

Всё только начинается!

Этиграф

ГАЗЕТА ЮНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ ШКОЛЫ № 309 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА. № 1 (32). 3 ОКТЯБРЯ 2015 ГОДА

БОРЕМСЯ С ПРОБЛЕМАМИ



Мы обычно откладываем все на потом. «Я тебе завтра пришлю» — слышала я изо дня в день от своей редакции, или, как часто говорила Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра». Мало кто знает, но привычка откладывать дела на потом в психологии называется прокрастинацией. Каждый из

нас так или иначе хоть раз в жизни сталкивался с этим понятием. Лень — одна из главных причин того, что материалы, которые должны сегодня быть сданы, находятся в стадии «о чем же я буду писать». В конце учебного года, когда силы у всех на пределе, и нервы уже начинают сдавать, единственное, о чем мы могли

думать, это как исправить оценки. Написание материалов многие не находили время, а про общий снимок на первую полосу и говорить нечего, для этого надо было отложить свои дела, и провести свободное время вместе с редакцией. Наступило лето, и все мы зарядились энергией и солнцем, которого,

увы, этим летом было не так уж и много. Каждый из нас с новыми силами готов отправиться в путь и побороть прокрастинацию, или попросту говоря лень. Мы готовы показать вам плод наших стараний и рассказать о том, как иногда сложно бывает быть подростком. Показать с какими проблемами нам приходится

сталкиваться, какие фразы преследуют нас на протяжении взросления. А главное показать, как прожить свою юность так, чтобы в старости мы с гордостью смогли рассказать своим внукам о наших безбашенных поступках.

Татьяна Игнатьева

НАЧНИ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Посвящается каждому, кто откладывает свою жизнь на потом

Вдохновение, как кошка, что гуляет сама по себе, уже успело куда-то убежать, оставив меня одну в пыльной комнате корпеть над текстом. В голове ни одной мысли, а на улице солнце и светло-синие небо так и манят, соблазняют выйти наружу. Я сдаюсь, покидаю свою клетку и, наконец, вдыхаю свежий воздух полной грудью. Еще пара мгновений, и передо мной раскидывается аллея, по бокам которой тянутся длинные ряды деревьев. Я оглядываюсь по сторонам в поисках того, что мне неведомо, и мой взгляд падает на скамейку. На ней удобно расположилась пожилая женщина, в ее руках пакеты, взгляд печален и устремлен куда-то в асфальт. И тут в мою голову приходит невероятная мысль. Без какого-либо приглашения я внезапно подсаживаюсь к даме и задаю ей неожиданный вопрос:

— А чего бы вы хотели сделать в этой жизни?

Женщина переводит на меня взгляд, в ее больших глазах читаю некоторое недоумение. «Главное, чтобы не подумала, что я из какой-нибудь секты», - переживаю я. Но на лице ее в этот момент появляется небольшая ухмылка. И, к моему удивлению, она спокойно отвечает:

— Все, чего я хотела, уже добилась!

Женщина умолкает и мне на секунду показалось, что говорить со мной она больше не желает. Но я, как начинающий журналист, быстро сдаваться не подумала. Мой следующий вопрос не менее нелеп, чем предыдущий:

— А расскажите поподробнее, чего вы добились? Все ли ваши юношеские мечты исполнились? О чем-нибудь вы сожалеете?

Если бы на меня накинута с таким количеством вопросов, то моя голова бы уже точно взорвалась, но, возможно, женщина была в благоприятном расположении духа или просто оказалась достаточно терпеливой, чтобы выдержать мой натиск. Она отвечала мне спокойно и с достоинством:

— Стремиться к чему-то, с горящими глазами бежать к своей цели, все это нужно делать тогда, когда ты молод. А в моем возрасте остается жить размерной жизнью и ни о чем не беспокоиться.



Как я хотела с ней тогда не согласиться, вспоминая некоторых великих художников, которые начинали рисовать уже на склоне лет!

Или людей, что лет так в 50 бросали все и начинали путешествовать по миру, автостопом, пешком, абсолютно не имея денег. Главное, они пони-

мали: если не начнут сейчас, то уже никогда не смогут что-то изменить. Но я решила промолчать и задать несколько провокационный вопрос:

— А чего хотели достигнуть вы, когда были молодой?

Молчание. Оно длилось недолго, но казалось, что мысленно женщина вернулась в свою молодость, ее взгляд был вне времени, блуждал где-то в своих воспоминаниях.

— Того, чего и все: выучить английский, побывать во многих странах, научиться играть на гитаре, но как то все не сложилось.

— Но почему?

— Всегда было что-то важнее, то сначала поступление в вуз, потом работа, затем семья, думала: «Вот сделаю это завтра, чуть позже, не сегодня, когда время будет». Так незаметно вся жизнь и пролетела, вот сейчас время есть, но возраст уже не тот.

