

УВАГА: шкільна дезадаптація!

Щороку першого вересня тисячі малюків стають першокласниками. Від того як складеться їх шкільне життя багато в чому залежить, чи очікує їх щасливе дитинство і юність, або ж вони покинуть школу, обтяжені неприємними спогадами, комплексами та психологічними проблемами.

Можна з упевненістю говорити про шкільну дезадаптацію(або ШД) в тому випадку, якщо при зустрічі з системою освіти у дитини з'являються різного роду стійкі негативні симптоми, що стосуються здоров'я, поведінки та взаємин з оточуючими.

Читати російською Каждый год первого сентября тысячи малышей становятся первоклассниками. От того, как сложится их школьная жизнь, во многом зависит, ожидает ли их счастливое детство и юность, или же они покинут школу, обремененные неприятными воспоминаниями, комплексами и психологическими проблемами.

Можно с уверенностью говорить о школьной дезадаптации (или ШД) в том случае, если при встрече с системой образования у ребенка появляются разного рода стойкие негативные симптомы, касающиеся здоровья, поведения и взаимоотношения с окружающими.

Признаки школьной дезадаптации.

Родители должны быть особенно внимательны, если у первоклассника наблюдаются:

- Отсутствие интереса к учебе вплоть до стойкого нежелания посещать школу;
- Стабильно низкая успеваемость;
- Постоянные проблемы с поведением на уроках;
- Трудности общения со сверстниками и учителями;
- Неорганизованность, невнимательность, тревожность, неуверенность в себе, вялость, плаксивость, медлительность или, наоборот, гиперактивность,

раздражительность, неуравновешенность, вспыльчивость, конфликтность, агрессивность.

- Ухудшение общего состояния здоровья; частые болезни; уменьшение количества гемоглобина в крови; потеря в весе; головные боли; понижение остроты зрения; плохой аппетит; нарушение пищеварения и сна;
- Страхи, тики, энурез;
- Возвращение на более ранний этап своего развития (ребенок капризничает, цепляется за маму, утратил некоторые навыки самостоятельности, стал мочиться в постель, больше играет в игрушки, и т.п.).

Наличие у ребенка хотя бы нескольких из перечисленных симптомов должно насторожить родителей. Не исключено, что придется совершать непростой выбор – забирать малыша из школы или попытаться помочь ему справиться с новыми для него нагрузками. Но, независимо от того, какое решение примут родители, им вначале придется задуматься о том, по какой причине их ребенок не приживается в школе. Не стоит при этом торопиться объяснять школьные неприятности тем, что ребенок «не успевает». Есть риск упустить из виду ряд важных параметров развития детской психики.

Причины школьной дезадаптации:

- Слишком раннее определение малыша в школу;
- Завышенные ожидания родителей в плане успехов ребенка;
- Интеллектуальное и/или физическое отставание, социальная инфантильность;
- Дисгармония в развитии ребенка, чрезмерный уклон в сторону интеллектуальной сферы за счет морально-нравственной;
- Неврологические проблемы;
- Личностные особенности ребенка (тревожно-мнительные черты, повышенная истощаемость нервной системы, склонность к страхам, демонстративному поведению и т.п.)
- Перегруженность малыша в кружках и секциях;
- Внутрисемейные проблемы (взаимоотношения между

- родителями и другими членами семьи);
- Неправильные подходы к воспитанию ребенка и регулярные конфликты между родителями относительно методов воспитания;
 - Низкий профессиональный уровень и/или негативные личностные качества учителя;
 - Отсутствие в большинстве школ специально подготовленного психолога – специалиста по младшим классам.

Одним из серьезных факторов, провоцирующих ШД, является раннее определение ребенка в школу. Календарный возраст далеко не всегда свидетельствует о том, что ребенок созрел для нового этапа в своей жизни. Да и родители вполне могут ошибиться, оценивая «на глазок» готовность своего ребенка к учебным занятиям. Судить об этом можно, только проанализировав в комплексе целый ряд факторов. Для этого нужно проконсультироваться с разного рода специалистами: учитель определит уровень знаний и умений малыша; педиатр оценит степень физиологического развития и удостоверит, что нет медицинских противопоказаний; невропатолог определит степень зрелости нервной системы; школьный психолог – насколько развиты мыслительные процессы и память.

Но в любом случае родители должны быть готовы к тому, что школьная жизнь сына или дочери может не сложиться. Очень часто только отдав малыша в школу, можно определить, насколько он к ней готов.

Особо хочется остановиться на социальном аспекте, так как именно он чаще всего остается «за рамками» внимания родителей. Практическим психологам приходится наблюдать, что новоиспеченный школьник может быть совершенно не готов к новым формам общения – субординации по отношению к взрослым и чувству товарищества по отношению к сверстникам. В этом случае можно говорить о социальной инфантильности.

Социально зрелый (для своего возраста) первоклассник уважает взрослых; признает их авторитет; выполняет требования;

адекватно реагирует на замечания; готов исправлять свои ошибки; у него в достаточной мере развиты самосознание и самооценка. В то же время он умеет дружить, готов к групповым формам работы, поделчив и контактен. И если выяснится, что школьник не умеет вести себя на уроке, не считается с интересами других людей, не готов к коллективной деятельности, то это куда серьезнее, чем если он плохо пишет, медленно читает или неуверенно считает.

