что не сумеете найти ее решение, и вам понадобится третья

Развод супругов и уход одного из родителей становятся для ребенка причиной постоянно развивающегося стресса – два человека, которых он любит больше всего, находятся в состоянии войны.



Фото С. Скляров

# ДЕТИ из разведённых семей

развод произошёл из-за них, поэтому часто плачут, с трудом могут сосредоточиться и плохо учатся;

- **9-12 лет**: у них также возникают проблемы поведения, успеваемости, они злятся на родителей из-за развода, нервничают, страдают, чувствуют себя одинокими и беспомощными; дети этой возрастной группы часто жалуются на эпизодические недомогания: головную боль и колики в животе – классические симптомы стресса.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИВЫКНУТЬ К РАЗВОДУ:

- решение о разводе родители должны сообщить ребёнку вместе;
- в общих чертах необходимо объяснить, почему они решили развестись. «Мама и папа много сожались, и мы думаем, что нам лучше пожить отдельно, чтобы избежать конфликтов». Объясните ребёнку, что его вины в этом нет;
- не рассказывайте ему подробности судебного процесса, например, финансовую сторону;
- ребёнок должен точно знать,

сторона. Но ею никогда не должен быть ваш ребёнок;

- не заставляйте ребёнка принимать взрослые решения, например, с кем он останется, но учтите его желание;

- честно расскажите ребёнку о финансовых или любых других сложностях. Возможно, из-за необходимости жить отдельно, родители будут не в состоянии оплачивать его внешкольные мероприятия. Пусть ребёнок выберет только то, что его действительно интересует;

- учителя должны знать о разводе родителей, чтобы понять ребёнка и помочь, если возникнут проблемы с поведением или успеваемостью;

- если ребёнок очень переживает, обратитесь за профессиональной помощью к детским специалистам.

## КОГДА РЕБЕНОК ОСТАЛСЯ НЕ С ВАМИ:

- не становитесь «воскресным папой» или Дедом Морозом, не пытайтесь купить привязанность ребёнка дорогими подарками или праздниками. Общайтесь с ним регулярно,

узнайте, как бы он хотел проводить время, и занимайтесь этим вместе;

- в первое посещение поговорите с ним, возьмите с собой друга или сходите на спортивное (культурное) мероприятие. Пишите ему письма, открытки, записывайте магнитофонные кассеты, чтобы ребёнок знал, что вы все время о нем помните;

- в вашем доме должны быть его любимые игрушки, фильмы и еда, чтобы он чувствовал себя у вас как дома;

- приспособьтесь к режиму ребёнка. Если он поздно ложится спать, когда гостит у вас, это может ему и нравиться, но нарушает режим. Привозите его домой вовремя, чтобы он мог провести время с мамой и вновь приспособиться к другим условиям.

## ЕСЛИ У ВАС НОВАЯ СЕМЬЯ:

- дайте ребёнку время привыкнуть к новому дому, установить отношения с отчимом (мачехой) и сводными сестрами (братьями).

Объясните малышу, что к ним нужно относиться с уважением;

- совместно с вашим новым мужем (женой) выработайте требования по дисциплине. Одни родители очень строгие, другие мягкие. Неотложные требования будут смущать детей. Не стоит рассчитывать, что ребёнок сразу привыкнет к ним;

- существует мнение, что будет лучше, если в первые годы создания новой семьи правила для ребёнка установит его родной отец (мать). Другие считают, что родитель и его «новая» половина должны совместно участвовать в создании «своей» семьи.

Родители, решившие развестись, не должны отчаиваться из-за того, что их детям придется переживать тяжелые времена. Взрослые могут снизить уровень напряжения, выказывая сочувствие к переживаниям детей. Обычно дети, достаточно общающиеся с обоими родителями, лучше учатся в школе. Случается, что некоторые, вначале весьма болезненно воспринявшие развод, справлялись с этим и находились в прекрасной «эмоциональной форме» 10-15 лет спустя. И, наоборот, дети, казалось спокойно воспринявшие развод родителей, испытывали серьезные проблемы через 10-15 лет. Поэтому особое внимание нужно уделить детям, которые кажутся спокойными.

Так как невозможно предугадать, что произойдет с ребёнком в будущем, необходимо, чтобы все дети, пережившие развод родителей, получили эмоциональную поддержку и научились справляться со стрессом.

Э. А. Попова



# Вот вы и стали ПАПОЙ!

Вы, дорогой папа, скорее всего, слышали такое выражение: «любить – значит радоваться счастью другого». В течение девяти месяцев, пока ваша супруга была беременной, заботы о младенце лежали в основном на ней. Вы могли находиться рядом с женой, оказывать ей любовь и поддержку, но вы не могли принять участия в питании малыша.

Но вот наступило радостное мгновение: мама с новорожденным чадом приехали домой, и вокруг вас все изменилось. Вы в первый раз можете помочь маме распеленать своего ребеночка,

принести из аптечки душистые, целебные травки для ванночки, помочь покупать вашего малыша. Желательно иметь в аптечке ромашку, зверобой, мятую, липовый цвет, душицу, которую в народе не случайно называют материнкой. Кстати сказать, чай из материнки можно давать младенцам и при простуде, а в сборе из материнки, череды и чабреца всегда купали младенцев, чтобы они вырастали красивыми, здоровыми и крепкими богатырями. Вы можете просто посидеть возле спящего сыночка или дочки и посмотреть, как дитя сладко спит, раскинув пухлые ручки и мирно посапывая. И это «вы можете» можно продолжать до бесконечности. Одним словом, вы можете наравне с мамой заботиться о своем новорожденном младенце, оказывать ему всевозможную помощь, отдавать ему свое внимание и свое сердце. И опыт тут не обязателен. Единственное, что вам нужно – это желание быть хорошим родителем. Вы можете участвовать в удивительном, непредсказуемом, выматывающем, благодарном, просвещающем и ставящем все новые проблемы деле воспитания ребенка.

