

## Советы родителям в разных ситуациях.



### Как вести себя, если возникла проблемная ситуация, и вас приглашают в школу?

- До визита в школу постарайтесь **спокойно и доброжелательно** выяснить у ребенка причину такого «приглашения». Скажите, что это необходимо для того, чтобы защитить его от возможных несправедливых обвинений.
- Объясните ребенку, что вы отправляетесь в школу за **получением информации**, и что конечная цель встречи с учителем – улучшить ситуацию!
- Если ребенок присутствует при вашем разговоре с учителем, помните: как бы он ни был виноват, родители всегда (по крайней мере, на людях) должны быть **адвокатами** своих детей. Двое на одного – это нечестно!
- В процессе беседы старайтесь выяснить **достоверно известные факты**. Конечно, учитель имеет свою оценку проблемной ситуации, но помните, что оценка эта может быть весьма **субъективной!**
- Требуйте больше **конкретики!** Если учитель говорит, что «ребенок себя плохо ведет», спросите, в каких конкретных **ДЕЙСТВИЯХ** это выражается? Обратите внимание, что ваш ребенок, скорее всего, считает, что он ведет себя очень даже хорошо! Следовательно, исправить ситуацию, которую одна сторона не считает проблемной, невозможно!
- Обсуждая неприятный поступок ребенка, спросите себя: нет ли здесь **вашей вины** как более мудрого и опытного человека? Дети многое делают по незнанию!
- Совместно с учителем определите дальнейшие **пошаговые** целенаправленные **действия**. Если вы не понимаете, что конкретно должны предпринять для улучшения ситуации, попросите у педагога совета – что почитать, к кому обратиться за дополнительной консультацией, как говорить о возникшей проблеме с ребенком.
- После визита в школу никогда с порога **не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями**. Помните, что ребенок будет всячески скрывать от вас реальное положение дел, если убедится, что ваша встреча с учителем приносит ему одни неприятности.
- Даже если ребенок совершил ужасный проступок, он все равно остается вашим **самым дорогим** существом на свете. Это – достаточный аргумент для того, чтобы **первым протянуть** ему руку **помощи!** Подумайте, есть ли и у него кто-то, кто сможет помочь ему лучше вас?
- Если после неоднократных предупреждений, разговоров, просьб и скандалов ваш ребенок все равно продолжает хулиганить и отлынивать от учебы, вспомните, **какие «подвиги» совершали вы**, будучи школьником? И... **успокойком?** И... **успокой о перспективах**. В конце концов, дети вырастают, их шалости забываются, а испортить отношения можно навсегда. Поверьте, школ у ребенка может быть очень много, а родители – одни.
- И, наконец, вот тест, определяющий эффективность проведенной встречи: если вы уходите из школы с **ЯСНЫМ** планом действий и в **оптимистичном настроении**, значит, встреча прошла успешно!



## Как избежать конфликтов со школой?

- До начала диалога со школой спросите себя: что в этой ситуации зависит лично от меня? Каков может быть **мой вклад** в решение той или иной проблемы?
- Не требуйте от школы больше, чем она может вам дать. Школа – это **часть** жизни ребенка. У первоклассников – большая, у выпускников – меньшая... Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок жил **интересной жизнью и вне школы**, тогда возможные школьные неуспехи не будут столь разрушительны для его личности.
- Учителя – как и все люди – разные. Не обобщайте и не переносите свое недовольство на весь коллектив школы. Наверняка среди педагогов есть те, с кем вы вполне найдете общий язык.
- При возникновении неприятной ситуации, связанной с вашим ребенком, помните, пожалуйста, что **вы самый главный человек, от которого ваш ребенок ждет поддержки** при общем “разборе полетов”. Ваша задача здесь - прояснить ситуацию. А вот все “меры” лучше принимать дома, после тщательного совместного обсуждения с сыном или дочерью.
- Приходя в школу, обязательно просите вести диалог **на основании конкретных фактов**, а не личных впечатлений учителей. Постарайтесь собрать разнообразную информацию о жизни ребенка и анализируйте ее сами.
- Попробуйте также понять не только особенности поведения вашего ребенка в классе (школе), но и **общую атмосферу** учебного заведения. Любые поступки детей обязательно связаны с социальным контекстом, в котором он развивается. Не торопитесь делать поспешные выводы, не поняв причины его поведения.
- Не принимайте учительскую правоту априори. Естественно, не нужно обсуждать с ребенком только негативные качества (поступки) учителей, попробуйте в каждом явлении находить ту крупицу **полезного**, которая обязательно присутствует в нем. Учите этому ребенка.
- Старайтесь регулярно приходить на родительские собрания. По возможности просите классного руководителя сообщить **повестку собрания** и его продолжительность.
- На самом собрании поднимайте вопросы общего характера, важные для **всех**. Все проблемы, связанные с вашим ребенком, целесообразнее обсудить в индивидуальной беседе с учителем. Однако лучше для такой беседы выбрать специальное время, так как после собрания полноценного разговора может не получиться, какие-то нюансы останутся невыясненными.
- Подумайте, чем вы могли бы помочь школе или **конкретному учителю**? Не всегда эта помощь должна выражаться в материальной поддержке. Возможно, вы располагаете важной информацией, может быть, у вас есть возможность трудоустроить школьников на лето. Вероятно, вы могли бы дать консультации по вопросам, связанным с вашей профессиональной деятельностью, а может быть, вы в состоянии помочь школе в тиражировании учебных материалов, обеспечении компьютерными программами?
- Ваше участие в жизни школы обязательно окажет благоприятное влияние не только на ребенка, но и на ту **образовательную среду**, в которой он находится.
- И последнее. Для того чтобы научить ребенка необходимым социальным навыкам, родители должны не только рассказывать о них взрослому человеку, но и **демонстрировать их на практике**.

