

КЛУБ ПСИХОЛОГОВ



Принятый в 1992 году Закон «Об образовании» отменил единую школьную форму, разрешив школьным советам решать этот вопрос самостоятельно. Однако сегодня общественное мнение все больше склоняется к необходимости ее введения. Унифицированные платья с фартуками и костюмы, в которых сидели за партами родители нынешних школьников, оказываются, вновь входят в моду. К такому выводу пришел Всероссийский центр изучения общественного мнения, который провел опрос среди наших соотечественников на предмет, стоит ли снова одеть школьников в форму.

Большинство респондентов (64%) высказалось за возвращение единой одежды. Сторонники введения в школах формы считают эту меру необходимой прежде всего потому, что это должно способствовать сглаживанию социального неравенства учащихся (53% опрошенных). 44% респондентов сказали форме «да», так как уверены, что форма дисциплинирует учеников. То есть в ней школьник чувствует себя как бы на «службе» и вести себя должен соответствующе. Еще 18% опрошенных считает, что она формирует «чувство общности и сплоченности с классом, школой». Немало россиян высказались за возвращение формы и из практических соображений: не надо ломать голову, во что сегодня одеть ребенка.

43 процента респондентов вообще считают, что должно быть принято государственное решение о введении формы во всех школах России. «Форменных» противников оказалось вдвое меньше — 31%. В основном это ученики, особенно старшеклассники. Дети и подростки уверены, что школьное единообразие ведет к потере индивидуальности. Родители же в качестве негативных аргументов приводят необходимость дополнительно тратиться на закупку формы, а также на низкое качество материалов, из которых она сделана.

МЫ СОЛИДАРНЫ СО СТРАНОЙ?

Дудинские школы, как выяснилось, солидарны со всей страной. Правда, пока не все решились поголовно обязать учеников носить форму, но ограничения ввелись повсюду. Главными «агентами» в наших школах объявили джинсы, так любимые молодежью. Исключение составляют черные классические без каблуков, либо «примочек», страс, вышивок джинсы. И то в крайних случаях. А вот в Таймырском колледже даже домой отправляют переодеться, если молодой человек появится в учебном заведении в джинсовых штанах. Об этом в газету пожаловался один из студентов колледжа. Как оказалось, он первокурсник и не знал, что год назад данное решение было принято вместе с учениками, педагогами и родителями.

В большинстве дудинских школ придерживаются делового стиля одежды: ни тебе мини-юбок, ни прозрачных топики, ни кричащего макияжа, ни цепей с кольцами в носу. Обучение — это рабочий процесс, а на работу нужно одеваться соответственно. Вот дома, на дискотеку, на уик-энды, когда хочется, как твоя фантазия подскажет — никто слова не скажет. В школу, будь добр, — светлый однотонный верх и темный низ.

Школьную форму в начальных классах носят в дудинских школах №№ 1,4,5,7. Одеть одинаково среднее и старшее звено решила пока только школа № 7. По словам директора образовательного учреждения Константина Исайкина, к этому решению школа шла два года — велась беседа с ребятами, родителями.

Наконец недавно обще-школьный родительский комитет и совет школы решили ввести единую форму одежды. Образовательное учреждение нашло в городе поставщика. Форма будет шиться на заказ. Для девочек это будут юбка, брюки и жакет, для мальчиков — костюм-тройка. Ребята сами смогут выбрать цвет наряда, а вот покорой модели будет единый. Школьную форму должны покупать родители, она обойдется в сумму от одной до двух тысяч рублей в зависимости от

возраста и размера одежды, как к доске выходит ученик в костюме и галстук, даже хочется встать — так все это солидно, мужественно. На следующий день я надела строгую блузку и галстук у мужа взяла, чтобы соответствовать внешнему виду ребят. Так что школьная форма и учителей заставляет переосмотреть свой наряд, мы же подаем пример детям», — говорит Валентина Ланшина.

КТО «ЗА», КТО «ПРОТИВ»
Ну, конечно же, больше всего противников формы среди самих ребят. Во-первых, они, как все подростки, очень чувствительно относятся к ограничениям и запретам, тем более, если это всегда было можно, а сегодня вдруг — нельзя. Во-вторых, через одежду и внешний вид ребята самовыражаются, особенно те, кто принадлежит к той или иной неформальной среде (обычно они делятся по музыкальным предпочтениям, взглядам на жизнь — отсюда и внешний вид). Тем не менее, при небольшом опросе учащихся в школе № 5, ребята, хоть и недовольны переменами, но с пониманием относятся к таким решениям.