Конечно же, вас могут волновать в это время многие вопросы. И мы постараемся ответить хотя бы на некоторые, самые наболевшие и распространенные.

-1-

Пока ваша супруга ждала дитя, вы из солидарности с ней отказывались от многих своих любимых блюд. Вам хотелось поддержать ее в усилиях правильно питаться ради младенца. А что делать, когда малыш родился, можно ли вам снова есть то, что хочется?

Попробуем ответить вам попросе. Вспомните мудрые слова: «Мы

– это то, что мы едим». Теперь, когда в вашей семье появился новый человечек, вы ответственно за себя (а, следовательно, за свои желания, привычки и прихоти).

Теперь вся ответственность ваша распространяется и на подрастающего малыша, который во все глазенки смотрит на вас. Теперь вы – тот, с кого будет брать пример ваш ребенок. Он полностью зависит от вашего образа жизни, от вашего питания. И пока ваш малыш не вырастет и не начнет жить отдельно, он будет есть то, что едите вы (и остальные члены вашей семьи). Если вы привыкли есть на завтрак бутерброды с сыром и колбасой, пить кофе, а между завтраком и обедом перекусываете конфетами или печеньем, если вы не любите в супе лук или морковку, то это будет делать и ваше чадо. Вы подаете ребенку пример, которому он непременно последует.

Расскажу вам историю, которую поведала мне одна мама. Ее супруг очень не любил лук, ни в каком виде и ни в каком блюде. Она же старалась всегда приготовить все повкуснее, следуя и традициям, и ре-

цептам из кулинарной книги. И сокрушалась втихомолку по поводу того, что муж лишает себя и возможности поест повкуснее, и получить больше витаминов. Когда у них родился сын, мама стала переживать, что малыш тоже откажется от лука, последовав примеру папы. Но сын, может быть, глядя на маму, а может, и по каким-то другим причинам охотно ел все овощи. Прошло семнадцать лет. И с каким удивлением мама услышала однажды слова, которые сказал ей сын:

– Мама, я не буду есть лук.

– Сынок, но ты же раньше ел лук, тебе нравилось.

На что сын, не задумываясь, решительно ответил:

– Раньше ел, а теперь не буду. Папа тоже его не ест.

Еще одной веской причиной для серьезного отношения к своему рациону, пока ваше дитя находится в младенческом возрасте, является то, что таким образом вы повы-

зерновой хлеб или хлеб с отрубями, высокобелковые макаронные продукты, горох и фасоль, овощи и фрукты, малое количество сахара, соли, жира (особенно твердых и насыщенных жиров) и холестерина, а также умеренное количество белка. Делайте это не только ради себя, но и ради ребенка.

Думаю, не стоит и говорить, как вредна для вашего ребенка привычка взрослых к курению. Дети курящих родителей болеют значительно чаще, чем дети некурящих, и, кроме того, у них больше вероятности самим стать курильщиками. У таких младенцев чаще бывают колики и прочие заболевания.

-2-

Обычно мамы с папами настраиваются на естественные роды. Однако в наше время нередко случается, что роды проходят не так, как рассчитывают родители, применяются разные вспомогательные средства, лекарства. Некоторые папы расстраиваются от этого, им кажется, что роды прошли не естественным путем, и они испытывают некое разочарование.

Что и говорить, в наши дни многие папы (наряду со своими супругами) стали рассматривать роды как некий экзамен. Если во время родов возникла необходимость в лекарствах, эпизиотомии или даже кесаревом сечении, такие мужчины считают роды неудачными и часто испытывают разочарование. Оговоримся сразу: такое отношение обычно возникает у отцов, которые проходили обучение в группах по подготовке к родам или которые проштудировали множество литературы по подготовке к родам: там подчеркивается радость процесса рождения. Нередко описания процесса родов бывают слишком романтизированными...

Нельзя говорить, что роды никогда не бывают идеально правильными и естественными – просто это бывает достаточно редко. И, в конечном счете, неважно, были ли они стопроцентно естественными. Если мать и дитя вышли из родового отделения здоровыми, нужно поблагодарить Бога за успешные роды, и у родителей есть все основания чувствовать себя счастливыми. Хочу предупредить очень требовательных и взыскательных пап: давая жене почувствовать (даже косвенным образом), что вы не удовлетворены тем, что роды прошли не полностью естественным путем, понадобилось медицинское вмешательство, вы только усиливаете ее собственную неудовлетворенность и разочарование, а это может способствовать возникновению у нее послеродовой депрессии. Покажите ей, как вы восхищаетесь ее стойкостью, как счастливы тем, что и



шае-те шансы на то, что сможете быть для него здоровым и деятельным отцом. Болезни, которые могут раньше времени отнять у вас жизнь (как и жизни многих мужчин), – рак, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, диабет – в некоторой степени можно предотвратить за счет правильного питания. Поэтому советуем вам употреблять в пищу цельно-





она, и младенец вышли из этого испытания в хорошей форме, и как много они оба для вас значат.