Социальному созреванию препятствует недостаточно развитая эмоционально-волевая сфера психики ребенка. В этом случае младший школьник не может заставить себя делать то, что ему не слишком интересно; достаточно долго концентрировать внимание; быстро переключаться с одного вида деятельности на другой; слушать и слушаться взрослых. У него не сформирована здоровая познавательная мотивация к учебе.

Мы никоим образом не призываем к тому, чтобы, перестраховываясь, родители при малейших сомнениях забирали ребенка из школы, оставляя его дома «еще на годик». Иногда такая мощная встряска, как начало школьной жизни, стимулирует быстрое взросление и созревание ребенка как личности. Но в случае наличия сомнений мы все-таки настоятельно рекомендуем проконсультироваться со специалистами. Независимо от того, будет ли малыш продолжать учебу или на время вернется к статусу дошкольника, родители должны знать, как помочь своему ребенку поздороветь, созреть, войти в социальные рамки. В ином случае есть риск столкнуться с теми же проблемами через год.

Что делать, если у вас возникли подозрения, что первоклассник переживает школьную дезадаптацию:

- Попросите учителя уделить вам особое внимание для беседы о вашем ребенке. Не пытайтесь получить информацию «на ходу» за пять минут до или после родительского собрания. Расспрашивайте не только об учебе, но и о поведении, взаимоотношениях с одноклассниками, разного рода мелких

происшествиях. Очень важно, чтобы вы были готовы услышать не слишком приятные вещи о вашем малыше. Будьте открыты к негативной информации – чем больше вы ее получите, тем больше у вас шансов исправить положение.

- Поговорите с другими родителями, узнайте, не жалуются ли одноклассники на вашего малыша, не является ли он каждодневным «героем» их рассказов: главным зачинщиком всяких шалостей, предметом всеобщих насмешек или, напротив, «серой мышкой», которую вообще никто не замечает.
- Постарайтесь вызвать на откровенность вашего ребенка, узнайте, что его беспокоит, чего он боится, на что или на кого жалуется. Сравните с той информацией, которую вы получили от учителя и родителей одноклассников.
- В разговорах с родителями особо отмечайте, не жалуются ли они на проблемы аналогичные вашим. И если у других детей также наблюдаются симптомы ШД, то очень высока вероятность, что все дело в учителе. В этом случае либо переводите малыша в другой класс (школу), либо решайте проблему сообща с другими родителями.
- Проконсультируйтесь с педиатром и невропатологом. При вызывающих беспокойство симптомах спросите прямо, не советуют ли они на год отложить обучение.
- Поговорите со школьным психологом, поделитесь вашими сомнениями, попросите о помощи.
- Способствуйте социализации вашего ребенка. Учите его общаться со взрослыми, культивируйте уважение к ним. Постарайтесь, чтобы ваш дом был открыт для других детей – только в постоянном общении нарабатывается опыт построения отношений с ровесниками.
- В этот сложный период постарайтесь дарить вашему сыну или дочурке еще больше любви и заботы. Забудьте на время об успеваемости и оценках, постарайтесь поднять жизненный тонус малыша и вернуть ему радость жизни: готовьте то, что он любит; делайте мелкие подарки; ходите вместе гулять; не забывайте приласкать, погладить по голове.

- Подумайте, як підвищити самооцінку малюшка. Дайте йому можливість почувувати себе ловким, умелим, успішним, корисним, потрібним, незамінним.
- Ніколи в присутстві дитини не обговорюйте з сторонніми його шкільні проблеми.
- В крайньому випадку, зверніться за допомогою до незалежного психолога, не пов'язаного з системою освіти.

Марія КИРИЛЕНКО

По матеріалам індивідуальних консультацій психологів
Кієво-Святошинського Центру соціально-психологічної
реабілітації населення і його інформирования по питанням
наслідків Чорнобильської катастрофи

Смачно, як у мами?

Усім відомо, що найкращі в світі кухарі – чоловіки, а ось смачніше, ніж у мами, їжі на всьому білому світі не знайдеш. І справа не в особливих вміннях або «фірмових» прийомах. Для чоловіка кухарське мистецтво – це скоріше спосіб соціального самоствердження (навіть якщо це звичайні шашлики в компанії друзів), а от для мами нагодувати своє улюблене дитя – це акт любові і турботи. Мамина любов особлива і неповторна. Потім любитимуть дружина або чоловік, дочка або син, але це вже буде інша любов, і їжа, яку вони приготують, матиме інший смак ...

Читати російською Общеизвестно, что лучшие в мире повара – мужчины, а вот вкуснее, чем у мамы, еды на всем белом свете не сыщешь. И дело не в особых умениях или «фирменных» приемах. Для мужчины поварское искусство – это скорее способ

социального самоутверждения (даже если это просто шашлыки в компании друзей), а вот для мамы покормить свое любимое чадо – это акт любви и заботы. Мамина любовь особенная и неповторимая. Человека потом будут любить жена или муж, дочь или сын, но это будет уже другая любовь, и пища, которую они приготовят, будет иметь иной вкус...

Но всегда ли так происходит? Не может ли так случиться, что мамина стряпня кажется невкусной, пресной, «никакой», и хочется сбежать покушать к бабушке, подружке или уличным пирожкам? Невкусной еда может казаться, к примеру, тем детям, чья мать чрезмерно заботится о том, чтобы пища была «здоровая» и «полезная», чтобы все было строго по распорядку. Именно у таких «холодных» и правильных мам дети часто страдают от проблем с пищеварением – пища, не согретая материнской любовью, не идет им на пользу. Ведь так легко за «правильным» уходом, строгим воспитанием и жестким режимом перестать замечать самого ребенка. А если говорить о крайностях, то так же вредны вычурные кулинарные изыски. Существует риск за сложностью рецепта потерять ту «волну любви», на которой только и следует готовить еду для самых близких людей.

