

1 ИЮНЯ – ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ



Какое самое счастливое время в жизни? Наверняка абсолютное большинство ответит на этот вопрос однозначно: «Детство!». И правда, разве бывает когда-нибудь потом таким же длинным и жарким лето, таким же вкусным мороженое, такими же высокими снежные горки...

В детских садах традиционно накануне Дня защиты детей проходят первые в жизни ребят выпускные вечера, когда будущие первоклассники прощаются со своими воспитателями. Навсегда останутся в жизни каждого родителя и педагога многие трогательные до слез моменты, но, пожалуй, самое яркое событие все-таки – выпускной. Когда все собравшиеся видят, как повзрослели и посерьезнели дети, сколь многому научились за время посещения садика. Конечно, немного страшит такая неожиданно близкая и пока неизвестная школьная жизнь, но все верят, что детский сад сделал максимум для будущих первоклашек.

Коллективу Колпашевского МБДОУ №3 в последние дни мая скучать не приходилось – один за другим здесь шли выпускные. Стены садика в этом году покидают 74 ребенка, каждым из которых педагоги гордятся, любят и обязательно ждут в гости!

Дорогие юные жители Колпашевского района!

Сегодня государство и каждый из нас несет гражданскую ответственность за жизнь и здоровье наших детей. Мы, взрослые, должны защитить и поддержать растущего человека в нашем беспокойном мире, потому что будущее любой страны определяется благополучием детей, их успешным развитием, своевременным включением в социально значимую деятельность.

В настоящее время реализуется целевая програм-

Дорогие ребята и их родители!

Сегодня, в День защиты детей, хочется поздравить всех маленьких жителей Колпашевского района с праздником и пожелать много радостных и счастливых дней. Пусть мамы и папы всегда будут рядом, пусть в молодых семьях становится всё больше детей.

Детская пора безвозвратна, поэтому не спешите скорее вырасти, а успевайте радоваться тому счастью, которое у вас есть. Во взрослой жизни вы встретите немало увлека-

Уважаемые колпашевцы, примите самые теплые и искренние поздравления с Международным днем защиты детей!

В первый летний день мы отмечаем Международный день защиты детей. И хотя этот праздник по праву считается детским, он служит для нас, взрослых, напоминанием, что забота о детях и защита их прав – это наша прямая и повседневная обязанность.

Пусть Международный день защиты детей станет для всех нас еще одним поводом задуматься, что мы можем сделать для подрастающего поколения – не как педагоги, врачи, представители власти, а, в первую

очередь, как взрослые, ответственные за наше общее будущее, воплощенное в детях. Давайте постараемся сделать так, чтобы наши дети радовались и были счастливы не только в праздники, но и в будние дни!

Желаю всем детям здоровья и радости, родителям – терпения и благополучия! Благодарю всех, кто заботится и воспитывает молодое поколение! Успехов вам на этом поприще!

А. КУПРИЯНЕЦ, заместитель председателя Законодательной думы Томской области.

Желаю всем детям здоровья и радости, родителям – терпения и благополучия! Благодарю всех, кто заботится и воспитывает молодое поколение! Успехов вам на этом поприще!

А. ФРЕНОВСКИЙ, депутат Законодательной думы Томской области.

А. ЧЕРНИКОВ, глава Колпашевского городского поселения.

А. РЫБАЛОВ, председатель Совета Колпашевского городского поселения.

— ЧТО БЫЛО — ТО БЫЛО... —

31 мая 1884 г. были запатентованы кукурузные хлопья.

31 мая 1979 г. экспедиция «Комсомольской правды» на лыжах достигла Северного полюса.

1 июня 1924 г. по постановлению Нарымского райисполкома открылась первая консультация для детей в Нарымском крае.

1 июня 1929 г. в Советской России объявили библиотечный поход, призванный способствовать оживлению деятельности библиотек, привлечению в них крестьян, рабочих и молодежи.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Дорогие юные жители Колпашевского района, уважаемые родители! От всего сердца поздравляем вас с Международным днем защиты детей!

Это добрый, трогательный праздник, напоминающий о серьезной ответственности, которую должны нести взрослые за юное поколение.

