



семейный журнал №1/5/2010

# ОТБАСЫМ

*Настоящая леди,  
или секрет  
лучезарной  
улыбки*

ШЫРЫН КУРМАНБАЕВА

Деловой  
КАПАСЫ ИЗДАТЕЛЬ

Астана  
**Деловой Мир**  
БАСПАСЫ ИЗДАТЕЛЬСТВО



## МЫ ИЗДАЕМ КНИГИ, ОСТАВЛЯЯ ВАШЕ ИМЯ В ИСТОРИИ

*Качественно новый уровень издания полноцветных книг и журналов  
Подарочные издания книг в кожаном переплете, с изысканным украшением (VIP-книги)  
в роскошных упаковках, любыми тиражами.*

Редакторские  
Дизайнерские  
Технологии  
RR

Заказ на издание книг Вы можете легко оформить  
по тел.: +7(7172) 550-658, 550-  
87015666

Астана, район Есиль, ул.Сыганак,  
офис 10/2 БЦ «АНС»  
dm99@m

[www.dmastana.kz](http://www.dmastana.kz)

Система менеджмента качества сертифицирована по международному стандарту ISO 9001:2000 от 05.07.2005 EVROS

## Содержание

### 4 СОБЫТИЯ

#### ГЕНДЕРНАЯ ПОЛИТИКА

6 Амбициозные задачи

#### ЖЕНСКОЕ ЛИДЕРСТВО

10 Джамия Стегликова: «Семейные корни важны для уверенности в себе»

13 Гражданка мира Жибек

16 Мадина Джарбусынова:

«Дипломатия должна быть на каждом шагу»

#### АТАМЕКЕН

20 Қазақтың Фаризасы

#### ГОСТЬ НОМЕРА

24 Настоящая леди, или Секрет лучезарной улыбки

#### БАТЫР АНА

28 Истинная мать

#### К 65-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ

30 Сквозь круги ада

#### АТАМУРА

32 «Қыздары олар Даламның...»

#### СЕМЕЙНАЯ ДИНАСТИЯ

35 Профессия художник

#### СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ

38 Частичка семейной истории

#### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

41 «Трудные» или непонятые дети

#### ЗОЛОТАЯ КОЛЫБЕЛЬ

44 Любовь к своим детям

#### СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ

48 Он, она и деньги

#### ОТБАСЫ ДЕНСАУЛЫҒЫ

52 Ерін ойлаған ел қор болмайды

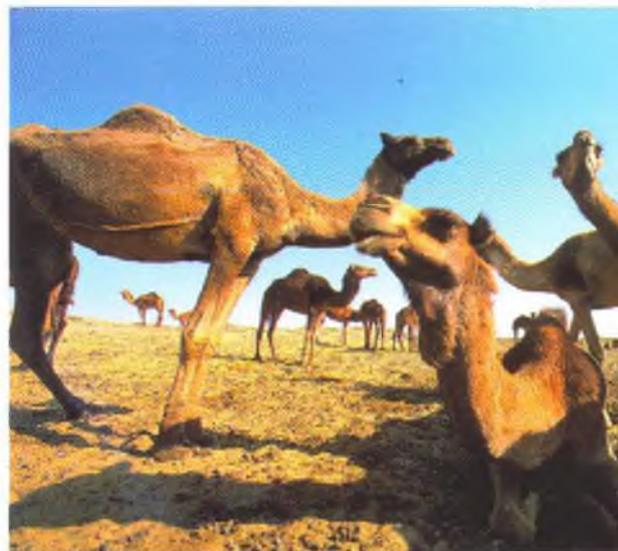
#### НАЦИОНАЛЬНАЯ МОДА

55 Нина Ковалева: «Мои земляки достойны самой красивой и качественной одежды!»

#### СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ

57 Из Интернета – в брак?