Бывает, конечно, и так, что женщине просто не присуще выражать свою любовь посредством супов, пирожков и блинчиков. И это не так уж страшно, если ребенок получит свою дозу материнской любви иным путем. Но раз уж все равно приходится тратить время на готовку, то почему бы не постараться делать это так, чтобы доставлять радость и себе, и самым дорогим людям? Давайте все-таки не забывать, что вкус приготовленной нами пищи зависит не столько от рецептуры, качества пищевых продуктов или теории питания, сколько от тех чувств, которые мы испытываем во время приготовления.

Готовим с любовью

Сейчас, когда мы вступили в эпоху микроволновок и всякого рода полуфабрикатов; концентрированных супчиков и вермишели быстрого приготовления; гамбургеров, форнетти, хот-догов,

шаурмы, пиццы и всякой другой «фаст-фудной» и «уличной» пищи, казалось бы, не слишком актуально рассуждать о прелести еды домашнего приготовления. Впрочем, слухи о повальной эмансипации весьма преувеличены, и для многих представительниц прекрасного пола кухня по-прежнему является единственным полигоном для самовыражения и самоутверждения. Им никогда не надоест готовить, разыскивать новые рецепты, созывать и угощать гостей по поводу и без. И все же в массе своей женщины не такие уж и неустомимые бойцы кухонного фронта. Пищевой перпетуум мобиле, бег по кругу, рутинность, жесткий цейтнот, материальные проблемы, карьерные приоритеты, напряженные отношения со свекровью – все это не слишком способствует фанатичной увлеченности домашним бытом. В подобных условиях очень сложно проникнуться прелестью процесса и сохранять «свежесть чувств». Что же делать – так и продолжать испытывать раздражение от необходимости хоть что-то приготовить или все-таки попытаться проникнуться добрыми чувствами к этой части своих обязанностей? Заняться, к примеру, аутотренингом, уговаривая себя, что нет ничего приятнее, чем метаться по кухне и греметь сковородками... Шансы получить положительный результат значительно возрастут, если применить комплексный подход, состоящий из двух тесно связанных между собой этапов: установочно-психологического и организационно-практического.

I. Установочно-психологический этап.

Итак, перед нами стоит задача проникнуться той простой идеей, что приготовление пищи – это не трудовая повинность, а приятное занятие и способ выразить любовь к самым близким людям. Для этого нужно немножко заняться самоанализом и постараться отследить в себе те чувства и психологические установки, которые мешают испытывать приподнятое настроение всякий раз, как нужно что-нибудь приготовить.

Очень хорошо, если вопросам питания в жизни вашей семьи отведено определенное место – не слишком большое и не слишком маленькое. Важно, чтобы еда не была ни наказанием, ни

поощрением, ни способом «дрессировки», ни инструментом манипулирования, ни образом жизни, ни демонстрацией чего-либо, ни отвлечением, ни утешением, ни единственным проявлением заботы. Еда должна быть только едой. К сожалению, мало кто из нас придерживается этого простого правила, что нередко влечет за собой не только заболевания ЖКТ или избыточный вес, но и нарушение семейных взаимоотношений.

Традиционно очень гордятся собой приверженцы здорового питания. Однако рациональное, сбалансированное, экологически чистое и иного рода «правильное» питание может быть только одним из элементов здорового способа жизни. Истинное здоровье включает в себя многие аспекты, и помимо сугубо физических, еще и психологические, социальные, духовные. Вместе с тем, нередко приходится наблюдать, как определенный режим питания становится самоцелью, способом самоутверждения и даже «самоотделения» от своих близких. Более того – своеобразным инструментом психологического давления на окружающих, которых начинают «спасать» против их воли или же донимать нотациями о том, как надо жить. Самое правильное питание никогда не компенсирует тот вред здоровью, который наносит хроническая напряженность в отношениях с другими людьми.

Если очистить «пищевой вопрос» от всего наносного, совсем несложно привыкнуть готовить, пребывая в любовно-хорошем настроении, с добрыми и светлыми чувствами в душе. Для этого не нужны особые приемы и умения – достаточно постараться вспомнить о том, что вы трудитесь для самых дорогих людей. Однажды «поймав» это настроение, вы без труда сможете вызывать его в себе «по заказу». Однако все пойдет насмарку, если в момент приготовления вы будете раздражаться из-за сугубо технических или технологических проблем, если вас будут захлестывать усталость и недовольство. Чтобы этого не случилось, нужно уделить внимание следующему этапу.

II. Организационно-практический этап:

В этом плане можно дать несколько самых простых советов. При

этом список можно расширить с учетом своих особых обстоятельств и склонностей.

- Не ставьте кулинарных сверхзадач – организуйте простое и здоровое питание (особенно по будним дням).
- Разузнавайте, вычитывайте и широко практикуйте всякого рода приемы для рационализации и убыстрения процесса приготовления пищи. При этом не увлекайтесь полуфабрикатами, ведь быстренько сварганить легкий здоровый супчик – не такой уж непосильный труд.
- По выходным с помощью домочадцев производите необходимые закупки, продумывайте рацион на неделю, делайте необходимые заготовки.
- Не будьте фанатами большого количества блюд.
- Рационально обустройте «рабочее место», сведя до минимума кухонную утварь. Держите под рукой только те приспособления и чудеса бытовой техники, которыми вы постоянно пользуетесь.
- По будням готовьте только те блюда, которые едят все члены семьи. А вот по выходным можно и побаловать обладателя особых гастрономических пристрастий (желательно при его активном участии).
- Применяйте разделение «кухонного» труда между всеми членами семьи.
- По возможности как можно чаще готовьте пищу все вместе (жена, муж, дети).