– 3 –

Некоторые отцы ожидают, что когда они впервые возьмут свое чадо на руки, то их мгновенно охватит чувство любви к нему. Но это происходит не всегда. Дети бывают такие слабенькие, красные, сморщенные и опухшие, такие непохожие на то, какими их представляют себе папы!

И... для молодого папы, никогда раньше не видевшего новорожденного, которому всего несколько минут от роду, первой реакцией на его только что появившееся на свет чадо может стать не любовь или симпатия, а разочарование.

Дорогие папы, для того, чтобы полюбить вашего малыша, вам потребуется некоторое время. И тогда, с ходом времени, ваши отношения с детьми станут ярче и богаче. «Сразу после родов в ребенке это проявляется не слишком сильно, но потом дети обнаруживают особенное притяжение к отцу. Через полгода после рождения дети пробуждаются в тяготении к отцу. Те малыши, которым не доставалось отцовского внимания, тянутся к отцу настолько сильно, что практически игнорируют мать», – считает священник Анатолий Гармаев.

– 4 –

Как быть тем отцам, которые не присутствовали при родах и не видели своих младенцев в первые минуты? Стоит ли за это переживать? Будут ли у них отношения с детками полноценными?

Следует успокоить тех пап, которые переживают по поводу того, что не присутствовали при рождении своих младенцев. До 70-х годов родители редко присутствовали при рождении своих детей. Тем не менее, большинству удавалось создать теплые отношения со своими сыновьями и дочерьми. И хотя в последние годы присутствие во время родов сделало жизнь многих мужчин богаче, это не является гарантией особенной близости отца и ребенка.

Способность разделить с супругой момент рождения ребенка – это прекрасно, и то, что вы лишились такой возможности, – веская причина для огорчения, особенно если вы серьезно готовились к родам. Однако из этого не следует, что у вас с ребенком сложатся плохие отношения. То, что действительно служит созданию тесных родительских уз с ребенком – это повседневный контакт: смена подгузников, купание, кормление, баюканье, ласки, игры. Вашему сыну не будет дела до того, что вас не было рядом в момент его рождения или в первые часы его жизни, но ему будет точно не хватать вас, если вы не окажетесь рядом с ним тогда, когда будете ему очень нужны позднее, после выписки из родильного дома: утром, когда он будет искать лицо папы своими глазами, вечером, когда ему надо будет рассказать сказку.

– 5 –

А теперь, дорогой папа, поговорим о таком явлении, как отцовская послеродовая депрессия.

Отцы, которые принимают большое участие в беременности жены и уходе за ребенком, иногда наравне с мамами переживают послеродовую депрессию. Согласно данным одного из исследований, целых 62% пап переживали эмоциональный спад, связанный с рождением ребенка. Подавленность в этот момент, который, как вы ожидали, должен был стать одним из самых радостных в вашей жизни, вызвана целым рядом факторов:

а) **Финансовый стресс.** Редко можно найти такого отца, который не испытывал бы беспокойства в отношении финансов: ему надо кормить, одевать еще одного члена семьи, а впоследствии надо давать ему образование. Этот стресс может еще усугубиться и тем, что один из работников в семье, где работали двое, на время вышел из строя;

б) **Чувство, что вы – третий лишний.** Отец, который привик был центром внимания жены, может разочароваться, внезапно оказавшись в стороне и наблюдая, как все внимание мамы отдается шумному новорожденному;

в) **Изменение семейных отношений.** Муж, привыкший рассчитывать на то, что жена удовлетворит все его потребности, может быть расстроен тем, что она больше этого не делает, поскольку удовлетворяет «чужие» потребности. И наоборот, муж, привыкший быть опорой жене, может быть обескуражен тем, что она теперь сама стала кому-то опорой и больше на него не опирается. Таким образом, пока молодой отец не привыкнет к изменчившейся динамике своей семьи, он может чувствовать себя не в своей тарелке;

г) **Изменение образа жизни.** Даже если до рождения ребенка вы не слишком часто выбирались из дома, с его рождением вы вполне можете расстроиться из-за того, что эта возможность исчезла полностью. По крайней мере, на какое-то время даже поход в кино, за город или на дружеский ужин стал невозможен, и ежевечернее пребывание дома может породить уныние даже у прирожденного домоседа;

д) **Недосыпание.** Хуже всего высыпаются те отцы, которые ночью подходят к ребенку и порой совершенно измучены полудночным укачиванием. Но даже те папы, которые не встают к младенцу, не могут не ощутить последствий еженощных пробуждений. Физическая усталость вскоре отражается и на эмоциональном состоянии, часто принимая форму депрессии.

А теперь, зная вероятные причины депрессии, мужчина сможет ее предотвратить (если его супруга еще не родила) или, по крайней мере, смягчить свои переживания. Возможно, что послеродовая депрессия сохранится в течение нескольких недель, несмотря на все усилия, чтобы потом исчезнуть так же внезапно, как и возникла.

Иг. Евмений.

# ОТЕЦ СЕМЕЙСТВА

Воспитание ребенка принято считать женским делом, и влияние семьи на ребенка обычно рассматривается как влияние матери. Большинство книг для родителей фактически адресовано матерям, в школу на родительские собрания приходят в основном женщины – матери и бабушки. Однако психологи предупреждают: недооценка роли отца чревата искажениями в развитии личности ребенка. Влияние отца на детей очень существенно. Но насколько эффективно это влияние, способствует ли оно полноценному развитию ребенка и гармоничным отношениям в семье – все это во многом зависит от той воспитательной позиции, которой придерживается отец. Предлагаемый тест адресован отцам. Он состоит из утверждений, к которым надо выразить свое отношение: согласен (2 балла); не совсем согласен (1 балл); не согласен (0 баллов).

