

ет со школьной ска-



Семейный круг

Ведущая
рубрики
Римма
СВАХИНА
Тел.: 41-51-61

психология для жизни

Папа взял его за ручку и повел в песочницу. Они представляли замки и города, спасали принцесс из лап драконов, фантазировали, и ... папа знакомился с собственным ребенком. По субботам эта милая пара рисует песком и общается. Папа, подобно астронавту на неизвестной планете, с удивлением открывает для себя внутренний мир четырехлетнего малыша и смотрит на окружающее его глазами. Кажется, отец стал лучше понимать сына. Когда мальчуган вырастет, в его душе останется ощущение тепла и любви, которые он получил от отца. Эту родовую связь в далеком будущем он передаст и своему сыну. Значит, здоровых людей со здоровыми семейными отношениями в нашем обществе станет больше. Раз в месяц у этой же песочницы встречаются еще двое: мать и дочь. В силу обстоятельств они живут порознь. Мама не может потерять тонкую ниточку, связывающую ее с дочкой. Они нашли способ общения. Женщина хочет, чтобы отношения с дочерью были наполнены приятными эмоциями. Они рисуют, и духовная связь между взрослым человеком и маленьким, тяжело переживающими разлуку, становится все крепче. Иногда проблемы, возникающие между членами семьи, не решаются другим способом. Путешествия во внутренний мир другого заставляют лучше слышать и бережнее относиться к близкому человеку. Центр «Психология для жизни», который открылся в сентябре, работает с семьями тагильчан. Одни из них – счастливые. Другие – несчастные. Но в каждой – мечта о гармонии. Как добиться ее? Найти ответ на этот вопрос непросто. Любой член нашего общества выходит в жизнь с ресурсами, полученными в семье, интегрируя внутри себя образы мамы и папы. Полноценный взрослый человек с таким внутренним багажом может отказаться от родительской поддержки извне, имея ее внутри. Наша задача, говорит психолог Татьяна Огородникова, чтобы люди действительно получали ресурс из семьи. Чтобы их там слышали и понимали, чтобы именно в семье они нашли свое предназначение. А потом шли с этим в мир людей.



Илья Рябков и Алексей Мельников на занятии центра.

Человек в песочнице

Заниматься в студии рисования песком берут всех, в том числе детей и беременных женщин. Песочное рисование помогает человеку проявить внутренний мир. Конфликты, недопонимание лежат внутри нас. Часто мы даже не можем об этом сказать по банальной причине – не находим слов. Как объяснить то, что происходит с нами и близкими, как понять друг друга, если никто никого не слышит? Иногда внутренний мир легче перенести в песочницу, чем выразить переживания словами. Рисунок на песке может показать, что части внутреннего мира, детская и взрослая, конфликтуют. Именно в

песочнице можно... договориться с ними и прийти к соглашению. - Работа с песком имеет три направления, - комментирует Татьяна Геннадьевна. – Показать свои чувства и переживания, потому что песок заземляет. Сделать модель какого-то процесса, создать образ будущего, к которому можно двигаться (гораздо легче, когда он представлен наглядно). И творить новое, иными словами, меняться, что обычно бывает очень трудно. Наши стереотипы, установки настолько сильны, что человеку трудно выйти за их пределы и что-то в себе менять. Но жизнь – это всегда изменение, развитие. Песок позволяет быстро нарисовать, быстро что-то убрать или до-

бавить. К такой возможности привыкают и перестают бояться изменений. В этот момент и оживают сказки души.

Человек в шляпе

На отдельном столике в кабинете психолога первой категории аспирантки Ленинградского государственного университета имени А.С.Пушкина Татьяны Огородниковой цветами радуги играют удивительные шляпы. Подобные можно увидеть разве что у актеров театра на спектакле какой-нибудь из сказок Г.-Х. Андерсена. Шляпы – это отдельная история. Они почти волшебные, потому что, когда их надевает человек, создают свой новый образ. У каждого из нас, ребенка или взрослого, есть собственное внутреннее «Я». Оно очень хочет проявиться. И кому-то действительно везет, человек находит себя в жизни. Художник, поэт. А у другого не получается. Даже выражение есть: не нашел себя в жизни. Но найти себя никогда не поздно. Человеку требуется толчок, чтобы он проявил себя по-другому. Шляпа дает возможность найти свой образ. Сколько раз мы встречали скучных и хмурых людей, не умеющих веселиться. Общение с ними невыносимо. Да и самому человеку, верно, не сладко. Но стоит такому зануде надеть шляпу клоуна, у него появляется возможность примерить на себя его роль. Когда не получается смеяться просто так, хохотать в шляпе клоуна намного проще. Строгий, дисциплинированный человек, застенчивый, как говорят, на все пуговицы, никогда не дает себе воли быть смешным. А костюм, шляпа позволяют расслабиться и почувствовать себя другим. А значит проявить внутреннее «Я».