В школе № 3, например, как рассказала заместитель директора по воспитательной работе Валентина Ланшина, были недовольные и среди родителей, когда на



общешкольном родительском собрании решался вопрос о форме. Основной аргумент мам и пап был таков, что они уже потратили достаточно средств, чтобы заполнить гардероб ребенка одеждой для школы, а еще теперь необходимо заказывать форму.

Сам же Валентина Николаевна считает, что школьная форма задает определенный рабочий настрой ребят. «Я раньше очень любила носить что-нибудь с рюшечками, не-

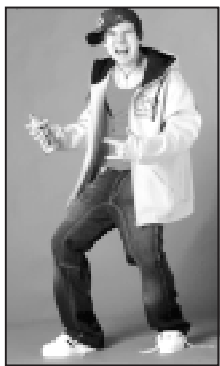
серьезное, а когда смотришь, как к доске выходит ученик в костюме и галстук, даже хочется встать — так все это солидно, мужественно. На следующий день я надела строгую блузку и галстук у мужа взяла, чтобы соответствовать внешнему виду ребят. Так что школьная форма и учителей заставляет переосмотреть свой наряд, мы же подаем пример детям», — говорит Валентина Ланшина.

НЕФОРМАЛЫ
По секрету один из учителей Лудинской школы № 4 рассказала корреспонденту газеты, что в учебном заведении существуют такие неформальные «группировки» среди девочек, как «Тату» и «Эмма», правда, с введением ограничений в одежде они не так бросаются в глаза, как раньше. По словам учителя, «Тату» можно было узнать по черной одежде, браслетам с шипами и другим атрибутам. А девочки «Эммы» предпочитают все розовое. Обычно «Тату» и «Эммы» враждуют между собой.

Честно говоря, как корреспондент ни старался, несколько дней пропал зря — ни об одном из этих двух названий в интернете не было найдено ничего. Зато по внешнему описанию они подходят к таким неформальным образованиям, как «Эмо» и «Готы».

Эмо: темные волосы с длинными челками, черно-розовая одежда, куча значков на сумках, кеды — отличительные черты представителей нового течения. Слово «эмо» можно отнестись и к стилю в музыке, и к образу жизни. Название «эмо» происходит от «emotional». Эмоции и являются основой составляющей культуры эмо. Смысл жизни эмо — это самовыражение, противостояние несправедливости, чувственное мироощущение. Это, как правило, ранимые и депрессивные подростки.

Тоты: в целом можно сказать, что по большей части готы носят черную одежду, красят ногти, волосы и губы в черный цвет и подводят глаза. Хотя это описание подходит не ко всем готам, но большая часть выглядит именно так. Разнообразием во внешнем виде готы обязаны



в первую очередь уже упомянутому стремлению к артистизму и самовыражению. «Готический имидж» достаточно разнообразен. Образ готы происходит из фильмов про вампиров.

В школах достаточно и других неформалов со своим стилем одежды: рэперы, рокеры, металлисты, пани. Так что данной категории молодежи особенно трудно вынуждены со школьной формой, ведь она не дает показать свою индивидуальность, яркость.

НАЙТИ КОМПРОМИСС

Наверное, от формы школьникам уже не отвертеться, уж от ограничений в одежде — точно. И недовольные всегда найдутся. Главные, ребята, понять, что каждой одежде — свое место, а в школе чулки, в сеточку, чепракам на безразмерных майках, декольте до пупа и драмным джинсам в заплатах — никак не место. Вы же не ляжете спать в валенках, а в кино не пойдете в купальнике.

Чтобы сгладить острые углы перехода к школьной форме, образовательным учреждениям можно посоветовать привлечь самих ребят к разработке дизайна фасона. Причем в начальных классах, среднем звене и в старших классиках одежда должна отличаться и иметь несколько вариантов на выбор. Можно даже устроить конкурс среди школ. А еще пример должны подавать педагоги, ведь они прививают детям вкус.

История и аргументы

Нельзя забывать, что Россия имеет богатый опыт ношения школьной формы. Так, до революции 1917 года детей дворян, крупных промышленников и интеллигенции можно было узнать по форме полуповоенного характера: фуражка с эмблемой гимназии, гимнастерка, шинель, куртка со стоячим воротником, ботинки, черные ботинки, ремешок, выходящий односторонний мундир, ранец. Дети бедных родителей — рабочих, мелких служащих, из всей формы носили только черные фуражки с красным кантом и околышем. Платья и фартуки девочек были очень похожи на хорошо всем знакомую советскую форму для школьниц, но выполненная одежда благородных девиц была из ткани хорошего качества и выглядела более изысканно.