Дети – наше будущее, а значит, будущее России. Наша общая задача – сохранить в них светлые качества, воспитать их сильными, честными, просвещенными людьми, любящими родной край и свою страну.

Нам бы хотелось, чтобы наши дети, внуки росли здоровыми и счастливыми, а приходя в этот мир, видели только любящие лица.

Отрадно отметить, что многие колпашевские ребята проявляют себя в спорте, в творчестве, с лучшей стороны показывают себя во всевозможных предметных олимпиадах, состязаниях и конкурсах.

В этот прекрасный летний день желаем всем детям, их родителям, родным и близким здоровья, солнечного тепла, радости и счастья в настоящем и будущем, ребятам – больших творческих побед и воплощения самых смелых замыслов!

А. МЕДНЫХ, глава района.

З. БЫЛИНА, председатель Думы района.

ПРИЕМ ГРАЖДАН

В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРИЕМНОЙ

На вопросы колпашевцев, касающиеся коммунального, энергетического, транспортного и дорожного хозяйства, 5 июня с 16 до 18 часов в Общественной приемной Партии «Единая Россия» (ул. Кирова, 26, каб. №12) ответит заместитель главы Колпашевского городского поселения Александр Николаевич БЕГАЕВ. Предварительная запись по телефонам: 5-36-44, 3-29-55.

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

МАЙСКОЕ ЗАСЕДАНИЕ

На очередном заседании Совета Колпашевского городского поселения депутаты внесли изменения в Устав. Главный документ муниципалитета был приведен в соответствие с изменившимся законодательством.

Подвергся коррекции и бюджет поселения. За счет трансферта местная казна притронула более чем на 5 млн рублей. Средства эти – целевые, и должны быть направлены на разработку проектно-сметной документации продолжения газификации Колпашева и Тогура.

После внесенных изменений доходная часть бюджета составила 171,8 млн рублей, расходная – 174,6 млн (бюджетный дефицит равен 2,7 млн рублей).

Вопрос о земельном налоге по просьбе прокуратуры был отложен и направлен на доработку.

Также на заседании прозвучал ежегодный отчет главы поселения А. А. Черникова. Этой теме будет посвящена отдельная публикация в одном из номеров «Советского Севера».

Н. СТЕПАНОВИЧ.

ГИБДД ИНФОРМИРУЕТ

ДВЕ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Как сообщает пресс-служба областного управления ГИБДД, за четыре месяца 2014 года в Томской области зарегистрировано 62 наезда на пешеходов, в которых 4 человека погибли, 61 – получил ранения. Рост количества ДТП по вине этой категории участников дорожного движения отмечен и в Колпашевском районе. В связи с этим 28 мая сотрудники местного отдела Госавтоинспекции провели профилактическое мероприятие «Пешеход».

В этот день на дорогах города и Тогура дежурили два экипажа ДПС. Инспекторами был составлен

21 протокол в отношении пешеходов. Что касается водителей, несоблюдения правил проезда пешеходных переходов выявлено не было.

Также с 22 по 25 мая в Колпашевском районе проводилось мероприятие «Нетрезвый водитель». За этот период сотрудники ГИБДД выявили 22 случая управления транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения. Из этого числа 15 водителей отказались от прохождения медицинского освидетельствования.

Л. ЧИРТКОВА.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ГРАФИК приема граждан должностными лицами администрации Колпашевского района в июне 2014 года

Дни	Дата	Кто ведет прием
Понедельник	2	Шапилова Людмила Викторовна – заместитель главы района по управлению делами.
Понедельник	9	Клишин Семен Алексеевич – заместитель главы района по строительству и инфраструктуре.
Понедельник	16	Щукин Алексей Владимирович – заместитель главы района по социальным вопросам.
Вторник	24	Медных Андрей Федорович – глава района.

Запись осуществляется в день приема после 11 часов по телефону 5-28-47 или в кабинете №406. Прием ведется с 16 до 18 часов.

