



• консультация

Отношения с пониманием

На вопросы о нашей повседневной жизни — отношениях с близкими людьми, проблемах на работе, конфликтах в семье, различных зависимостях и фобиях — отвечает врач-психотерапевт.

Мы с мужем находим понимание во всём. Даже если возникают какие-то непростые ситуации — мы поговорим, обсудим, и всё решается. Но с родственниками с моей и с его стороны не получается общаться так легко и без конфликтов. Они всегда хотят что-то посоветовать, высказаться о том, как нам с мужем лучше поступить в той или иной ситуации, в общем — навязывают своё мнение. А когда мы говорим, что решаем вопросы, касающиеся нашей семьи, сами — они могут и обидеться. Я пыталась в мягкой форме дать родне понять — мы готовы общаться, обсуждать проблемы, но не нужно навязывать нам своё видение жизни, ведь мы имеем право на собственное. Но они как будто не слышат. Как сохранить с родственниками хорошие отношения, но дать им понять, что общаться можно не в режиме «навязывания мнения», а просто — обсуждения?

Врач-психотерапевт Михаил Бурдин:



— Если обобщить, ваш вопрос можно переформулировать так: «Как сделать так, чтобы заставить других людей вести себя так, как мне представляется правильным, но без всякого риска?». Боюсь, что мой комментарий прозвучит разочаровывающе — эта проблема гарантированного решения не имеет. Хотя бы потому, что если мы спросим этих других людей, они не будут описывать своё поведение как «навязывание мнения», они назовут это, например, «заботой» или «участием». И будут искренне удивлены (мягко говоря), что вам это видится иначе. У каждого человека «свой монастырь» со своим уставом, представлениями о том, что правильно, где границы допустимого и т.д.

Способы переубеждения людей существуют, но они всегда индивидуальны, непросты, не гарантируют эффективности и рискованны — вас всегда могут неправильно понять, и вы станете «плохим». Возможно, избыточная боязнь этого («Ужасно, что кто-то будет меня осуждать») и является причиной того, что ситуация воспринимается вами так остро.

Поэтому вы должны определиться — готовы ли вы жёстко и неуклонно отстаивать свои права, но с опасностью испортить отношения с родственниками? Потому что они не обязаны думать так же, как вы, и, к сожалению, имеют ограниченные ресурсы «понимания». Либо, если на риск вы идти не готовы, постараться изменить собственное отношение к поведению родственников, напоминая себе, что это — их, возможно, не самый корректный, но способ поддержания отношений.

В заключение добавлю банальность — мир наш, как известно, несовершенен. Иметь замечательного супруга — это уже очень много, и стоит ли переживать, что «в нагрудку» вы получаете не совсем идеальных родственников?

Сам себе указ!

• конкурс

Ольга Богданова

Волшебный Новый год всё ближе: пройдут ноябрь, декабрь, и наконец наступит январь. Под Новый год чудеса случаются и в Пермском театре оперы и балета: прямо посреди зимы на его сцене появится огромная корзина подснежников.



Газета «Пятница» и Пермский театр оперы и балета им. П. И. Чайковского в преддверии постановки детской оперы-сказки «Двенадцать месяцев» приглашают детей и их родителей принять участие в конкурсе «Сам себе указ!» по мотивам знаменитой сказки Самуила Маршака. В сказке капризная Королева очень не любила писать указы, и получались они у неё с ошибками и глупостями! С одного её указа — о том, что тому, кто зимой подснежников наберёт, Королева целую корзину золота даст, шубку на седой лисе пожалует и в своих санях кататься позволит, — и началась волшебная история про двенадцать месяцев.

Чтобы принять участие в конкурсе «Сам себе указ!»,

ребятам нужно пофантазировать: представить себя королём или королевой и написать от своего имени указ (а можно и несколько указов) для своего королевства. Указы могут быть и в прозе, и в стихах — решать вам!

В номере «Пятницы» от 6 декабря мы назовём победителей и опубликуем пять самых интересных указов, присланных нашими читателями. Наградой для победителей конкурса станут сезонные абонементы на детские спектакли Пермского театра оперы и балета им. П. И. Чайковского.

