

✓ БЕЗОПАСНОСТЬ • КАК СВЕТООТРАЖАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ МОГУТ СПАСТИ ВАШЕ ЧАДО

Словно фонарь в лесу

Валерия ЧЕРЕМНЫХ

С 2015 года в России обязывают пешеходов носить светоотражающие элементы на ночных дорогах. Но в реальности это правило работает далеко не всегда. Самые уязвимые участники дорожного движения — дети. Светоотражатели для одежды можно купить за 100 рублей в любом супермаркете. Но почему заставляют носить их часто способны лишь штрафы и увещания?

Безопасность в опасности

Вечером, когда сумерки уже взяли штурмом улицы и дороги, случается самое большое количество аварий. Глаз человека в темноте, увы, может воспринять всего 5% того, что он без труда различает днём. Это причина большинства дорожных происшествий. Ситуация осложняется ещё и тем, что пешеход, видя огни стремительно приближающегося автомобиля, думает: «Конечно, меня видно, я вон какой большой! Тем более — на зебре!» Но, к сожалению, ваши размеры и место, в котором вы переходите дорогу, в темноте не имеют никакого значения.

Ребёнок, не отличающийся внимательностью, к тому же вышедший на дорогу в тёмное время, сливается в глазах водителя с горизонтом. Эксперименты показали, что в темноте из машины человек в тёмной одежде при ближнем свете фар заметен лишь в 25–30 метрах. При скорости 60 км/ч автомобиль проезжает за одну секунду около 17 метров. Водителю остаётся 1–1,5 секунды на реакцию.

Снег, дождь и туман усугубляют ситуацию. Безопасно перейти дорогу помогают светоотражающие элементы на одежде, которые делают пешехода заметнее буквально в три раза.

Главный козырь светоотражающих элементов — снижение на 85% риска попадания пешеходов под колёса. Свет фар делает ребёнка заметным, как фонарь среди тёмного леса.

На любой вкус и цвет

Принято думать, что светоотражающий элемент — это обязательно лента, которую нужно своими руками пришивать к рукаву куртки. Но ассортимент светящихся аксессуаров сегодня значительно шире.

Какие бывают светоотражатели

- куртки и рюкзаки из специального светоотражающего материала. Сегодня они очень популярны: модные неоновые ткани делают ребёнка не только стильным, но и обеспечат его видимость на дороге;
- фликеры — забавные наклейки, обычно в виде смайликов, которые помогают водителю увидеть пешехода на расстоянии до 400 метров;
- браслеты и подвески;
- значки и брелоки.

Такие наклейки и брелоки не портят ткань и смотрятся уместно как простое украшение. Они не боятся ни влаги, ни мороза — носите в любую погоду.

Слово «фликер», что с английского переводится как «мерцание» или «вспышка», также используют, когда говорят о любых отражающих свет аксессуарах.

Ответ грязь

Зима в этом году явно не удалась. И уже через месяц наступит весна, которая продлит грязный сезон на дорогах. В темноте они сливаются с обочинами своим глубоким коричнево-серым оттенком. Тогда дети в своих тёмных курточках станут ещё незаметнее. Если вы этого ещё не сделали, самое время накупить фликеров или украсить коляску светоотражающей тесьмой, если вы почему-то до сих пор этого не сделали.

А во лбу звезда горит!

Лучше всего крепить фликеры и ленты сбоку, на рукава или брюки — так, чтобы на них попадал свет, когда вы переходите через дорогу. Де-



△ В ????

тям крепите их повыше — на шапочку или на рукава куртки, в районе груди, чтобы сам светоотражатель был на уровне фар, а отражаемый свет хорошо был заметен водителю. Чем больше ярких элементов на одежде и рюкзаке ребёнка — тем быстрее и раньше увидит его водитель.

Если ребёнок гоняет на велосипеде, обязательно приклейте фликер на шлем или шапку, а яркую тесьму — на раму и с двух сторон между спицами.