Вопросы главе Колпашевского района можно адресовать через официальный сайт муниципального образования «Колпашевский район»: <http://kolpadm.tom.ru/>

31 МАЯ – ДЕНЬ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ДЕТСКАЯ МИЛИЦИЯ. ОСОБЫЙ ОТДЕЛ

Сотрудники подразделений по делам несовершеннолетних отмечают свой профессиональный праздник накануне Дня защиты детей. 31 мая 1935 года СНК СССР и ЦК ВКП(б) приняли постановление «О ликвидации детской беспризорности и безнадзорности». В составе НКВД были выделены специальные звенья и работники, созданы детские приемники-распределители.

А детский праздник впервые был проведен спустя пятнадцать лет и, конечно, не привязан ко дню основания «детских комнат» в Советском Союзе. Но символическое значение близости этих дат все-таки очевидно. Ведь именно сотрудники подразделений по делам несовершеннолетних решают важные задачи предупреждения преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних, защиты прав детей, оказания им необходимой помощи. Главный редактор журнала «Профсоюз полиции» Валерий Помазкин замечательно сказал в своем поздравлении сотрудникам этой службы: «Вряд ли сегодня ведется объективная статистика, сколько человеческих судеб было спасено и спадает незаметным, кропотливым, ежечасным трудом этих воспитателей в погонах». Действительно, в последние годы вошло в привычку ругать полицию: недосмотрели, не успели, не предупредили, а дети, которых ПДН-щиками удалось уберечь от суда и тюрьмы добрым, вовремя сказанным словом, данным советом, личной участю – благодарят полицейских, хотя, может, и не всегда сами осознают степень своей благодарности.

Основу коллективов подразделений по делам несовершеннолетних в России составляют женщины, на чьи плечи легла забота не

только о родных детях, но и о детях, которые в силу жизненных обстоятельств не могут получить должную ласку и заботу от пьющих родителей, либо, однажды оступившись, попали на учет в полицию. Так было всегда. Только женщина обладает железным терпением, которое необходимо в работе с несовершеннолетними. Ведь подросток далеко не каждому может открыться и довериться.

– К детской боли невозможно привыкнуть, – говорит начальник подразделения по делам несовершеннолетних МО МВД России «Колпашевский» Е. А. Комарова. – Каждую историю пропускаешь через себя. Как можно абстрагироваться, глядя в глаза малыша, чья мама уже вторую неделю в запое, чей папа все воспитание свел к побоям и унижениям?! Юлия Панова и Алла Фомченко так и не научились, как говорится, смотреть со стороны на страдающего ребенка. И это – очень ценное качество, которое помогает им оставаться замечательными инспекторами по делам несовершеннолетних. А еще наше подразделение может похвастать очень ценными сотрудниками. Мужчины – редкость в таких подразделениях, а у нас их двое: Алексей Гордеев и Максим Чапурич, который неоднократно становился лучшим инспектором области. Все они – замечательные родители, а пото-



му и с работой своей справляются на «отлично». По-настоящему горжусь ребятами!

Есть и еще одно обстоятельство, которое отличает наше подразделение – его начальник. Евгения Анатольевна Комарова (кстати, не так давно ей присвоено звание подполковника!) – самый опытный руководитель ПДН в области. На работу в подразделение она пришла в 2002-м, а уже через год стала его начальником. И по сей день продолжает успешно работать в этой должности. Действительно, успешно. Ей удалось создать прекрасный коллектив. Не будет преувеличением назвать ПДН-щиков семьей. Пережив все сокращения, переаттестации, сотрудники остались верны выбранному месту службы и всегда готовы прийти на помощь друг другу. А это иногда бывает просто необходимо, потому что работы на каждого из них приходится очень много. При имею-

щемся сегодня количестве подростков пяти инспекторов явно недостаточно. Тем более, что все помнят прекрасный опыт работы школьных инспекторов, когда многие вопросы решались на местах, была налажена профилактическая деятельность.

Но сама Евгения Анатольевна главным достижением подразделения считает глобальное снижение детской преступности.