А в известной своими традициями Японии фасон школьной формы не меняется уже более ста лет. Впервые ее стали носить студенты Токийского императорского университета в 1885 году. Быстрому распространению формы способствовало то, что она демонстрировала принадлежность к студенческим кругам, престижность которых и сейчас ни у кого не вызывает сомнений.

Японская школьная форма была заимствована из Европы в середине XIX века. Однако современные студенты университетов форму носят неохотно, передавая эту обязанность средним общеобразовательным учреждениям и клубам боевых искусств. В среде последних считается, что форма демонстрирует самоконтроль, стремление к соблюдению правил, силу.

Другие голосуют за форменную одежду как престижную. Студенты элитных закрытых учебных заведений всегда гордились своей формой. Будь то Царскосельский лицей или Смольный институт, закрытый пансион в Англии или элитная международная школа в США. Стили, фасоны, традиции школьной формы разные, но мотивы, которые заставляют педагогов выступать за ее введение, одни и те же вне зависимости от экономических и культурных особенностей и географического положения. Согласно опросу Национальной ассоциации руководителей школ (NAESP) США, проведенному среди родителей и учеников:

— 75% школ считают, что школьная форма делает жизнь студентов более безопасной (меньше нападений с целью кражи дорогой одежды);

— 80% школ убеждены, что форма улучшает школьную дисциплину;

— 75% учебных заведений полагают, что форма снижает нездоровую конкуренцию среди детей;

— родители считают, что форма делает более тесными отношения школы и дома;

— 52% учителей уверены, что благодаря форме атмосфера в школе становится более рабочей и усиливается желание детей учиться.

В классе, где школьники одеты по-разному, подчеркиваются социальное расхождение, финансовый статус, а это способствует неадекватной личностной самооценке ребенка. Благодаря форме дети чувствуют себя более равными в стенах школы, независимо от достатка в семье.

Память требует тренировки

Мне нужен совет!

«Что-то в последнее время я стала много забывать, наверное, нужно тренировать память. Подскажите какие-нибудь советы. Ольга И.»

Сейчас продается много литературы, с помощью которой можно значительно улучшить память. В основном это задания по запоминанию цифр, лиц людей, слов, геометрических фигур. Можно тренироваться самостоятельно и с помощью родственников. Попросите родных написать ряд цифр из 4-5 простых чисел, посмотрите на них в течение пяти секунд, а затем назовите вслух. Постепенно увеличивайте количество цифр, добавляйте двух- и трехзначные. То же самое проделывайте со словами, идите от простого к сложному. Разучивайте стихотворения, песни.

Существуют и другие способы, они могут стать дополнительной помощью в тренировке памяти.

Запишитесь в фитнес-клуб. Именно занятия спортом обогащают ткани кислородом и способствуют приливу крови к мозгу, что и извлекать от забывчивости.

Спите сладко и много, не меньше восьми часов. Ешьте больше морепродуктов, они богаты ненасыщенными жирными кислотами. Благодаря им лучше циркулирует кровь, в клетки и ткани попадает больше питательных веществ. Пейте три раза в день за полчаса до еды настой шалфея. Эта трава поможет вам ничего не забывать.

Учитесь всему новому — вышивать, вязать, чистить зубы другой рукой. Эти действия обуславливают возникновение новых связей между клетками мозга и тренируют память.

Ожидать, моя радость, усни

Создайте ежевечерний ритуал

Ожидать, моя радость, усни. Ожидать, моя радость, усни. Ожидать, моя радость, усни. Ожидать, моя радость, усни.

Проблемы, связанные со сном, — неизбежные спутники детства. Мало кто вырастает, не сталкиваясь с ними. И спектр их весьма широк. Некоторым детям трудно уснуть перед сном. Другие засыпают быстро, но ночью часто пробуждаются. Есть дети, которые спят крепко, и свежие и отдохнувшие вскакивают уже с утра пораньше...

Наши дети нуждаются в упорядоченной структуре жизни. День за днем они приобретают новый опыт, преодолевают новые препятствия, усваивают новые навыки. Постепенно их умственные и физические способности растут. Чувствуя, что к ним предъявляются все более серьезные требования, дети начинают требовательнее относиться к себе. В этом меняющемся мире им нужны надежные якоря, одним из которых может стать распорядок дня.

Решая, в какое время ваш ребенок должен укладываться спать, следует принять во внимание распорядок дня всей вашей семьи и необходимость продолжительности детского сна. Переходный период также является важным фактором. Некоторым активным детям требу-

ется не меньше часа, чтобы расслабиться и уснуть, а другие засыпают мгновенно, едва коснувшись головой подушки.

