Краіна здароўя

Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

Скажыце, доктар...

ЧУЖЫ СЯРОД СВАІХ

Чаму ў падлеткаў узнікаюць праблемы ў камунікацыі?

Адна з асноўных патрэб у пераходным узросце — будаванне сацыяльных стасункаў. Гэта значыць, падлетку важна адчуць сябе ў «зграі», сярод роўных, і кантактаваць з аднагодкамі. Але часам здараецца так, што дзеці не маюць сяброў, не жадаюць ніякіх кантактаў і ўвогуле не хочуць выходзіць са свайго пакоя. Як распазнаць праблемы ў камунікацыі і перамагчы іх, расказалі спецыялісты цэнтра, сяброўскага да падлеткаў, «Давер» — псіхолаг-кансультант Святлана ПАЛЯШЧУК і каардынатар Валянціна ШУКАН.

— У падлеткавым узросце вельмі важна кантактаваць з равеснікамі, і псіхолагі кажуць, што гэта неад'емны складнік развіцця. А што рабіць, калі адбываецца наадварот — падлетак замыкаецца ў сабе і не жадае ні з кім мець стасункаў? Чым гэта можна растлумачыць?

С. П. — Сапраўды такое здараецца. І бацькі пачынаюць задаваць пытанні: ці ўсё добра з падлеткам, бо ён нікуды не ходзіць, у яго няма сяброў, ён ні з кім не хоча кантактаваць, нават на дзень нараджэння няма каго запрасіць. Прыблізны ўзрост такіх падлеткаў (найчасцей гэта дзяўчаты) — 12-14 гадоў. Пры гэтым дзіця сцвярджае, што яму так добра. Работа з такім падлеткам пачынаецца з таго, што мы высвятляем, ці сапраўды яму камфортна. За гэтым «добра» можа хавацца псіхалагічная траўма, атрыманая ў выніку кантактавання. І можа аказацца, што такое дзіця — ізгой у класе, той, з кім з нейкіх прычын не хочуць мець зносін, і ён проста звыкся з гэтай сітуацыяй. І «мне так добра» азначае «няма іншага выйсця». Тады мы працуем у адным кірунку.

Другая група — сарамлівыя падлеткі, якія не маюць камунікатыўных навыкаў і не ўмеюць устанаўліваць кантакты з равеснікамі. У іх, як правіла, жорсткія інтымныя межы, яны скардзяцца на павышаную трывожнасць: у мяне пацеюць рукі, мне страшна апынуцца ў новай кампаніі, я не ведаю, пра што гаварыць, я ўвесь час маўчу. Тут размова ідзе пра неабходнасць развіваць камунікатыўныя навыкі. Пры правільнай рабоце з такіх дзяцей потым атрымліваюцца нават лідары.

Трэцяя група дзяцей — тыя, каму ў такім стане сапраўды добра. У іх нізкая патрэба ў камунікацыях. Яны жывуць сваім унутраным светам і перажываннямі. Як правіла, гэта дзеці, якія шмат чытаюць, часта яны захапляюцца фантастыкай. І насычэнне камунікатыўнай патрэбы адбываецца за кошт кантактавання з віртуальным героем. У мяне на кансультацыі нядаўна быў 11-гадовы хлопчык. Ён актыўна вывучае мовы, цяпер вось захапіўся кітайскай. Кантактаванне з равеснікамі ў яго мінімальнае. Увогуле хлопчыкі больш арыентаваны на задачу, а не на камунікацыю.

Трэба сказаць, што сёння сацыялізацыя ў падлеткаў адбываецца крыху не так, як у старэйшага пакалення. Яна перамясцілася ў інтэрнэт-прастору, у сацыяльныя сеткі — дзеці кантактуюць там. Яны не выходзяць на вуліцу, не гуляюць у футбол, як раней. Калі мы вядзём размову пра сярэднестатыстычнага гарадскога падлетка з нармальнай сям'і, то ён у сацсетках стварае суполкі, там знаёміцца, гуляе, кантактуе. Не ўсе бацькі гэта разумеюць і часам імкнуцца адабраць гаджэт, выпіхнуць дзіця на вуліцу, дзе нікога з равеснікаў няма. Часам гэта і метад пакарання — адняць гаджэт, адключыць інтэрнэт і стварыць дзіцяці ізаляцыю. Так рабіць нельга. Вы садзейнічаеце таму, што ў падлетка вырасце дэпрэсіўны фон, ствараеце стрэсавую сітуацыю.