Снова неловкое молчание. Некоторое время спустя женщина поспешила встать и уйти, растворившись на аллее где-то между деревьев. А я осталась на скамейке, в раздумьях. После этого незначительного, на первый взгляд разговора, я поняла насколько правдива поговорка: «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня». Когда ты говоришь, что решил отложить что-то на завтра, это всегда подразумевает, что сегодня ты еще ни за что не взялся и лишь пытаешься отодвинуть свою мечту, как какую-то старую вещь. Думаешь закинуть ее куда-то подальше в шкаф, чтобы потом забыть про нее и найти уже через долгие года, когда она будет уже совершенно ненужным хламом.

Здесь то же самое, только разница в том, что начать действовать можно всегда, в любом возрасте, не зависимо от твоего финансового положения. Я еще немного продолжала сидеть на скамейке, а когда мои мысли собрались воедино, я поспешила домой, где все подробнейшим образом записала. Еще раз внимательно оглядев свой текст, я подсуетилась и набрала нужные кнопки на телефоне. На противоположном конце телефона меня поприветствовал дружелюбный голос и сообщил в конце беседы, что я записана на курсы рисунка. Теперь я могу уверенно заявить, что сегодня я уже что-то начала делать для исполнения своей мечты.

Лидия Черемушкина

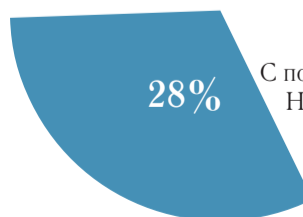
А ТЫ НАЧАЛ ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

И пока ты пытаешься хоть как-то изменить свою жизнь, просто встать с дивана и начать делать это уже сейчас, всю ред. коллегии радуют ответы учеников нашей школы: страшное слово "экзамен" уже не за горами (а может и за ними), а у нас уже больше половины учащихся, как минимум, готовятся к нему, не откладывая подготовку на понедельник.

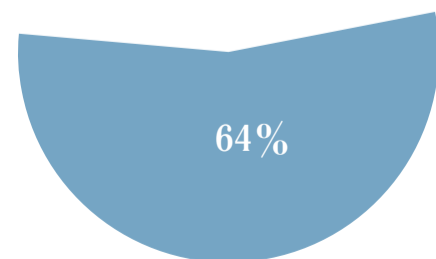
Когда ты начнёшь готовиться к экзаменам?



В мае успею подготовиться, пока можно погулять



С понедельника/ Нового Года



Уже готовлюсь

Было опрошено 70 человек в возрасте от 14 до 17 лет

НА ПОМОЩЬ К ВАНЬКЕ

«Я сказала, ты куда не едешь!» – доносится мамин голос из кухни. Не обращая внимания на ее крики, собираюсь в несколько минут и вот я уже на остановке с вытянутой рукой ловлю маршрутку.

Сегодня воскресенье, на железнодорожной станции «КУПЧИНО» куратор Катя ожидает опоздавших, чтобы отправиться в Павловск, где находится необычный детский дом.

— Не надо думать, что все они бедные и несчастные. Ребята всё хорошо чувствуют и пользуются этим, прикидываясь беспомощными. В конечном итоге такой подход погубит их самих. Задача детского дома научить детей жить самостоятельно: есть, одеваться, ходить в туалет. Ведь после 18 лет придется отправиться в ПНИ (психоневрологический диспансер), а там уже сюзюкаться с ними никто не будет, — рассказывает Катя.

По словам этой девушки, многие дети здесь не получают должного внимания. Не исключение и те, у кого есть родители. Как в истории пятнадцатилетнего Сережи на инвалидной коляске. Он всего-то на год-два младше половины девочек из волонтерского состава, а чувство такое, будто разница в возрасте переваливает за десятку. Катя завела нас в гостиную комнаты интерната и я увидела ребенка, играющего с фасолью. В прозрачной коробочке стояли две пластмассовые емкости, на дне фасоль: белая и коричневая. В одну коробочку надо складывать белую, в другую — коричневую. Сережа был очень увлечен игрой и не обратил внимания на нас. Он с интересом сортировал бобы по цветам. Я долго наблюдала за ним, и безучастность этого мальчика в привычном для нас мире казалась чем-то странным. Минут через 20 дверь в комнату открылась, и в проеме появился высокий мужчина. Он с некоторой надменностью позвал Серёжу и ждал его, не решаясь зайти в комнату. Паренек первый раз бросил свое занятие и, ловко перебравшись со стула на пол, пополз к дверям. Тут подошла нянечка и усадила Серёжу обратно в коляску, пока мужчина разглядывал присутствующих. Это был отец Сергея.

Мы вышли в коридор, свернули за угол и увидели трех людей, сидящих на угловом диване. Трехлетняя девочка с удлинённым каре, двенадцатилетний мальчишка во всем черном и непосредственно отец семейства. Рядом с ними стояла инвалидная коляска с Серёжей. Все трое смотрели на его неловкие движения или пытались не замечать вовсе присутствия «четвертого».

Пока мы шли мимо воскресной семейной «идиллии», папа поспешил встать и уже начал прощаться с Серёжей, попутно убирая фантики от шоколадок, которые ему принес.



Фото: Лада Самойленко

— Пап, ну, может, пойдём? — каниючила маленькая сестра Серёжи. Семья медленно удалялась к главному входу, а мальчик все еще находился около дивана и провожал их тоскливым взглядом.