- В замечательном романе Дины Рубиной «Синдром Петрушки» главный герой произведения - кукольник. Когда он брал куклу в руки, оживал его внутренний мир, - объясняет Татьяна Геннадьевна. - Через «волшебные» шляпы



Психолог Татьяна Огородникова и ее волшебная шляпа.

мы позволяем каждому ожить свой внутренний мир. Даем толчок особенным кошотом, посредством которого можно что-то говорить, производить какие-то действия и открывать собственные внутренние способности. Человек вдруг начинает понимать: в шляпе он это может! Для семейных отношений – это очень важно. Мы все желаем, чтобы человек рядом с нами был послушным, заботливым, прилежным. Но когда он раскрывается неожиданным образом, и его таким, необычным, странным, принимают в семье, это дает ему возможность стать каким-то другим, более значимым, более важным и более красивым. Если семья приняла его таким, и она его любит, человек обязательно отдаст в ответ любовь и благодарность. Он уже не боится идти во внешнюю жизнь и развиваться там. Если вас принимает таким, какой вы есть, хотя бы один человек или только ваша семья, вас примет и весь мир.

Чуть больше любви

С какими проблемами приходят к психологу? Семьи чаще всего обращаются за помощью, когда отсутствует понимание. У каждого есть собственные представления и ожидания, каким должен быть другой, как он должен себя вести, что должен делать, во что одеваться. Увы, чаще всего эти ожидания не совпадают с реальностью. Бывает, люди их даже не озвучивают, считая, что это и так понятно. Но когда семья приходит к психологу, выясняется, что ожидания-то у всех разные. Никто друг друга не слышит, и договориться в такой ситуации невозможно. Приходится приложить много сил, чтобы один цело-

вик услышал другого и понял его желание. После этого другой ответит, в чем он может измениться, а в чем - останется таким, какой есть. Тогда начинается следующий этап: принятие друг друга такими, какие мы есть. - Что такое любовь в семье? – спрашивает Татьяна и тут же дает ответ: принятие другого человека таким, какой он есть. Когда близкие люди не переделывают друг друга. Тогда появляется возможность договориться. Семьи с детьми часто обращаются с детскими проблемами. Мамы говорят: мой ребенок непослушен, не умеет общаться со сверстниками, не хочет учиться, устраивает истерики. Если у родителей гармоничные отношения, они счастливы, принимают друг друга, и с ребенком все хорошо. Когда отношения супругов шаткие, ребенок изо всех сил старается перевести все внимание на себя, чтобы сохранить семью. Он будто говорит: «Лучше вы будете решать мои проблемы, чем сориться между собой». Ему придется быть ежиком, чтобы сохранить семью. Если он станет хорошим, родителям придется решать проблемы между собой. А вдруг тогда распадется семья? Не становятся редкими и семейные страхи по поводу будущего. Жизнь сложна и порой жестока, как мы сможем это выдержать, спрашивают гости центра «Психология для жизни». Когда самой семье не хватает эмоциональной, психологической поддержки изнутри, ее ищут у психолога, объясняя, что им страшно жить. Чаще всего, рассказывает Татьяна Огородникова, приходится работать с отношениями в семье. Когда никто никого не слышит, семейные отношения становятся формальными. Можно вежливо спрашивать друг друга: «Как

дела?» и в ответ слышать: «Хорошо». Но насколько хорошо? Связь между близкими людьми в этот момент становится настолько слабой, что может просто исчезнуть. Как предотвратить подобное? На любую семью распространяется закон: брать и давать любовь. Без обмена любовью трудно жить. Иногда на эту прописную истину глаза может открыть только психолог, объясняя: отдайте чуть-чуть больше любви, чем получили. И чуть-чуть больше примите взамен. К примеру, жена позволила мужу сходить на футбол, а он пригласил ее вечером на ужин в ресторан. Она услышала его и поняла, насколько важна просьба о футболе. И он услышал ее тоже. Тогда и связь в семье крепче. Иногда люди интуитивно находят этот путь. Когда такая семья приходит на прием, психолог ощущает: они рады друг другу, часть этой радости дарят и ему.