— Як бацькам вызначыць, ці ёсць у падлетка праблемы ў камунікацыі?

С. П. — Знайсці чалавека з поўнай адсутнасцю праблем у гэтай сферы даволі цяжка. Іншая справа, што ўсе яны вырашальныя. Калі ж размова ідзе пра тое, каб вызначыць, ці не ізаляванае дзіця, то тут перш за ўсё бацькам варта паназіраць за ім. Дастаткова задаць простыя пытанні: з кім ты сядзіш за партай у класе, з кім ты сёння кантактаваў. 70 % часу дзіця праводзіць у школе — там можа не быць сяброў, але павінны быць таварышы. Што можа насцярожыць бацькоў? Калі, напрыклад, дзіця пэўны час хварэе і яму няма каму патэлефанаваць (ці яно баіцца), каб спытаць хатнія заданні. Гэта трывожны сігнал. Калі ж яно ведае, у каго можна спісаць хатняе заданне ці спытаць, што задавалі, гэта нармальнае дзіця з адсутнасцю істотных праблем у камунікацыі.

Што датычыцца сяброўскіх адносін, то гэта больш складанае пытанне. У сучаснага падлетка яны не так проста складваюцца, як у нас. Сяброўства — доўгатэрміновыя адносіны, якія патрабуюць 3-5 гадоў. Сёння бацькі — прадзюсары ўласных дзяцей. Развіваюць іх з 3-5 гадоў — водзяць па гуртках, спартыўных секцыях, музычных студыях. І ў дзяцей не паспяваюць сфарміравацца сяброўскія адносіны, бо ўсе спрабуюць розныя заняткі, надоўга ў адным месцы мала хто затрымліваецца. Бацькам у першую чаргу важна, каб дзіця развівала свае здольнасці. А сацыяльныя кантакты — па рэшткавым прынцыпе. Таму ў дзяцей няма вопыту доўгатэрміновых адносін. Магчыма, у далейшым гэта адаб'ецца і на сям'і, калі такія людзі не будуць гатовы жыць у шлюбе да старасці: пакантактавалі і разышліся.

Да таго ж сучасныя дзеці выхоўваюцца як індывідуальнасці. Калі старэйшае пакаленне было арыентавана штосьці разам будаваць, то сучаснае — ярка выражаныя індывідуалісты. Калі яны збіраюцца разам, гэта даволі высокаканкурэнтнае асяроддзе, таму здружыць іх — складаная задача нават для вопытнага педагога. На першым месцы ў падлеткаў сёння сям'я (калі яна паспяховая) і меркаванне бацькоў, на другім — інтэрнэт, дзе можна знайсці адказ на любое пытанне, і на трэцім — значны дарослы па-за сям'ёй. Гэта можа быць педагог, трэнер, старэйшы сябар, да якога можна звярнуцца па параду. І на самым апошнім месцы — равеснікі.

— Калі бацькі бачаць, што з кантактаваннем ёсць праблемы, як дапамагчы дзіцяці?

С. П. — Калі праблемы звязаны са школьнай адаптацыяй, у школе ёсць псіхолагі, і да іх варта звяртацца. Такі спецыяліст мае пэўны інструментарый, каб вызначыць статус дзіцяці ў калектыве, паглядзець, каму аддаюць перавагу, а хто ізаляваны, хто мог бы пасябраваць з такім хлопцам ці дзяўчынай. Ён можа даць рэкамендацыі класнаму кіраўніку, бацькам.

Калі размова ідзе пра нейкую камунікатыўную траўму, то можна пайсці на індывідуальную кансультацыю да псіхолага і прапрацаваць гэту праблему. Калі размова ідзе пра адсутнасць камунікатыўных навыкаў, то яны набываюцца і развіваюцца выключна ў групе.

