

Ольга МОИСЕЕНКО

БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ?

Вот в чём вопрос

Цитата с форума:

“Вчера родственница рассказала, что в школе, где учится её ребёнок, дети дерутся! Постоянно! И мальчики, и девочки! У родственницы сын во втором классе. Он спокойный, стеснительный ребёнок. И очень страдает от нападков сверстников. Я посоветовала, чтобы давал сдачи. Раз ответит обидчикам — больше не полезут. Мама же в полной растерянности, потому что считает, что на кулаки нельзя отвечать кулаками. И вместе с тем понимает, что так больше продолжаться не может. Ребёнок возвращается из школы в синяках, часто плачет, отказывается ходить на уроки. А обращаться за помощью к учительнице бесполезно: она только руками разводит, мол, ничего не может сделать...”

К сожалению, в школе и во дворе драки среди ребят младших классов — явление довольно частое. Нередко дети обзываются и задираются, чтобы увидеть реакцию сверстника. Или они хотят пригласить к игре, но не знают как. И чем активнее ребёнок реагирует на эти выходки, тем больше к нему лезут: интересно же! Человек злится, не умеет справиться с гневом — на нём и отыгрываются, хотя вроде драться никто и не планировал.

В силу возраста дети ещё не умеют грамотно решать возникающие конфликты и споры, а потому реагируют са-

мым простым образом — “дают сдачи”, не разобравшись. А это зачастую провоцирует ответную “сдачу” и потасовка перерастает в драку. И потом уже невозможно понять, кто первый начал, а кто просто пытался защититься, не дать себя в обиду. Многие родители такое поведение считают недопустимым, поэтому активно внушают детям, что драться нехорошо и все споры можно и нужно решать путём переговоров или с помощью взрослых.

Но наравне с задирами есть дети, которые не лезут в драку, но часто становятся объектом насмешек и нападков со стороны других. Ребята, которые не могут за себя постоять, — это отдельная проблема. И проблема серьёзная.

ЧТО ТАКОЕ “ХОРОШО” И ЧТО ТАКОЕ “ПЛОХО”

Почему ребёнок не может или не хочет постоять за себя? Однозначного ответа нет,

причины такого поведения могут быть разные. Перечислим некоторые.

1. В первую очередь проблема заключается в особенностях возрастной психологии младших школьников. Именно в 6—7 лет у них появляется достаточно сильная зависимость от оценки взрослых. У ребёнка формируется совесть, а это значит, что все реакции на правила и запреты становятся значимыми. Появляется чувство ответственности, долга, а также новый страх — быть непризнанным, не соответствовать требованиям социального окружения, быть не тем, кого считают “хорошим”. А для ребёнка очень важно быть хорошим в глазах родителей и учителей!

Что делать? Объяснять (лучше на конкретных примерах), что есть ситуации, в которых очень важно уметь ответить обидчику “на том же языке”. Привести примеры, когда применение силы — единственный способ спасти себя и свою репутацию.

2. Родители (чаще всего мама) с самого рождения окружили ребёнка такой заботой и опекой, что он не научился решать конфликты и общаться с детьми. Все спорные и проблемные ситуации за него решали родители. На них малыш и привык рассчитывать. Но если в 3—5 лет это естественно, то в 7—9 уже выглядит довольно странно.

Что делать? Не вмешиваться в отношения ребёнка с другими детьми, если они, конечно, не несут в себе реальной угрозы для его жизни и здоровья. Нужно давать ребёнку больше свободы в выборе действий. Объясните сыну или дочке, что вы не можете каждую минуту находиться с ним рядом и всех обидчиков ставить на место. Рано или поздно ребёнку придётся заниматься этим самостоятельно.

3. Страх быть наказанным родителями или учителем в ребёнке сильнее, чем страх быть отвергнутым классом или даже избитым. Это тоже одна из причин, почему ребёнок не хочет давать сдачи.



Что делать? Пересмотреть виды наказания, которые приняты в семье. Оговорите с ребёнком, в каких случаях ответное применение силы будет считаться оправданным и необходимым (а значит, не повлечёт наказания), а в каких — проявлением агрессии (а следовательно, ребёнок будет за него наказан).