61 Одни дома





# «Трудные» или непонятные дети?

«Что происходит с нашим ребенком?», «Почему он перестал слушаться нас?» - подобными вопросами задаются многие (если не все) родители, когда их ребенок достигает определенного, так называемого «кризисного», или переходного возраста. Как правило, подрастающие дети переживают этот период дважды: в три года и в подростковое время. Они становятся практически неуправляемыми, с ними трудно найти общий язык. Вот почему их еще называют «трудными».

Однако по утверждению психолога высшей категории Натальи Семененко, дети трудными не бывают — бывают трудные взрослые. А неадекватное поведение детей психолог объясняет аналогичным поведением взрослых.

Хочется отметить, что подростковый возраст — это самый трудный, кризисный период. Он такой же сложный, как и кризис трех лет. Дети неуправляемы, беспокойны, они бунтуют, протестуют. Кризис затяжной, тяжелый. Он сложен как для самого ребенка, так и для окружающих. Так уж природа распорядилась, что в этом возрасте ломается все старое, устоявшееся, дорогое

и ценное. Теперь для него на первый план выходят ровесники, которые становятся для подростка той средой, в которую подрастающим юношам и девушкам важно войти и утвердиться, доказать свою взрослость и независимость. Вот поэтому ребята начинают вести себя таким образом, как будто бы все то, что раньше было важным, теперь утратило свою значимость, они форми-



руют свою субкультуру, отличающуюся от мира взрослых: музыка, одежда, жаргон.

На самом деле это просто переломный период, своеобразное переходное состояние. Главное — пережить его, в соответствии с природой, с 12 до 15 лет.

Для многих родителей взросление ребенка становится испытанием, так как этот период — зеркало семейных отношений. Дети демонстрируют то, чему родители научили своим образом жизни. Если в семье разговаривают очень грубо, неуважительно по отношению друг к другу и к ребенку, то в подростковый возраст родители получают назад грубость и неуважение. Если в семье авторитарный стиль общения, ребенка сильно подавляют, то в подростковый возраст родители получают протест.

Чем сильнее давление, тем сильнее сопротивление. А если родители сами находятся в скрытом конфликте, между ними идет борьба за власть, то в кризисные моменты ребенок тоже включается в эту борьбу, и он тоже настаивает на своем всеми доступными ему способами. Поэтому следующий важный момент: если вы не хотите, что ваш ребенок что-то делал, не делайте этого сами. Можно ска-

зать, что подростковый период — это вершина всех проблем, которые существуют в семье. И, напротив, если в семье бережное отношение к личности независимо от возраста, пола, тогда и ребенок будет переживать кризис более ровно. При возникновении каких-то конфликтов он будет сам стремиться к их урегулированию.

Вести ребенка к психологу в подростковом периоде смысла не имеет, потому что специалист в кризисе не работает. Лучше родителям обратиться за помощью психолога самим, чтобы принять взросление ребенка, чтобы понять, чем он живет, от чего он переживает. Важно помнить, что каждый возрастной период все равно, что времена года. Природа дала подростковый период, чтобы ребенок из детства перешел во взрослость.

Часто родители на детей перекладывают ответственность за свои нереализованные планы. К примеру, мама не совсем хорошо училась в школе и не получила достойного образования. Подрастающую девочку она тираниит со страшной силой, унижает, оскорбляет, угрозы такие: «Ты должна быть отличницей, иначе я тебя убью». И ребенка в результате приводят на прием к психологу с неврозом навязчивых движений. Здесь хочется задать родителям вопрос: а имеете ли вы моральное право требовать, чтобы ребенок выполнил какую-то программу, которую вы придумали? Конечно, родители объясняют свои действия благими намерениями: «Я не хочу, чтобы он повторил мою судьбу, не хочу, чтобы он был как я». А почему бы родителям самим не сесть за учебники и не заняться своим образованием и сделать свою жизнь достойной?