В. Ш. — Пры нашым цэнтры існуюць валанцёрскі клуб і клуб ЮНЭСКА. І ў маладых людзей, якія дапамагаюць нам у якасці валанцёраў, ёсць навыкі сумеснай дзейнасці і сацыялізацыі. Падлеткі, якія наведваюць клуб на працягу года, істотна мяняюцца. Прыйшлі з парушэннем камунікацыі, а цяпер гэта зусім іншыя людзі. Спачатку яны баяліся нават пераступіць парог. Затое потым, калі ўзнікаюць псіхалагічныя ці медыцынскія праблемы, трывожнасць наконт службы ў войску, паступлення, здачы экзаменаў, яны маюць магчымасць абмяркоўваць гэта з нашымі спецыялістамі, якіх ужо ведаюць. Спецыялісты цэнтра, дарэчы, выступаюць для іх у ролі значных дарослых.

С. П. — Добрая форма для развіцця камунікацыі — форма адукацыйных лагераў падчас школьных канікул. Напрыклад, з мэтай падцягнуць англійскую, але там добра развіваюцца і камунікатыўныя навыкі. Сёння не ўсе бацькі адпусцяць дзіця ў летні лагер на тры тыдні. Таму форма адукацыйных лагераў — пэўны кампраміс. Днём дзіця ў лагеры, увечары вяртаецца да бацькоў.

«Трэба сказаць, што сёння сацыялізацыя ў падлеткаў адбываецца крыху не так, як у старэйшага пакалення. Яна перамясцілася ў інтэрнэт-прастору, у сацыяльныя сеткі — дзеці кантактуюць там».

— Калі не вырашаць праблемы ў камунікацыі, яны могуць самі прайсці з узростам?

С. П. — Тут складана прагназаваць. Гэта не прастуда, якая праходзіць сама. Калі чалавек не мае камунікатыўных навыкаў, то яму няма чым карыстацца. Магчыма, такі чалавек неяк і выплыве, а магчыма, патоне. Цалкам імаверна, што ён прыйдзе на работу, там будзе вельмі прыязны калектыў і навыкі разаўюцца. А магчыма, і не, і месца працы давядзецца мяняць.

— А калі такі чалавек выбера прафесію, звязаную з пастаянным кантактаваннем?

С. П. — Часам прафесія можа спрыяць развіццю пэўных навыкаў. Але калі пры нізкім камунікатыўным паказчыку малады чалавек выбірае прафесію ў сферы «чалавек — чалавек», гэта будзе выклікаць моцнае эмацыянальнае выгаранне. Прыходзячы дадому, ён будзе адчуваць сябе абясточаным. І яму ўсё ж лепш выбіраць занятак па прынцыпе «чалавек — тэхніка». Гэта важна ўлічваць. Да таго ж трэба памятаць, што развіваць камунікатыўныя навыкі пажадана да пэўнага ўзросту — 25-30 гадоў. Пасля 30 псіхіка становіцца рыгідная, у нас ужо сфарміравана светапоглядная пляцоўка, і нам складана мяняцца.

ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ

Святы

«ЛЮДЗІ ВЫВУЧАЮЦЬ НАШУ МОВУ, А Я ШТО — НЕ МАГУ ЯЕ ЎСПОМНІЦЬ?»

Пасля вайны наша, на жаль, няпоўная сям'я (тата загінуў на фронце, а маленькая сястрычка памерла ў бежанцах) вярнулася ў родны дашчэнту разбураны Віцебск, пасялілася ў цесным пакойчыку барака. З часам мама ўладкавалася на работу, я стала хадзіць у школу, а на ўсё лета (ніякіх піянерскіх лагераў яшчэ не было) ездзіць да бабулі Каці ў вёску Града. Там усе размаўлялі па-беларуску, а як спявалі...

У лузе, за нашай хаткай, пад старой самотнай вярбой была вялікая сажалка. Мы з бабуляй там пралі бялізну. І тады над усёй ваколіцай плыў прыгожы бабулін голас: «А ў полі вярба, пад вярбой вада. Там хадзіла, там гуляла дзеўка малада».

Я думала, што гэта ж я, тая дзеўка! І гэта мне хадзіць і гуляць тут заўсёды.