Если ваш ребенок посещает школу или детский сад, необходимо запланировать время отбоя таким образом, чтобы он успел выспаться до подъема и утром подготовиться к дневным делам.

Наблюдая за поведением ребенка, можно установить подходящее время отхода ко сну. Так, например, в поведении детей есть некоторые сигналы, указывающие на усталость. Младенец, ощущая ее, проявляет раздражительность и беспокойство. Дети постарше могут заявить о своей усталости, теребя волосы, потирая глаза. Можно также отметить ухудшение координации, лихорадочную активность, раздражительность. Если вы заметили их до предполагаемого отбоя, значит, в этот вечер ребенка следует уложить пораньше в постель. Вообще, в идеале, процесс отхода ко сну должен начинаться до появления всего спектра тревожных сигналов, так как справиться с переутомленным ребенком гораздо труднее.

Родители, чей ребенок плохо спит, часто слышат совет не давать ему спать днем или усилить его физическую активность — в надежде, что от усталости ваше чадо крепче заснет. На самом



деле подобная практика вызовет у ребенка только раздражение. От переутомления он не сможет полностью расслабиться и заснуть.

Более простой способ перехода ко сну может заключаться в том, что после укладывания ребенка в постель родители не следует поддаваться искушению возместить свое отсутствие дома в течение целого дня несколькими часами игр между ужином и сном. Лучше предпочесть ранние подъемы и уделить ребенку больше времени по утрам.

Для роста и нормального развития детям необходим полноценный сон. И вам,

родителям, необходимо удовлетворять эту потребность, устанавливая для своего ребенка оптимальное время отхода ко сну. Например, при ритуале отхода ко сну поможет всей семье избежать ежевечерних битв по поводу отбоя. Вспыхивают они по множеству самых разных причин. Одни дети пытаются оттянуть время отбоя, потому что не хотят пропустить захватывающие события, которые, по их мнению, происходят после того, как они засыпают. Другие стараются ночного расставания с близкими. Третьим необходимо довольно продолжительное время, чтобы отвлечься от дневных дел и как следует расслабиться. Продуманный ритуал отхода ко сну поможет удовлетворить потребность детей в родительской любви, вселит в них уверенность и спокойствие. Строго установленного подхода к разработке ритуалов ко сну не существует. Вот наиболее эффективные из них.

Успокаивающая, интимная атмосфера будет способствовать расслаблению и приобретению чувства уверенности. Возбуждающей активности перед сном, способной

пробудить страх или агрессию, следует избегать. Желательно, чтобы одни и те же действия повторялись из вечера в вечер — ребенок найдет утешение в возможности предугадать каждый последующий этап. Еще одна важная деталь: разрешите ребенку самому делать выбор. Тогда, выбирая, к примеру, книгу для чтения перед сном, он будет приобретать опыт в выстраивании ежевечернего ритуала. В большинстве семей на ритуал отхода ко сну отводится от 20 до 30 минут, но некоторым детям требуется целый час. Родительское внимание в течение этого времени поможет успокоить такого ребенка, развеять опасения, что его отстраняют от более интересных событий, происходящих в других комнатах.

В качестве вечернего ритуала может использоваться какой-либо предмет, например, мягкая игрушка, которую ребенок возьмет с собой в постель, чтобы легче перенести вечернее расставание с близкими. Важный фактор, во многом формирующий ритуал отхода ко сну, — уровень развития ребенка. По мере того, как малыш растет и обрета-

ет новые навыки, он может принимать более активное участие в вечерних событиях. Следовательно, ритуал соответствующим образом видоизменяется. Так, для младенца ритуал отхода ко сну не должен быть сложным. Во многих случаях он складывается естественным путем — по мере того, как определенное поведение ребенка входит в привычку. Если к шестимесячному возрасту вечерний ритуал так и не сложился, его следует создать. Он может включать успокаивающие действия — например, укачивание. Важными его компонентами могут стать музыка, пение или чтение.

Ритуал для детей 1-3 лет сложнее: он отражает более высокий уровень их развития. В этом возрасте ребенок жаждет упрочить свою драгоценную, недавно обретенную самостоятельность, выбирая для чтения перед сном одну из двух книг, предложенных родителями. Дети любят занятия, в которых могут активно участвовать. Поэтому рекомендуется ритуал, где родители и дети действуют по очереди — допустим, желают спокойной ночи пред-

метам, находящимся в комнате, или частям тела. Такие игровые моменты способствуют сближению взрослых и маленьких и стимулируют развитие речевых навыков ребенка.