– Если посмотреть цифры, то за 4 месяца этого года у нас произошел стопроцентный прирост. В 2013-м с января по апрель подростки совершили 11 преступлений, сейчас – 22. И это, конечно, страшно. Но если мы посмотрим годовую статистику, увидим то самое снижение, причем очень и очень существенное. В 2007 году несовершеннолетними было совершено 158 преступлений. В 2011-м – 61. А в итоговой статистике 2013 года мы видим цифру 40. Никогда не скажу, что это – только наша заслуга.

Огромная планомерная работа педагогических коллективов образовательных учреждений дает свои результаты! Педагоги – наши главные союзники и помощники. Но все-таки отрадно думать, что и сотрудники ПДН вносят свой скромный вклад в столь явное улучшение статистики. Ведь за каждой цифрой стоит судьба конкретного ребенка.

Подполковник Комарова отмечает, что и дети становятся другими. Сейчас все большее их число заранее выбирает свою дорогу, добивается поставленных целей, хочет получить образование. Они занимаются спортом, большое внимание уделяют дополнительному образованию, предпочитая их сидению на остановке с бутылкой горячительного напитка. Но, увы, параллельно увеличивается число семей, в которых родители, мягко говоря, не очень хорошо исполняют свои обязанности по воспитанию детей.

– Сейчас в меня полетят камни, но это мое личное мнение, которое подкрепляется статистикой. За несколько лет количество административных протоколов по статье 5.35 («Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних») КоАП РФ увеличилось со 180 до 260 за год. При этом содержание статьи особо не менялось, – говорит Е. А. Комарова. – Поэтому лучшим подарком в профессиональный праздник каждый из сотрудников подразделения считает родителей, которые задумались и встали на путь исправления, семья, которая рассталась со статусом «неблагополучной», подростка, осознавшего цену своих поступков и решившего изменить жизнь в лучшую сторону.

Е. ФАТЕЕВА.

С УСПЕХОМ!

ЛУЧШИЕ ВЫСТАВКИ

Мы рассказывали нашим читателям о выставках художественного и декоративно-прикладного творчества, посвященных празднику Пасхи, которые были проведены в образовательных учреждениях нашего района. К примеру, в Тогурской начальной школе подобные проекты давно вошли в традицию, а в этом году по завершении выставки был проведен большой праздник с театрализованным представлением, куда были приглашены представители Колпашевской епархии.

А недавно в Томске состоялось

подведение итогов областного конкурса-фестиваля с международным участием «Пасхальная радость» в направлении «Лучшая выставка художественного и декоративно-прикладного творчества в образовательном учреждении». Состав жюри был очень представительным. В него вошли руководитель Отдела образования и духовного просвещения Колпашевской епархии, доцент ТГПУ, заведующая сектором по работе с детской аудиторией Томского областного художественного музея, педагог-координатор Градо-Томского

благочиния, педагог-катехизатор Богоявленского собора Томска. Из множества конкурсных работ им предстояло выбрать лучшие.

Критерии оценки были очень серьезными, судьи – строгими, и все-таки лучшими опять стали наши! В категории «Дошкольные учреждения» первое место было присуждено детскому саду №14 г. Колпашево, среди школ лучшей выставкой был признан проект Тогурской начальной школы.

Е. СЕЛИВАНОВА.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

ПЛАНОВЫЙ ВЫЕЗД В ДАЛЬНЕЕ

В минувший понедельник состоялся выезд врача-педиатра и двух медицинских сестер в труднодоступный поселок Дальнее. Поездка состоялась на водном транспорте ОГБУЗ «Колпашевская РБ». Целью выезда были оказание необходимой медицинской помощи населению и проведение вакцинопрофилактики.

В ходе приема медиками были осмотрены 23 жителя поселка. Детям и подросткам поставлены плановые прививки. Следующие выезды медиков в сельскую местность, в соответствии с графиком, утвержденным главным врачом районной больницы Н. В. Дьякиной, пройдут в июне.

Н. СТЕПАНОВИЧ.