Последний момент настолько важен, что мы посвятим ему одну из наших последующих статей.

Мария КИРИЛЕНКО

В полоні у казки

Вплив книжкових і кіношних стереотипів на наше життя часом буває фатальним. Особливо небезпечні вони для юних створінь, котрі не здатні відрізнити серіальні перипетії від реального життя. І насамперед це стосується представниць прекрасної статі, які можуть назавжди оселитися в світі мрій ...

Читати російською Влияние книжных и киношных стереотипов на нашу жизнь бывает порой фатальным. Особенно опасны они для юных созданий, которые с трудом отличают сериальные перипетии от реальной жизни. И в первую очередь это касается представительниц прекрасного пола, которые могут навсегда поселиться в мире грез...

В ожидании алых парусов...

Писатель Александр Грин так красочно описал девушку, мечтавшую о сказочном принце, что ее именем нарекли соответствующее психологическое состояние. «Комплекс Ассоль» – именно так называют психологи ожидание девушками (а иногда и женщинами) идеального героя, наделенного романтическими качествами. Подобное психологическое состояние – это проявление незрелости, неготовности к жизни, а иногда и способ убежать от реальности. Тем, кто подвержен этому комплексу, свойственно неприятие повседневности, неумение оценить по достоинству потенциальных спутников жизни из своего ближайшего окружения. Такие прелестные дамы живут мечтой, фантазией, «красивым» будущим: юная Ассоль ожидала своего романтического героя непременно на корабле с алыми парусами...

В подростковом возрасте практически все девочки проходят период мечтаний. Но нередки случаи, когда по разным причинам некоторые из них навсегда остаются в мире своих фантазий, так и не сумев «опуститься на землю». К сожалению, обыденная жизнь совершенно не похожа на красивые мечты. Неплохой человек, а в

будущем верный муж и хороший отец может фатально отличаться от идеального героя (особенно внешне), но при этом обладать прекрасным набором душевных качеств. И даже надежный, порядочный, отзывчивый и веселый мужчина не имеет никаких шансов быть замеченной девушкой, а затем и женщиной, живущей в своих грезах, если при этом не обладает набором «запрограммированных» ею качеств. А вот искательница стабильных отношений с реальным мужчиной, оценит подобного претендента по достоинству и сумеет построить свое семейное счастье.

Бессмертная Золушка

Наше прагматическое время вносит свои коррективы. Современные девчушки потребляют теперь иные «сказки» – разного рода дамские романы и мелодрамы с обновленной историей Золушки. Телевидение и книгоиздание вовсю эксплуатируют один из самых старинных и кассовых сюжетов. И суть всегда одна и та же: бедная, несчастная, но благородная получает от судьбы подарок в виде жениха и богатства. Вот и ждут девочки-девушки-женщины принца и уже не на коне, а на белом Мерседесе. И хотя любой принц по определению человек не бедный, в «старой редакции» акценты были смещены в сторону его романтического появления и красоты образа. А вот в наши дни мечты нередко приобретают примитивно потребительский оттенок. «Принц» может быть «не первой свежести»: пузат, горбат, лыс, потрепан – лишь бы витал вокруг него ореол большого и твердого достатка.

Для молодых девушек с несформировавшимися моральными устоями и неокрепшей психикой очень опасна романтизация материального достатка и убеждение, что счастье возможно лишь в условиях роскоши. И в этом есть не только жажда красивой жизни, но и желание получить все и сразу, не слишком напрягаясь. Ведь чтобы посредством «удачного» замужества устроиться в жизни, не нужно ни учиться, ни работать, ни самосовершенствоваться. Поэтому многие современные девушки в большей мере акцентируются на своих внешних данных. Время, деньги, усилия вкладываются в яркую красивую «упаковку». Гонка за «внешними

эффектами» со временем может стать самоцелью. С одной стороны, все это делается вроде бы для мужчин, а с другой – женщина настолько сосредоточена на себе, что у нее не остается душевных сил, чтобы быть внимательной к окружающим, проявлять к ним искренний интерес. В итоге у таких озабоченных своей внешностью дам гораздо меньше шансов найти свое счастье, чем у милых и непринужденных «серых мышек».

Мечты серьезные или не очень?

И даже, казалось бы, серьезные девушки порой склонны нафантазировать себе «особенного» жениха. Они столь высоко ценят себя, свои таланты и достижения, что на каждого мужчину смотрят с точки зрения «достойн – не достоин». В итоге у таких «девочек-отличниц» вырабатываются завышенные требования к качествам возможного претендента на руку и сердце: высшее образование, определенный уровень культуры, устроенность в жизни... При всей кажущейся серьезности девушка и в этом случае демонстрирует незнание жизни. Ведь человек – это не механизм с набором определенных характеристик. Мужчине и женщине, соединившим свою судьбу, предстоит пройти длинный совместный путь выработки в себе новых положительных качеств и создания условий к тому, чтобы такие же качества мог проявить спутник жизни.