Подумайте, пожалуйста, **какими видятся ребенку ваши деловые и личностные отношения с учителями**? Согласились бы вы, чтобы он строил взаимодействие с другими людьми, воспользовавшись именно вашей моделью? Если да – то вас можно только поздравить. Если нет – у вас еще есть время, чтобы что-то изменить.



## Как воспитывать детей. Семейные правила, как любить и быть любимыми.

### Психологический тайм-аут

#### Сделайте свой дом счастливым

Дети порой делают вещи, которые раздражают. Как вы реагируете? Вы повышаете голос, когда раздражены?

Слишком часто то, что мы говорим детям, имеет негативный смысл, особенно когда мы озабочены чем-то другим.

Вообразите, что вы ребенок. Что вы слышите от родителей целый день?

До школы:

6.55 – Вставай или ты снова опоздаешь в школу.

7.14 – Ты должен съесть что-нибудь на завтрак.

7.16 – Ты выглядишь дико. Надень что-нибудь приличное.

7.18 – Не забудь вынести мусор.

7.23 – Надень пальто. Разве ты не знаешь, что на улице холодно?

После школы:

5.42 – Ты забыл вынести мусор! Из-за тебя мы по уши в грязи.

5.55 – Иди ужинать. Почему я всегда должна звать тебя сто раз?!

6.02 – Сколько раз тебе повторять, что ужин готов?!!

6.12 – Обязательно было приходиться за стол с наушниками, включив этот ужасный шум, который ты зовешь музыкой? Слышишь, что я говорю? Вытащи это из ушей.

6.16 – Здесь пора убираться. Что за комната? Позор! Здесь некому прислуживать за тобой.

6.36 – Выключи компьютерную игру, разгрузи посудомойку и сложи в нее грязные тарелки. Когда мы были в твоем возрасте, нам приходилось мыть тарелки мыльной водой в раковине.

7.08 – Что ты смотришь? Глупо думать, будто ты можешь делать уроки при включенном телевизоре.

7.32 – Я сказала тебе выключить телевизор, пока не закончишь с уроками. И почему ботинки и фантики валяются посреди комнаты? Я говорила миллион раз: легче сразу положить вещь на место, чем убирать потом. Тебе нравится слышать, как я кричу?

9.59 – Опять у тебя орет магнитофон, я не слышу собственных мыслей. Иди спать или завтра ты опять опоздаешь.

Если бы вы были ребенком и ваши родители сказали вам все это сегодня, как бы вы себя чувствовали? И после такой негативной информации как бы вы относились к своему дому и своей семье?

#### Ребенок – самый дорогой гость

Я знаю маму, у которой есть «секретное оружие». Она такая счастливая, улыбчивая особа, что задает счастливый тон всему дому. Это звучит просто. Будьте счастливы. Приветливо разговаривайте с теми людьми, которые живут с вами. Говорите со своими домашними, как если бы они были гостями в вашем доме. Если гости приглашены на обед и прибыли поздно, вы, вероятно, не попрекнете их, когда они наконец войдут: – Вы опоздали на сорок минут, еда пережарилась, и мы сидели ждали, пока вы покажетесь.

И вы, вероятно, не обращаете внимания на многие другие вещи, которые сердят вас в гостях. Обычно мы многое оставляем без комментариев. Почему бы не относиться к членам семьи так же, как к гостям? Дети действительно наши гости, потому что, в

сущности, мы пригласили их в свой дом. Наш дом будет более счастливым, если мы станем думать о детях именно так.

### **Борьба с раздражением**

Даже когда дом – место счастливого пребывания, случаются времена, которые проверяют наше терпение. Возможно, у вас тоже были дни, когда, стоило отвернуться на секунду, младший сын, который только учится ходить, и четырехлетняя дочка перетащили бумаги из письменного стола в кухонную раковину, опрокинули на пол вино, пакет с сахаром и средство для чистки посуды, а затем подмешали туда немного растительного масла. Полученной смесью они равномерно покрыли новые обои в гостиной. Липкие отпечатки пальцев на стене смотрятся замечательно!

Когда мать видит ужасный беспорядок, она чувствует себя совершенно бессильной (как и много раз до этого). Но вместо того чтобы кричать, она вдруг обнимает детей и в нескольких словах объясняет, что им не следовало так делать, что мама огорчена, хотя все равно любит своих малышей. Вот идеал, недостижимый до конца, но к нему стоит стремиться. Усилия оправдаются!

Не думайте, что вы единственный человек, которого раздражают домашние. Если вы полагаете, что обладаете особым талантом делать из мухи слона, возьмите ручку и листок бумаги. Просто напишите вещи, которые вас раздражают, например, в супруге. Нет! Это неправильный вопрос! Я передумал. Вместо того чтобы записывать, чем раздражает вас супруг, напишите, чем вы раздражаете его.