*Наше государство ратифицировало Конвенцию о правах ребенка. Мы должны жить по этому закону, и не имеем права подвергать ребенка дискриминации, несмотря на его интеллектуальные и физические способности. Помните: ребенок не может менять ситуацию в мире взрослых, это могут сделать только сами взрослые.*

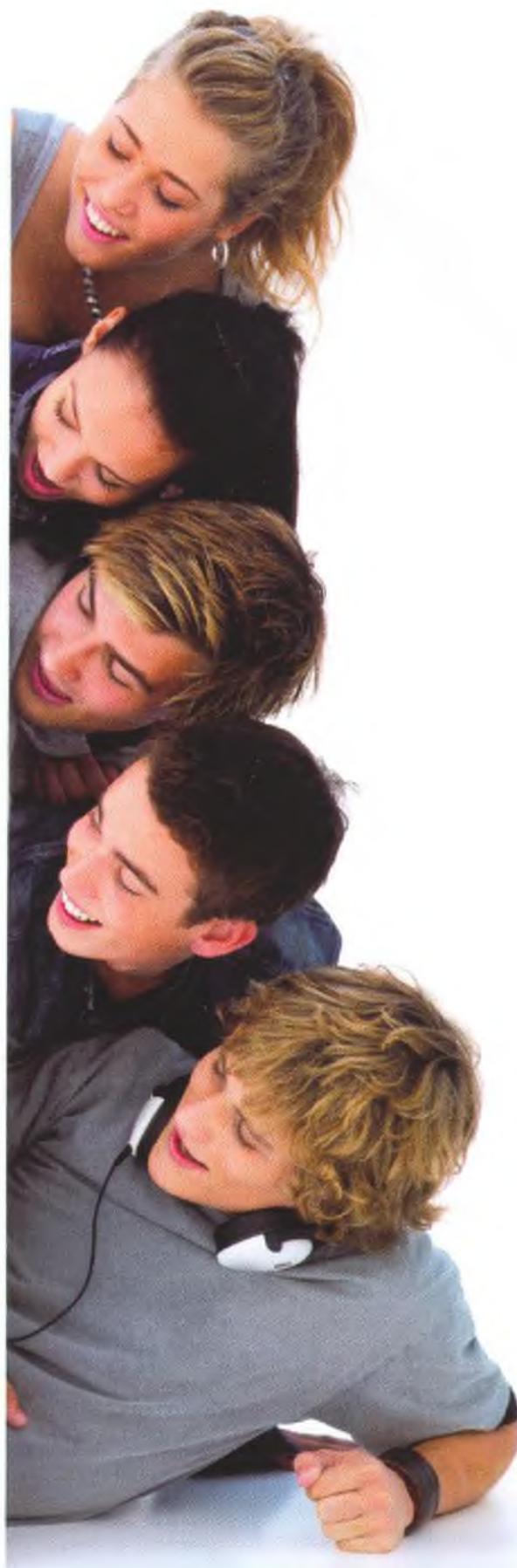


Еще один случай, связанный с взаимоотношениями в семье: девочка-подросток отказывалась от еды, объясняя это заботой о фигуре. Ее водили по всем врачам, наконец, пришли на прием к психологу. Девочка утверждала, что у нее все хорошо, у нее нет проблем. Стали беседовать с ее мамой и много чего выяснили. Вот что такое еда? Это жизнь. А кто дает жизнь? Мама. И метафорически получается так: проблема с едой — это проблема с мамой. Выяснилось, что таким образом девочка протестовала против образа жизни своей мамы, который казался ей скучным, не таким как в глянцевых журналах, которым она очень доверяла. Мама оказалась разумной женщиной, все поняла и решила, что наполнит свою жизнь чем-нибудь интересным. После этого отношения между матерью и дочерью изменились, проблемы с едой разрешились.