КОНКУРСЫ

«КРАСОТА СПАСЕТ МИР»

В прошедшее воскресенье на сцене городского Дома культуры состоялся районный конкурс детского творчества «Красота спасет мир». Юные артисты и творческие коллективы выступали в четырех номинациях. В состав жюри вошли заместитель главы Колпашевского района А. В. Шукин, начальник отдела социальной сферы районной администрации Т. Б. Бардакова, специалист этого отдела Ю. В. Тарасова, начальник отдела по вопросам культуры, молодежной политики и спорта А. А. Иванов, заместитель директора МБУ «ЦКД» Н. В. Карома, преподаватели ДШИ г. Колпашево В. И. Синенко и Т. М. Захарова, руководитель театрального коллектива (ДК «Рыбник») Г. А. Старикова.

По итогам выступлений дипломы разных степеней были вруче-

ны 18 исполнителям и коллективам, остальные награждены дипломами за участие. Лауреатами I степени стали: хореографический ансамбль «Югана» (ДШИ г. Колпашево, руководитель Ж. Б. Серова), ансамбль русской песни «Веселуха» (ГДК, Н. В. Карома), вокалисты Мария Злобина (ГДК, Н. В. Карома), Марианна Ковырѐва, Александра Репина (ГДК, М. А. Кузнецова), дуэт Татьяны Карпычевой и Евгении Орловой (Мараксинский СДК, Е. А. Сухушина), чтецы Кира Голанова (ДК «Лесопильщик», М. В. Кауфман) и Ангелина Алексеева (ГДК, И. Н. Меркулова). 7 и 8 июня победители районного этапа представят Колпашево на областном конкурсе «Красота спасет мир».

Л. ЧИРТКОВА.

СПОРТ

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ИГРЫ

Больше недели на разных спортивных площадках города и Тогура проводились соревнования в рамках районного этапа Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры». Традиционно эти соревнования включают следующие виды спорта: баскетбол, пионербол, плавание (эстафета), легкоатлетические эстафеты и многоборье, стрельба из пистолета.

KARATE

ЕСТЬ СТАРШИЕ ПОЯСА

С 23 по 25 мая в Колпашево прошел очередной семинар-аттестация по карате-кекусинкай. Провел его председатель областной федерации карате И. В. Гуцал. Участие в семинаре приняли 78 человек, 27 из которых сдавали экзамен на очередные пояса.

Участие в президентских играх в этом году принимали ученики школ 2001–2002 г. р. в состав команд вошли по 10 юношей и девушек. В большинстве видов победителями стали спортсмены Тогурской средней школы. Первенство они уступили лишь в турнире по пионерболу ребятам из СОШ №7. Кстати, команда седьмой школы на всех остальных этапах взяла «серебро». По-

тому в командном зачете на первом месте ученики ТСОШ, школа №7 – на втором месте, «бронза» – у СОШ №4. Тогурские ребята в этом году представляют наш район на областном этапе «Президентских спортивных игр», который пройдет с 3 по 7 июня в Томске.

Л. ВЛАДИМИРОВА.

цал отметил качественную подготовку спортсменов, участвовавших в аттестации, но пожелал не останавливаться на достигнутом и дальше совершенствовать технику.

Л. АНДРЕЕВА.

КОНКУРС «ДУША СИБИРИ»

КОМАРОВЫ ИЗ НОВОГОРНОГО

Когда-то в Новогорном и Усть-Чая фамилия Комаровых была очень распространенной. Это были не только родственники, но и просто однофамильцы. Мне хотелось бы поделиться воспоминаниями об отце – Николае Васильевиче Комарове.

Он родился 30 января 1934 года в деревне Новогорное в многодет-



ной семье Василия Михайловича и Пелагеи Мироновны Комаровых. Родители с малолетства воспитывали в детях трудолюбие и ответственность. Ребятишки видели, какую тяжелую работу выполняли старшие: вручную корчуют деревья, разрабатывают землю, – и во всем старались им помогать.

Когда началась Великая Отечественная война, моего дедушку забрали на фронт. Год спустя, шестнадцатилетним парнем, ушел защищать Родину и его старший сын. Оба они погибли. Николай остался в семье за старшего. Нужно было матери помогать, поднимать младших сестер и брата, а кормильцу, «мужичку с ноготок», тогда едва-едва восемь лет исполнилось. Значительная часть работы легла на его плечи. И не только домашней, – пришлось и в колхозе трудиться: пахать землю, вместе со всеми заготавливать сено, возить дрова. Учиться было некогда, поэтому он окончил всего четыре класса.