– Но я бы предпочел написать, чем он (она) раздражает меня.

Конечно, вы бы предпочли. Но это не ваша проблема. Ваша проблема, чем вы раздражаете другого. Только здесь вы в силах что-нибудь сделать.

Мой давний друг Спенс Кинард однажды произнес нечто очень мудрое: «Супружество было бы более успешным, если бы каждый пытался сделать партнера скорее счастливым, чем хорошим». Это поразительная концепция. Действительность такова, что попытки «привести в порядок» другого человека обычно не очень-то успешны. Но есть пара шагов, которые каждый из нас может предпринять, чтобы улучшить ситуацию дома.

Во-первых, давайте сосредоточим усилия на том, чтобы сделать домашних счастливыми. Вот почему я предложил записать то, что сводит с ума вашего супруга. Вы единственная, кто может что-нибудь изменить в этом списке, а ваш супруг – единственный, кто может исправить свои недостатки.

Что будет, если вы сосредоточитесь на том, чтобы сделать другого счастливым? Не ожидайте, что он тоже будет работать над собой для баланса. Забудьте про это. Только самосовершенствование! Иными словами, ожидайте больше от себя, чем от другого. Это справедливо и по отношению к детям.

Рассел М. Нельсон, пионер хирургии сердца, отец десяти детей и церковный лидер, утверждает: «Самая важная вещь, которую отец может сделать для детей, – это любить свою жену». Когда мы счастливы вместе, наш дом становится более счастливым.

Каждый родитель хочет создать счастливый дом для себя и своих детей, но требуется много усилий, чтобы это осуществить.

Счастливые родители – благо для семьи. Счастливые учителя – благо для школы. Недовольные родители, педагоги – значит, недовольные дети. Недовольство и брюзжание передаются при контакте быстрее, чем микробы. У родителей, которые любят друг друга и пытаются сделать свой дом счастливым, могут быть недовольные дети, но все же именно взрослые задают тон.

### **Мой дом – моя крепость**

Вы на самом деле можете сделать дом, школу убежищем, приютом для детей. Мир – суровое место. С детьми порой неласковы соседи, подростки во дворе.

Когда я был мальчиком, я представлял свой дом замком и, как только пересекал воображаемый подъемный мост (оказывался за дверью квартиры, в коридоре), чувствовал себя спасенным. Вот во что мы пытаемся превратить наш дом – в надежное место, где дети могли бы укрыться от стрел и копий, настигающих их каждый день на улице.

Мы многое можем сделать, чтобы ребята чувствовали себя в безопасности с нами, например говорить ласково, включать тихую музыку – пусть она встречает детей на пороге дома и школы. Хорошо, если взрослые и дети обнимаются при встрече.

Сделайте ваш дом интересным, наполнив его книгами и играми, сделайте его счастливым для подростков, пусть они приводят своих друзей. Да, это хлопотно – быть окруженным лишними людьми, особенно несовершеннолетними. Они добавят шума и, даже стараясь вести себя прилично, непременно устроят беспорядок. Но все эти неудобства, причиненные гостями, значат меньше, чем беспокойство о том, где ваши дети и чем они заняты вне дома.

«Семейное правило»

Вы, возможно, слышали о переговорах «в пользу каждого». Этот принцип важен в семье так же, как и в бизнесе. Если выслушать оппонента внимательно, изучить его позицию так, чтобы знать все доводы, то можно выступить с предложением, которое устроит вас обоих. Например, дети хотят посмотреть фильм, наполненный сексом и насилием. Вы, естественно, против. Возможно, решением «в пользу каждого» будет вернуть неприемлемый фильм в магазин и оплатить другой, не противоречащий семейным ценностям. Очевидно, иногда это не сработает. Здесь поможет семейная традиция, уклад, принципы, которым следует ваша семья. Часто ли вы произносите фразу «Это семейное правило»?

Семейные правила могут поддержать авторитет родителей и поведенческие нормы. Детям полезно знать, что есть особые принципы, неизменные и обязательные для каждого в доме. В споре ссылка на семейные правила более эффективна, чем случайное требование, заставляющее ребенка думать, что вы сострипали его лично для него сию секунду.

Во многих хороших семьях словно бы прибита над дверью медная табличка, на которой выгравированы три слова: «Возвращайся с честью». Это сильное напутствие. Каждый раз дети или родители, выходя из дома, видят мысленным взором семейный девиз: «Возвращайся с честью».

Другая хорошая традиция – обнять и сказать: «Я люблю тебя», когда кто-то из домашних уходит или возвращается.

Будет больше толку, если мы не окажемся с детьми по разные стороны баррикад. Детям важно знать, что мы с ними на одной стороне.

Дайте понять, что важная часть семейных правил – быть милым и улыбчивым. Расслабьтесь и будьте добрым великаном. Иногда вы можете добавить немного юмора – о себе, но никогда о ребенке. Добавьте легкости, оставаясь твердым.

