

Елена Геннадьевна, на ваш взгляд, чего больше всего недостает родителям, чтобы вырастить из ребенка полноценную личность?

- Понимания, что проблемы, которые мучают взрослого человека, зарождаются в самом нежном возрасте - до семи лет. И надо успеть заложить основы будущей личности, здорового образа жизни, привычки... Приемы воспитания отработывались веками, но теперь у нас в стране преобладают нарушения. А воспитание требует от родителей огромного труда. В семье должно быть всем комфортно, должна сложиться здоровая, дружелюбная обстановка, когда все друг друга ценят, и дети слушают родителей не из страха, а из уважения.

Казалось бы, азбучные истины. Но часто мы только на словах соглашаемся с ними. Может, стоит организовывать ликбезы для родителей?

- Есть у нас такие занятия. Я не раз и сама вела такие группы. Одна молодая мама однажды сказала мне: «Если бы я знала, что так трудно воспитывать детей, никогда бы не родила». А ее проблемы были не такими уж сложными: дети не слушались, она раздражалась, из-за вопросов воспитания постоянно ссорилась с мужем. В таких случаях я советую привести на занятия свою половину, чтобы вместе подумать над решением семейных головоломок. Супругам полезно бывает поговорить в присутствии третьего человека. Не забывайте, что психологи не дают советов, - они обсуждают с человеком его проблемы, помогают разобраться в ситуации, увидеть выход из тупика.

С какими вопросами к вам чаще обращаются родители?

- Маленькие дети не меньше тревожат родителей, чем подростки. Например, часто мамы приходят чуть ли не в слезах: «Сын меня бьет!» А сыну-то всего три года! Или маленький мальчик говорит маме: «Я тебя убью». И вот мы вместе с ней разбираем ситуацию: что стоит за этой фразой? Иногда это детская невинная злость - просто в три года ребенок не знает, как правильно сказать о своих чувствах. Но не всегда и мы, взрослые, находим правильные слова, когда возникает агрессия. Она ведь не берется ниоткуда. Вспомните, как часто свою обиду на начальника мы срываем на близких. Взрослым тоже приходится учиться грамотно обращаться со своими эмоциями. А еще - объяснять свои действия и чувства, чтобы ребенок запомнил и понимал их. Родители должны учиться понимать чувства своего ребенка, думать над его поступками, за негативным поведением видеть свои недочеты, а не считать ребенка плохим, злым.

Одна моя знакомая недавно призналась: «Мой ребенок не умеет общаться, отнимает у детей в песочнице игрушки. Нам приходится гулять одним, а то мне за него стыдно». Посоветуйте, как ей быть?

- Во-первых, не уводите малыша от сверстников, если он что-то делает не так. Пусть дети сами попробуют урегулировать свои отношения. Не страшно, если возникнет конфликт: ребенок должен знать, что кроме родителей, ко-

торые все ему готовы отдать, есть другие люди, которые ничем ему не обязаны. Пусть он поймет, что нужно делиться, меняться игрушками, терпеливо объясняйте ему это. Иначе как он научится жить во взрослом мире? И не надо стыдиться за своего ребенка. Нередко можно наблюдать, как мамы дергают малыша: «Не вертись, ты людям мешаешь! Как тебе не стыдно!» Ребенок так же, как и взрослый человек, не обязан быть идеальным, он - живой!

К сожалению, многие молодые мамы обеспокоены в первую очередь

подзатыльник, хотя неправ был именно сын, забывший паспорт в доступном для шалуна месте.

- В возрасте 3-5 лет очень сильна позиция исследователя. Ребенок хватается все, что видит впервые, и начинает изучать. Ответственный родитель должен убирать ценные вещи с доступных мест. Малыш в три года не способен запомнить некоторые вещи надолго, ему надо много раз проверить одно и то же. Да и внимание у него постоянно переключается на что-то новое. Поэтому, например, он забывает убирать

до... А иногда необходимо провести и врачебное обследование. В общем, в каждой ситуации надо разбираться.