Татьяна Огородникова называет четыре составляющих при работе с семьей. Первая – правила. Когда есть правила, есть границы. Вторая составляющая – отношения внутри семьи. Далее – отношения семьи с окружающим миром. И, наконец, самооценка. Если каждый в семье чувствует себя достойным, важным, значимым, люди уважают и других. Этому хорошо учиться через творческие процессы. На вербальном канале, к сожалению, часто мы не слышим друг друга. А работа в песочнице, в шляпе, с перчаточной куклой на руке позволяет подключить визуальный канал, проявить новые чувства, значит найти новые способы общения, рассказать о новых желаниях. В итоге может случиться, что близкие люди совсем не знали друг друга, хотя прожили вместе годы.

Римма СВАХИНА.
ФОТО СЕРГЕЯ КАЗАНЧЕВА.

из почты «Семейного круга»

Война и другие невзгоды оставили жестокий след в судьбах людей. Трудно представить, как в нечеловеческих условиях выживали взрослые. И совсем невозможно понять, как преодолели испытания и остались в живых дети. О нелегкой женской судьбе в письме из города Череповца Вологодской области рассказала Тамара Сергеевна СИМОНОВА.

Судьба Лидии Беляевой

Живет в Нижнем Тагиле умная и добрая женщина – Лидия Ивановна Беляева. Сейчас ей 81 год. Лидия Ивановна – мама двух дочерей, бабушка четырех внуков и одной внучки и прабабушка одного правнука. Ее близкие – добрые и работающие люди. Помогают материально и физически. С удовольствием трудятся в огороде. Стоит только наметнуть, чтобы сделали что-то в доме, как бабушка никто не заставит ждать. Один внук и внучка окончили институт. Еще один внук после техникума поступил в железнодорожный институт. Четвертый внук окончил училище, отслужил в армии, теперь работает по специальности.

Сегодня все хорошо у Лидии Ивановны. Но жизнь ее была далеко не мед. На долю родителей Лиды и ее самой выпали тяжелейшие тяготы, которые она перенесла благодаря воле к жизни и любви близких людей. Отец Лиды был военным, из-за серьезной травмы в 1932 году его комиссовали. Лиде было всего два годика, ее брату Лене – 4. Их мама ждала третьего ребенка. Семья решила вернуться в село Секинесь Татарской АССР, где жил брат матери Лиды. Собственного жилья не было. Родственников помог обустроить. Но счастье отвернулось от семьи. По дороге в Секинесь случилась беда. Поезда в то время ходили редко. Случалось, люди по 7 суток просиживали на вокзале. Нужно было как-то питаться, и отец Лиды пошел купить хлеба и молока. В этот момент сказались последствия его травмы: внезапно он будто потерял рассудок, не мог ответить, куда идет, забыл, что у него есть семья, дети. Жена на каждой станции делала заявления о пропаже мужа, оставляла свой адрес. Последнее заявление было из села, куда приехали. И отца нашли! Когда он продал всю одежду с себя, чтобы не умереть с голоду, на него обратил внимание милиционер. Увидел: человек не пьет, не ворует. Его накормили и отправили к семье. К сожалению, приехал он с высокой температурой, очень больным. Родственники помogli его в бане. Делать этого было нельзя. Отец Лиды тут же умер. А через неделю мама Лиды родила мальчика, которого назвали Коля. Дядя помог купить маленький домик на одно окно. Посадили даже огород. Но на жизнь средств не было. Сельчане помогли тем чем мог, но семью это не спасало. Приходилось просить милостыню. Так и ходили: Лидя с Леной держались за подол маминой юбки, Колю мать носила на руках. Чтобы как-то прокормиться, мать стала работать в колхозе, старшие дети водились с Колей. Ему было 1 год и 7 месяцев, когда все заболела дизентерией. Лидя и Лена выжили, а малыш умер.