Когда ребенок не принимает что-то и кричит «почему?», есть соблазн крикнуть в ответ: «Потому что я твоя мама!», «Потому что я твой отец!», «Потому что я твой учитель!». Конечно, это достаточное основание, чтобы заставить детей слушаться, и иногда, вероятно, необходимо так говорить, но все же требование сделать что-то только потому, что вы мама, папа или учитель, может очень раздражать детей.

Вместо того чтобы досаждать использованием своего авторитета, один отец смягчил ситуацию, сказав: «Я знаю, вы думаете, я отстал от жизни и со мной не стоит считаться, но здесь я ваш отец». Это звучит намного лучше, чем возглас: «Я родитель, а ты ребенок». Будьте проще, когда придерживаетесь принципов, – вы покажетесь более человечным.

Старайтесь превратить напряженные ситуации в легкие. Будьте осторожны, чтобы не обидеть и не унижить кого-нибудь.

Когда детям интересно с вами, им не хочется убегать в неизвестность. Вы понимаете, насколько это важно – даже если приходится кормить при этом целый взвод морской пехоты!

## **Родители и судьи.**

Однажды четырехлетний малыш принес маме рисунок и сказал: «Я люблю тебя». Мама отложила свои важные бумаги, крепко обняла сына, и они присели на диван. Мальчик вдруг стал заинтересованно расспрашивать, нет ли поблизости медведей. Широко улыбаясь, мама уверила его, что медведи во дворе не живут. Это успокоило ребенка, и

он попросил прочитать ему сказку о большом медведе. Было поздно, у мамы оставалась куча дел, но она чувствовала, что быть с сыном – самая важная вещь, которую она могла бы сделать, более важная, чем помыть холодильник, закончить отчет, чем все на свете. Быть родителями – самая важная работа.

К сожалению, часто нам приходится быть не только любящими взрослыми, но и судьями. А также тюремщиками, законодателями, присяжными, комендантами, истцами, обвинителями, прокурорами, свидетелями и исполнителями приговора...

Если это больше похоже на описание диктатуры в банановой республике, чем на семью, так это потому, что в семье родители исполняют все роли. И порой вы не можете достаточно быстро сменить униформу полицейского на мантию судьи, а потом вовремя занять место присяжного.

Правосудие. Милосердие. Справедливость. Обучение. Прощение.

Вы, возможно, не проходили в университете курс под названием «Домашняя законность и справедливость». Но однажды вдруг обнаруживаете себя исполнителем соответствующей роли.

Если бы курс «Домашняя законность и справедливость» все же существовал, одну из сессий следовало бы посвятить пятой поправке в домашних делах. Пятая поправка гласит, что вы не обязаны свидетельствовать против себя.

Это хороший закон. Он означает, что прокурор вынужден доказывать присяжным чью-либо вину, не заставляя человека давать показания, которые будут использованы против него.

Почему-то право пятой поправки часто забывается в домашнем кодексе, когда подозревают детей.

– Ну, кто это сделал? Скажи мне, кто это сделал. Никакого обеда, пока не сознаешься. Я думаю, вы представили картинку. В суде вы не можете заставить кого-то обвинять самого себя. В семье мы делаем это постоянно.

Мы загоняем детей в угол, и ребенок оказывается в ситуации, когда признание несет большие неприятности, часто серьезное наказание. Это создает чудовищный соблазн – солгать.

– Я не делал этого. Это сделал Оскар. Собака съела мою тетрадь.

Однако мы вовсе не хотим, чтобы дети говорили нам неправду. Ложь может быть даже хуже, чем сам проступок. И спасение ложью, которое нередко случается в семейных разборках, усугубляет проблему, потому что учит детей, как уйти от ответственности нечестным путем.

Я действительно хочу доверять словам детей. Поэтому, хотя слова о пятой поправке были отчасти шуткой, я абсолютно серьезен в том, что нужно сделать все возможное, чтобы не поддерживать прямую ложь, избегая проверок и наказаний.

Пока семейные законы не основываются на судебном законодательстве, вот несколько советов. Прежде всего насколько возможно определяйте виновность или невиновность маленького нарушителя без выпрашивания. Если это невозможно и нет твердых доказательств, необходимо расспросить ребенка. Но будьте очень осторожны, когда задаете вопросы. Пусть дети знают: говорить правду настолько ценно, что в случае абсолютной честности наказание будет отменено. Сказать правду и признать вину может быть достаточным наказанием. Если же ребенок сознался в небольшом проступке и получил суровое наказание, он постарается уклониться от признания в следующий раз. Однако мы должны позаботиться о том, чтобы не допустить со стороны ребенка злоупотребления принципами или манипулирования ситуацией. Бывают обстоятельства, когда освободить от наказания за признание было бы неправильным. Некоторые проступки в обществе и в семье так серьезны, что не могут остаться без последствий, какой бы ни была степень честности при последующих разговорах.

После краткого экскурса в Законы Грифффинов у меня есть еще две причины верить, что я могу вам помочь справиться с детьми, которые ведут себя небезупречно. Во-первых, я совершил множество ошибок. Во-вторых, их совершили мои дети. Так что у нас большой опыт в этом смысле.

Есть много способов воспитания. Некоторые очень эффективны. Другие – нет. Помните: важно стать другом, а не врагом. Это необходимо, если вы надеетесь быть справедливым. Если мы считаем ребенка врагом, трудно сохранить беспристрастность. Если ребенок относится к нам как к врагу, что бы мы ни делали, это не покажется ему справедливым.