Важный момент, который нельзя упускать из виду, это школа. Когда природа в подростковый период бросает все силы на формирование тела: идет формирование эндокринной, сердечно-сосудистой систем и т.д., интеллект в это время «отдыхает». Детей очень волнует тело, которое становится непропорциональным, очень переживают по поводу появляющихся прыщей, по поводу несуразности собственной внешности — а в это время родители требуют от них хороших отметок. Ухудшение всей интеллектуальной функции в подростковый период — это закон природы, и изменить его человеку не под силу. Психолога всегдастораживает, если ребенок все время учится на «пятак»: либо здесь идет какая-то фальсификация с оценками, либо это невроз. Если у подростка происходит спад в интеллектуальной сфере, значит, все нормально. Поэтому требовать от детей побед на олимпиадах в этот период нецелесообразно. Это нарушение психологических и возрастных принципов. А вот 15-17 лет — это время профессионального самоопределения, период, когда дети сами с энтузиазмом носятся по репетиторам, наверстывают упущенное, там уже не нужно их подстегивать и наказывать. То есть все закономерно. Если бы мы следовали законам природы, не пытались их изменить, а усиливали то, что дает нам природа, наверняка, наша жизнь стала бы более качественной, и молодежь была бы более успешной.

Хочется призвать родителей к тому, чтобы они не стремились сломать ребенка, а начали обращать внимание на свои проблемы, на том, как они живут. И потом, родители — это не собственники детей. Наше государство ратифицировало Конвенцию о правах ребенка. Мы должны жить по этому закону, и не имеем права подвергать ребенка дискриминации, несмотря на его интеллектуальные и физические способности. Помните: ребенок не может менять ситуацию в мире взрослых, это могут сделать только сами взрослые.

записала Айгуль ТУРЕМУРАТОВА





# Любовь к своим детям

Достаточно ли мы любим своих детей? Адекватно ли выражаем свою любовь? Не испортим ли мы их, если будем любить слишком сильно? - вот те вопросы, которые мы довольно часто задаем себе. Как найти золотую середину?

Казалось бы, что тут говорить о родительской любви: все родители любят своих детей. Это, конечно, так, но любить можно по-разному. Любить — все разрешать, предоставлять полную свободу. Любить — все делать за ребенка, материально его обеспечивать. Любить — неусыпно контролировать каждый шаг, каждое действие. Любить «за что-то»: за успехи, за какие-либо достоинства. Мы боимся их перехвалить, «сюсюкаться» с ними, делиться с ними своими проблемами и переживаниями. А потом удивляемся, когда дети вырастают грубыми, неласковыми, дерзкими и, в свою очередь, не хотят делиться с родителями своими проблемами и переживаниями. «Оберегая» своих детей от выражения своей любви и своих чувств, мы делаем

детей закомплексованными или, напротив, просто невоспитанными.

#### НАЧАЛЬНИК, РУКОВОДИТЕЛЬ ИЛИ ТОВАРИЩ

Детские психологи выделяют три роли, которые подсознательно выбирают для себя родители, проявляя свою любовь: «начальник», «наставник» и «товарищ».

Родитель-начальник может вести себя по-разному. Это может быть тиран, который постоянно подчеркивает свою власть. Такие родители всегда обвиняют ребенка и держат его в постоянном страхе, а общаются с детьми чаще всего сердито.

Наставник. Такой родитель произносит нравоучения

с каменным лицом. По их мнению, главное в воспитании ребенка – компетентность. Родитель-товарищ – это снисходительный друг, который готов все и всегда простить, все позволить. Часто такую роль играет «воскресный папа», которому после развода дозволено видаться с ребенком раз в неделю.

Но почему-то дети таких родителей, играющих описанные нами роли, вырастают либо жестокими, либо жертвами, либо людьми, не умеющими брать на себя ответственность.

Забываясь о безопасности ребенка, его воспитании, успехах в учебе, мы должны отдавать себе отчет, какой посыл идет от нас самих. Ведь по мере взросления ребенка мы все сильнее стремимся его «воспитывать» и часто не задумываемся о том, насколько ему необходимо наше тепло и одобрение. Мы просто не фокусируем свое внимание на том, как обращаемся со своими детьми.