Завышенные и малореальные требования к будущему партнеру нередко возникают и у девушек, которые считают себя очень красивыми. А ведь красавица с несложившейся судьбой – типичная, даже банальная ситуация. И в этом случае девушка бывает слишком поглощена собой и озабочена тем, чтобы, отдавая свою руку и сердце, «не продешевить». В ее мечтах претендент мало того, что должен ей поклоняться, но также обязан обеспечить для ее красоты дорогую «оправу». Но и «умницы-разумницы», и «писанные красавицы» в равной мере забывают о том, что ни красотой, ни умом нельзя подменить душу, которая только и задействована в великой тайне под названием «любовь».

В мечтах о сказочной любви...

Значит, правы те, кто ждет большой любви? К сожалению, и в этом случае девушка рискует не только ошибиться в выборе, но и проглядеть свое счастье. Ведь так легко спутать настоящую любовь с ярким, но всего лишь увлечением, а то и с примитивным физическим влечением. И опять-таки многие девицы оказываются жертвами массмедийных мифов и стереотипов. Не зная, что такое настоящая любовь, они мечтают о «бурной страсти», «неземном блаженстве», киношной романтике, «красивых» ухаживаниях – с цветами, сюрпризами, театральными эффектами и «особенными» словами. И так легко в ожидании иллюзорного чувства проглядеть, не оценить, упустить глубокую симпатию, родство душ, общие ценности, сильную привязанность, душевный комфорт – то есть все то, что может стать прочным фундаментом для развития той крепкой супружеской любви, которая на всю жизнь.

Что же делать, чтобы в мечтах не прошла вся юность, а там, глядишь, и молодость? Да просто жить как можно более полноценной жизнью, наработать опыт общения с самыми разными людьми, мужчинами в том числе. Больше думать о других, меньше о себе, интересоваться внутренним миром окружающих. Стараться, чтобы экранно-книжный мир не подменял собой реальность.

И совет родителям девочек. Помогите своим дочерям вовремя повзрослеть. Будьте рядом, когда они смотрят телевизор, интересуйтесь тем, что они читают, говорите с ними на разные темы, помогайте познать прозу бытия. Девушке важно уметь не прятаться от жизни в ее разных проявлениях (в том числе не самых приятных), как можно больше общаться с реальными, «земными» ровесниками – и мальчиками, и девочками. Чтобы выйти из мира грез, девушке предстоит пройти период разочарований, пережить крушение иллюзий. Но это нормально и гораздо лучше, чем навсегда остаться в плену у сказки.

В очікуванні дитини

«У нас з чоловіком були прекрасні відносини, а з народженням дитини все змінилося», – так починають свою сповідь багато молодих жінок, які прийшли на прийом до психолога. Незалежно від рівня добробуту, життєвих обставин і умов проживання з народженням первістка життя неминуче змінюється, і часом просто не вистачає часу, щоб осмислити ситуацію. Тому в очікуванні дитини варто заздалегідь задуматися про деякі психологічні особливості відносин вже не з чоловіком, а батьком вашої дитини

Читати російською «У нас с мужем были прекрасные отношения, а с рождением ребенка все изменилось», – так начинают свою исповедь многие молодые женщины, пришедшие на прием к психологу. Независимо от уровня благосостояния, жизненных обстоятельств и условий проживания с рождением первенца жизнь неизбежно меняется, и порой просто не хватает времени, чтобы осмыслить ситуацию. Поэтому в ожидании ребенка стоит заранее задуматься о некоторых психологических особенностях отношений уже не с мужем, а отцом вашего ребенка

Будущей матери природой отведено 9 месяцев, чтобы физически и эмоционально подготовиться к рождению малыша, осознать удивительное таинство появления нового человека. Те, кому впервые предстоит познать счастье и тяготы материнства, часто испытывают неуверенность, сомневаются в своих силах, в благополучном разрешении беременности. В семье обсуждают, как рожать, где жить, кто из бабушек поможет ухаживать за новорожденным. Это вполне объяснимые заботы и тревоги, но они отвлекают молодую женщину от не менее важной проблемы: не повлияет ли рождение ребенка на внутрисемейные отношения?

Рождение малыша – это поворотный момент в жизни супругов, и только от них зависит, пойдут ли они по пути сближения, сотрудничества и взаимовыручки, ведь есть и другой путь – непонимания, раздоров, соперничества, взаимных обид и

ревности.

Это проверка чувств, степени зрелости партнеров, испытание семьи на прочность и вместе с тем важный этап в построении отношений между молодыми супругами. Случается, что рождение малыша совпадает с моментом создания семьи. Казалось бы, не лучший вариант: у молодых людей не было времени на «притирку», еще не сложились неписанные правила и семейные традиции, нет опыта мирного решения конфликтов. Но есть в такой ситуации и неоспоримые преимущества – отношения сразу выстраиваются «втроем», с участием ребенка, взаимной ответственностью за его жизнь и благополучие.

Если супруги долго жили в бездетном браке, у них выработались стойкие стереотипы взаимоотношений. С появлением ребенка неизбежно придется многое ломать и выстраивать отношения заново.

С появлением малыша от молодой мамы полностью зависит, будет ли отец ухаживать за ребенком и принимать участие в его воспитании. Речь идет не только и не столько о физической помощи супруга. Важнее эмоциональная связь между папой и детьми. Плохо, если все время звучит: «Я занята с малышом, пойдй, поджарь себе яичницу (сбегай в магазин, принеси, подай)». Нельзя, чтобы отец был только «на подхвате», всегда на вторых ролях и чуть ли ни в роли помыкаемого. Ведь можно сказать и иначе: «Идем на кухню, ты поддержишь малыша, а я приготовлю поесть»; «Твоя очередь менять памперсы»; «Ты устал после работы? Полежи вместе с малышкой, а я разогрею еду»; «После того, как ты в прошлое воскресенье дал мне возможность отдохнуть, я почувствовала настоящий прилив сил».

