

ВЕДЫ — ПЛЮС, ПЕРАГРУЗКА — МІНУС

(Заканчэнне.
Пачатак на 1-й стар. «СГ».)

— Часта для згуртавання дзіцячага калектыву выкарыстоўваюць так званыя класныя гадзіны, — расказвае спецыяліст. — На іх дзеці разам з настаўнікам разважаюць на тэмы сяброўства, раскрыцця талентаў, інтарэсаў кожнага дзіцяці. Класныя гадзіны звычайна арганізуюць настаўнікі ці псіхолагі, але нядрэнна далучацца час ад часу і бацькам.

Лайфхак ад псіхолагаў

У адказ на новыя павышаныя патрабаванні да першакласніка ў першыя тыдні і месяцы навучання могуць з'явіцца скаргі дзяцей на стомленасць, галаўныя болі, малое можа стаць раздражняльнае, плаксівае, пачаць дрэнна спаць. У некаторых зніжаецца апетыт, а разам з тым і маса цела.

Праблемай адаптацыі становяцца і цяжасці псіхалагічнага характару, такія як, напрыклад, адчуванне страху, негатыўнае стаўленне да вучобы, настаўніка, няправільнае ўяўленне аб сваіх здольнасцях і магчымасцях, агрэсіўнасць.

— Дапамога ў такіх сітуацыях — аднаўленне ў дзіцяці станоўчага стаўлення да жыцця, у тым ліку і да штодзённай школьнай дзейнасці, да ўсіх асоб, якія ўдзельнічаюць у навучальным працэсе (дзіця — бацькі — настаўнікі — калектыву), —



гаворыць спецыяліст. — Асабліва нельга ў гэты перыяд параўноўваць дзіця з іншымі: малое можа стаць няўпэўненае, агрэсіўнае ў адносінах да аднакласнікаў.

Ёсць лайфхак ад псіхолагаў у такіх выпадках: параўноўваць дзіця з самімі сабой. Напрыклад, «глядзі, учора табе казалі нешта крыўднае і ты змог пастаяць за сябе, адказаць, што табе непрыемна, значыць, і сёння атрымаецца».

Усе сілы — на дапамогу

Малое не хоча ісці ў школу, яго паводзіны раптам памянліся, яно адмаўляецца вучыцца, становіцца замкнёнае, нелюдзімае, устройвае істэрыкі і зрываецца? Гэта першыя прыметы таго, што дзіця крыўдзяць.

— Калі дзіця паведамляе бацькам пра тое, што яно ці яшчэ хтосьці падвяргаецца здзекам, малое неабходна падтрымаць, пахваліць за тое, што яно набралася адвагі і расказала пра гэта, — раіць псіхолаг. — Абавязкова падкрэслівайце розніцу паміж «даносам» з мэтай зрабіць камусьці непрыемнасць і адкрытай размовай з дарослым чалавекам.

Нярэдка бацькі не ведаюць, як рэагаваць, яны не гатовыя дапамагчы. Не выправяць сітуацыю і такія заўвагі, як «ты сам вінаваты», «шукай прычыну ў сабе», «з табой нешта не так», «табе трэба змяніцца» ці «ты занадта або недастаткова разумны, моцны». Парады такога кшталту бессэнсоўныя і нават небяспечныя ў сітуацыі булінгу.

— Важна разумець, што цкаванне — гэта праблемы групы (класа), а не дзіцяці, — тлумачыць псіхолаг. — Малыя маюць патрэбу ў дарослым, і задача бацькоў — сур'ёзна паставіцца да сітуацыі, забяспечыць пачуццё абароненасці і накіраваць усе сілы на дапамогу. Не ператварайце абмеркаванне падрабязнасцяў непрыемных сітуацый у допыт. Супакойце і падтрымайце дзіця, далей вельмі акуратна ўдакладніце асаблівасці сітуацыі, а потым ужо пачынайце абмеркаванне праблемы з настаўнікам і школьным псіхолагам.

У шэсць ці ў сем?

Не кожнае дзіця гатовае вырашаць задачы першакласнікаў: усталяванне кантактаў з аднагодкамі і педагогамі, выкананне патрабаванняў школьнай дыцыпліны, новыя абавязкі. Вопыт паказвае, што дзеці, нават з высокім узроўнем інтэлектуальнага

развіцця, з цяжкасцю пераносцяць нагрузку, якую стварае школьнае навучанне.

— Для першакласнікаў адаптацыя да школьнага рэжыму можа стаць сапраўдным выпрабаваннем, — лічыць псіхолаг. — Вопыт паказвае, што часцей за ўсё ўзнікаюць праблемы ў дзяцей, якія пайшлі ў школу ў шэсць гадоў. Ім цяжэй падпарадкоўвацца школьнаму рэжыму, засвойваць школьныя нормы паводзін, прызнаваць школьныя абавязкі. Год, які аддзяляе шасцігадовае дзіця ад сямігадовага, вельмі важны для псіхічнага развіцця. З шасці да сямі ў дзіцяці фарміруецца адвольная рэгуляцыя паводзін, арыентацыя на сацыяльныя нормы і патрабаванні. У гэты час фарміруецца новы від псіхічнай дзейнасці: «я — школьнік». Таму каб адаптацыя праходзіла лягчэй, аддаваць дзяцей у школу псіхолагі рэкамендуюць у сем гадоў.

Наталля ТАЛІВІНСКАЯ.