Куда крепить

- на правой или левой руке (а лучше обеих);
- на рюкзаке или сумке, на кармане;
- на перчатках, головных уборах и шарфиках;
- на замке куртки или кофты.

Даже издали заметив такой отражатель, водитель постарается заранее снизить скорость, чтобы притормозить или остановиться, пропуская сияющего наклейкой маленького пешехода.

Крик о помощи

При переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется, а вне населённых пунктов пешеходы обязаны иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств. (Правила дорожного движения)

да самый любимый или наоборот родители культивируют принцип: всё самое лучшее — младшенькому.

Педагог-психолог областного ресурсно-консультационного центра по работе с семьёй и детьми Екатерина Куц добавляет, что исключение ребёнка может быть связано ещё и с определённым возрастом. Например, для подростка совершенно нормально отдаляться или даже выпадать на время из семьи. Это неотъемлемая часть его пути к взрослению и самостоятельности. А родителям стоит задуматься, может он отстраняется от ребёнка с целью отделения от собственных переживаний этого возраста-опыта, а по завершению этого этапа отношения налаживаются.

И он достоин

Родительская предвзятость в детстве — это добротная почва для нестабильной самооценки в будущем. И как бы ни старался ребёнок, таща бесконечные пятерки в дневнике, перемывая посуду, слушаясь и повинувшись, увидев нежность в глазах родителя ему не удаётся. И тогда он делает, как ему кажется, единственно правильный вывод — я не достоин любви, значит плохой. Он оказывается за бортом океана семейной любви и ласки и как бы со стороны наблюдает за привязанностью родителей к другому брату или сестре. Мамин или папин любимчик тут же превращается в соперника, к которому ребёнок начинает испытывать чувства зависти и даже

неприкрытой ненависти. Очевидно, что не стоит в будущем ждать крепкой родственной связи между выросшими в неравной эмоциональной среде братьями и сёстрами.

Наблюдая за привилегиями в отношении фаворита, ребёнок либо изо всех старается заслужить родительскую благосклонность, либо уходит в глухую оборону: мне никто не нужен, я никого не люблю. А может из прилежного тихони внезапно превратиться в огрызающегося привереда. Всеми мыслимыми и немислимыми способами «нелюбимец» будет взывать к родительской любви и ласке. Так или иначе, отсутствие баланса и равномерного распределения внимания, похвалы, нежности приводит к открытым либо скрытым конфликтам. Неважно, какая у ребёнка роль в семье — любимчика или отверженного — от неравенства страдают оба. В этом случае в игру втянуты все члены семьи, поэтому помощь психолога потребуются и детям, и родителям.

Поменяй сценарий

Екатерина Александровна рекомендует семьям с выраженным фаворитизмом следующие:

1. Спросите себя: каким образом каждый член семьи участвует в разделении на «любимых» и «отвергаемых». Здесь непримемлемой логикой «козёл отпущения» виноват сам. Подумайте, чем такая ситуация удобна маме, папе, каждому из детей. Как родитель

Сегодня родителей обязывают снаряжать каждого школьника таким светоотражателем. Неужели нужно припугивать наказанием, публичным «ай-яй-яй», чтобы мама или папа всерьёз задумались, чем опасно отсутствие брелока за 100 рублей на портфеле малыша-пешехода?

Родительские чаты пестрят грозными сообщениями от учителей, от которых многие отмахиваются. А школа всего лишь, схватив вас за плечи, трясёт и кричит: «Включи голову! Подумай о ребёнке!» Да и родителям следует вспомнить о светоотражающих. Не забывайте, что наглядный пример родителей — лучший урок для ребёнка.

В странах, где светоотражатели реально используют, детский травматизм на дорогах снизился в шесть-восемь раз.

Фликер не просто делает маленького пешехода заметным, он с детства формирует психологию безопасности, тогда мы с ранних лет станем более осторожными.

Где купить и почём?