1937-1938 годы были неурожайными. В колхозе мать получила на год всего 16 кг молотой ржи. По этой причине семья переехала в Нижний Тагил, здесь на частной квартире жила сестра матери. Работала она на УВЗ. Хозяин жилья был против подселения родственников. Пришлось снять другую квартиру. Мать устроила на завод им. Куйбышева. Через весь завод на коромысле носила ведра воды в мартеновский цех. Дети пошли учиться в 11-ю школу. Жили тяжело. Мало того, что плохо питались, испытывали постоянный холод. Сын хозяйки дома часто не пускал после школы Леню и Лиду домой. Замораживающих детей ждали родственники, идущие к лодочу за водой. Некоторые приводили домой погорельца. Но Лидя все-таки заболела малярией, прямо в школе потеряла сознание.

Несколько раз семья переезжала из дома в дом, но везде было холодно, а дров достать не могли. Наконец, переехали на ул. Старобазарную. Наступил жестокий 1941 год. Сестра матери умерла, сама мать тяжело заболела. Школу (она ходила в школы №11, 30, 8 и в школу на ул. Рабочей), где училась Лидя, переоборудовали под госпиталь. Ее взяли в нянчки. Ученики давали раненым концерты, читали книги, газеты, выносили судна. В 1943 году Лидя решила устроиться на медико-инструментальный завод. Кроме производства медицинских инструментов, там были цехи по изготовлению деталей для вооружения.

Девочке было всего 13 лет. Из-за маленького роста на работу не взяли. Но кто-то подсказал, разрешение можно получить в горсовете, в комнате №5. Так началась трудовая биография самой маленькой работницы. Домой она приносила 600 граммов хлеба. Это было очень кстати, у мамы началась дистрофия. Чтобы поддержать женщину, ее направляли на отдых в профилакторий. Вместо отдыха стала помогать кухонным работникам: чистила картофель, мыла посуду. Детям приносила в носовом платочке огарышки каши от кастрюль.

Не слаще была участь Лиды. Она работала на вредном производстве. Занималась никелировкой, травлением кислотой, полировкой, глянцовой изделий. При полировке стачивала ржавчину с деталей, обрабатывала кислотой, промывала известковым молоком. Кожу на пальцах съела известь. Освободиться от известкового налета можно было только при стирке белья.

Когда мама Лиды вернулась из профилактория, заняла в квартире кладовку, из которой выехали эвакуированные. Сотрудникам ЖЭУ это не понравилось. Они пытались выселить семью. Мать сказала, что по доброй воле детей на улицу не выгонит. Предложила сделать это представителю власти. От несправедливости Лидя заплакала. Через некоторое время все ушли, и неожиданно привезли дрова: посыльному вместо адреса сказали, чтобы весь туда, где плакала девочка.

Только в 1947 году Лидя возобновила учебу в вечерней школе. Окончила 5,6, 7-й классы, поступила в горный техникум. Но техникум пришлось бросить – расписание совпадало с графиком работы. В вечерней школе она встретила будущего мужа. Судьба Игоря была еще труднее. Девяти месяцев от роду он потерял мать. Отец оставил его на попечение тети.

В 1954 году, после возвращения из армии Игоря, они поженились. Дружно прожили 22 года, вырастили хороших детей. Самостоятельно построили дом. Материально жили тяжело. Чтобы купить стекло на окна и шифер на крышу, продали пальто Лиды, пальматальо Игоря, одеяло и клеенку на стол. Сами набивали дражку. Из 300 руб. первой зарплаты Игоря 170 отдали за землю под домом. В 46 лет Игорь ушел из жизни. А Лидия Ивановна дальше поднимала детей.

Она столько пережила в жизни, что иной человек и не поверит, что все испытания достались ей одной. 52 года отработала на производстве. Сейчас радуется детям и внукам, желает им доброй судьбы. Лидия Ивановна Беляева – душевный и сердечный человек. Дай Бог ей здоровья и долгих лет жизни!

