

ПЕРШАЕ СЯБРОЎСТВА

(Заканчэнне.)

Пачатак на 1-й стар. «СГ».)

Улетку Акім амаль 2 месяцы не хадзіў у садок, і Даня вельмі сумавала, усё пыгаўся, чаму той не прыходзіць, і кожны дзень увечары засмучана нам паведамляў, што «пажарнага» зноў не было. Я назірала за сынам, і з аднаго боку, радавалася, што ён можа так сябраваць з другога — хвалюлася, а ці «гарыць» той Акім з такім жа запалам сябраваць з Данем, ці не навязваецца сын?

Пасля лета раптам выявілася, што Даня і Акім больш не будуць хадзіць у адну групу, іх раздзялілі. У апошні дзень перад размеркаваннем муж крыху спазніўся і прыйшоў па сына, калі ўжо нікога з дзяцей не было, акрамя Акіма з маці (яна працавала выхавальніцай у нашай групе). Маці тлумачыла Акіму і Дані, што заўтра іх разведдуць па розных групах. Дзеці сталі, панурышы галовы, відаць, усё разумелі. «Але ж будзеце сустракацца на пляцоўцы!», — спрабавала падбадзёрыць выхавальніца. Даня ўбачыў, што па яго прыйшоў тата, і развітаўся з Акімам. Той пайшоў з маці ў іншы бок. Але праз пару крокаў ён нечакана павярнуўся і, паклікаўшы Даню, кінуўся да яго, абняў і сказаў: «Я цябе люблю». У мужа ад расчуленасці нават слёзы на вочы наварнуліся.

Праз пару крокаў

ён нечакана павярнуўся і, паклікаўшы Даню, кінуўся да яго, абняў і сказаў:

«Я цябе люблю».

У мужа ад расчуленасці нават слёзы на вочы наварнуліся.

Вось ужо другі месяц Даня ходзіць у іншую групу і кажа, што з Акімам яму сустрэцца на пляцоўцы не ўдаецца. Зноў і зноў просіць, каб мы перавялі яго ў групу да сябра-«пажарнага». Але гэта лагаледычная група, і трапіць туды можна толькі па накіраванні. У сваю чаргу мы абяцаем сыну і зробім усё магчымае, каб гэтыя абяцанні выканаць. Дарэчы скажу, што накіраванне ў лагаледычную групу мы ўжо атрымалі.

Яна ЛЫЧКОЎСКАЯ.



У БАЦЬКОЎСКІ НАТАТНІК

1. Заўсёды цікаўцеся сябрамі свайго дзіцяці, пытайцеся ў яго, з кім ён гуляў сёння, якія захапленні ёсць у яго сяброў.

2. Як сцвярджаюць псіхологі, найлепшая пазіцыя дарослых у дружбе дзяцей — не ўмешвацца. Але быць побач, калі дзіця можа не зразумець асаблівасцяў сітуацыі або яму спатрэбіцца падтрымка. Самая вялікая памылка — прымушаць дзіця да шматлікіх сяброўскіх стасункаў. Жаданне бацькоў, каб сын ці дачка былі папулярныя сярод аднагодкаў, зразумелае, але яно можа не супадаць з жаданнем дзіцяці.

3. Даказана, што дзеці вучацца сябраваць на прыкладзе бацькоў. Яны бачаць, як маці ці бацька ставяцца да сяброўства, ці шануюць сяброў. Самыя маленькія назіраюць, як маці паводзіць сябе з іншымі мамамі на дзіцячай пляцоўцы. Аднак нельга прымушаць свайго сына ці дачку сябраваць з дзіцем, калі з яго маці ў вас сяброўскія стасункі. Паважайце выбар малечы.