Фликеры могут продаваться даже в продуктовых магазинах. Вы легко найдёте светоотражатели на любой вкус и цвет в больших супермаркетах, отделах тканей, на почте или заправке. Самые простые наклейки и браслеты стоят от 50 рублей, цена модных брелоков и готовых лент может доходить и до 100. А на 200–300 рублей вы легко найдёте эксклюзивные ленты с липучками. Если можете красиво и аккуратно сделать и пришить светящуюся тесьму самостоятельно — за копейки найдёте в магазинах текстиля.

выбирает «любимчика»? Кто помогает исключить «отвергаемого»? Как исключаемый член семьи накаляет обстановку, чтобы получить свою дозу внимания, пусть и негативного.

2. Учитесь безопасно выражать негативные чувства. Чем сильнее негативные чувства, тем труднее с ними справиться приемлемым образом. Сильный гнев или печаль не исчезают, если их просто подавить, запретить проявлять. В некоторых случаях они даже могут усиливаться от подавления. Поэтому кроме опыта сдержанности и умения владеть собой, любому человеку важно знать, как сбросить эмоциональное напряжение безвредным для себя и окружающих способом.

3. Ведите дневники наблюдений, так вы будете видеть баланс позитива и негатива относительно всех детей. Ведение записей позволяет взрослым оценить картину со стороны.

4. Прекратите повторять негативные сценарии. Если каждое утро вы всю злость и недовольство выливаете на ребёнка из-за опоздания, попробуйте встать пораньше, помочь собраться или сложить учебники. Вы в состоянии сознательно изменить ход событий. Так вы превратите цепочку негативного взаимодействия в позитивную и сформируете альтернативные способы поведения и для себя, и для детей.

✓ СВОИМИ РУКАМИ • КАК СДЕЛАТЬ СКВОРЕЧНИК, НЕ НАВРЕДИВ ПТИЦАМ И ПРИРОДЕ

Весеннее новоселье



Валерия ЧЕРЕМНЫХ

«Время строить домик для птиц, сынок!» — совсем скоро наступит время для этой отцовской фразы. Сделать скворечник своими руками вместе с ребёнком — прекрасным занятием, которое полезно и природе. Вешать птичьи домики — старинная и очень полезная традиция, но в этом деле есть свои тонкости.

Делать скворечник с мамой и папой вдвойне приятно. Особенно, если не трудяк Николай Пальч являлся на уроке: «С каждого по скворечнику! И чтоб красивый был!» — а для себя. А если расскажете о важности таких домиков, дроздов, зябликов, поползней — получите вообще сказочный выходной.

Но мало знать, куда вкрутить саморез, а где пропилить лобзиком. Строитель — не оплошать на строительстве птичьего дома и, конечно, научить этому сына (или дочь, почему бы нет).

Если делаете скворечник, помните об ошибках, которые нельзя делать:

1. Никогда не поздно и никогда не рано

Время года — не преграда для волонтера-скворечника. Домик всегда стодит птицам: укрыться от непогоды, сделать запасы или создать новое семейство. Осенью скворечник будет теплым домом для зимующих или перелетных птиц. Например, чечётка, зимяк и пуночка уже стали постоянными зимними гостями в нашей области. Если вы хотите, чтобы в домике обосновалась влюблённая пара и вывела потомство — вешать нужно весной, до конца марта.

2. Не оставляйте без навеса

Правильный скворечник должен иметь навес, выступающий над входом не меньше, чем на 18 сантиметров. Нужен он, чтобы дождевая вода и лучи палящего летнего солнца не попадали внутрь домика для птиц.

3. Не забудьте о шершавости

Чтобы обитателям было комфортно, внутренняя поверхность передней стенки скворечника должна быть шероховатой. Цепляться коготками за гладкую поверхность им неудобно. С помощью дрели, ножа или других подручных предметов поцарапайте и поскребите стеночку дома. Такую работу уверенно поручите маленькому помощнику. Он будет только рад испортить идеальную ровную поверхность: нацарапать своё имя или сделать узор.

4. На каждый роток — свой леток!