○ Сакрэты паспяховай адаптацыі

- ✓ Безумоўнае прыняцце дзіцяці. Не спрабуйце выкараніць у гэты час «заганы», шукайце моцныя бакі.
- ✓ Старайцеся быць адкрытымі з сынам ці дачкой.
- ✓ Развівайце ў малым упэўненасць, што яно можа змяніць і кантраляваць сітуацыю, але калі спатрэбіцца, вы заўсёды прыйдзеце на дапамогу.
- ✓ Дзіця мае патрэбу ў клопаце, абароне, падказках. Дом для яго — месца сілы, крэпасць, дзе яно можа адпачыць, сказаць усё, што думае і адчувае, расслабіцца. Стварайце для гэтага ўсе ўмовы.

Бяспека ў доме

ЛОЖАК, ЦЫГАРЭТА, БЯДА...

У гадзіну дня 17 ліпеня ў службу ратавання 101 паступіла паведамленне аб пажары ў кватэры па вуліцы Гоголя ў Полацку. Ратавальнікі, якія хутка прыбылі, на месцы выкліку выявілі задымленне ў кватэры на другім паверсе. Уваходныя дзверы ў кватэру былі зачынены, таму было прынята рашэнне трапіць туды праз акно. У адным з пакояў на ложку спаў гаспадар, а пад ім тлеў матрац. Мужчыну разбудзілі, вывелі на лесвічную пляцоўку ўжо праз дзверы і перадалі медыцынскім работнікам. Меркаваная прычына пажару — неасцярожнае абыходжанне з агнём пры курэнні гаспадаром дома.

Трывожны званок аб загаганні ў доме паступіў з вёскі Слабада Гарадоцкага раёна 19 ліпеня ў 15 гадзін 29 хвілін. Калі ратавальнікі прыбылі па адрасе, іх сустрэў мужчына, які тэлефанаваў. Ён паведаміў, што ў доме можа знаходзіцца гаспадар. Польшыя яшчэ не вырвалася вонкі, аднак ішоў моцны дым. Ратавальнікі тут жа прыступілі да пошуку чалавека. Мужчыну знайшлі ў далнім пакоі на падлозе, без прытомнасці, побач гарэлі ложка і пасцельная бялізна. Пацярпелага вынеслі на свежае паветра і да прыезду медыкаў спрабавалі прывесці ў прытомнасць, потым даставілі ў бальніцу з атручэннем прадуктамі гарэння і апёкамі. Як стала вядома, гаспадар дома пражываў адзін і нідзе не працаваў. Меркаваная прычына пажару — неасцярожнае абыходжанне з цыгарэтай.

ЗВЯЗДА

але ўтвораны ім ачаг тлення потым разгараецца.

10 жніўня паступіў званок у сталічную службу ратавання аб пажары на 14-м паверсе шматпавярховага жыллага дома па вуліцы Платонава. Паводле паведамлення, стала вядома, што ў кватэры могуць знаходзіцца дзеці 13 і 7 гадоў. На момант прыбыцця ратавальнікаў балкон на 14-м паверсе быў ахоплены полымем. Высветлілася, што адбылося ўзгаранне маёмасці на балконе. На шчасце, дзеці пакінулі кватэру да прыбыцця работнікаў МНС, ніхто не пацярпеў, агонь у кватэру не трапіў. Меркаваная прычына пажару — неасцярожнае абыходжанне з агнём нявызначанай асобы. Непатушаны недакурак

быў выкінуты з вышэйразмешчанага паверха.

Дастаткова часта да каварнай цыгарэты дадаецца яшчэ і некалькі чарак моцных напояў. У гэтым выпадку кантраляваць сітуацыю становіцца цяжэй: алкаголь і нікацін робяць сваю справу. Ратавальнікі, якія прыбылі на месца, знаходзяць чалавека ў «абдымаках» цыгарэтнага дыму і тлеючых пасцельных рэчаў. Пашанцуе, калі з такіх



абдымкаў яго атрымаецца выратаваць. Акрамя самога віноўніка пажару, часта пакутуюць і суседзі, асабліва ў шматкватэрных жылых дамах. Нярэдка даводзіцца нават эвакуіраваць усіх жыхароў пад'езда.

8 жніўня ў Наваполацку супрацоўнікі МНС вырата-

валі мужчыну на пажары. Званок паступіў пасля паўночы. Загаранне адбылося ў кватэры, размешчанай на першым паверсе шматкватэрнага жыллага дома. Дзверы ў кватэру былі зачынены знутры, на грукат і просьбы ніхто не рэгаваў. Таму было прынята рашэн-

не выбіць дзверы. У кватэры было шмат дыму, у пакоі на падлозе ратавальнікі ўбачылі мужчыну — ён быў у прытомнасці, але самастойна пакінуць небяспечную зону не мог з прычыны моцнага ап'янення. Работнікі МНС вывелі яго на вуліцу і перадалі медыкам. Пацярпелага шпіталізавалі з папярэднім дыягназам: атручэнне прадуктамі гарэння. Меркаваная прычына пажару — неасцярожнае абыходжанне з цыгарэтай падчас курэння.

Ратавальнікі нагадваюць: ваша жыццё ў ваших руках. Беражыце сябе і сваіх блізкіх!

Марына ВАСІЛЕЎСКАЯ,
галоўны спецыяліст
Рэспубліканскага цэнтра
прапаганды МНС.