Пропасть между женихом и мужем не такая глубокая, как между мужем и отцом. Задача женщины (приятная и почетная) – привлекать мужа к отцовским обязанностям, вовлекать его в детские проблемы: дать ему возможность решить, тепло ли одет малыша, стоит ли начинать его закалять, вызывать участкового врача или неотложку. Почувствовав ответственность за ребенка,

мужают совсем юные отцы. Мужчине важно знать, что он контролирует ситуацию, что с его мнением считаются, что он глава семьи. Может ли он почувствовать это, если все время твердить: «Да ты ничего не понимаешь...»; «А вот моя мама говорит...»; «Я тут целый день кручусь, а от тебя помощи не дождешься».

Очень важно высказывать свои потребности в виде ненавязчивых просьб (конечно, не прибегая к командному тону). Тогда муж, которого вы попросили о помощи, почувствует себя спасателем, а не батраком. А то на приеме у психолога можно услышать такой диалог:

– Мой муж мне совсем не помогает, даже мусор не вынесет.

– А вы его об этом просили?

– Ну, вот еще, сам должен понимать.

Не стоит ждать, что муж предложит вам помощь или догадается, какая работа важнее. О своих ожиданиях не стесняйтесь говорить вслух, обсуждать с супругом, какой вид помощи ему приятнее. Ведь и женщины не всю работу по дому любят одинаково. То же и у мужчин. Для кого-то не проблема погулять с ребенком в парке, а другой готов часами катать с ним игрушечные машинки; один ловко меняет памперсы, а другие с удовольствием возьмутся за мытье посуды; одни обожают купать свое чадо, а другие не прочь приготовить что-нибудь вкусненькое... Не стоит настаивать, чтобы супруг делал именно то, что хотелось бы вам, – на практике может получиться так, что, формально согласившись, он начнет отлынивать от своих обязанностей.

После рождения малыша мужчины особенно остро испытывают потребность в женском внимании. Многие даже ревнуют к ребенку. Для того чтобы у мужчины не появилось ощущение, что «жена любит ребенка вместо меня», нужно формировать другую установку: «мы любим ребенка вместе».

Что нужно, чтобы, несмотря на все проблемы, супруг спешил

домой? Он должен знать, что его любят и ждут. Для этого надо совсем не много: встретить в дверях с ребенком на руках, обменяться парой теплых слов («Мы так соскучились, ты сильно устал?»), создаст теплый эмоциональный фон, на котором гораздо легче переносить любые трудности.

Очень тяжело растить детей без помощи бабушек. Но такие семьи, как правило, гораздо прочнее – выстраивать отношения проще без вмешательства третьих лиц. Увы, «разводящая» роль свекровей и тещ с появлением ребенка усиливается. Когда ребенком занимаются мама и папа, жизнь сама заставит и распределить обязанности, и определить меру участия каждого в уходе за ребенком. При наличии же бабушки отец может оказаться «не у дел». Теща, помогая растить любимого внука, способна напрочь отторгнуть отца от ребенка. Бросаясь помогать дочери: «Нет, он не сумеет, давай я», «Да кто ж так ребенка держит», «Ты посмотри, как он его одел» – бабушка медленно, но верно разрушает семью, закладывает фундамент будущих сложностей в отношениях и между супругами, и между отцом и ребенком.

А вот свекровь может стать на путь постоянной критики молодой мамы, вселить в нее неуверенность в своих силах. Кроме того, многие свекрови не в состоянии осознать, что их «ребенок» уже сам отец, и все переживают, чтобы он не переутомился, чтобы его не загружали домашней работой. И сама толком не помогая, она может всерьез препятствовать сыну полноценно участвовать в домашних делах и уходе за ребенком. Одна такая «сердобольная» мамаша вставала по ночам, чтобы убедиться, что именно невестка поднимается к ребенку, а не ее сын, которому «надо выспаться». Конечно, мы упомянули, крайние случаи, но в большей или меньшей степени этим грешат многие. Хочется надеяться, что эту статью читают не только будущие мамы, но и будущие бабушки. В любом случае все не так страшно, если все любят друг друга и если в семье принято спокойно обсуждать возникшие проблемы. Ведь любящие люди всегда могут договориться.

Мария Кириленко, Анна Яценко, психологи, Киево-Святошинский центр социально-психологической реабилитации и его

Людина протестуюча



Окрім усього іншого, хотілося б розібратися (і в собі теж): протест проти існуючого стану речей – звідки він і навіщо, які прояви варто заохочувати, а які – коригувати у своїх дітях? Зізнаюся, починала досліджувати цю тему 10 років тому, і тільки недавні події примусили до неї повернутися...

В епоху соціальних потрясінь неминуче активізуються протестні настрої всілякого штибу. Та ось – відвирувало, відшуміло, відгриміло, ніби час переходити до консолідації та творчої праці, об'єднувати зусилля, щоб протистояти ворогові вже зовнішньому, – однак загальна напруга зберігається, вихлюпується на рівні спілкування в побуті і в соціальних мережах; у сімейних сварках та в конфліктах на роботі; у телевізійних ток-шоу та в новинних стрічках; в істеричних, мало конструктивних масових акціях по містах і селах.