4. Існуюць вельмі сарамлівыя дзеці, асабліва ў дашкольным узросце. Такім цяжка зрабіць крок насустрач патэнцыйнаму сябру. Таму маці можа крышчачку падштурхнуць малога. Падказаць, што спачатку трэба падыйсці да незнаёмага хлопчыка ці дзяўчынкі, запяцьці імя, потым прапанаваць, напрыклад, пагуляць разам. Пастарайцеся дома праводзіць з дзіцем як мага больш часу, заўсёды паказ-

вайце яму, што вы цікавіцеся яго думкай, цэніце яго ідэі. Трэба насцярожыцца, калі малога часта аддае свае цацкі некаму, спадзеючыся з ім такім чынам пасябраваць. Такі «подкуп» можа сведчыць аб дзіцячай няўпэўненасці і, як вынік, заніжанай самаацэнцы. Навучыце малога цікава праводзіць час, калі яно застаецца адно. Гэта дабавіць яму смеласці і рашучасці.

Частыя сваркі не з адным, а са многімі сябрамі таксама могуць быць сігналам схаваных дзіцячых праблем. Абавязкова разбярэцеся, у чым прычына такой «няўжывучывасці».

5. Пры перездзе на новае месца жытцця, змене школы ці садка ў далейшых зносінах дзіцяці могуць з'явіцца цяжкасці. Таму падрыхтуйце яго загадзя да хуткіх перамен.

6. Асабліва сітуацыя, калі вашаму сыну ці дачцэ здрадзіў сябар або пачаў пазбягаць зносін. Зразумела, трэба разабрацца, у чым справа. Прапануйце малому самому растлумачыць, чаму так адбылося. Паразважайце разам, якім павінен быць сапраўдны сябар. Ні ў якім разе нельга ляяць былога таварыша (можа здарыцца, што яны потым памірацца). Таксама нельга высвятляць адносіны з бацькамі сябра. Найлепшае выйсце — адцягнуць увагу, зацікавіць дзіця нечым новым, адвесці ў гурток або запісаць у спартыўную секцыю. Мабыць, у хуткім часе там яно знойдзе новых сяброў!

Парады псіхолога

На пытанні чытачоў адказвае Кацярына ШАВЯЛЁВА, перынатальны псіхолог, кансультант па родах, магістр сацыяльных навук, аўтар шматлікіх артыкулаў па псіхалогіі, маці траіх дзяцей.



КАЛІ СЫН ГІПЕРАКТЫЎНЫ

У мяне трое дзетак. Старэйшай дачцэ 28 гадоў, сыну 17 і малодшы, Фёдар, скончыў першы клас. Вось якраз з ім шмат праблем. Ён гіперактыўны, мае столькі энергіі, што можа бегаць няспынна хоць цэлы дзень, зусім не слухаецца мяне, толькі часам тату. Наколькі гэта небяспечна? Як з гэтым змагацца без таблетак і дактароў? Увогуле, ці магчыма гэта?

Алена, 47 гадоў, Мінск.

Па-першае, магчыма, што гіперактыўнасць звязана з адаптацыяй да школы. У любога дзіцяці пры паступленні ў першы клас павышаецца нервовая псіхічная стомленасць. У 2-м і 3-м узбуджальнасць праяўляецца яшчэ больш відавочна. І гэта характэрна для любога дзіцяці. Таму што заняткі ў школе нават у самага здаровага забіраюць шмат сіл і ўздзейнічаюць на псіхіку.

Па-другое, гіперактыўнасць можа быць хваробай. Але вельмі часта гіперактыўнымі называюць непасед. Мама трэба дакладна разумець, што гэта: нейралагічны дыягназ ці звычайная дзіцячая актыўнасць. Калі першы выпадак, то сімптомы наступныя: парушэнне канцэнтрацыі ўвагі, павышаная рухавая актыўнасць, рассяянасць, агрэсіўнасць. Псуецца мелкая матарыка рук. Гэта адбіваецца на почырку. Дзіцяці складана самастойна апранацца, зашпільваць гузікі, завязваць матузкі. Ён часта б'ецца, падае, бо рухаў шмат, але яны надта хаатычныя. Гіперактыўнае дзіця не можа і дзвюх хвілін пасядзець на адным месцы. Але такі дыягназ павінен паставіць нейралаг.