#### КАК ПЕРЕДАТЬ ЛЮБОВЬ?

Ребенка можно сравнить с зеркалом: он отражает любовь, но не начинает любить первым. Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не дается, им нечего возвращать. Как выражать свою любовь, чтобы ребенок почувствовал, что его полностью принимают, со всеми плюсами и минусами.

Психиатр Росс Кэмпбелл выделяет несколько основных способов выражения любви к детям.

Контакт глаз – естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза существенно важен для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка. Чем чаще родители с любовью смотрят на него, тем больше он пропитывается этой любовью. Например, родители могут смотреть с нежностью только тогда, когда он хорошо себя ведет. Но, к сожалению, мы «выразительно» смотрим ему в глаза лишь в те моменты, когда критикуем, поучаем, ругаем. Это катастрофическая ошибка. Помните, любящий взгляд – один из главных источников эмоционального питания для детей.

Физический контакт или ласковые прикосновения. Кажалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим уже повзрослевшим детям только по необходимости. Семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому человеку просто для выживания. У детей есть потребность «подзарядиться» нашей любовью: так, совсем маленький ребенок, который только научился ходить, неоднократно возвращается к маме, прижи-

мается к ее коленям – и идет играть дальше. Ему не страшно, потому что он уверен: мама здесь, она любит его и может защитить. С возрастом формы «подзарядки» меняются. И для физического контакта вовсе необязательно лезть к более взрослому ребенку с объятиями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п.

Пристальное внимание – полное сосредоточение на ребенке, позволяющее ребенку почувствовать, что он самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всего необходимо наше внимание, мы в силу обстоятельств к нему не расположены. Дочка прибежала из школы и взахлеб пытается рассказать о том, что ее волнует. Она получила пятерку за самое лучшее сочинение в классе, но по поведению у нее есть неутешительная запись в дневнике. Что в таком случае часто делаем мы? Строго заявляем: «Разденься, вымой руки, успокойся, там и поговорим». Девочка расстраивается: мама не порадовалась за ее успех, не огорчилась за ее проступок. Момент был упущен, а ребенку всего лишь было необходимо материнское внимание. Достаточно выслушать и прореагировать – выразить свою веру в успех. Будьте открыты для всех проблем и событий в жизни ребенка, умеете находить пару минут, чтобы остаться с ним наедине и внимательно стнестись к его, пусть даже незначительной проблеме.

#### НА КАКОМ «ЯЗЫКЕ» ГОВОРИТ ВАШ РЕБЕНОК?

По мнению американского психолога Гари Чепмэна, существует несколько основных языков любви – время, подарки, слова одобрения, помощь. Внимательно присмотритесь к тому, как ваши дети проявляют свою симпатию к окружающим. Часто мы неосознанно делаем для других то, что сами хотели бы от них получить. О чем ребенок чаще всего вас просит, чему он больше радуется, чего не любит?

Если ваш ребенок стремится вам что-то показать, просит с ним поиграть, просто посидеть рядом, т.е. стремится подольше побыть с вами – его язык любви – время. Возьмите за правило ходить или ездить каждые выходные на природу или просто выходить на прогулку в городской парк. Если вы работаете и не можете уделять ему много времени, старайтесь проводить и эти минуты с пользой. Важно не количество, а качество совместно проведенного времени: почитайте книгу, раскрасьте вместе картинку, спросите о том, как прошел его день в детском саду или школе, переключите вечером канал со своего любимого сериала и посмотрите вместе мультфильм – это же так просто!