**ТЕСТ**

1. Отец лучше справляется со взрослыми детьми, чем с маленькими.
2. В случае развода дети должны оставаться с матерью.
3. Хороший муж обычно и хороший отец.
4. Мужчине не подобает открыто проявлять свои чувства.
5. В вопросах воспитания мнение отца – решающее.
6. Обычно после рождения ребенка жена уделяет мужу меньше внимания.
7. Детям лучше жить без отца, чем терпеть плохого.
8. Так как считается, что женщина лучший воспитатель, чем мужчина, пусть она и воспитывает детей.
9. Если ребенок не может с чем-то справиться, он должен всегда обращаться к матери.
10. Чем сильнее любовь к ребенку, тем легче его воспитывать.
11. Отец должен вмешиваться в воспитание ребенка только тогда, когда об этом просит жена.
12. Ребенок, оставшийся с матерью после развода родителей, не страдает от отсутствия отца.
13. Матери обычно слишком балуют детей.
14. Отпуск желательнее проводить вместе, всей семьей.
15. Мальчик с самого раннего возраста должен воспитываться иначе, чем девочка.
16. Некоторые дети предпочитают проводить время скорее с отцом, чем с матерью.
17. У вас часто возникает чувство, что для вашей жены ребенок важнее, чем вы.
18. Во всех вопросах воспитания вы можете успешно заменить жену.
19. Ребенок должен больше уважать отца, чем мать.
20. Ваша жена всегда вмешивается, когда вы начинаете заниматься с детьми.
21. При желании муж может справиться с новорожденным не хуже жены.
22. Влияние отца более важно для сына, чем для дочери.
23. Ваша жена не воспринимает вас как серьезного воспитателя.
24. Когда в семье есть бабушка, воспитывать ребенка намного легче.

Подсчитайте баллы, набранные в каждой из групп вопросов. В первую группу (А) входят вопросы 1, 4, 5, 12, 13, 15, 19, 22. Во вторую (Б) – 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23. В третью (В) – 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21, 24. Каждая группа соответствует одному из типов. В какой группе вы набрали больше всего баллов, к такому типу вы и принадлежите.

## А – традиционный тип

Отец – глава семьи, которому принадлежит последнее слово при решении любых вопросов, в том числе и вопросов воспитания. Он довольно строг, придает большое значение дисциплине, требует от детей выполнения целого ряда обязанностей. Но в принципе между ним и детьми нет задушевных отношений. Дети относятся к отцу сдержанно, так как чувствуют, что он недостаточно понимает их желания и интересы.

## Б – современный отец

Для него общение с детьми, забота о них – вещи самые нормальные и естественные. Хотя у него и нет столько свободного времени, сколько хотелось бы, он много времени уделяет детям. Такой отец не стесняется показать детям свои чувства. Он умеет не только найти взаимопонимание со старшими детьми, но и ухаживать за маленькими. Дети его обожают.

## В – отец, озабоченный семейным благополучием

Такой мужчина предоставляет полную свободу жене в вопросах воспитания. Считает, что он все равно не может заменить жену в этом деле. Тем более что он постоянно загружен работой. И неудивительно, что спустя некоторое время и дети начинают относиться к нему отчужденно. Вероятно, более гармоничных отношений можно добиться, если жена продемонстрирует свое доверие к нему как к воспитателю.



# ПРОГОНИМ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

## ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ СТРАХ?

Самая частая причина детского страха темноты – дисгармония семейных отношений. В домах, где родители или другие члены семьи постоянно конфликтуют между собой, уровень тревоги у детей в несколько раз выше, чем в семьях, где царит гармония. Постоянное ожидание новых скандалов, сор и невозможность их предотвратить вызывают у ребенка стресс и чувство бессилия. Подобное состояние детской психики служит благоприятной почвой для возникновения ночных страхов.

Спровоцировать кошмары у малышей могут страшные истории про Бабу-Ягу, строго дядю-милионера и постоянные запугивания родителей: «Не слушаешься? Вот сейчас отдам тебя!»... и т.д. Ребенок младше 5-6 лет, услышав такую угрозу, действительно может всерьез и надолго испугаться! К тому же, поступая подобным образом, вы подрываете его уверенность в вашей любви к нему: «А вдруг мама меня не любит, если она хочет отдать меня тому страшному усатому дядьке из-за того, что я всего лишь устал и не хочу стоять в автобусе?».

Очень часто страхи возникают у болезненных, мнительных детей с чересчур развитым воображением. Провоцируют их фантазии персонажи фильмов ужасов и боевиков, компьютерных игр. Ребенок влетает страшный вымысел в реальность окружающего мира: загудел кран на кухне – значит, под ванной поселились злобный тролль или привидение, которые, когда сердятся, изо всех сил дуют в трубу, и т.д.