Глупо выяснять, как все было, и принимать решение, когда вы рассержены. Не важно, что натворили дети, не важно, насколько это плохо, – они заслуживают, чтобы их выслушали, оценили и справедливо во всем разобрались. Что бы ни происходило (я говорю это из опыта) – остыньте, прежде чем начнете домашнее расследование, домашний суд.

Ошибки родителей в деле семейной справедливости могут принести непоправимый вред. Это один из ключевых моментов воспитания: когда дети ошибаются, меньше бранитесь, меньше наказывайте и проявите больше любви.

Когда ребенок делает что-нибудь неправильно, естественно, хочется сказать ему об этом, причем много раз. Я, конечно, тоже повинен в грехе многословия. В самом деле, я был ужасен, выражая свое недовольство и повторяя одно и то же на все лады. Некоторые из моих «лекций» растягивались на двадцать–тридцать минут вместо двадцати–тридцати секунд, которых бы вполне хватило. Можете себе представить, каково слушать крик и поучения тридцать минут, хотя все ясно уже через десять секунд? Мне бы точно не понравилось, и вам тоже.

Как-то я выступал перед дочерью с одной из моих знаменитых длинных речей. Она прервала меня, сказав, что уже столько раз слышала «доклады о благодетелии», что может повторить их без запинки. Она посоветовала пронумеровать все речи и в дальнейшем называть только номер, например 34. Она сразу поймет, что я хотел сказать, не тратя времени зря. Это было довольно остроумно.

– Хорошо, речь 34-я, – сказал я, и мы рассмеялись.

Дети почти всегда знают, что они сделали неправильно и что мы чувствуем по этому поводу, так что нет необходимости в длинных поучениях.

Объясните за полминуты, что вас огорчило, и скажите ребенку, что любите его. «Лекция» закончена. Наказание тоже, если проступок несерьезный. Остановитесь вовремя. Ребенок, который ожидал длинных поучений, действительно задумается над тем, что вы сказали в нескольких словах.

А если ребенок сделал нечто заслуживающее более серьезного наказания? Есть такой прием – «удаление с поля». Это очень короткое наказание, цель которого – прервать несносное поведение или показать, что какое-то действие неприемлемо.

Похоже на тайм-аут, но короче и эффективнее.

Если вам надо остановить неправильное действие или внушить ребенку, что сказанное им недопустимо, попробуйте «удаление с поля» на три с половиной минуты.

– Трехминутное наказание? – удивитесь вы. – Что это даст?

Попробуйте. Это может оказаться чрезвычайно эффективным.

Подумайте, чего вы пытаетесь достичь, наказывая ребенка. Вы хотите научить его подчиняться правилам и отказаться от недопустимого поведения. На самом деле более подходящее слово – дисциплина. «Удаление с поля» прерывает деструктивное поведение – такое, как дерзость или вспышка гнева.

Если ребенок вам нагрубил, воспользуйтесь «удалением с поля»!

Успокойтесь и мягко скажите: «Это совершенно неприемлемо. Чтобы ты навсегда запомнил, что нельзя говорить такие вещи, посиди три минуты на табуретке в коридоре».

Объявив количество минут для наказания, установите эту длительность на кухонном таймере. Это поможет следить за временем. Таймер, кроме того, сделает происходящее более официальным – теперь механизм контролирует время вместо вас. Пока щелкает таймер, враждебность, которая, возможно, была направлена на вас, ослабнет. Таймер, особенно размещенный так, чтобы ребенок мог видеть и слышать его, предупредит протесты, что «время кончилось», и повторяющийся вопрос:

– Как долго мне еще здесь сидеть?

Тиканье таймера подыграет вашей таинственной мудрости и справедливости.

Только не поучайте, «удалив с поля»! Хотя соблазн и велик, есть две веские причины, почему лучше не читать нотации во время «тайм-аута». Дайте проявиться собственному

эффекту наказания. Пока ваш ребенок сидит и думает о том, что произошло, он получит более серьезный урок, чем от длинного выговора. Пусть время идет – вы молчите. Не дайте ребенку заметить, что наблюдаете за ним.

А если ребенок выкрикивает еще одно оскорбление?

Добавьте две или три минуты. Когда вы говорите о минутах и долях минуты, такие добавки поддаются регулированию с вашей стороны и со стороны ребенка. Помните, суть в том, чтобы остановить действие и предупредить его продолжение, а не создать домашнюю тюрьму.

*Перевод О. КОРСУНОВОЙ*

*по книге «Родителям – как воспитывать детей. Семейные правила, как любить и быть любимыми». Нью-Йорк, 1999 г.*



### **Вред сотовых телефонов – это реальность.**



В настоящее время доказано, что EMF-волны стимулируют изменения на клеточном уровне, вызывают нарушения генного порядка, способствуют появлению больных клеток и болезнетворных опухолей. Электромагнитные поля также могут вызывать потерю памяти у животных. Эмбрионы цыплят, облученные электромагнитными волнами становились втрое более восприимчивыми к раку.