Чалавек мяркуе, а бог размяркоўвае: вярнуўся з вайны мой дзядзька (родны брат таты), уладкаваўся на работу ў Кіеве і забраў маю бабулю да сябе. Як жа я тады гаравала! Помню, на вуліцы кідалася ледзь не да кожнай хоць нечым падобнай жанчыны і потым, расчараваная, адступала: «Гэта не бабуля... Не яна... Не мая...»

У школе, дзе я вучылася, была добрая бібліятэка. Я з захапленнем чытала там «Міколку-паравоза» Міхася Лынькова, «Люсю-дарагусю» Кузьмы Чорнага, «У краіне райскай птушкі» і «Чалавек ідзе» Янкі Маўра... А былі ж яшчэ Янка Купала, Якуб Колас... Усіх любімых пісьменнікаў, якія размаўлялі са мной на роднай мове, назваць немагчыма!

Але ж пасля школы я паступіла ў педінстытут, дзе ўсе прадметы выкладаліся па-руску, дзе зноў жа па-руску ўсе размаўлялі, і, як многія, як амаль усе, стала жыць паводле прымаўкі: «Як улез у вараны, то і кракай, як яны». Рускамоўных студэнтаў была пераважная большасць нават у літаратурным аб'яднанні, куды я адразу ж стала хадзіць.

...Працуючы ў Глыбоцкай школе № 3, я з цікавасцю і шчырай павагай ставілася да нашых беларускіх моваведаў, да (светлай памяці!) дырэктара школы Віталя Рыгоравіча Гарановіча, які па-беларуску пісаў вершы, друкаваўся ў нашай раённай газеце. Былі і ёсць там іншыя аўтары — Ганна Зінкевіч, Алег Салтук, Марыя Баравік, Уладзімір Савуліч, Алесь Жыгуноў...

Я ж асабіста вельмі доўга і думала, і пісала па-руску, пакуль аднойчы не спытала сябе: «А чаму? Я што — не беларуска? Людзі — нават замежнікі — вывучаюць нашу мову з нуля, а я, выходзіць, не магу яе ўспомніць?»

Вось так, паступова, пад уплывам журналістаў з нашай раёнкі, «Звязды», часопіса «Вожык» я вярнулася да беларускай: з радасцю чытаю на ёй, пішу, не магу пакуль пахваліцца тым, што добра ведаю, але ж словы да мяне аднекуль прыходзяць...

Можа, ад той вярбы, дзе мы з бабуляй пралі бялізну?

Зоя Наваенка,
г. п. Падсвілле, Глыбоцкі раён.

Свой погляд

СЛАВУТЫЯ БОЛЬШ НЕ СЛАВУТЫЯ?

Здаўна купляю ў кнігарнях адрыўны каляндар «Родны край» — выданне, багатае на звесткі пра юбілейныя даты, пра культурныя і грамадскія падзеі. Часам, праўда, з прыкрымі памылкамі... Але ж гэта, думала, у ранейшыя гады.

На вялікі жаль, не парадаваў каляндар і сёлета. Не буду засяроджваць увагу на адсутнасці ў ім звестак пра музыкантаў і мастакоў: гэта, як той казаў, не мая парафія. Але пісьменнікі... Ні згадкі ў выданні пра 100-годдзе з дня нараджэння Андрэя Макаёнка, Алеся Астапенкі, Пятра Прыходзькі, Аркадзя Марціновіча, Аляксея Карпюка... Ні слова пра 180-годдзе — Альгерда Абуховіча, Францішка Багушэвіча, 130-годдзе — Вінцука Адважнага, Казіміра Сваяка, 110-годдзе — Ларысы Геніюш, юбілеі Броўкі, Глебкі, Скрыгана...

Спіс можа быць вельмі вялікі. І гэта пры тым, што сёлетні 2020-ы зноў праходзіць пад знакам Года малой радзімы, і таму ў выданні, як пазначана ва ўступным слове, абяцалася шмат цікавай інфармацыі пра нашы гарады, вёскі, рэкі, азёры, «а таксама пра славутых людзей Беларусі». У іх шэрагі з пісьменнікаў трапілі хіба народныя Іван Навуменка і Рыгор Барадулін, а таксама Уладзімір Караткевіч, Аляксей Дудараў, Таіса Бондар, Алесь Пальчэўскі, Аляксей Коршак.