В некоторых случаях детские страхи могут быть первыми симптомами более серьезных расстройств. Если у ребенка, боящегося

темноты, развиваются агрессивность, заторможенность, болезненная мнительность или заикание – срочно обратитесь к детскому психологу или невропатологу! Не пропустите и более угрожающие признаки: возможно, ваш ребенок слышит враждебные голоса или воображает страхи, которые очень необычны по содержанию и никак не связаны с происшествиями, виденными им в реальной жизни или кино. Например, во тьме ему мерещится не Серый Волк или Фредди Крюгер, а ожившая шахта лифта, обувь или одежда с когтями и острыми зубами. В таких случаях немедленно обратитесь к детскому психиатру! Ведь подобные расстройства могут быть первыми признаками начинающейся шизофрении.

## ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ

К счастью, большинство ночных страхов, порожденных внутрисемейными конфликтами, излишне строгим или неправильным воспитанием, вполне поддаются коррекции. Прежде всего, дорогие родители, начните лечение с себя!

- Пересмотрите свое поведение, прекратите выяснять отношения на повышенных тонах или делайте это в отсутствие ребенка. Если же вы сами постоянно находитесь во власти ревности, депрессии или страха, обязательно пройдите курс лечения у хорошего психолога или психотерапевта.

- Прекратите запугивать ребенка

**Снова ваш малыш с плачем просыпается ночью, испуганно зовет к себе, просит включить свет и возбужденно шепчет, что в его шкафу поселилось что-то очень страшное и ужасное! Кожа его покрывается холодным потом, лицо краснеет или, наоборот, бледнеет, сердце быстро колотится. И никакие уговоры, что в квартире нет чудовищ и разбойников, на него не действуют! Как же помочь ребенку избавиться от страха?**

ка всецелыми угрозами и страшными историями, наоборот, окружите лаской, терпением и заботой, постоянно уверяйте его в своей любви, дарите радость и уверенность в завтрашнем дне.

## ПОБЕДИМ ВООБРАЖАЕМЫХ ЧУДОВИЩ!

Если же ночные страхи провоцирует чересчур развитое воображение ребенка, то помочь ему смогут только ваше терпение и настойчивость.

- Относитесь к переживаниям малыша очень серьезно. Ни в коем случае не подшучивайте над его страхами при посторонних людях, иначе ребенок замкнется в себе, и его доверие будет трудно восстановить. Не старайтесь уверить малыша, что все это глупости и нечего тут бояться.

- Выберите время и внимательно выслушайте ребенка. Узнайте точно, чего именно он боится и как ведет себя это страшное существо.

- Вселите в ребенка уверенность, что вместе вы легко победите страх, и после этого приступайте к занятиям.

## ПОРВИ, КАК ТУЗИК ГРЕЛКУ!

Чтобы помочь ребенку избавиться от провоцирующих страх негативных эмоций, дайте ему несколько листов бумаги, ручку, карандаши и попросите нарисовать свой страх. Пусть, рисуя, малыш страх описывает, чего именно он боится. После того как он заполнит рисунками 10-15 листов, велите «уничтожить» чудовищ: порвите бумагу на мелкие кусочки! А затем вместе начинайте праздновать победу: подбрасывайте обрывки в воздух, швыряйте друг в друга, прыгайте по ним, топчась ногами и издавая победные клики.

## «ХРАБРЫЙ ЗАЯЦ»

Чтобы развить в ребенке уверенность в себе и научить обуздать свой страх, играйте в ролевые игры: сначала изображайте вместе с ним «трусисек-зайчишек» – тряситесь от страха, закрывая руками глаза, забиваясь в уголок дивана, накрываясь подушками. А потом осваивайте другую роль – огромного добродушно-го медведя! Скажите малышу: «А теперь мы будем медведями,

большими и сильными. Мы никого не боимся,

никого не боимся,

никого не боимся,

едим мед и малину, ловим рыбу». Изобразите, как медведи ходят, как

едят, как спят. Пусть ребенок войдет в новый образ и почувствует себя огромным силачом, спокойным и бесстрашным.

Затем научите быстро превращаться из пугливого мышонка или зайчонка в слона или медведя. И посоветуйте ему в следующий раз, когда ночью его охватит страх, отказаться от роли трусишки и ощутить себя большим бесстрашным великаном, предложите подумать, как самому «напугать» ночную тьму!

## ПРИДУМАЙ СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ

Сочините вместе с ребенком сказку, главными героями которой были бы вы с ребенком и то существо, которого ваш малыш боится (привидение, злая собака и т.д.). Придумайте счастливый конец этой истории: пусть злое создание с вашей помощью станет милым и добрым. Если же этот прием не работает, то сочините другую сказку, причем очень смешную. Например, чудовище, которое шло пугать маленькую Сашу, случайно увидело свое отражение в зеркале и ужасно струсило, забилось в дырку в стене и решило никогда не выходить наружу. Пусть малыш с вашей помощью придумает много комичных ситуаций, в которые попадает его воображаемый противник. Постепенно он научится не бояться своего страха – ведь смешное не может быть страшным. Немаловажно и ваше участие: ребенок обретает в лице родителей защитников, которые всегда могут прийти на помощь!

Не ограничивайтесь одной из предложенных методик, попробуйте их все по очереди, чтобы выбрать наиболее эффективную именно для вашего малыша. А в качестве универсального средства рекомендую перед сном ставить ребенка на 5-10 минут под теплый душ, а на ночь давать кружечку теплого молока или сливок с шоколадной конфетой или свежей булочкой!

В. Калминская. «Целебник».





### КАК ПРИГОТОВИТЬ ВАННУ

В аптеках продаются специальные сборы для ванн, но можно приготовить настой самим.