### **Напряжение иммунной системы**

Как показывают исследования, проведенные учеными Норвегии и Дании, пользователи сотовой связи чаще других жалуются на головные боли, сонливость, становятся раздражительными. Все эти признаки характерны для вегето-сосудистой дистонии. Кроме того, под воздействием электромагнитных полей, которые генерирует сотовый телефон, в организме возникает так называемая реакция напряжения иммунной системы. По словам врачей, от этого может снизиться сопротивляемость организма болезням и вредным внешним воздействиям.

Если вы пользуетесь мобильным телефоном как обычным домашним телефоном, то есть неограниченное время, ваш иммунитет – под угрозой. В Америке в начале 90-х годов был выигран весьма необычный процесс. Адвокатам удалось доказать, что причиной смерти женщины, страдавшей от опухоли головного мозга, было именно использование мобильного телефона.

### **Берегите голову**

Ученые установили, что сотовая связь, как и любой другой источник электромагнитного излучения (компьютер, телевизор, микроволновая печь или радиотелефон), является биологически активной, т.е. влияет на здоровье человека. Причем, по мнению медиков, это влияние имеет “отрицательную направленность”. Но: в отличие от других приборов, мобильный телефон в момент работы находится в непосредственной близости от мозга и глаз. Кроме того, среди технических средств (например, компьютер, телевизор или радиотелефон) нет таких, которые могли бы сравниться с мобильным телефоном по уровню воздействующего на человека излучения. Волны радиочастотного диапазона, которые генерирует трубка, поглощаются тканями головы, в частности, тканями мозга, сетчаткой глаза, структурами зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов, причем излучение действует как непосредственно на отдельные органы и структуры, так и опосредованно, через проводник, на нервную систему». Ученые доказали, что, проникая в ткани, электромагнитные волны, вызывают их нагревание. Со временем это неблагоприятно сказывается на функционировании всего организма, в частности, на работе нервной, сердечно-сосудистой, а также эндокринной систем.





## **От мобильного телефона страдают зрение и иммунитет**

Эксперименты на крысах, проведенные в России, показали, что у животных, подверженных воздействию излучения с интенсивностью, в 20 раз большей нормального излучения мобильного телефона, электромагнитные волны оказывают пагубное влияние на зрение. Излучение отрицательно сказывается и на состоянии иммунной системы животных.

Ученые предупреждают: дети, пользующиеся мобильными телефонами, подвергаются повышенному риску расстройства памяти и сна.

Врачи утверждают, что причина - в электромагнитном излучении малой интенсивности, которое способно проникать в менее массивный и более тонкий череп ребенка. Это излучение влияет на мозговые ритмы, может нанести вред иммунной системе ребенка, которая находится в процессе развития. Эффект электромагнитного излучения подобен помехам на радио, излучение нарушает стабильность клеток организма, нарушает работу нервной системы, вызывая головные боли, потерю памяти и расстройства сна.

## **Мобильный телефон не дает выспаться**

Даже самый обыкновенный неработающий мобильный телефон, если он просто лежит рядом с вашей кроватью, может помешать вам выспаться. Дело в том, что излучение мобильного телефона даже в неактивном состоянии негативно воздействует на нервную систему, нарушая нормальное чередование фаз сна.

Так считают российские ученые из Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН. По мнению специалистов, электромагнитное излучение с частотой 900 мегагерц, создаваемое современным сотовым телефоном, может интерферировать с естественным излучением, создаваемым живыми клетками (частота которого тоже находится в диапазоне 800-1,000 мегагерц).

Следовательно, это излучение может вызвать определенные сбои в работе нервных центров, регулирующих функции организма — например, чередование сна и бодрствования или чередование фаз быстрого и медленного сна.

## **Ученые начинают новый спор о вреде сотовой связи**

Новый виток в спорах вызвали события в Китае, где несколько человек пострадали от удара молнии в мобильный телефон. Во Франции метеорологическая служба также предупредила всех жителей страны, что во время грозы использовать мобильный телефон опасно, поскольку «они являются проводниками электрического разряда и могут спровоцировать попадание в человека молнии». При этом по нему можно и не звонить, достаточно, чтобы он был включен.

Обозреватель «Новых Известий» попросил прокомментировать это утверждение заместителя председателя Российского национального комитета по защите от ионизирующего излучения, директора Центра электромагнитной безопасности Института биофизики ГОСНЦ Минздрава РФ, кандидата биологических наук Олега Григорьева. Он отнесся к заключению китайских коллег скептически: «Любой мало-мальски разбирающийся в физике человек знает, что молния — это электрический разряд, проходящий между облаками и землей. Чтобы он появился, напряженность электростатического поля должна составить десятки киловатт на квадратный метр. Сотовый телефон, работающий в радиочастотном диапазоне, сгенерировать такое поле просто не в состоянии. Китайские туристы стали жертвой случайного стечения обстоятельств».

Данные исследований ученых со всего мира о вреде излучений сотовых телефонов очень противоречивы. По мнению Олега Григорьева, проблема заключается в том, что разные люди реагируют на генерируемое сотовыми телефонами излучение по-разному. 15% особо устойчивых его просто не замечают, у 70% включаются компенсаторные механизмы, нивелирующие негативные последствия, а 15% пользователей являются гиперчувствительными к электромагнитному излучению. Даже после однократного разговора по мобильному телефону у них отмечаются повышенная утомляемость и

расстройства сна, впоследствии развивается реакция, напоминающая аллергическую, головная боль и перепады давления.