Подростковый возраст всегда был трудным. Но сейчас к этому добавилось нежелание многих ребят ни учиться, ни работать - только развлекаться. Они хотят как можно быстрее отделиться от родителей, занять место в кругу сверстников. А родителям страшно отпускать ребенка, понимая, что окружающий мир отнюдь не безопасен во всех смыслах. Но куда чаще папы и мамы просто думают, будто

- Скорее в качестве человека, который не вовлечен в семейную ситуацию и может объективно посмотреть на нее со стороны. Есть пословица: «В чужом глазу соринку заметишь, в своем бревна не разглядишь». Иногда приходится заниматься отдельно с детьми, отдельно - с родителями, иногда - со всеми вместе. Говорим с родителями о том, что прямыми запретами на подростка не повлияешь. За родительскими запретами и детским сопротивлением стоят человеческие чувства, переживания, потребности. Если о них не гово-

ВАЖНЕЙ ВСЕГО ПОГОДА В ДОМЕ

Врачи не устают повторять, что здоровье ребенка зависит от психологического климата в семье. Как вырастить душевно здорового человека? Чему надо учиться самим родителям? На эти вопросы мы решили ответить с помощью специалиста Московской службы психологической помощи населению Елены СКАКУНОВОЙ.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

тем, что о них подумают окружающие. Из своего родительского честолюбия они и дергают ребенка. Не надо этого делать! Будьте разумными и терпеливыми. И не сваливайте на ребенка свои просчеты. Помните: дети только учатся жить!

Нередко родители наказывают малыша за то, что он дома что-то испортил, порвал. А сами между тем оставляют на видных местах часы, мобильные телефоны, документы. Недавно мой внук взял паспорт сына и нарисовал в нем черные кружочки. И получил

за собой игрушки. Надо мягко и ласково напоминать ему об этом, превращать уборку в игру.

Многие дети сейчас поздно начинают говорить, ограничиваются мимикой и жестами, мычанием. В чем причины?

- Они могут быть физиологическими или психологическими. Иногда дело в родителях, которые спешат удовлетворить любое желание ребенка, - тогда малышу нет смысла говорить самому. Порой родителям лучше сделать вид, будто они не понимают, чего хочет ча-

лучше знают, чего хочет подросток. Они привыкли управлять жизнью маленького человека и не замечают, что он вырос и рвется из гнезда. Как распутать этот сложный психологический клубок? Да и можно ли его распутать?

- На самом деле очень часто желания детей и родителей совпадают, просто они не могут найти общий язык. И нередко только на консультации у психолога начинают хотя бы слушать и слышать друг друга.

Вы выступаете в качестве третьей стороны судьи?

речь, то запреты получаются голословными, а поведение детей - «плохим». Только искреннее объяснение своей позиции и желание понять ребенка могут помочь родителям находить общий язык с детьми. Обычно когда родители меняют стиль поведения, то и дети меняются.

В начале года ко мне на прием пришла мама 14-летней дочери. По ее словам, девочка совсем отбилась от рук, курит, пропадает неизвестно где. Мы стали беседовать с мамой, и выяснилось, что курение - это только видимая часть айсберга, а проблемы гораздо глубже, они накопились в отношениях мамы и дочери. Беседы с обеими продолжались полгода. За это время мама научилась уважительно относиться к дочери, они стали рассказывать друг другу о себе, обсуждать свои тревоги, делиться радостями и постепенно пришли к взаимопониманию. Девочка задумалась, что представляют собой люди, с которыми она проводит так много времени. И после одного инцидента в компании сверстников сама ушла из нее, нашла новых интересных друзей, стала лучше учиться.

Часто мы, родители, жалеем подростков и продолжаем опекать их и после окончания школы...

- А дети пользуются этой жалостью: и не работают, и по дому не помогают. Но при этом считают себя самостоятельными. Я в таких случаях спрашиваю родителей: «Зачем вы его кормите, здорового двадцатилетнего человека?» Мамы обычно отвечают: «А что делать? Холодильник, что ли, закрывать?» Надо помнить, что взрослые люди, какими себя считают выросшие дети, имеют не только права, но и обязанности. И задача родителей - научить их отвечать за свою жизнь, жить в согласии с собой и окружающим миром.

Знаете, каждый родитель хочет видеть своего ребенка умным, образованным, успешным. Но каким ребенок станет на самом деле - во многом зависит от него самого. И это очень важная мысль, которую родителям необходимо донести до ребенка еще до его взросления.

Предварительная запись на бесплатные психологические консультации по тел.: 173-09-09.