Для их приготовления берется в среднем 100 г сухой травы. Сбор заливается холодной водой (Т-3 литра), доводится до кипения и держится на медленном огне 15 минут. Если используют грубые части растений (ветки, корни), то их кипятят 15-20 минут. Затем дают настояться в течение 40-50 минут в теплом месте, процеживают и вливают в ванну. Есть некоторые особенности в приготовлении настоев отдельных растений.

### ГРАМОТНАЯ ПРОЦЕДУРА

Перед процедурой следует вымыть тело мылом или другими очищающими средствами, так как пользоваться мылом во время травяной ванны нельзя.

Вода в ванне должна быть 36,6-38 градусов. Принимают ванны спустя 1,5-2 часа до еды. При этом постарайтесь, чтобы область сердца не покрывалась водой.

### ФИТОВАННЫ

**Ванна с хвоей.** Хвойная ванна оказывает успокаивающее действие, способствует хорошему сну. Она омолаживает кожу и повышает ее защитные функции, обладает антисептическим действием. Принимают ее на ночь. Это прохладная ванна (температура воды – 34-35°C).

Отвар готовят следующим образом. Залейте 2 горсти хвои литром кипятка, прокипятите в течение 10 минут, процедите и влейте в ванну, наполненную водой. Для настоя можно взять не только хвою, но и кору целебной ели (до 1,5 кг). Ее заливают 3-4 л воды и кипятят в плотно закрытой посуде 10 минут. Затем дают настояться в течение четырех часов и вливают в ванну. В случае отсутствия в доме хвои, в аптеке можно купить готовый хвойный препарат (в ванну добавляют 50-70 г), жидкий хвойный концентрат (для ванны необходимо 100 мл) или хвойные таблетки (для ванны достаточно 1-2 таблеток).

**Ванна с одуванчиком.** Для регулирования водного баланса кожи и снабжения организма



### ВАННА ИЗ СМЕСИ РАСТЕНИЙ

По столовой ложке измельченных сухих листьев облепихи, березы, вишни, груши, рябины, боярышника залить 2 л кипятка, подержать на медленном огне 10-15 минут и дать настояться в течение 2-3 часов. Это поливитаминная ванна. Она хорошо питает кожу, оказывает оздоровительное действие на весь организм.

Оказывает общеукрепляющее действие и стимулирует обменные процессы ванна из смеси трав ромашки аптечной, горца птичьего, хвоща полевого, тимьяна ползучего, корневища валерианы. 250-300 г смеси (травы берут в равных количествах) смешивают с равным количеством сенной трухи, настаивают.

Такое же действие оказывает и ванна из травы ромашки, горца птичьего, хвоща полевого, корня валерианы, травы чабреца, взятых поровну, 250-300 г смеси смешать с равным количеством сенной трухи (осыпь высушенных луговых трав).

Если необходимо резко поднять работоспособность в утренние часы, примите ванну из смеси 100 г почек или молодых листьев тополя, 50 г летней хвои сосны или ели, 50 г листьев рябины и 30 г соцветий пижмы. Смесь заливают 3 л кипятка, настаивают 2-3 часа, процеживают и вливают в ванну с водой, температура которой около 40°C. продолжительность ванны – не более 3-5 минут. После ванны нужно насухо вытереть тело. Это ванну особенно хорошо принимать после зарядки.

Укрепляющее действие оказывает ванна из смеси крапивы, молодых листьев лопуха, одуванчика (берут все части растения), череды, душицы, взятых в равных количествах.

### МАССАЖ В ВАННЕ

Для усиления тонизирующего действия ванны, лежа в ней, можно сделать легкий массаж. Слегка пошевеливайтесь, меняйте положение, растирайте тело мочалкой, массируйте себя. Все движения массажной щетки должны быть направлены к сердцу. Можно помассировать тело и руками.

*«Иваново – пресс»*

# ВАННЫ от усталости

Процедура длится 15-20 минут. Более длительное пребывание в ванне повышает нагрузку на сердце, а кожа начинает шелушиться.

Если у вас очень сухая кожа, рекомендуется до и после ванны нанести на кожу жирный крем или масло (оливковое, персиковое, кукурузное, подсолнечное).

После ванны с целебными растениями тело не ополаскивают. Его промокают полотенцем и смазывают кремом.

Целесообразно проводить фитованны весной курсом из 10-15 процедур, принимая их 1-2 раза в неделю. Но не более, так как частое купание в ванне приводит к тому, что кожа в теплой воде набухает и теряет много жира, и сухая после зимы кожа становится еще суше.

минеральными солями полезна ванна с одуванчиком. 1 кг высушенного растения или 2 кг свежего заливают 4-5 л холодной воды, настаивают 10 минут, после чего кипятят 5 минут, дают настояться еще 10 минут, процеживают (посуда эмалированная) и вливают в воду. Продолжительность ванны – 15-20 минут.

**Ванна с валерьяной.** Заварите пакет валерьянового корня 1 л воды, кипятите на медленном огне в течение 15 минут и дайте настояться 3-4 часа в закрытой посуде. Перед применением процедите.

Можно купить в аптеке спиртовой настой валерьяновых каплей. Для ванны необходимо 2 пузырька. Такая ванна хорошо успокаивает нервную систему.

**В течение осени и зимы в связи с нехваткой естественного света понижается общий тонус, появляется вялость и сонливость. Расслабляющее погружение в ванну с лекарственными настоями поможет снять усталость и дать организму новые силы.**

ся моложе, стройнее и интереснее, чем в обычной жизни». Анджела Кларк советует супругам, испытывающим проблемы из-за Интернета, вернуться к личному общению.