В Швеции официально признали факт существования аллергии на мобильники и пошли на беспрецедентный шаг: все мобильные аллергики могут получить солидную сумму из бюджета (около 250 тысяч долларов) и переехать в отдаленные районы страны, где нет сотовой связи и телевидения. В России национальная программа в области изучения влияния мобильных телефонов на здоровье человека должна быть принята в сентябре. Однако как сказал Олег Григорьев, «надо понимать, что исследование долговременных последствий займет не один год. Поставить точку в дискуссии о безопасности мобильной связи мы сможем только через пару десятков лет».

## **ПОДУМАЙ НАД ЭТИМ!! СТОИТ ЛИ ГУБИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ? И СВОЮ ЖИЗНЬ?**



### **Подсказки для родителей (о способах сохранения контактов с подростками)**

Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота – как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.

Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности в крайность, любит родителей и одновременно их ненавидит и т.д.

Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень тонкое дело – в этот период принимать в расчёт их потребности.

Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – т.е. поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

Разговаривайте и действуйте как взрослые. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, или используя молодёжный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей. Подражание родителей их стилю и жаргону толкает их ещё в более глубокую оппозицию.

Одобрите подростков и поддерживайте их сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

Избегайте акцентировать внимание на слабых сторонах личности. При обнаружении других слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твой решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

Правда и сочувствие рождает любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся сообщить, где, когда и почему они были правы.

Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

Не «навешивайте ярлыки»: «Аня глупая и ленивая Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.

Избегайте крайностей: неправильно давать полную свободу, также неверно и «закручивать гайки».

Сохраняйте чувство юмора.

Управление эмоциями и чувствами

В состоянии повышенной эмоциональной напряжённости необходимо соблюдение некоторых правил управления своими эмоциями и эмоциями других людей.

1. Уважайте выражения чувств других. Многие родители возмущаются, почему взрослая дочь или сын не рассказывают о тех проблемах, которые возникают у них в отношениях с друзьями, о своих переживаниях. Часто причина в том, что поспешные советы и указания на неправильность поступков детей уничтожают желание делиться с родителями своими чувствами.

2. Наберитесь терпения. Один из признаков зрелости – умение предоставить другим возможность выразить эмоции, не обижаясь.

3. Эмоционально поощряйте только желаемое для вас поведение собеседников. При любой возможности поощряйте позитивные шаги других, но игнорируйте попытки добиться вашего внимания.

4. Отойдите от негативной борьбы за власть. Нередко люди для поднятия своей низкой самооценки пытаются получить над вами власть. Как только вы выявите подобные попытки, просто отойдите в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций подкрепляют негативное поведение.

5. Нейтрализуйте желание отомстить. Как правило, оно проистекает из чувства глубокой обиды. Подумайте, как вы можете убедить другого в том, что вы уважаете его самого и его нужды. Пытайтесь избежать чувства обиды и постарайтесь не отвечать тем же.

6. Избегайте упрёков и критики. Сосредоточьтесь на положительном, - не теряете времени на разговоры о том, что мир плох и ничего в нём изменить нельзя.

Анализ негативных эмоций

Пять вопросов, которые можно задать себе, если вы рассержены (обижены, напуганы)

Почему я так рассержен (обижен, напуган)?

Что я хочу изменить?

Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?

В чём внутренний смысл данной ситуации для меня?

В конечном счёте, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их», («его»)?



## **Признаки употребления наиболее распространённых психоактивных веществ. Токсикомания средствами бытовой химии.**

Основными токсическими агентами, которыми чаще всего пользуются несовершеннолетние, являются средства бытовой химии, содержащие ароматические углеводороды. Наиболее распространённым токсикантом в России на сегодняшний день является клей «Момент». Одурманивание происходит путём вдыхания паров этих средств подростками, часто объединяющимися в группы по пять-десять человек, которые собираются для этого в самых различных местах (подвалы, чердаки, лифты).

Мотивом для употребления клея является достижение состояния различной степени помрачения сознания с наплывом разнообразных и управляемых галлюцинаторных переживаний, которые носят законченный сюжетный характер. На сленге это называется «смотреть мультики». Наиболее часто возникают сюжеты из боевиков, порнографических фильмов, в которых сам опьяневший может принимать активное участие.

Признаком острой интоксикации средствами бытовой химии являются покраснение кожных покровов, отёчность лица, затруднённое дыхание через нос. Язык часто обложен желтоватым налётом, глаза блестят, зрачки расширены. Отмечаются нарушение координации движений и дрожание рук. Речь отрывистая, ответы на вопросы обычно короткие. Характерно состояние некоторой оглушённости, несмотря на возможную активность подростка. Настроение может быть как благодушно-весёлым, так и злобно-тоскливым. Иногда чувствуется резкий «химический» запах, следы клея на лице, одежде подростка.

### **Гашишевая наркомания**

За гашишем закрепилась коварная и неправильная слава «безопасного наркотика». Употребление гашиша в виде курения стало массовым явлением среди молодёжи. В некоторых молодёжных группах марихуана заменила собой традиционный алкоголь.