4. Ребёнок недостаточно развит физически, чтобы дать сдачи своим обидчикам. Или просто не знает, как это сделать.

Что делать? Уделять больше внимания физическому развитию ребёнка — не для того, чтобы он раздавал тумаки направо и налево, а чтобы в крайних ситуациях мог постоять за себя.

“АГРЕССИВНЫЙ” ЭТАП

Многие родители задаются вопросом, как же нужно воспитывать сына, чтобы он оказался в “золотой серединке” между драчунами и жертвами насмешек?

С раннего детства мы по-разному воспитываем мальчиков и девочек, внушаем им определённые “гендерные установки”, т. е. те варианты поведения, которые в нашем обществе присущи мужчинам или женщинам. Вот довольно типичные фразы родителей: “мужчины не плачут”, “не дерись, ты же девочка”, “ты же мальчик, уступи девочке”, “если тебя обижают, дай сдачи, будь мужчиной”.

Так постепенно дети усваивают то поведение, которого от них ждут родители, учителя и общество в целом.

Но не стоит забывать, что дать сдачи и не дать себя в обиду — это разные вещи. Лучше научить ребёнка вести себя так, чтобы у других не возникало даже мысли обидеть его (а соответственно — не было бы повода давать сдачи).

Вообще для нормального развития ребёнку необходимо верить, что мир не жесток, а добр. Конечно, встречаются отдельные вкрапления зла, но их можно победить. И обыкновенную мальчишескую драку не стоит воспринимать как воплощение зла. Агрессивность — это обязательный этап развития малыша, он должен её почувствовать, пережить, научиться её контролировать. Исключить



агрессию из характера человека невозможно, но можно научиться управлять ею, перевести в другое русло, где она выразится в активности, подвижности, живости ребёнка. Поэтому однозначно внушать маленькому школьнику, что “хорошие мальчики не дерутся”, не стоит — ситуации бывают разные. Иногда достойно ответить на оскорбление становится для ребёнка жизненно важной задачей. Хорошо, если именно родители помогут ему решить её.

Учите маленького человека анализировать ситуацию, разбираться, как лучше действовать в конкретной ситуации: например, когда дразнит одноклассник; кто-то толкнул на перемене; старшие дети что-то отбирают.

Объясните, что кулаки — это последняя, вынужденная мера, которая применяется лишь тогда, когда все другие способы решить конфликт исчерпаны. Фактически удар возможен только в ответ на удар, чтобы защитить себя и охладить пыл соперника. Нелишним будет предупредить обидчика о своих намерениях: “Если ты меня ударишь, я ударю в ответ, так что лучше не делай этого”. Нужно воспитывать в ребёнке уверенность в собственных силах. Окружающие, в т. ч. обидчики, всегда чувствуют, кто может постоять за себя.

НЕУДАЧНАЯ ШУТКА ИЛИ ОСКОРБЛЕНИЕ?

Отдельно стоит поговорить про словесные оскорбления, дразнилки и прочую вербальную агрессию. Здесь тоже нет однозначных решений. Важно научить ребёнка улавливать разницу между неудачной шуткой, намеренной провокацией и прямым оскорблением. В первом



случае бывает достаточно сказать: “Мне обидно слышать такое. Пожалуйста, больше так не говори”. Во втором — пропустить сказанное мимо ушей и не поддаваться на провокацию.

Третий случай самый сложный. Конечно, нельзя позволять себя оскорблять и унижать. Можно предложить ребёнку рассказать об этом учителю, чтобы тот вмешался и побеседовал с обидчиком. Но дети такое поведение воспринимают как ябедничество. И вместо одной проблемы (оскорбления) ребёнок столкнётся с другой — с осуждением одноклассников, которые могут перестать с ним общаться. Возможно, в ответ на оскорбление для защиты собственного достоинства будет уместно проявление силы.