Когда ребенок очень радуется подаркам, относится к

ним бережно, пытается что-то сделать своими руками и подарить — это его язык любви. В этом вопросе важно соблюдать золотую середину. С одной стороны, не стоит «откупаться» от детей подарками, если вы испытываете перед ними чувство вины — подарки только избалуют ребенка, а вашей любви он не почувствует. С другой стороны, не стоит постоянно отказывать, такая ситуация будет развивать в малыше чувство неполноценности. Если «подарки» — основной язык любви вашего ребенка, делайте ему сюрпризы почаще. И дело не в их стоимости, а в той любви, которую вы в них вложили. Старайтесь заинтересовать малыша: «А дома тебя ждет сюрприз!» Тогда он получит двойную радость — от предвкушения и от самого подарка. Когда-то нас ошибочно приучали принимать подарки, небрежно откладывая в сторону. Примите от ребенка подарок с радостью и вниманием. Рассмотрите его вместе, выразите свое одобрение. Такие счастливые моменты ваше дитя пронесет через всю жизнь как знак вашей любви к нему.

Если задать вопрос родителям о том, что больше нравится их ребенку — похвала или критика — все ответят, слова одобрения приятнее. Но в реальной жизни далеко не всем детям хватает ласковых слов. Кто-то из родителей боится избаловать, кто-то стесняется выражать свои чувства, кто-то не задумывается над этим. Но именно добрые слова могут быть очень важны — они помогают чувствовать себя любимым. Если ваш сын или дочь часто хвалят вас и других близких, дают ласковые имена своим игрушкам, любят обращение ласковым голосом, спешат показать свои удачные рисунки, поделки, хорошие оценки, их язык любви — слова одобрения. Говорите ребенку больше теплых слов: «Как у тебя здорово все получается!», «Мне хорошо с тобой», «Я рад тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Я по тебе соскучилась», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Какой ты молодец...». Не бойтесь, что «испортите» его за эти минуты. Это невозможно! А вот слова критики такой ребенок может воспринимать болезненно, особенно при посторонних людях. Если он сделал что-то неправильно, вы можете выразить искреннее удивление: как такой хороший малыш мог так поступить? Дайте ребенку почувствовать, что вы думаете о нем гораздо лучше и надеетесь, что неприятный эпизод — это не его обычное поведение, а небольшая ошибка.

Если ребенок предлагает помощь в домашних делах, любит ухаживать за домашними животными, его язык — помощь. Здесь наша задача — предоставлять детям как можно больше возможностей для самореализации, для проявления своей любви. Если в семье есть младшие дети, научите ребенка делать для них что-то сильное. Проявляя свою любовь, ребенок может протереть пыль, помыть посуду. Не убивайте его инициативу. Дочь хочет полить цветы? Обязательно поддержите ее стремление, похвалите за старание, подчеркните значимость ее помо-



*Каждому человеку необходимо, чтобы его любили, признавали, уважали. А ребенок без любви просто не может нормально развиваться. И то, как он будет воспринимать себя, его самооценка — во многом зависит от нас, родителей.*

щи словами: «Какая молодец! Без тебя я бы точно не успела закончить уборку быстро!». Старайтесь и сами делать для ребенка приятное — соберите вместе портфель для школы, помогите выполнить трудное задание.

Это лишь несколько важных моментов в воспитании ребенка, выражении любви к нему. Но, к сожалению, практика показывает, что в силу обстоятельств наши дети часто обделены родительским вниманием. Прежде чем его воспитывать, критиковать или наказывать за поступки, которые нам не нравятся, нужно научиться безусловному принятию ребенка. Папа говорит сыну: «Если ты будешь себя хорошо вести, я буду тебя любить». Любовь — не товар. Для психологического благополучия ребенку необходима уверенность, что мы любим просто потому, что он есть. Только на фоне безусловного принятия возможно все остальное:

#### КАК НЕЛЬЗЯ РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ

Наши слова, сказанные с раздражением и гневом, иногда ранят детей куда больнее. Прислушайтесь к тому, что вы говорите!