Когда в Новогорное поступил первый трактор, папе было всего

шестнадцать. Но ему доверяли, – и поэтому одним из первых трактористов колхоза стал Николай Комаров.

Колхозники работали за трудодни, жили впроголодь. Поэтому юноше хотелось убежать в Тогур, на лесозавод, чтобы заработать денег и помочь матери. Однажды это удалось. Паренек даже устроился на сплавучасток. Но его нашли и вернули обратно, ведь в колхозе каждая пара рабочих рук была на счету. К тому же, кто отпустит ценный кадр – тракториста?!

В сентябре 1953 году папу призвали в армию. Служил он связистом на Сахалине. Вернулся домой в 1956-м в звании ефрейтора. И устроился рабочим на Кетский лесозавод.

Моя мама, Валентина Антоновна, родилась в 1936 году в с. Зайкино. Ее родители, Антон Николаевич и Аграфена Петровна Скоробогатовы, были сосланы из Алтайского края. Дедушка воевал с 1942 по 1945 год.

Мама окончила семь классов Тогурской школы. Она вспоминает, что тетрадок и просто бумаги школьникам не хватало, ребятишкам приходилось писать уголками на досточках.

В 16 лет Валентина стала поварихой, варила обеды для экспеди-



ции «Артель 8 Марта» в Парабельском районе. В 1955-м устроилась на Кетский лесозавод, где и познакомилась с папой.

В 1958 году семья Комаровых переехала в Новогорное. А работать устроились за три километра – в деревню Усть-Чая.

Завели хозяйство, огород. В летнее время нужно было и траву косить, и вывозить сено. Возить его приходилось на коровах, причем половину скошенного отдавали в совхоз. Зимой самостоятельно заготавливали дрова.

В 1964 году родители перешли в совхоз «Петропавловский», который находился в Новогорном, ус-



троились на ферму рабочими. В 1967 году отца перевели работать на трактор, вновь он стал трактористом. (Любопытный факт: только в 1979-м папу отправили от совхоза учиться на механизатора, и лишь после этого он получил удостоверение тракториста-машиниста 1 класса.). По-прежнему он пахал поля, где потом сеяли овес, кукурузу, косил и вывозил сено.

Мой папа принял участие в перевозке сруба для школы из села Круглое. А когда началось строительство школы, был назначен бригадиром. В Новогорном и поныне стоят несколько домов, которые строил Николай Васильевич Комаров. За несколько лет до пенсии он вновь вернулся к привычному труду тракториста.

Мама с 1965 года работала в детском саду – нянечкой, кладовщицей, истопником, поваром. В общем, выполняла любую работу. В 1976-м она устроилась в Колпашевское райпо хлебовазом. В то время в Новогорном работала своя пекарня, хлеб там был са-



мый вкусный. И мама на лошади возила буханки в магазины, в соседнюю деревню Алдыган. Затем сама стала пекарем. В 1982 году вернулась в совхоз «Петропавловский», чтобы заработать пенсию побольше, и пять лет проработала там.

Трудную жизнь прожили супруги Комаровы. Много, честно и добросовестно трудились. Награждались почетными грамотами,

питали четверых детей, сейчас у них уже есть 8 внуков и 6 правнуков.

Несколько лет назад папы не стало, болезнь не пощадила его. И я от всей души желаю маме крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Мои родители относятся к поколению, которое внесло огромный вклад в развитие как Томской области, так и местных населен-



благодарностями, денежными премиями, были победителями соцсоревнований, ударниками 9-й пятилетки. А потом получили звание «Ветеран труда». Они вос-

хранить эту память для наших внуков.

Т. МАЛЬЦЕВА.
с. Новогорное.

Прежде, чем простить обиду, оставив ее в прошлом, подумайте, почему она возникает. Возможно, чувство обиды, а вместе с ней боль, печаль, злость, гнев и даже желание мести вызывают ваши несбывшиеся ожидания...