Некоторые родители записывают ребёнка в секцию спортивных единоборств в надежде, что там он избавится от комплекса “беззащитного” и научится давать сдачи. Единоборства воспитывают множество замечательных мужских качеств (выносливость, концентрацию, умение контролировать себя), и силу в том числе, но защитная функция в этом случае имеет второстепенное значение. Ребёнок может прекрасно владеть приёмами, но не хотеть их использовать в конфликтной ситуации. Хороший тренер в первую очередь должен научить ребят не драться, а контролировать себя и делать так, чтобы в жизни возникало как можно меньше ситуаций, где им пришлось бы применять свои умения.



Подведём итог. Вашего ребёнка обижают сверстники. Что делать? Дать малышу возможность разобраться самостоятельно и усвоить самые разные модели поведения. В будущем это пригодится. Но при этом необходимо, чтобы ребёнок знал: родители всегда на его стороне, всегда помогут и поймут.

Ольга НОВОЖИЛОВА

ВитамиНное



Настроение



После долгих холодов все радуются наступающему весеннему теплу. Но вместе с весной ко многим из нас приходит авитаминоз. Постоянная усталость, сонливость, “тяжёлая” голова — с этими симптомами не все взрослые справляются, а что говорить о детях. Особенно тяжело приходится школьникам, которым каждый день нужно усваивать новые знания. Что же делать? Как бороться с авитаминозом?

ГИПОВИТАМИНОЗ

Сразу внесём ясность: то, что мы называем авитаминозом, таковым не является. Авитаминоз — это тяжёлая болезнь, вызванная хронической нехваткой витаминов из-за длительного неполноценного питания. По сравнению с ним наши весенние недомогания и хандра — сущая ерунда. Их правильнее считать гиповитаминозом — болезненным состоянием из-за недостатка витаминов и микроэлементов в организме. От гиповитаминоза избавиться нетрудно.

Для начала посоветуйтесь с врачом, какой витаминный комплекс подходит для вашего ребёнка. Но не забы-

вайте народную мудрость: самый лучший витамин — тот, который попал в организм с пищей. И хотя весной восполнить суточную потребность в витаминах и микроэлементах очень сложно, в наших силах сделать рацион питания как можно более полезным. Помогут в этом мороженые фрукты и овощи, сухофрукты и квашеная капуста. В ней много витаминов А, В и С. Квашеная капуста с зелёным лучком, выращенным на подоконнике, — отличный салат для всей семьи.



А вот ещё полезный рецепт: возьмите в равных количествах инжир, курагу, изюм (лучше синий), чернослив и перекрутите на мясорубке. Добавьте мелко порезанный лимон и мёд, всё перемешайте. Если эту смесь намазать на батон, получится очень полезный и вкусный бутерброд к чаю.

Не забывайте о луке и чесноке. Весной их можно проращивать на окне. В свежей зелени очень много микроэлементов и витаминов. Витамином С богаты плоды шиповника. Отвар из них готовят на водяной бане не менее 30 минут и принимают через 10—15 минут после приготовления. Перед приёмом обязательно процедите его через 4—6 слоёв марли, чтобы удалить волоски. Очень полезен отвар из плодов чёрной смородины. Эти ягоды, в отличие от шиповника, можно съедать.

Важный момент! Не пытайтесь насытить свой организм витаминами и микроэлементами с помощью парниковых овощей и фруктов. Употребляйте их осторожно, ведь они содержат химические вещества, которые используют для стимуляции роста.

ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЁРНА



Для борьбы с гиповитаминозом отлично подходят пророщенные зёрна. В них огромный запас энергии и биологически активные вещества, в т. ч. витамины, микроэлементы, ферменты.

Процесс проращивания можно доверить ребёнку. Это послужит для него наглядным материалом к учебнику по биологии, а часть пророщенных зёрен можно посадить и таким образом озеленить свою квартиру.

Несколько советов по проращиванию

У каждого вида зерна свои особенности в проращивании, но принципы у всех одни и те же.

1. Перед проращиванием удалите все некачественные зёрна — с тёмными пятнами, заплесневелые, незрелые.
2. Промойте зёрна в чистой воде несколько раз, а потом оставьте замачиваться на 2—8 часов (в зависимости от культуры, которую вы проращиваете).
3. Слейте воду, ещё раз промойте зёрна, накройте миску с зёрнами марлей или тарелочкой и ждите. Пока не проклю-

нутся первые ростки, промывайте зёрна чистой водой раз в день.