Круглосуточный телефон неотложной психологической помощи: 051.

Беседу вела **Галина КРАСОВА**

Даже небольшой стресс, физическое перенапряжение или перегревание на солнце способны разбудить одно из самых капризных кожных заболеваний - экзему.

Начинается она обычно с появления небольших пузырьков, наполненных желтоватой жидкостью. Впоследствии они могут лопаться, сливаясь в мокнущие места. Иногда появляются гнойники, которые переходят в струпья или корки.

Конечно, чтобы победить экзему, нужно оздоровить весь организм. Вот почему применяют общеукрепляющие и очищающие методы (например, голодание до 14 дней). Необходимо также предохранять пораженные места от солнца и света, а при мокнущих экземах - и от воды. Надо воздерживаться от употребления соленых и особенно консервированных продуктов, исключать продукты, содержащие аллергены (мед, яйца, какао), желателен не употреблять жареное и мясные бульоны, ограничить углеводы,

пряности, острые блюда и копчености. Лекарственное лечение назначает врач. Однако неплохо себя зарекомендовали и рецепты наших предков.

● Пораженные места смазывают смесью из чеснока и меда, свежим морковным соком.

● 1-2 раза в день накладывают повязки из кашицы свежей капусты с сырым яичным белком.

КОЖНЫЙ КАПРИЗ

● Эффективны примочки из настоя цикория (20 г травы на 0,5 л воды). Естественно, примочки не следует применять при мокнущей экземе.

● При мокнущих экземах неплохо помогают припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями (1-2 раза в день).

● Вымытый и очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, к 100 г кашицы добавить чайную ложку меда,

перемешать все это. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку и закрепить бинтом. Повязку следует снять через 2 часа, стерев сухой тряпочкой оставшуюся на коже смесь. Такие повязки прикладывают 1-2 раза в день.

● Больные места можно па-

рывать в течение 20-30 минут в крепком настое тысячелистника, а также принимать этот настой внутрь. Готовится настой следующим образом: 2 ст. л. цветков тысячелистника заваривается стаканом кипятка, настаивается 40 минут, затем процеживается. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

● Хорошо себя зарекомендовал настой облепихи: 2 ст. л. ягод заливают стаканом кипятка, а затем, плотно закрыв, настаива-

ют 30 минут. Пьют настоем по 1/3 стакана 3 раза в день.

● Для лечения экзем, возникающих на руках от моющих препаратов, рекомендуется каждый день в течение 15-20 минут держать руки в прохладной воде (конечно, если экзема не мокнущая), в которой растворена питьевая сода (1 ч. л. на 1 л воды), а затем окунают руки

в слегка подогретое оливковое или подсолнечное масло. Смыть остатки масла можно только через 30 минут.

● Для снятия или уменьшения зуда, нередко возникающего при экземе, можно пить настой или отвар крапивы двудомной, череды трехраздельной, хвоща полевого, березы повислой или настойку лагохилуса опьяняющего.

Евгений ТАРАСОВ, врач

СОЛЬ СЪЕСТ БОЛЬ

Принято считать, что соль - это «белый яд». Но лишь в том случае, когда речь идет об избыточном ее употреблении. Между тем обычная поваренная соль может быть и чудесным лекарством, которое всегда под рукой.

« Старый дедовский метод облегчения ревматической боли: опухшие суставы растирайте смоченной солью в течение четверти часа три раза в день. В остальную часть дня через каждые четыре часа делают соляные компрессы: больной сустав обкладывают слоем смоченной соли и обертывают непромокаемой тканью, например, тонкой клеенкой.

« Если у вас не хронический насморк, а простудный, возьмите на кончик ножа щепотку поваренной соли, такое же количество соды и разведите в небольшой емкости с водой. Готовленный раствор втягивают по несколько раз в день в обе ноздри.

« Для сохранения зубов, укрепления десен и уничтожения неприятного вкуса и запаха во рту на ночь полощите рот водным раствором соли (одна столовая ложка на стакан воды). Очень полезно такое полоскание для курящих, поскольку снимает горечь во рту и создает ощущение свежести. Если таким раствором ежедневно полоскать горло, вы забудете, что такое ОРЗ, тонзиллит и фарингит.

Станислав ЧУДАКОВ