В роли обидчика может выступать как незнакомый человек, так и близкий, родной, самый любимый. Причем последние (те, от кого мы ожидаем многого), как правило, могут сильнее всего нанести нам обиду. Показать свои чувства в отношении мало значащих для нас людей проще всего. А вот выразить обиду близким – гораздо сложнее, потому что мы хотим и впредь сохранять с ними мирные отношения. **Что происходит в таком случае?** Не выраженные негативные эмоции направляются на самого человека. В психологии это состояние называется аутоагрессией – человек винит себя в ситуации, что, разумеется, плохо влияет на самооценку, способность быть успешным, да и на общее состояние здоровья. В этом случае правильно будет говорить о своих чувствах, намерениях, ожиданиях, не рассчитывая, что обидчик сам догадается о них.

Чем вызвана обида? У каждого взрослого человека в голове своя «карта устройства мира». Он предполагает, что на добро люди должны отвечать добром. Вот только если ждать ответного добра, ваш добрый поступок перестает быть добрым. Также обида возникает из-за предательства. Но скажите: кем наши интересы не предаются?

СПРОСИТЕ У ПСИХОЛОГА

КАК ПРОСТИТЬ ОБИДУ?

Только нами самими. Обидно, что находящийся рядом с вами человек не делает все для вашего счастья и благополучия? В таком случае, не лучше ли сразу самому заботиться о своих потребностях? Уж если вы кого-то смогли «осчастливить» собой, то станьте и творцами собственного счастья, не доверяя его в чьи-то руки! Делая благое дело, научитесь самому главному – ощущать радость от того, что в ваших силах помочь другому. Не надейтесь получить что-то взамен. Зачем, говоря «нет» себе, кому-то отвечать «да»?

Самый главный долг человека перед самим собой – быть счастливым, следуя своему жизненному пути, поступать так, как велит сердце. Счастливые люди делают других счастливыми, не прилагая особых усилий, и их мало расстраивает случайная неблагодарность других. Зрелая личность понимает, что в ответе она только за собственные чувства. А потому человек волен поступать согласно своим ценностям и нравственным принципам. Возможно, кому-то покажется странным такой подход, но он – самый рациональный и адекватный. В противном случае речь идет о детском поведении. Именно в детском возрасте формируется привычка обиды реагировать на то, что не нравится. Ребенок не может прямо заявить о своих потребностях или самостоятельно их удовлетворить. И един-



ственное, что ему остается, чтобы повлиять на взрослых – обидеться. Тогда взрослые (чаще всего родители) в ответ дают положительную реакцию «заботы». Впоследствии такое поведение становится стереотипной формой эмоционального реагирования на жизненные трудности.

Но обидчиком можете оказаться вы. Если хотите разрешить конфликт, спросите, что конкретно от вас хотят и зачем, расскажите о своих пожеланиях. Вполне возможно, тот, к кому вы обращаетесь с просьбой, будет рад ее удовлетворить.

Помните, что выход найдется из любой

ситуации. **Что сделать в первую очередь?** Можете написать своему обидчику письмо. Нет, его не нужно будет вручать адресату – письмо предназначено для того, чтобы разобраться в ситуации и найти пути решения. Начать письмо лучше словами: «Сейчас я скажу тебе такое, о чем раньше никогда не говорил(а)». Текст должен включать следующие пункты: «Вот что ты мне сделал(а)», «Вот что мне пришлось пережить», «Вот как это повлияло на мою жизнь», «Вот чего я жду от тебя сейчас». Последний пункт подскажет вам потребности, о которых вам нужно позаботиться в первую очередь».

До тех пор, пока вы не отпустите прошлые обиды, вы не сможете жить полной жизнью в настоящем. Простите виновника, простите себя, оставьте печальный опыт позади и двигайтесь дальше. Не отступайте от своего решения. Пережитый вами опыт был необходим и, в конечном счете, он принесет вам только пользу – сделает вас мудрее, сильнее и успешнее.

Психолог Городского молодежного центра готов ответить на ваши вопросы о различных жизненных ситуациях в рабочие дни с 17:30 до 21:00 по телефону 5-10-00.

По информации МБУ «ГМЦ» подготовила Л. ЧИРТКОВА.