4. Пророщенные зёрна перед каждым употреблением в пищу также промывайте чистой водой.

Такие зёрна можно добавлять в первые и вторые блюда, в салаты и даже десерты.

АРОМАТЕРАПИЯ



Чтобы избавиться от гиповитаминоза, полезно вдыхать “правильные” ароматы.

Масло эвкалипта укрепляет иммунную систему, обладает выраженной противовирусной активностью. Масло лаванды полезно вдыхать в период сильного нервного напряжения или стресса. А стресс — частое явление во время гиповитаминоза. В этом случае на помощь придёт апельсин. Специалисты называют его “маслом радости”. Масло лимона тоже улучшает настроение и помогает во время депрессии.

Даже если у вас нет аромалампы или ингалятора, организовать дома ароматерапию не сложно. Сверните трубочкой лист бумаги. Капните в кружку с горячей водой 2—3 капли масла. И через трубочку дышите на здоровье!

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!



Врачи часто повторяют: питание должно быть разнообразным! Не закливайтесь на одних и тех же продуктах и блюдах. Продумывайте меню на несколько дней. Это не сложно, если учесть то многообразие рецептов, которое предлагают поваренные книги и специализированные сайты в Интернете. Вот несколько очень простых вариантов.

ОГУРЕЧНЫЕ ЛОДОЧКИ



Разрезаем огурцы вдоль, ложкой вынимаем содержимое, перемешиваем его с творогом, майонезом (сметаной) и мелко нарезанным чесноком. Полученной массой наполняем огуречные “лодочки”, посыпаем зеленью.

САЛАТ “ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК”



Вам понадобится: свёкла, морковь, редис, огурец, яйцо, пекинская капуста, отварное мясо. Сырую свёклу и морковь натрите на мелкой тёрке, редис — на крупной. Огурец, капусту и отварное мясо порежьте соломкой, а яйцо — мелкими кубиками. Всё это выложите на большое блюдо.

Салатная заправка: 1 зубчик чеснока и 1 солёный огурец измельчите на мелкой тёрке, крошите укроп и петрушку, добавьте 1 чайную ложку горчицы, чуть-чуть молотого перца, сметану и майонез в равных пропорциях. Тщательно перемешайте.

ПЧЁЛКИ



Это блюдо придётся по душе всем детям. Из нарезанных кружочками маслин

и оливок сделайте туловище, из миндальных орехов — крылышки. Готовых пчёл можно подать на листьях салата.

ОКРОШКА “ОТ МАМЫ-ЕЖИХИ”



А этот рецепт я позаимствовала у мамы-ежихи из книги А. Усачёва “Жили-были ёжихи”. И так, нужно мелко нарезать петрушку, укроп, зелёный лук и пёрышки чеснока, растолочь это в кастрюльке с солью. Затем нашинковать варёные яйца, картофель и отварное мясо. Добавить натёртые огурцы и редиску. Смешать все компоненты и залить сывороткой, кефиром или квасом — по вкусу. При подаче добавить сметану.

НАРЕЗКА-ЗМЕЙКА



Из кружочков огурца выкладываем туловище, голову и хвост змеи. Глаза делаем из маслин. А свернулась наша аппетитная рептилия вокруг нарезанных помидоров, перца и зелени.





THE PRINCESS AND THE BOWLING BALL

Once upon a time there was a Prince. And this Prince's dad and mom (the King and Queen) somehow got it into their royal heads that no Princess would be good enough for their boy unless she could feel a pea through one hundred mattresses.

So it should come as no surprise that the Prince had a very hard time finding a Princess. Every time he met a nice girl, his mom and dad would pile one hundred mattresses on top of a pea and then invite her to sleep over.

When the Princess came down for breakfast, the Queen would ask, "How did you sleep, dear?"

The Princess would politely say, "Fine, thank you." And the King would show her the door.

Now this went on for three years. And of course nobody ever felt the pea under one hundred mattresses. Then one day the Prince met the girl of his dreams. He decided he better do something about it. That night, before the Princess went to bed, the Prince slipped his bowling ball under the one hundred mattresses.

