

Будьте здоровы

Первый раз в первый класс



© Андрей Серебряков

Если родители в стрессовых ситуациях ведут себя стойко, не обвиняют друг друга в ошибках, не перекладывают вину на другого члена семьи, то ребёнку будет легко выйти из ситуации стресса

Летние каникулы подходят к концу. Скоро начнётся подготовка к учебному году. Сегодня речь пойдёт о детях, которые только выпустились из детских садов и встали на новый путь.

Родителей беспокоит адаптация малышей в школе. Хорошо, когда это уже не первый ребёнок в семье, а когда первый идёт в школу, как быть? Как правило, в школе хорошо адаптируются дети, родители которых акцентируют внимание на духовно-нравственном воспитании. Ребёнок из такой семьи выйдет более подготовленным к жизни, к принятию других людей, трудностям, которые ему будут встречаться на жизненном пути. Такие дети чётко могут различать добро и зло. Они понимают, для чего идут учиться. Для них учитель – уже авторитет, потому что, если в ребёнке вложили послушание, то он, несомненно, будет прилежным учеником. Он никогда даже в мыслях не допустит срыв уроков, грубость в адрес учителя, невыполнение домашнего задания, а тем более не будет огорчать родителей своим поведением. Конечно, это не говорит о том, что такой ребёнок будет неуязвим, он также будет испытывать чувства как положительные, так и отрицательные, но у него этот стрессовый процесс будет проходить мягче. Если родители в семье с пониманием относятся друг к другу, то и стресс

у ребёнка будет недолгим. Дети уязвимы, их души трепетны и чувствительны, они воспринимают мир таким, какой он есть. И видят, соответственно, как ведут себя родители в тех или иных жизненных ситуациях. Поэтому очень важно родителям понять, что их поведение ребёнок копирует в точности. Если родители в стрессовых ситуациях ведут себя стойко, поддерживают, а не обвиняют друг друга в ошибках, не перекладывают свою вину на другого члена семьи, то ребёнку будет легко выйти из ситуации стресса. И адаптация в школе пройдёт успешно, потому что есть мудрые родители, которые поддержат, объяснят, помогут решить проблемы. Очень важно родителям при какой-либо конфликтной ситуации, которая произойдёт в школе, разобраться с ребёнком все стороны, участвовавшие в конфликте. Дать ребёнку самому рассмотреть эти позиции, ни в коем случае не допускать самооправдания. Таким образом вы избежите много проблем, которые могут возникнуть из-за этого качества на жизненном пути у ребёнка. При самооправдании ребёнок не будет себя никогда считать виноватым, а будет винить окружение, со временем и до самих родителей доберётся, обвиняя их в своих неудачах и проблемах. Такие дети очень страдают сами, не меняя своё поведение, даже если их вина очевидна.

Очень важно понять, что чувство вины развивать в ребёнке нельзя

Ребёнок только встал на взрослую тропу жизни, сделал первый шаг, позади детский сад, забавы, игры. Родителям это очень важно понимать. Ребёнок ещё не взрослый, как часто любят повторять любящие родители. Он только на пути и ему надо помочь, не спугнуть, не дать разочароваться в перспективах взросления. Если ребёнок постоянно слышит от родителей «ты должен», «ты

обязан», то для него перспектива «взросления» становится очень страшной. Взрослым нужно научиться правильно выражать свои мысли: сменить приказной тон, не кричать, не оскорблять, не сравнивать, не «клеить» ребёнка. Крик родителя – это, в первую очередь, выражение его беспокойства, тревоги, страха, беспомощности. Ребёнок это чувствует. Такое поведение родителя скорее оттолкнёт ребёнка, чем приблизит. Вот почему очень важно сохранять эмоциональный баланс, не выпускать наружу свои негативные эмоции. Родители должны знать, что дети в таком возрасте выражают «честные чувства», поэтому нужно помочь им выразить их, разрешить рассказать о них. Не лишайте детей этих чувств. Они искренние. Нужно понимать, что чем дольше ребёнок выражает свои честные чувства, тем здоровее будет его личность, тем безболезненнее он пройдёт все этапы возрастных кризисов. Если нужно, то и родитель может сказать о своих чувствах, но ни в коем случае не давать оценку, не переходить на личности. Ободряйте своих детей чаще, когда они научились чему-то новому, не скупитесь на ласку, добрые слова, обнимайте своих детей – это самая нужная поддержка для ребёнка. А если у него что-то не получается, будьте рядом, укажите на то, чему он уже научился, потому что старался, трудился, но не делайте за ребёнка сами. Для них очень большим стрессом является школа, уроки, новые люди, дисциплина – всё это составляет сильную психоэмоциональную нагрузку. Им нужна разрядка. Поэтому они не исключают такой возможности, как пошалить. И здесь должна присутствовать мудрость родителей. Нужно говорить, но не кричать. Объяснять спокойно, можно даже привести примеры из любимых мультфильмов, подчеркнув, как справлялись герои мультфильма с такими проблемами. Но ни в коем случае не сравнивать своих детей с соседскими детьми, с братьями или сёстрами. Ребёнок по своей природе индивидуален, уникален как личность, такого другого нет. Поэтому нужно не конкретную личность в пример приводить, а рассматривать поступок личности. Это очень важно. Ребёнок будет чувствовать и видеть, что его поддерживают и любят, что ему нечего бояться, он знает, к кому обратиться, если вдруг на пути встретится трудность. Он придёт в семью, в надёжный тыл, где всегда помогут, поймут и не осудят.