*Лондонская радиослужба.*

### ВРЕМЯ СЕРДИТЬСЯ

В результате проведенного опроса было выяснено, какой продолжительности ожидание раздражает японцев. Оказалось, что быстрее всего они начинают сердиться, ожидая очереди позвонить по таксофону: это состояние наступает у них приблизительно через 6 минут. В очереди в кассу супермаркета японцы могут простоять спокойно примерно 7 минут, а затем начинают закипать; в ожидании поезда – около 11 минут.

А вот к опозданию друзей японцы относятся куда более лояльно: друга или подругу, опаздывающих к условленному времени, они могут спокойно ждать в среднем 20 минут.

*Радио Японии.*

### СТРАШИЛКИ ДНЕМ – КОШМАРЫ НОЧЬЮ

Скажи, какие книги ты читаешь, и я скажу, какие ты видишь сны... Согласно исследованию, проведенному в университете Уэльса, книжные предпочтения человека оказывают непосредственное воздействие на его сновидения. В рамках широкомасштабного эксперимента под кодовым названием Dream Lab («Лаборатория сна») 10 тысяч завсегдатаев британских

библиотек заполнили специальные анкеты. Выяснилось, что помещенные на фантастике чаще видят кошмары, а порою спят при не полностью выключенном сознании, то есть, иными словами, осознают, что спят. Наиболее насыщены эмоциями сны читателей любовных романов, что, впрочем, не удивительно. Исследование также показало, что дети наиболее подвержены воздействию книг. По словам доктора Марка Боллгроува, «чем младше ребенок, тем большее впечатление производит на него чтение». Детей, читающих страшные сказки, кошмары во сне преследуют в три раза чаще, чем тех, кто страшилок не читает.

*Би-би-си.*

### ИНТЕРНЕТ – ВРАГ СЕМЬИ?

Согласно результатам исследования, проведенного в Британии, если вы проводите слишком много времени в Интернете, это может губительно сказаться на вашей семейной жизни. Как говорит сотрудница Службы по оказанию помощи женатым парам Анджела Кларк, примерно каждый десятый, обращающийся сюда, страдает от этой проблемы: «Интернет может стать своего рода наркотиком, потому что, бродя по сайтам, вы забываете про время. Но это не единственная проблема. Озабоченность вызывают и «виртуальные супружеские измены», которые происходят через общение в чатах. В выдуманной реальности вы можете казаться



Дорогие читатели, в этой рубрике вы сможете получить ответы на интересующие вас вопросы. Спрашивать можно обо всем, и тему задаете вы. Тему же нашего первого выпуска – «Наши разные дети» – выбрали пока мы сами. Думаем, что большая часть наших читателей – родители, а другая часть – будущие родители, и поэтому надемся, что информация сегодняшней рубрики многих заинтересует.

Ситуации, вопросы и ответы взяты из бесед нашего корреспондента Р. Маргаритовой с детскими и школьными психологами.

### А ЕСЛИ ДОЧЬ НЕ ХОЧЕТ ХОДИТЬ В ШКОЛУ?

Девочке девять лет. В конце учебного года у нее был нервный срыв, она стала плохо учиться, хотя девочка старательная и стремится к успеху. За лето ребенок отдохнул, мама подготовила ее к школьным занятиям. Но в школу девочка решительно не хочет ходить.

Когда ребенок не хочет идти в школу, это значит, что ему плохо, трудно. Часто перегрузки, переутомление и есть главная причина неудач детей. Стоит пересмотреть режим дня: не слишком ли много времени ребенок проводит за уроками? Может быть сейчас девочке надо отдохнуть больше, чем другим детям.

Очень важно изменить ту психологическую атмосферу, в которой ребенок не имеет право на успех. Необходимо переключить внимание девочки с оценок на содержание урока, на поведение других детей, взрослых в школе, на какие-то школьные события... Больше интересуйтесь ее внешкольными увлечениями, разделите с ней прогулки, просмотр телепередач, чтение... Покажите ребенку, что его любят, он интересен сам по себе, а не только в связи с хорошими оценками.

### А ЕСЛИ ПОДРУГА ДОЧЕРИ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЬИ?

Четырнадцатилетняя девочка дружит с одноклассницей из неблагополучной пьющей семьи. В этой семье есть еще восьмилетний ребенок, и девочки часто помогают младшей сестре, проводя много времени вместе. Беспокоящиеся родители воспитывали свою дочь в здоровой, эстетичной семье и переживают, что же она теперь видит.

Запретами в данной ситуации ни в коем случае действовать не стоит. Недоброжелательность и настороженность родителей по отношению к такой дружбе чаще всего вызывает протест у детей. Они не могут понять, почему нельзя дружить с одноклассником, ведь не с его же пьющими родителями дружба. Родители же часто не могут спокойно и деликатно, здраво привести свои аргументы.

Очень важно в таких случаях не противопоставлять себя друзьям детей, а самому по себе остаться близким человеком для ребенка. Чтобы успокоиться самим, подумать: если у вас благополучные отношения с дочерью, вряд ли стоит ожидать от нее каких-то диких поступков или склонности к пагубным пристрастиям. Постарайтесь понять своего ребенка, что с ним происходит, чем привлекают его именно эти друзья. Возможно, у девочки из неблагополучной семьи сильный характер, позволяющий ей преодолеть семейные трудности и не терять интереса к жизни. Кроме того, в этой семье ваш ребенок наблюдает новые для него отношения, о которых ему тоже необходимо иметь собственное представление.