Ты уже большой! Фраза полезная, если в семье нет младшего ребенка. Мы часто забываем, что наш «большой» все также безмерно нуждается в ласке и нежности. Почему он всегда должен уступать, убираться за двоих и расплачиваться за общие провинности? Почему родители умиляются крохотной сестричкой? А старший?

Какой ты неловкий! У других дети как дети: не падают в лужу, не рвут колготки, не пачкают рубашки, не проливают молоко. Но обидные слова в такой ситуации часто вызывают противоположный эффект: от страха сделать что-то не так малыш допускает ту же оплошность и неправильный навык закрепляется.

Ты мне не нужен! Зачем выбирать слова: «Ты мне надоел», «Ты меня замучил», «Уйди с моих глаз»? Но не думайте, что ребенок не понимает смысла сказанного. Просто он не знает, что вам ответить, если вы не правы. Злой мамин или папин голос ранят его прямо в сердце, а он даже не в состоянии вам это объяснить.

Не путайся под ногами! Дети, как правило, нерасторопны, и, когда вы спешите, он, естественно, попадает на каждом шагу. Опрокинули кружку или разлили воду, но при чем здесь ваше дитя?! Будьте сами осторожнее и внимательнее.

В кого ты такой уродился! Говоря это, мы часто даже не даем себе труда объяснить, чем же мы недовольны. Ребенок, услышав, что он уродился каким-то не таким, понимает одно: я во всем виноват... А в чем он собственно виноват, может, спросите себя?

А вот еще несколько фраз, которые мы произносим поч-

воспитывать, договариваться, налаживать дисциплину, наказывать при необходимости. Но учтите, что телесное наказание не является хорошей дисциплинарной мерой. Если отшлепать малыша, да к тому же больно, это непременно приведет к совершенно определенному результату — он быстро научится бояться вовсе не того, что нельзя делать, а именно ВАС. Шлепки часто вызывают совсем обратный результат, чем тот, которого мы добиваемся: они лишь прочнее закрепляют неверное поведение ребенка и несколько не меняют его. Поэтому найдите другие меры воздействия: можно лишить его просмотра мультфильма, не разрешить поиграть на компьютере или пойти на прогулку с друзьями. Да, в конце концов, можно просто поговорить и выяснить причину плохого поведения. Но и здесь нужно придерживаться нескольких правил.

ти сплошь и рядом и совсем не задумываемся, что они снижают самооценку нашего ребенка:

Ты мог бы сделать лучше! Давай, я покажу тебе как делать... Если это могут сделать дети младше тебя, то сможешь и ты! Не испачкайся! Я уже говорил тебе тысячу раз... «Четверка» вполне хорошая оценка для тебя. Я в твои годы учился на одни пятерки.

Твой брат учился лучше!

#### ЧТО НУЖНО ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ

Ты хорошо делаешь. Следует поощрять детей тогда, когда они этого не ожидают. Выделяйте какое-то полезное действие, совершенное ребенком или участие ребенка в чем-то полезном.

Ты определенно стал лучше учиться. Обычно дети очень стараются, если могут увидеть какие-то улучшения.

Мы любим тебя, но нам не нравится то, что ты делаешь. Ребенок никогда не должен думать, что его не любят родители, даже если он совершил ошибку или повел себя плохо.

Ты можешь мне помочь... Дети хотят быть полезными, но иногда мы не даем им такой возможности.

Давай попытаемся вместе. Дети, часто боятся попробовать что-то новое из-за страха совершить ошибку.

Продолжай попытки. Не сдавайся. Это может помочь детям, которые готовы сдаться, когда они не добились успеха.

Я думаю, ты сможешь все исправить сам. Взрослым нужно выразить уверенность в том, что дети в состоянии решить свои проблемы.

Я по-настоящему восхищаюсь твоим упорством и способностью не сдаваться. Дети испытывают удовлетворение, когда их усилия замечены.

Евгения ЕМЕЛЬЯНОВА