Елена Иванова,
заведующая психологической лабораторией
ГБУЗ ОПНБ№ 5

Мнение специалиста

Защитные факторы

Академик РАН, директор НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Пастера Арег Тотолян рассказал в беседе с «Известиями», почему некоторые люди невосприимчивы к коронавирусной инфекции нового типа.



Арег Тотолян

Он сообщил изданию, что в институте провели исследование невосприимчивости к SARS-CoV-2, в результате ученые открыли три маркера – интерфероновый, цитокиновый и генетический. По словам специалиста, повышенная защита есть у людей с высоким уровнем интерферона альфа, с высоким содержанием лимфоцитов в крови и носителей ряда генетических маркеров.

Как отметил Тотолян, уровень местной защиты является первым защитным фактором. COVID-19 проникает в организм по верхним дыхательным путям, через слизистую оболочку, и если в организме содержится высокий уровень интерферона альфа, то риск заражения уменьшается. Интерферон альфа – это молекула, которая синтезируется и продуцируется клетками иммунной системы, она имеет прямое противовирусное действие.

Эпидемиолог отнес ко второму фактору генетические маркеры, которые были обнаружены среди генов, кодирующих иммунный ответ у человека.

«Мы выявили два защитных аллеля (различные формы одного и того же гена – Прим. «ММ») и один, предрасполагающий к болезни. Это самые первые результаты исследования, оно продолжается, причём в активной фазе», – сказал Тотолян.

Он добавил, что хороший уровень лимфоцитов свидетельствует о том, что у человека меньше шансов заразиться, а если это и случается, меньше риски того, что болезнь будет протекать в тяжелой форме.

Прибавка

Пересчитают пенсии

Официально работающим пенсионерам проведут перерасчёт страховой части пенсии по старости либо инвалидности в беззаявительном порядке. Это касается россиян, вышедших на пенсию не позже 1 января 2021 года.

На сайте Пенсионного фонда России (ПФР) сообщается, что при перерасчёте будут учтены накопленные годы стажа и страховые взносы, которые граждане отчисляли с заработной платы.

Прибавка будет рассчитана на основе индивидуального пенсионного коэффициента. С 1 января этого года стоимость одного пенсионного балла составляет 98,86 рубля. Максимальный размер прибавки будет составлять 279 рублей в месяц.

Зарплата

Менеджеры хотят получать больше

Опрос среди работающих жителей Уральского федерального округа, в который входит Челябинская область, показал, что только 21 процент людей довольны своей зарплатой, а 79 процентов хотели бы получать больше.

Чаще других своей зарплатой довольны представители профессиональных сфер «банки, инвестиции» – 35 процентов; «ИТ, телеком» – 24 процента, «строительство, недвижимость»; «транспорт, логистика» и «маркетинг, PR» – по 23 процента. Недовольных больше всего среди представителей высшего менеджмента – 90 процентов и административного персонала – 89 процентов.

Отметим, что средняя предлагаемая зарплата в Челябинской области по итогам июня составила 41,3 тысячи рублей, а средняя ожидаемая – 37,2 тысячи. Самую высокую в регионе зарплату сегодня предлагают Java Developer (до 300 тысяч рублей на руки), прорабу общестроительных работ (до 300 тысяч рублей на руки) и консультанту (программисту-внедренцу) 1С (от 200 тысяч рублей до вычета налогов), – прокомментировали аналитики портала hh.ru.

У 32 процентов жителей региона заработная плата за последний год не изменилась, 28 процентов рассказали, что их ежемесячный доход сократился, ещё 41 процент – что, наоборот, увеличился. Про рост зарплат чаще всего рассказывали представители сфер «маркетинг, PR» – 52 процента, «банки, инвестиции» – 51 процент и «ИТ», телеком» – 48 процентов. О падении – в сферах «искусство, развлечения, медиа» – 37 процентов, «продажи» – 36 процентов и «строительство, недвижимость» – 35 процентов.

© Евгений Рухмалов



ВОВРЕМЯ НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ?

Служба доставки 26-33-49

Отдел подписки 39-60-87

«Магнитогорский металл» (пн-пт с 9.00 до 17.00)