Затое ў календары пазначаны амаль усе сусветныя святы: дзень пацалунка, смеху, аўтарскага права, ювеліра, падтрымкі ахвяр злачынстваў... Патрэбныя звесткі? Магчыма, але ж каляндар мае назву «Родны край». Дык чаму інфармацыя пра яго павінна быць мінімальная?

Думаю, што гэта пытанне цікавіць не толькі мяне.

А. У. Шамякіна,
г. Мінск.

Была вайна

«Мая вёска перажыла страх і голад, але адрадзілася»

...Лістапад 1943-га. Нашу вёску Пятровічы, тады Парыцкага раёна, адбілі ў ворага, мы сустракалі вызваліцеляў, крычалі: «Нашы прыйшлі! Нашы!..», цалавалі і абдымалі салдат, а тыя гналі ворага далей. Мы з мамай праводзілі на фронт тату. Разам з ім прызывалі іншых вяскоўцаў. Жанчыны і дзеці плакалі, тыя, хто сыходзіў, спрабавалі суцяшаць. «Пагонім немцаў аж да самай Амерыкі!» — крычаў, помню, Клім Русіновіч. Не ведаў, бедны, што загіне, як, дарэчы, і дзясяткі нашых вяскоўцаў. Прычым не толькі на франтах.

У Пятровічы 19 снежня ўварваліся карнікі. Мой дзядуля Іван і жанчына з маленькім дзіцем схаваліся ў нашым двары, у зямлянцы.

Гітлераўцы прашылі яе з аўтаматаў, а потым кінулі гранату. Дзед Іван загінуў.

А ў гэты ж час у наваколлі ўжо гарэлі іншыя вёскі, немцы забівалі людзей: 42 чалавекі ў Раковічах, 16 — у Міхайлаўцы, 14 — у Язвіне, 7 — у нашых Пятровічах, 26 — у Селішчы.

Сведкі расказвалі, як людзі адтуль уцякалі ў лес і малых сястрычак адзін з немцаў прапусціў, а вось другі скарыстаўся замінкай: на лапціку ў малой развязалася абора, яна прыпынілася, каб зашморгнуць, і загінула — разам з сястрычкай. У вёсцы Раковічы карнікі згвалтавалі шаснаццацігадовую дзяўчыну, кінулі яе ў хлеў і падпалілі.

Назаўтра ў нашы Пятровічы ўварваліся нямецкія танкі. Іх было шмат. Яны крышылі платы, адзін — уткнуўся ў суседскую хату. Немцы акапаліся ў нашай вёсцы на шэсць месяцаў, сталі ў ёй гаспадарыць, гвалтавалі жанчын і дзяўчат, выганялі ў бежанцы. Я з мамай і яшчэ 20 чалавек з нашага роду апынуліся ў Азарыцкім канцлагеры. Там навечна засталіся мая цётка Прося, дзядзька Міхал і яго сынок. Не вярнуўся з фронту і дзядзька Дарафей... Мая вёска перажыла страх і голад, але адрадзілася.

А баі пад Парычамі ў снежні 1943 года ўвайшлі ў гісторыю. Камандуючы 65-й арміі П. І. Батаў пісаў пра іх так: «На вайне нярэдкія дні і нават месяцы схватак з ворагам, якія па сваім значэнні раўнацэнныя ўзяццю буйных гарадоў. Не грукочуць салюты ў гонар перамогі, але войскі праяўляюць не менш, а іншы раз і больш зацятасці, адвагі, мужнасці, самаахвярнасці і майстэрства. Да ліку такіх нельга не аднесці снежаньскую абарону пад Парычамі».

Аляксей Русіновіч,
в. Пятровічы,
Светлагорскі раён.

Ведай нашых!