Калі ўсё ж такі гаворка ідзе пра звычайную актыўнасць, то лепшыя лекі — строгі рэжым. Ён увогуле неабходны кожнаму дзіцяці — своеасаблівыя абмежавальныя рамкі. Тады яму становіцца лягчэй. Бывае, што такога непаседу складана пакласці спаць. Трэба стварыць нейкі спакойны рытуал: масаж, чытанне кнігі ці проста пасядзець побач. На працягу дня лепш мінімізаваць прагляд тэлевізара і гульні на кам'ютары, бо яны ўзбуджаюць малога. Бывае, што з надта актыўнымі дзетцамі складана размаўляць. Для таго каб гэта паправіць, трэба, каб маці адшукала хаця б адну вольную гадзіну ў дзень і выслухала сына ці дачку. Што да спорту, то тут трэба абраць спакойныя, расслабляльныя віды, такія як плаванне. Барацьбой лепш не займацца, бо спартовы элемент зноў-такі можа выклікаць агрэсію.

ЗАХАВАЦЬ АДНОСІНЫ ЦІ ЛЕЦІШЧА?

Маёй маці 73. За апошні год нашы адносіны зусім сапсаваліся. Яна ўсім незадаволеная, пастаянна крычыць па дробязях, дасылае праклёны ў мой адрас. Наш камень сутыкнення — лецішча, на якім ёй нібыта няма месца. Хаця яна прыязджае і робіць там, што хоча. А мы толькі распачалі ў доме перабудову, якой яна, зразумела ж, незадаволеная... Падкажыце, што рабіць у такой сітуацыі?

Іна, 47 гадоў, Мінск.

Для таго каб дакладна адказаць на гэтае пытанне, нам невядома даволі шмат акалічнасцяў. І адна — ваша разуменне, што хочаце захаваць: адносіны ці лецішча? Таму застаецца толькі здагадацца і прывесці некалькі магчымых варыянтаў. Нам невядома, што здарылася паміж вамі і маці год таму. Магчыма, праблема хаваецца ў гэтым. Калі стасункі зусім дрэнныя, а мама ездзіць на лецішча — значыць, яна на яна, сябе можа абслугоўваць, — і трэба проста раз'ехацца. То бок вырашыць гэтую псіхалагічную сітуацыю элементарным фізічным раздзяленнем. Калі ёсць жаданне менавіта напавіць адносіны, то трэба разумець, што ў 73 гады чалавек наўрад ці зможа штосьці радыкальна ў сабе змяніць. Бо з узростам складаней адаптавацца да новых абставін і умоў. Таму дачка павінна імкнуцца быць больш палітэма і падстройвацца пад маці.

Калі ў вашай сям'і ўзнікла складаная сітуацыя і вы не можаце разабрацца самастойна — спытайце парады ў спецыяліста. Пытанні дасылаюцца на электронную пошту pustavit@zviazda.by ці на адрас: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а, «Звязда»

Вазьму твой боль...

ЖЫЦЬ БЕЗ СЭНСУ — ВОСЬ У ЧЫМ СЭНС



Мы ўсе шукаем сэнс жыцця. Агульны, экзістэнцыйны сэнс — і прыватны, свой, асабісты. Мы так захапляемся філасофскай думкай пра мэту, што гатовы пакласці ўсё жыццё на яе пошук. Атрымліваецца, што сэнс жыцця ў пошук жыццёвага сэнсу? Бессэнсоўна.

Я выканаўца, старанны выканаўца са схільнасцю да перфекцыянізму. Усё зраблю — толькі ясна пастаўце задачу. І не заікайцеся пра канчатковую мэту. Гэта ўсё разбурае.

Складаючы план дня, я кожны раз пісала ў нататніку «выратаваць свет». Лічыла, што гэта мой сэнс. І ведаць не ведала, як яго ажыццявіць. А потым аднойчы закрэсліла амбіцыйную фармулёўку і звернуў напісала «саступіць месца ў транспарце», назаўтра ў гэтым жа пункце — «падняць настрой сумнаму незнаёмцу», на паслязаўтра — «падзякаваць дворніку за работу». Так я ішла да мэты, разбіваючы шлях на маленькія задачы. І так ратавала свет.