Окошко, через которое птица входит к себе домой, называется леток. Обычно оно имеет круглую форму и, например, для скворца сред-

них размеров должно быть около 45 миллиметров в диаметре.

Такая входная дверь не должна сильно превышать размер тех жильцов, которых вы ждёте на поселение. Если леток будет правильного размера, более крупные хищные птицы не смогут забраться в скворечник чтобы, например, съесть чужих птенцов.

А если обить окошко скворечника металлом, то вездесущие белки не смогут прогрызть себе удобный вход в домик для птиц.

5. Обойдутся без крыльца!

Для безопасности птиц у правильного скворечника не должно быть навеса или крыльца, несмотря на то, что самим обитателям домика они нравятся. Насест и крыльцо облегчают охоту за птенцами хищникам.

6. Не портьте картину!

Покрасьте домик акриловой краской. Когда она хорошо просохнет, покройте поверхность акриловым лаком для защиты от сил матушки-природы. Так скворечник точно сохранит первоначальный вид на пару сезонов, не боясь летней жары, дождей, или зимних морозов. Приклеивайте декоративные элементы (напрямую, трубу, окошки, узоры) супер-клеем. Клей-пистолет для этого случая не подойдёт! В жару скворечник нагреется на солнце и потеряет всю приклеенную красоту.

7. Не ссорьте новых жильцов с соседями!

Размещайте домик на высоте не меньше трёх метров от земли и не ближе 8 метров от других скворечников. Эта дистанция нужна птицам для мирной жизни с соседями, чтобы исключить конкуренцию за территорию или самку.

8. Не забудьте о природе!

Когда вешаете скворечник на дерево, не используйте гвозди, которые повредят его кору. К задней стенке домика прикрепите деревянную палку, а уже её — к дереву, но так, чтобы он не шатался от ветра. Обязательно расскажите ребёнку, что дерево пострадает, если ствол перетянуть тонкой жесткой проволокой, врезающейся в кору. Привязывайте палку со скворечником верёвкой или тесьмой (если под рукой только проволока — то подложите под неё дощечку с другой стороны дерева).

9. Не навредите!

Если размещаете скворечник в своем саду, не используйте на участке пестициды. Они вредны для птиц, к тому же, чем меньше насекомых в округе, тем тяжелее прокормиться птичьему семейству. Теперь, когда вы во всеоружии, приготовьте необходимые инструменты и материалы для будущего домика, возьмите ребёнка в охотку и вперед — потрудитесь на благо природы всей семьёй!

ОБЪЯВЛЕНИЯ
В «БЕЛГОРОДСКИХ ИЗВЕСТИЯХ»
ПО ТЕЛЕФОНУ (4722) 32-22-63

✓ СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ • ЧЕМ ОПАСЕН РОДИТЕЛЬСКИЙ ФАВОРИТИЗМ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

А как же я?

Ирина ТКАЧЕНКО

Ну что тут скрывать, у большинства родителей есть среди детей любимчик. Вот незаметно для самого себя папа с нежностью взлохматил волосы шестилетней дочурки и тут же пренебрежительно рывкнул на старшего сына за нечищенные ботинки. Мама, расставляя тарелки с завтраком всем собравшимся за столом, подсаживает отдаёт самый большой и румяный кусок пирога тому, кого вчера зажегала поцеловать перед сном и проверить, не соскочило ли одеяло. Потом у родителей (далеко не у всех) просыпается чувство вины, а недолюбленный ребёнок чувствует себя брошенным, не таким как надо маме с папой. Насколько естественно в семье родительское предпочтение и возможно ли его избежать?

Младший не дурак

Помните как в сказках: «Было у старика три сына: старший умный был детина, средний сын и так, и сяк, младший вовсе был дурак». С детства мы воспринимаем несправедливое разделение в семье как нечто само собой разумеющееся. Иногда родительская избирательность связана с полом: вся семья ждёт наследника, потом холит его и лелеет, а девочки растут как трава в поле. Бывает решающей становится очередность рождения: несмотря на пол, первенец всег-