График приема избирателей депутатами Нижнетагильской городской думы 1 октября

Фамилия, имя, отчество	№ окр.	Время приема	Место приема
ШЕБЕДОВ Константин Николаевич	13	с 18.00 до 19.00	Школа №69 (Октябрьский пр., 16)
ГАЕВ Владимир Александрович		с 16.00 до 19.00	Приемная ЛДПР (ул. Октябрьский революций, 29)
УПОРОВ Геннадий Емельянович		с 16.00 до 18.00	Общественная приемная партии «Единая Россия» (ул. Гвардейская, 26)

Полностью график приема избирателей будет опубликован в «ТР» во вторник, 2 октября.

ВНИМАНИЕ!

Во всех почтовых отделениях города идет подписка на газету

«Тагильский рабочий»

и приложение к газете «ТР»
«Тагильский рабочий. Официально»

Спешите!

Действуют цены прошлого полугодия

■ экспресс-опрос

Дорожная русская рулетка

◀ 01 стр.

Кстати, совсем недавно, в июле этого года, размеры штрафов для водителей уже возросли, причем существенно. Об этом много писали и спорили. И каков эффект? Что ни день, то очередные аварии, жертвы: лихачи осваивают отремонтированные тагильские трассы. Прежде ямы и колдобины создавали им препятствия. Теперь же они везде и всюду видят только зеленый свет. Это особый сорт самодовольных водителей, которые возмнили себя властелинами трасс и потеряли совесть, скрывшись за стеклами своих железок.

Много раз доводилось слышать рассказы свидетелей, что, сбив человека, водитель даже не подбежал к пострадавшему, не начал оказывать первую помощь, а поспешил проверить повреждения на своей машине. Остановить таких водителей можно только ужесточением уголовной ответственности. Обязать их оплачивать лечение людей, по их вине получивших увечья. И не как это происходит сегодня: по три рубля в месяц перечислят на счет потерпевшего и смеются над ним, мол, я тебе еще сто лет буду ущерб компенсировать. А еще лучше отбирать у водителей-убийц права раз и навсег-

да: без перспективы в дальнейшем восстановить их.

Еще стоит навести порядок в медицинском освидетельствовании будущих авто-владельцев: сейчас психиатрическая экспертиза для курсантов автошкол – это филькина грамота. А ведь специалисты на ранних этапах могли бы разгадать, кому по складу психики вообще нельзя за руль садиться.

Евгений Георгиевич ПОТОМИН, ветеран труда:

- Есть поговорка «сытый голодного не разумеет». Недальновидное управление страной привело к тому, что между людьми возникло противостояние в разных плоскостях – между работающими и пенсионерами, между коммерсантами и бюджетниками, между ветеранами и молодежью. Теперь вот четко ощущается еще одна ветвь этого раздора в обществе – между автомобилистами и пешеходами.

Мы уже привыкли к тому, что шевеление по поводу пересмотра законов происходит периодически, но ни к чему дельному, как правило, не приводит. Посмотрите, что творится! Страшно выходить из дома: вседорожники и внедорожники летят мимо крылец, по газонам, сокращая путь, мчатся

прямо по детским площадкам. Сейчас ремонтируются дороги, и это выходит нам всем боком, так как по ровному и гладкому полотну водители несутся на бешеных скоростях, не замечая ни взрослых, ни детей. Сколько людей должно погибнуть, чтобы закон стал и неотвратимым, и по-настоящему строгим? Мы перестали верить полиции, суду, которые не способны нас защитить. Убежден: никакие самые суровые санкции не приведут в чувство потенциальных преступников, сидящих за рулем. Надежда только на тех, кто живет в тревоге за своих детей и внуков. Социальные сети – большая сила, и необходимо воспользоваться ею, чтобы объединиться.

Пора, похоже, выходить на митинги – пусть тысячу раз задумаются, стоит ли садиться за руль после возмняний или гнать сломя голову по городу. Народ устал от коррупции и законов, которые работают на «сильных мира сего». Известно же: там, где заканчивается закон, начинается самосуд.

Экспресс-опрос подготовили
Наталья ДУЗЕНКО,
Владимир ПАХОМЕНКО,
Анастасия ВАСИЛЬЕВА,
Анжела ГОЛУБИЧОВА, Нина СЕДОВА.



Заходите на сайт

www.tagilka.ru