Калі я пастаўлю сабе мэту жыцця шчаслівай, то саб'юся ў самым пачатку. Стану баяцца,

хвалявацца, сумнявацца, вяртацца, збочваць. Перастану верыць і апущу рукі.

Лепш пастаўлю некалькі задач, больш рэальных, блізкіх і зразумелых. Скажам, утульны дом, сытны абед, любімая праца, задаволены муж і дзеці за гульні. Сапраўднае шчасце. І пачну пакрокава выконваць. Што там першым пунктам? Утульны дом? Засцілаю ложка, бяруся за пыласос, паліваю кветкі, вешаю новую карціну. Утульна. Наступная задача?..

Увесь час мне не дае спакою думка пра ролю, місію, прызначэнне. Для чаго я на Зямлі? У чым сэнс? Што рабіць? Як служыць? Чым апраўдаць сваё існаванне? Я шукаю мэту паўсюль, збіваю ногі, бльтаю дарогі.

Расчараваўшыся ў пошуках і страціўшы надзею, бяруся за наступную прыземленую задачу. На чарзе сытны абед. Ну што ж, зга-тую яго! Падкасаю рукавы, увіхаюся ля пліты — вуалю, вась вам першая страва, другая і кампот. А пасля дэсерту сапраўды на душы веселяей...

Дык што я там шукала? Сэнс жыцця? Быць шчаслівай... А як гэта? Што ёсць шчасце? Не памыліцца бо! І зноў шукаю не там, расстрачваюся не на тое, іду не туды. За наступным

паваротам таксама не хаваецца сэнс жыцця. Ён увогуле існуе?

Не. Не існуе. Так сцвярджае прафесар, доктар медыцыны Ірвін Ялом. Ён лічыць, што нашы псіхалагічныя праблемы ў асноўным звязаныя з няведаннем ці непрыняццем частых дадзеных ісцін: непазбежнасці смерці, уласнай свабоды тварыць сваё жыццё, унутранай адзіноты кожнага і, нарэшце, адсутнасці відавочнага сэнсу жыцця. Яно, жыццё, проста ёсць. І яго сэнс у тым, каб пражываць. Не шукаць і адчайвацца. А жыць без сэнсу. Восць у чым сэнс!

Гэтая ідэя ідэальна ўклася ў мае экзістэнцыйныя пошукі. Я вольная! Вольная ад абавязкаў і мэты! Я вольная проста жыць!

І ўся мая філасофія, напрацаваны светапогляд і нажыты досвед таксама гладка ляглі на ідэю бессэнсоўнасці, радасна заківалі галовамі і імгненна пагадзіліся проста жыць, жыць без сэнсу.

Шукаць мэту існавання — значыць зазірнуць у планы Бога, дапытвацца пра Яго задуму. спрабаваць кантраляваць сваё жыццё — значыць не давяраць Богу, спрачацца. А ў Яго ўсё прадумана без нас. Яшчэ да нараджэння

мы маем ролю, функцыю (добра-добра, мэту, калі вам так зручней) і агульны організм Су-свету. Я магу ўсё жыццё маркотна заклучаць гайкі, скардзіцца на бязглуздасць і нікчэмнасць свайго лёсу і нават не здагадацца, як важна гэта для цэлага організма.

Мы жывём у сістэме. І работа кожнай дэталі адладжана. Кожная функцыя важная, бо яна дапаўняе астатнія, бо без яе не працуюць іншыя. Мы мануфактура. І калі гаечнік вырашае рэалізавацца, кідае сваю манатонную справу і шукае сэнс жыцця, пакутуе цэлы організм, уся мануфактура. Бо заклучанне гаек, уявіце сабе, можа быць сэнсам жыцця!

Я перастала шукаць мэту і тым самым знайшла яе. Жыць без сэнсу і рабіць тое, што прыносіць задавальненне.

Дапісваю калонку, і задачу нумар тры — любімая работа — на сёння выканала. Пайду абдыму мужа і пагуляю ў цацкі з сынам. Так проста ператварыць формулу ў жыццё. Жыццё, якое не мае сэнсу.

Тацяна НЕМЧАНІНАВА,
заснавальніца дабрачыннага руху
«Клуб 5000».