Хто вони – люди протесту? Незгодні з системою (див. М.Кириленко “Людина в системі”, “Дзеркало тижня”, №8 від 29.02.2008 р.), борці за справедливість? Бунтівники, опозиціонери, інакодумці, дисиденти чи свідомі громадські активісти?

У радянський період інакодумці звично поділялися на дві основні групи: “кухонні”, що тихо висловлювали своє незадоволення у вузькому колі, та “ідейні”, які все-таки переходили до активних дій. Останні або закінчували в таборах

для політв'язнів, або були “нейтралізовані” більш витонченими способами, що до них належали вербування в “сексоти”, психлікарні, обвинувачення за кримінальними статтями, “нещасні” випадки, звільнення з роботи з “вовчим квитком”, вимушений виїзд із країни, “внутрішня еміграція”, алкоголізм, доведення до самогубства...

І хоч би якими тяжкими були роки незалежності України, навіть у найгірші часи можливостей висловити свою громадянську позицію і при цьому вижити, зберегти себе як особистість завжди було набагато більше – і в історичній ретроспективі, і порівняно з тим, що відбувається тепер у найближчих сусідів. Це запорука демократичного розвитку. Це добре і правильно. І водночас – не все так однозначно, коли говорити про внутрішні причини, що спонукають людину стати на шлях соціального протистояння. Мотиви людей протестуючих можуть бути різними, а в чомусь навіть протилежними. Період 2004–2014 рр. – від Помаранчевої революції до Революції Гідності – дозволяє відстежити доволі багату протестну палітру.

І досі збереглися “кухонні дисиденти”. Вони пасивні, ховаються, наважуються озвучувати свою позицію тільки в колі сім'ї чи найближчих друзів. Але їх стає дедалі менше. З розвитком сучасних технологій пасивний протест вийшов у публічну площину: з'явилася “**диванна сотня**”, яка поєднує користувачів соціальних мереж, чия активність закінчується на рівні балаканини, гнівних постів та істеричних закликів щось робити.

Набагато розмаїтіша й колоритніша мотивація активних учасників масових протестів, яких можна поділити на умовні групи.

Передусім це, звісно, “**ідейні**”, тобто ті, хто виходить на протест усвідомлено, з вищих міркувань і при цьому усвідомлює можливі наслідки – і на особистому рівні, і для суспільства. Така людина зважує свої сили та прораховує, в чому вона може бути найбільш ефективною і корисною для загальної справи.

З ідейними не слід плутати **“зомбі”**, які фактично є жертвами пропаганди: істерія у ЗМІ, одні й ті самі теми, жовані на телебаченні або в соціальних мережах, одноманітні драматичні кадри, що прокручуються цілодобово на телебаченні, спонукують їх підключитися до протестного руху.

Від ідейних слід також відрізнити **“ідеалістів-романтиків”**, інфантильних мрійників про **“красиві”** вчинки і навіть смерть за високу ідею. Їх вирізняє невміння вибирати найкращу сферу свого застосування, нездатність тверезо оцінювати власні сили, відстежувати тих, хто зацікавлений використати їхні душевні пориви не на найбільш благі цілі.

“Небайдужі” – люди, котрі, за складом свого характеру, просто не в змозі миритися з несправедливістю та стражданнями інших людей, залишатися осторонь, коли поруч хтось бореться, ризикує життям, бідує. Такі люди підключаються до протестів навіть у тих випадках, коли не до кінця впевнені в їх розумності.

“Месники, постраждалі” – ті, хто став жертвою несправедливості, у кого нагромаджена кривда й агресія чекали тільки зовнішнього поштовху, щоб вихлюпнутися в активних діях.

“Жертовники” – люди, позбавлені відчуття самозбереження, запрограмовані на самознищення. Вони стають під прапори тієї ідеї, яка в даний відтинок часу несе найбільшу загрозу їхньому фізичному існуванню. Вони **“нариваються”** на репресії щодо себе, і зрештою часто стають героями змін та входять в історію.

“Професійні революціонери” – ці боротимуться з системою, якою б вона не була. Якщо ворог переможений, вони терміново шукають нового або починають боротися вже з тими, кого привели до влади. Протест – їхній природний стан, вони просто не здатні до якогось **“мирного життя”**. Ними легко маніпулюють як у політичній боротьбі, так і з конкурентами по бізнесу.

“Наслідувачі” – люди натовпу: **“всі побігли, і я побіг”**. Такі особи надають масовості будь-яким протестам. Вони особливо небезпечні тим, що легко піддаються на істеричні заклики та

інші маніпуляції, є основною цільовою групою для провокаторів.

“Провокатори” – найманці, “тітушки”, ворожі агенти: люди, що перебувають або “на ставці”, або “на гачку” (втім, одне другому не заважає) у певних сил, зокрема спецслужб інших країн.

“Служиві” – агенти місцевих спецслужб, заслані, щоб або “наглядати”, або провокувати. Їхня роль залежить від того, на кого в цей момент працюють силові структури країни, або від позиції їхнього безпосереднього начальства.

“Солдати партії” – люди, що належать до певних політичних сил і діють за вказівкою лідера або за принципом футбольних фанатів – не аналізуючи, наскільки виправдана позиція партії в кожному конкретному випадку.

“Утікачі від проблем” (внутрішніх і зовнішніх) – армія невдах, людей неприкаяних, закомплексованих, які вважають, що не відбулися в житті. Вони користаються з нагоди, щоб відкласти свої проблеми “на потім”. Через причетність до протестуючої маси вони самостверджуються, доводять – собі, оточенню, всесвіту – свою значимість, сміливість і просто те, що не марно живуть на цьому світі.