А чтобы родителям лучше узнать подругу дочери, стоит приглашать их в свой дом. Кроме того, интересуйтесь у ребенка и другими его знакомствами, поощряйте их, чтобы девочка не замыкалась на одной подруге. Родителям необходимо знать, что умение общаться и находить себе друзей – это сложная и напряженная работа для подростка. От этого умения зависит психологическое спокойствие человека, успех в жизни.

### О ЧЕМ ПЛАЧЕТ МЛАДЕНЕЦ?

Ребенку одиннадцать месяцев. Он не отпускает от себя мать ни на шаг. Кричит до тех пор, пока она не возьмет его на руки. Мать не может делать даже обычные бытовые дела, не говоря уж о том, чтобы уйти из дома по какой-то надобности. Она очень устала от того, что прикована к дочери. Как можно приучить ребенка обходиться без постоянного присутствия матери?

Можно попробовать четыре-пять раз в день провести время с ребенком, уделяя это время только ему: минут по пятнадцать подряд посидеть около малыша, играя с ним; походить по комнате, постоять с ним у окна, что-то показывая и рассказывая; поделаться что-то, что доставит удовольствие обоим – и ребенку, и матери... Важно не отвлекаться в это время на дела: не пытаться прибраться в комнате, погладить белье, поговорить по телефону... Когда ребенок увидит, что ему не надо плакать, чтобы получить внимание матери, он скорее смирится с ее недолгим отсутствием.

После каждого такого общения с малышом надо неторопливо выйти из комнаты, оставив его одного. Очень важно перед уходом дать ребенку его любимую игрушку, чтобы она отвлекла его внимание от матери. Время отлучки должно расти постепенно: сначала секунд десять, потом – двадцать, потом – сорок... Самое главное – необходимо вернуться до того, как малыш заплачет, чтобы не подкрепить то поведение, от которого его надо отучить. Небольшой прогресс в поведении ребенка будет виден уже через неделю.

### ПОЧЕМУ ОНИ ВСЕ ВРЕМЯ ЧТО-ТО ПРОСЯТ?

Родители стараются, чтобы у пятилетней дочки было все необходимое, хотят, чтобы она не страдала от недостатка даже маленьких удовольствий, так как по себе знают, как они важны. Но желания ребенка бесконечны. Сколько бы ни покупали, ему опять надо что-то еще.

Маленькие дети объективно нуждаются во многом: одно имеет значение для его психического и физического развития (конструктор, велосипед...), другое их просто радует; что-то нужно для себя, а что-то для того, чтобы привлечь внимание других детей, наладить общение, совместную игру (мяч...). Это очень важно для развития маленького человека, и здесь надо выполнять детские просьбы.

В то же время малыши часто требуют что-то, подчиняясь своим сиюминутным желаниям, они еще не умеют спокойно откладывать исполнение этих желаний. А могут и просто испытывать свое влияние на родителей. И тут родителям стоит проявить твердость, решительно сказав «нет». Главное, чтобы сказано это было без раздражения, без уговоров, без назидательных проповедей. Можно заменить вещь более доступной, и очень неплохо, если малыш будет знать, что семейный бюджет не безграничен.

Пусть у ребенка будет мечта, и он порадуется, если она сбылась (на день рождения...). Важно, чтобы дети не воспринимали подарки как главное свидетельство любви, принятия. А если просьба не выполнена – обида. Не из-за игрушки, из-за того, что не подтвердилась родительская любовь. Ребенку же нужно радоваться и игрушкам, и родительской любви. Такая необходимость требует от родителей немалой интуиции и изобретательности.

### МОЖНО ЛИ ДОГОВОРИТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ?

Сыну двенадцать лет. Чем старше он становится, тем сложнее с ним договориться. Постоянно спорит по любым поводам – уроки, одежда, режим дня... Хочет, чтобы родители доказывали свою правоту, а у них часто не хватает аргументов и силы убеждения. Они срываются, кричат и – проигрывают.

Важная деталь – родители не хотят давить на ребенка, выбирают демократический стиль воспитания, хотя выдержки не всегда хватает. Именно демократический стиль воспитания превалирует в отношениях с подростками у родителей, добившихся успехов в воспитании своих детей. И это не случайно, так как в подростковый период у ребят просыпается самосознание, нарастает критичность в восприятии окружающих и особенно – родителей. Родителям важно помнить, что ребенок по-прежнему любит их, а его негативизм – лишь способ показать им, что он стал другим, более взрослым.

Умений подросткам пока не хватает, поэтому многие, став весьма изощренными «переговорщиками», болезненно воспринимают отказы. Услышав «нет», не могут остановиться, предлагаемые им разумные компромиссы принимают за требования капитуляции. Здесь родителям стоит оценить свои собственные силы и, если они на исходе, прямо сказать подростку об этом («не в состоянии думать, говорить...»), отложить разговор, заняться другими делами. Пусть ребенок почувствует и ваше состояние, заметит важность и ваших дел. В некоторых вопросах (здоровье, например) ваше суждение остается пока главным, несмотря ни на что, хотя и его стоит вынуждено и логично обосновать. А вот тон может быть безоговорочным. В критической ситуации иногда возможно употребить в споре и такой аргумент: «А почему? Да потому, что мы – твои родители!»