When the Princess came down for breakfast the next morning, the Queen asked, "How did you sleep, dear?"

"This might sound odd," said the Princess. "But I think you need another mattress. I felt like I was sleeping on a lump as big as a bowling ball."

The King and Queen were satisfied.

The Prince and Princess were married.

And everyone lived happily, though maybe not completely honestly, ever after.



VOCABULARY

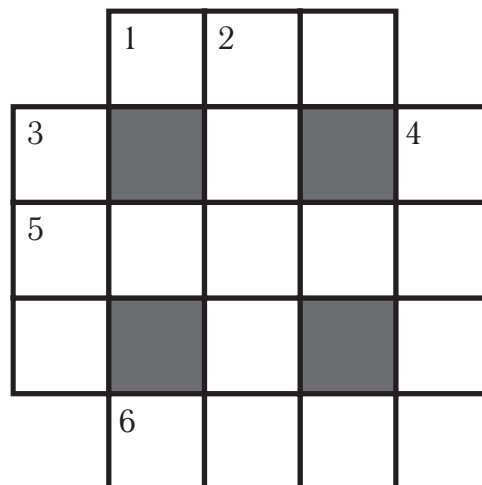
- 1) **to get into one's head** —
вбить в голову
- 2) **a pea** — горошина
- 3) **to pile** — сложить один
на другой
- 4) **on top** — наверх
- 5) **a lump** — комок
- 6) **to be satisfied** — быть
удовлетворенным



CROSSWORD

Across: 1. A wise bird
5. A month
6. Unusual

Down: 2. The earth
3. Stout
4. Not new



Улыбнись



- Почему тебя вчера не было в школе?
- Мой старший брат заболел.
- А ты-то тут при чём?
- А я катался на его велике!



- Заходят лиса Алиса и кот Базилио в каморку к Буратино и говорят:
- Не бойся, мы ненадолго! Нам только один вопрос выяснить: сколько тебе лет?
- Буратино:
- А зачем пилу принесли?

- Бабушка говорит внучке:
- Будь послушной! Ты же знаешь, что Красная Шапочка была непослушной и её съел Серый Волк.
 - Знаю, знаю. И бабушку тоже!



- Из сочинения:
- “Доисторические чупа-чупсы назывались “петушок на палочке”.



- Учительница:
- Ребята, кто может назвать слово, в котором есть буква Ч?
- Вовочка:
- Сковородка.
 - Вовочка, ну и где же в “сковородке” буква Ч?
 - В ручке!

- Семья поужинала. Отец с девятилетним сыном смотрят телевизор в гостиной. Мать с дочерью моют на кухне посуду. Вдруг до гостиной доносится громкий звон посуды.
- Это мама разбила тарелку, — уверенно сказал сын.
 - Откуда ты знаешь?
 - Потому что она ничего не говорит.

- Основное правило русского языка:
- “Если вы не знаете, как написать: “сдесь” или “здесь”, — пишите “тут”.



- Учительница перед контрольной:
- Петров! Я надеюсь, что не увижу, как ты сегодня списываешь.
 - Я тоже на это надеюсь, Марыванна...

- Вы уже подготовились к школе?
- Дневник и ремень купили...



- Большой добродушный пёс лизнул ребёнка. Малыш заплакал. Мама испугалась:
- Он тебя укусил?
 - Нет, он меня попробовал.

Ответы к заданиям № 3/2013

С. 4. Аккордеон. Арифметика. Альбатрос. Башмак.

Полёт. Повар. Повод. Поезд. Пончо.

Кот. Кит. Кол.

Моль. Мопс. Море. Морж. Морс.

Лента. Лежак. Лепта.

С. 10. Шлем лежал в земле возле больших камней.

С. 12. Саратов. Бородино.

С. 13. Чёрный Бор. Забродье. Жмень.

С. 28. 1) Компот, 2) роза, 3) паспорт, 4) клоп.

С. 29. 1) Вагон, 2) рот, 3) ситро, 4) квас.

С. 33. 1) Грач, 2) воробей, 3) синица, 4) ласточка, 5) дятел.



24