ШКОЛА, ДЗЕ РЫХТУЮЦЬ ЧЭМПІЁНАЎ

...У двухпавярховы будынак, што ў цэнтры нашага мястэчка Разанцы, кожную раніцу сцякаюцца гаманкія ручайкі. Гэта дзеці з'язджаюцца ў школу, у дом, дзе кожнага любяць, паважаюць і цэняць, дзе вучаць быць шчаслівымі і паспяховымі, дзе настаўнікі, вучні, бацькі захоплены агульнымі ідэямі і марамі.

Стварыць падобную атмасферу па сілах, вядома ж, не кожнаму.

Мне пашчасціла працаваць у калектыве, якім кіруе малады дырэктар Арцём Валер'евіч Барташэвіч. Гляджу на яго і часам не разумею, як ён паспявае праводзіць урокі і штодзённыя секцыі, пасяджэнні, педсаветы, рыхтаваць дзяцей да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах, кожнага выслухоўваць і нешта раіць, а галоўнае — заўсёды быць добразычлівым, адкрытым да зносін...

Наколькі ведаю, пытанне аб выбары прафесіі перад нашым Арцёмам Валер'евічам не стаяла. Ён, як расказваў, змалку хадзіў у спартыўную залу — глядзеў, як праводзіць заняткі ягоны бацька, хацеў стаць падобным.

А таму пасля школы паступіў у педуніверсітэт, дзе вучылі, дарэчы, не толькі думаць і карпатліва працаваць, але і разумець дзяцей, у кожным бачыць асобу.

Пасля размеркавання студэнт Барташэвіч трапіў у родны Мсціслаўскі раён. З 2010 года ён выкладае тут фізічную культуру і здароўе, вядзе секцыі і штодзённыя трэніроўкі з вучнямі, якія, што важна, бачаць у маладым настаўніку яшчэ і сябра. Дасканала валодаючы сваім прадметам, Арцём Валер'евіч выхоўвае ў дзецях павагу і любоў да спорту, да здаровага ладу жыцця. У выніку наша гандбольная каманда ўжо пяць гадоў запар перамагае ў спаборніцтвах розных узроўняў. Нават на рэспубліканскіх ужо добра ведаюць, што на Мсціслаўшчыне ў аграгарадку Разанцы ёсць школа, дзе 80 працэнтаў вучняў займаецца ў розных спартыўных секцыях, дзе рыхтуюць будучых чэмпіёнаў пад заклікам «Пакуль мы разам — мы непераможныя!»

...За 10 гадоў плённай працы нашаму дырэктару не раз прысвойвалі званні «Найлепшы па прафесіі», «Чалавек года». І на пытанне аб сакрэтах поспеху ён адказваў тады, што ў рабоце яму вельмі дапамагае дэмакратычны стыль кіравання, давер калег і, вядома ж, любоў да дзяцей, да справы. «Мая школа, — кажа Арцём Валер'евіч, — гэта мая сям'я, якую нельга не любіць, з якой нельга не перамагаць і не адольваць цяжкасці».

Тамара Ерасценка,
настаўніца беларускай мовы і літаратуры,
Мсціслаўскі раён.

Смех смехам

«Зробяць вам зубы...»

У чарзе да стаматолага размовы, як і варта чакаць, пра балючае: адзін расказвае, як замест хворага зуба вырвалі здаровы, другі — як пакінулі корань, трэці — як яго не ўзяла «замарозка»...

Адна жанчына ўсё гэта слухала ды ціха... усміхалася.

— Сорамна з чужых бед смяяцца, — сказаў ёй нехта з «пацярпелых».

— А я і не смяюся, не! — як не пабажылася тая весялуха. — У мяне проста рот не закрываецца... Пратэзы не так паставілі... Яшчэ во раз прыехала. Можа, паправяць?

...Неўзабаве — па чарзе — тая жанчына зайшла ў кабінет і досыць хутка вярнулася. Што важна — ужо без усмешкі. Сказала:

— Людцы, нічога не бойцеся! Абы чэрап і грошы... Зробяць вам зубы, якія захочаце!

Пасля гэтых слоў чарга павесялела і паспакайнела, смялей стала заходзіць да доктара, заносіць, прабачце, свае чарапы.

С. Атрохава, *в. Селішча, Слуцкі раён.*

Пошту чытала Валянціна ДОЎНАР.