Если речь идет о ритуале отхода ко сну дошкольника, к книгам и музыке можно добавить простые настольные игры. Они помогут детям постигнуть такие важные понятия, как справедливость, очередность, точное следование правилам.

Школьника следует поощрять с большой ответственностью подходить к исполнению ритуала отхода ко сну. Прежде чем заснуть, ребенок пожелает некоторое время побыть в одиночестве, поиграть в спокойные игры, послушать музыку или почитать. Необходимо давать ребенку такую возможность.

Таким образом, продуманный ритуал укладывания ребенка в постель вполне может явиться для него позитивным событием.

□ Татьяна БОЖЕНКОВА, заведующая психолого-медико-педагогической консультацией ЦДТ «Юность».

Кто предупрежден - тот подготовится

Семейные кризисы: причины, следствия, преодоление

Удивительно, но факт: сколько бы раз мы ни женились, семейные кризисы наступают в одни и те же сроки, если отсчитывать от даты начала супружеской жизни. Мало того, даже причины конфликтов и темы ссор остаются практически неизменными. Из чего следуют сразу два вывода. Первый (и утешительный): виноватых тут нет, и искать их бессмысленно. Второй (и скажем так, философский): раз уж они неизбежны, стоит хотя бы быть к этому готовыми.

□ В общении преобладают защитно-агрессивные реакции; каждый видит в другом виновника конфликта; каждый стремится заставить другого поступать по-своему.

□ Упорное уклонение от секса одного из партнеров.

□ Муж вытесняется тобой из области принятия решений.

□ Муж сам отстраняется от решения бытовых проблем. Уходит в себя.

□ Зацикленность на одной теме (особенно, если эта тема — обсуждение дел

ребенка) или, наоборот, глобальное молчание.

□ Жена перестает думать о себе и целиком посвящает себя семье, тем самым превращаясь из женщины в лембовую пошлость.

Трудоголизм. Чаще всего этим болеют те, кому не удается самореализоваться в семье, особенно мужчины.

Кризисы в семейной жизни обладают и своей периодичностью. Это не значит, что каждая семья обязательно должна иметь проблемы на измену. Жена нервничает, мучается подозрениями и скандалит. Если женщина сможет найти в себе силы и уделить мужу внимание или хотя бы объяснить, что меньше внимания не значит меньше любви, то кризис разрешается.

Пять лет. Кризис возвращения. Повод для начала этого кризиса может подать женщина. В это время

она возвращается к активной профессиональной и социальной жизни после рождения ребенка. И начинает понимать, что многого не успевает. Перед ней стоит проблема: как сохранить уют в доме, уделять внимание ребенку и мужу, выполнять свои обязанности по работе и выглядеть так, как ей того хочется. Новая жизнь после вынужденного затворничества может сопровождаться у женщины острой потребностью в свежих эмоциональных переживаниях. Это приводит к женским изменам как раз на пятом году семейной жизни.

Семь лет. Кризис монотонности. В это время в семье уже все налажено: быт, интимные отношения, общение, работа. Статистика свидетельствует, что на данном этапе инициаторами развода чаще всего становятся

женщины. Муж и жена уже пресытились друг другом. Большинство мужчин жалуются на то, что жены перестали разделять их увлечения, игнорируют романтические порывы. И они заводят связи на стороне: любовники позволяют вновь почувствовать себя охотниками. При этом «изменники» еще не помышляют о расставании с женой и при серьезной угрозе расхождения легко расстаются с любовницей.

Четырнадцать лет. Кризис сорокалетних. Если даже супруги долгие годы жили душа в душу, то ближе к 40 годам у них наступает самый главный кризис. У женщин он может быть связан с приближающимся климаксом, ухудшением характера, повышенной раздражительностью. Практически у любой пары со стажем на блюде awaits сексуальный и

эмоциональный застой. В среднем каждый пятый мужчина между 40 и 50 годами вступает в новый брак. Больше половины женятся на женщинах моложе их на 15-20 лет, другие меняют одну партнершу за другой. Есть мнение, что «бунт сорокалетних» — мужской вариант климакса, реакция на гормональную перестройку, но большинство ученых считают, что во всем виноват банальный страх. Мужчины начинают осознавать, что жизнь проходит, уже не случится ничего нового и необычного, впереди старость. Такие размышления приводят к неврозам.

□ Материалы подготовила Татьяна СВИРИДЕНКО. Фото Александра Тутушкина и из интернета.



Кризисы семейной жизни объективны. Но также объективны и способы их преодоления. И если заниматься этим вовремя, осознанно и вместе, то у вас все должно получиться. По материалам интернета.