Для гашишевого опьянения свойственно состояние безудержной весёлости, приступа смеха, неадекватные ситуации. Координация движений расстроена, нарушается восприятие размеров предметов и их пространственных отношений. Например, опьяневший боком проходит через достаточно широкую дверь и нагибается, находясь в комнате с высоким потолком. Общие вегетативные реакции при употреблении гашиша могут быть разнообразны: резкое расширение зрачка, но иногда и его сужение, покраснение или бледность кожных покровов. Если курение происходило в плохо проветриваемом помещении, то от одежды может исходить специфический резкий запах «жжёной травы». Гашиш не только сам разрушает организм, но и провоцирует нередко потребление самых опасных наркотиков.

Интоксикация галлюциногенами

Для интоксикации психоделическими наркотиками, такими как ЛСД, фенциклидин, мескалин, или лекарственными средствами, обладающими подобным действием – калипсолом и циклодолом – характерно состояние оглушённости и помрачения сознания. Окружающий мир вокруг воспринимается искажённо, либо не воспринимается вообще. Человек в состоянии интоксикации может не воспринимать обращённой речи или не адекватно отвечать на вопросы. На лице – выражения изумления, любопытства, но могут быть эмоции страха, ужаса. Отражением наличия галлюцинаций служат попытки взять несуществующие предметы, разговаривать с несуществующими людьми. Отмечается общая пассивность в поведении, координация движения нарушена. Зрачки широкие, кожные покровы бледные, слизистые оболочки сухие.

## Опийная наркомания

Чрезвычайную опасность представляет распространение различных деривантов опия, от относительно дешёвых и кустарно приготовленных наркотиков – «черняшки» - до героина, нелегально ввозимого на территорию России. Дериванты опия являются, пожалуй, самым опасным наркотиком в плане формирования наркоманической зависимости.

Об интоксикации веществами опийной группы свидетельствуют: бледность кожных покровов, сухость слизистых оболочек, сужение зрачка с резко сниженной реакцией на свет. Сознание, если нет передозировки, ясное. Настроение характеризуется «сладостной» истомой, ленивым благодушием, эйфорией. Координация движений практически не нарушена. При употреблении героина и других препаратов опия практически полностью отсутствуют агрессивность, злоба. Для этой группы характерен как внутривенный способ применения, так и вдыхание мелкокристаллического порошка героина через нос. Для опийной наркомании характерны наиболее яркие проявления синдрома абстиненции, который сопровождается потливостью, чередующейся с ознобом, слезотечением, насморком. Иногда отмечается понос, разнообразные болевые ощущения, локализованные преимущественно в мышцах, в сочетании с неусидчивостью. Интоксикация психостимуляторами

Начиная с 80-х годов на территории бывшего СССР получили распространение такие вещества, относящиеся к группе амфетаминов, как эфедрон и первитин. Последние два три года в России нарастает употребление кокаина и синтетических амфетаминов, поступающих из-за рубежа, но актуальность применения первитина и эфедрона сохраняется ввиду их дешевизны и относительной лёгкости синтеза. Наркомания, вызванная приёмом психостимуляторов, отличается тяжестью течения и опасностью осложнений.

Для острой интоксикации психостимуляторами характерна бледность кожных покровов, расширение зрачков, блеск в глазах. Принявший эти наркотики весел, оживлён. Отмечается высокая двигательная активность, навязчивость к окружающим. Темп речи быстрый, суждения поверхностны и непоследовательны. При внутривенном введении психостимулятора наблюдаются многочисленные следы инъекций по ходу вен, обычно на верхних конечностях. Систематический приём наркотиков сопровождается нарастающим дефицитом массы тела, нарушением сна, невралгическими расстройствами, которые указывают на диффузное поражение центральной нервной системы. Употребление экстази

Отдельно следует сказать о таком модном сегодня в молодёжной среде наркотике, как «экстази». Его распространение связано с развитием индустрии развлечений в нашей стране. Производится в «удобной» для приёма таблетированной форме, сочетает в себе свойства психостимулятора и галлюциногена. Используется «экстази» чаще как «дискотечный наркотик» для облегчения восприятия современной высоко ритмичной музыки и позволяет много часов танцевать, не чувствуя усталости. «Экстази» дорог и обычно его потребители достаточно быстро переходят на систематический приём кокаина или героина, которые существенно дешевле.

### Общие признаки начала потребления психоактивных веществ подростками:

- снижение интереса к учёбе, обычным увлечениям;
- проявляется отчуждённость, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, могут усилиться такие черты, как скрытность и лживость;
- нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия;

- компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста;
- эпизодическое наличие крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег, не соответствующих достатку семьи. Появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых;
- тенденция общаться по преимуществу с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и / или другие психоактивные вещества;
- повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться;
- наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцы, иглы, небольшие пузырьки, облатки из-под таблеток, небольшие кулёчки из целлофана или фольги, тюбики из-под клея, пластиковые пакеты от резко пахнущих веществ, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта;
- изменение аппетита – от полного отсутствия до резкого усиления обжорства. Периодически тошнота, рвота;
- наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых;
- «беспричинное» расширение, сужение зрачков.