Ждём ваших указов (с пометкой «Конкурс») по адресу: 614000, ул. Сибирская, 27б, газета «Пятница», или на электронную почту friday@idk.perm.ru, pr.permopera@gmail.com.

Большие мечты маленького ребёнка

• требуется мама

Дарья Мазина

«Требуется мама!» — долгосрочный проект по поиску людей, желающих усыновить ребёнка. Его основная цель — помочь детям обрести родителей, найти семью и привлечь внимание общества к проблемам детей и детских учреждений. В рамках проекта «Требуется мама!» «Пятница» размещает информацию о детях, нуждающихся в семье.

Четырёхлетний Илья А. серьёзен не по годам. Мечтает стать пилотом большого самолёта или военного истребителя. И для этого у мальчика есть задатки — педагоги рассказывают, что Илья — мальчик смывлённый и любознательный, с интересом изучает всё новое. Ему важно разобраться в правилах и премудростях того, с чем он знаком пока мало. Например, если Илье предлагают поиграть в какую-то новую игру, для начала он должен всё внимательно рас-

смотреть, пощупать, а уж потом начать играть.

Примерно так же он поступает и когда взаимодействует со сверстниками и взрослыми. Прежде чем открыто общаться с человеком, Илюше нужно провести с ним много времени, присмотреться, привыкнуть. Именно поэтому сначала может показаться, что мальчик замкнут и необщителен. Но это только лишь первое впечатление. Как только малыш попривыкнет к новому окружению, он тут же становится открытым: сам предлагает поиграть в свои



любимые игрушки, задаёт разные вопросы.

Из-за особенностей здоровья Илье нужно находиться под постоянным контролем врачей. Но это не мешает ему развиваться и уметь всё, что умеют дети его возраста.

Уже сейчас понятно, что Илья сможет многого до-

биться в своей жизни, но для начала ему нужны любящие родители, которые помогут ему в жизни.

Более подробную информацию об Илье и о различных способах устройства детей в семью можно найти на сайте www.poiskmam.ru

НЕ ОМОЛОДИТЬ ЛИ НАМ СУСТАВЫ?

На этот вопрос существует только один ответ: омолодить! Не верьте тем, кто внушает вам, что время нельзя повернуть вспять, а удел пожилого человека — терпеть и охать. Помочь суставам можно в любом возрасте, только как? Можно обложиться лопухами и мазаться тем, что посоветовала соседка, а потом жаловаться, что «ничего не помогает». А можно решать проблему комплексно. Ведь продуктивен именно такой подход! Этим принципом руководствовались создатели инновационного комплекса ДИКЛОЗАН.

КАПСУЛЫ, КРЕМ и ГЕЛЬ, входящие в линейку, действуют системно. Они помогают суставам как изнутри, так и снаружи.

КАПСУЛЫ ДИКЛОЗАН влияют непосредственно на причины возникновения проблемы и корректируют состояние суставов изнутри. Они способствуют улучшению обмена веществ, питают суставы, помогают восстановлению и обновлению суставных хрящей, а

также стимулируют выработку межсуставной смазки.

КРЕМ ДИКЛОЗАН содержит специальный транспортный фермент. Благодаря этому «средству передвижения» аминокислоты (строительный материал для суставов),

ДИКЛОЗАН — КОМПЛЕКСНАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ ДАЖЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

а также ценные эфирные масла кедра, розмарина, чайного дерева, витамины А, Е, D доставляются прямо к цели — в очаг воспаления сустава.

ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН помогает облегчить боль, снять отеки и восстановить подвижность суставов. Кроме того, он обладает полезным и приятным разогревающим эффектом. Его состав — сочетание витамина РР, Д-пантенола, эфирных масел розмарина, полыни и лаванды с такими растениями, как сабельник, красный перец и хмель, — точно выверен для максимального действия.

ДИКЛОЗАН: возраст — не повод запускать суставы!



Телефон «горячей линии»
8-800-333-10-33

(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.—пт. — 09.00—19.00; сб. — 10.00—19.00; вс. — выходной).

www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. Проконсультируйтесь со специалистом
СР RU.77.99.11.003.E.009326.04.11 от 01.04.2011
СР RU.60.01.01.001.E.000044.07.11 от 26.07.2011
СР RU.60.01.01.001.E.000028.06.11 от 27.06.2011

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