“Адреналінники”, яким майже однаково, де реалізувати свою пристрасть до гострих відчуттів.

“Асоціальні”, тобто ті, хто через вроджені риси або фатальні прогалини у вихованні не здатні жити в жодній системі, конструктивно вписатися в соціум, знайти своє місце в житті. До них близькі звичайні **“хулігани та кримінальники”**, які ловлять рибку в каламутній воді масових заворушень.

“Віртуальники”, які нагналися в “стрілялки” і захотіли вийти в реал. Вони інфантильні, відірвані від життя, не усвідомлюють до кінця межу між грою і реальністю.

“Ностальгуючі” – люди, які застрягли, зависли, затрималися на

якихось сильних емоціях, екстремальних подіях, найяскравіших спогадах (трагічних і драматичних теж) свого життя. І тоді ми маємо людей, котрі так і не повернулися з війни або з революційного Майдану. Вони все життя прагнуть знову злитися з протестуючим натовпом на площі або взяти до рук зброю.

І навіть (хай вибачать мені ті, хто романтизує будь-які масові протести) **“психічно неврівноважені”**: психопати, істерики, особистості демонстративні, котрих приваблюють масові скупчення людей, напруга, пристрасті, крики...

Спроби загнати різноманітний і примхливий внутрішній світ людини в класифікаційні рамки – річ невдячна. І все-таки ми бачимо, що свідомий, тверезий протестний рух нерідко супроводжується неоднозначними, а то й небезпечними попутниками. Ідейні протестувальники, яких у критичні моменти може бути переважна більшість, зі зміною ситуації повертаються до творчої праці і/або присвячують себе іншим формам громадської активності (у нашому випадку – йдуть захищати країну зі зброєю в руках чи починають займатися волонтерською діяльністю). А ось люди іншого ґатунку так і залишаються на протестній хвилі або шукають нові джерела фінансування такої діяльності. Саме тому постпротестні часи – найбільш непевні й неконструктивні, з перегінами на місцях, замовними проплаченими акціями, з використанням колишніх майданівців у боротьбі з політичними опонентами або конкурентами по бізнесу.

Навіщо нам розуміння прихованої мотивації протесту в контексті виховання дітей? Передусім для розуміння, які якості в дитині підтримувати, а які – коригувати. Для підлітків “кайф своєї значимості” небезпечний тією ж мірою, як і будь-яке інше гостре задоволення (наркотики, алкоголь). Адже це так просто: будучи ніким, не виконавши ніякої душевної роботи, не доклавши жодних зусиль до вирішення внутрішніх та соціальних проблем, – стати значимим лише обравши роль критика і “борця за справедливість”. Позиція досить комфортна, – в нашій країні що може бути простіше, ніж знайти прорахунки, вади та

зловживання.

І не випадково найбільш протестний вік – підлітковий. Вік незрілості, сумнівів, максималізму, нерозуміння себе, смислу і цінності життя як такого. На схильність, спричинену віком, легко накладаються зовнішні чинники – соціальні, сімейні... Якщо дитина заразилася критиканством, нігілізмом і схильністю до необдуманих дій, не завадить проаналізувати, чи не є каталізатором загальні настрої в сім'ї. Не забувайте, що тоді як ваша внутрішня агресія може цілком “мирно” вилитися на рівні слів та постів у соціальних мережах, у людини незрілої вона швидко конвертується в дії. Водночас слід відстежити, чи не занадто багато в підлітка вільного часу, не пов'язаного з активними діями “в реалі”. І тоді рецепт простий: абсолютно всі негативні прояви – у дітей, підлітків, дорослих, старих і в трудових колективах – лікуються справами, активними діями, творчою працею – розумною, системною, організованою. Спорт, туризм, скаутський рух, а в нинішніх реаліях – залучення до громадської та добродійної діяльності. І – як результат – рух, неминучі фізичні навантаження, осмислене спілкування з адекватними врівноваженими однолітками і людьми старшими. Кількість волонтерів та громадських активістів, які присвячують себе допомозі іншим, зросла в геометричній прогресії, що свідчить: ми прискореними темпами проходимо період побудови зрілого громадянського суспільства.

Заохочуючи, романтизуючи та героїзуючи масові і безконтрольні форми протесту, важко побудувати цивілізоване суспільство. Це занадто простий, примітивний шлях розвитку. Виправданий у певний історичний момент, але сумнівний як постійний інструмент соціального прогресу. Це як проносне, що інколи потрібне, аби “проштовхнути”, але не годиться для вживання щодня замість їжі. Цивілізовані форми протесту – це нудна, рутинна, інколи навіть бюрократична праця, яка не дає, звісно, миттєвих результатів. Але коли не перевести соціальну напругу в конструктивне русло, майбутнє нашої держави туманне і безперспективне.

І насамкінець кілька слів про те, що саме собою зрозуміле, але має бути озвучене. Люди можуть виходити на протести з одних спонукань – часом не дуже розумних, але в процесі боротьби, у непростій стресовій ситуації, під впливом сильних духом товаришів отримувати потужний поштовх до переоцінки цінностей, ставати більш зрілими, мужніми, мудрими, терпимими. А з історичного погляду, всі, хто постраждав у результаті недавніх протестів, – це герої, незалежно від того, що спонукало їх вийти на майдани нашої країни.