Мы зашли в детскую. На вид всем мальчикам от 2 до 5 лет. Кто-то с отстранённым взглядом качался из стороны в сторону, кто-то бился головой о стену, немногие могли ходить. Отовсюду слышался нечленораздельный гул. Речь не является главным способом общения здесь. Рычание, крик и мычание вытеснили ее из жизни обитателей. Я насчитала шесть детей, но кто-то мог быть на процедурах, кто-то в туалете. Я и шагу не успела ступить, как Сева пяти лет неуверенно взбирался по моей ноге. Ходить он не мог, только ползал. Отвлечись на мальчика, я забыла запереть дверь. И парнишка постарше, воспользовавшись моментом, выбежал из кабинета. Катя побежала за ним:

— Вообще, сюда сложно попасть, здесь дети поменьше. Они требуют больше внимания, — говорила она, заводя мальчика обратно.

— А где, кстати, нянечка?

— Хм...

И правда, когда мы зашли за детьми никто не следил. Женщину в белом халате я увидела немного позже, спустя минут 15 она заглянула в комнату, не переставая говорить по телефону, кивнула мне в знак приветствия, по-доброму, по-приятельски. Я никогда ее раньше не видела. Весь персонал безоговорочно доверяет волонтерам.

Детям нравилось нас обнимать. Никита оказался слабовидящим, у него был рассеянный взгляд, губы шевелились, а в это время руками он трогал мое лицо, чтобы получше меня рассмотреть. В детском доме лежат ребята со многими болезнями, врачи могут только подавлять приступы эпилепсии или агрессии специальными препаратами, но не лечат. Никита был самым спокойным, мальчик остался

сидеть у меня на коленях, мерно покачивая головой, немного ее опрокинув. Катя сказала, что так они успокаиваются. Вокруг был шум и гам, один из подопечных носился по комнате, хватая девочек за волосы и пытаясь побить их своей игрушкой. Тут могла справиться только Катя...

Ровно в два часа дня вышла нянечка. У детей обед. Нам пора уходить.

Напоследок долго смотрю на одну парочку: Ваня неловкими движениями рассказывает своему наставнику, как прошел его день. Они смеются, обнимаются. Мальчик немного слаб, худощав и раньше был совсем необщительным. Но ДИП (добровольный индивидуальный помощник) просто находился рядом с ним, приезжал к нему на выходные, играл, слушал. Теперь они не разлей вода. Ваньке не терпится рассказать о девочке из соседнего отделения, и что он ел на завтрак. А ДИП научил его самостоятельно одеваться и держать ложку. И тут мой взгляд переходит на волонтера...

Люди, которые помогают окружающим в свое свободное время, заставляют задуматься, откуда вообще они взялись? Что заставляет человека покинуть привычную зону комфорта, наслаждаясь благами общества потребления, чтобы ехать за тридевять земель и нянчить больных детей или спасать бездомных животных?

У социологов на случай возникновения такого вопроса есть теория. Теория поколений. Не вдаваясь в подробности, можно сказать, что мое поколение — поколение потребителей и детей, живущих в Сети. Но ученые уверены: новому поколению, ищущему за моим, прискутит бесконечный цикл потребления. И тогда они попытаются выйти из Сети... и прийти на помощь Ваньке. И ростки этого поколения пробивают себе дорогу в жизнь уже сегодня.

**Светлана Николаева
Алина Летнева**

РОДИТЕЛЬСКИЕ

МАЯЧОК

Свобода бывает разной. Свобода мысли, свобода слова, свобода действий. Наверное, для каждого понятие "свободы" имеет свое значение, глобальное и не очень. А вот я уже года два мечтаю о свободе в прямом её понимании.

Все началось в далекие выходные прошлым летом. День начинался хорошо, помню, даже Питер не расстраивал летними дождями, и я собралась идти гулять с друзьями. Чтобы никто не мешал, и я смогла отдохнуть, я решила выключить телефон, потому что моя мама любит звонить мне каждые полчаса по пустякам и проверять, где

я нахожусь. В общем, я отлично провела день и часов в 7 уже была дома. Как я только зашла в квартиру, к двери сразу подбежала злая, взволнованная мама и начала на меня кричать, спрашивая, почему я была не доступна. Ну а я ей объяснила, для чего выключала телефон.

Следующий случай произошел спустя некоторое время.

Я пошла с подругой гулять, тут звонит мама и спрашивает, где я нахожусь. Я ей соврала и сказала что мы сидим в кафе, но мы находились в другом месте, на что она говорит:

— Ты уверена? Ничего что ты находишься совсем по другому адресу?

Тогда-то я и поняла в чем тут дело. Я давно об этом думала, но считала, что мои догадки неверны. На моем телефоне стоял "маячок". Я пыталась поговорить с мамой, объяснить насколько мне неприятно, обидно и противно. Но она не хотела слушать. Я обижалась, кричала, говорила, что у меня должно быть личное пространство. Но на маму было никак не повлиять. Маячок в моем телефоне стоит и по сей день, каждый день я нахожусь под слезкой своей мамы. И я частенько проклинаю того, кто придумал эти технологии.

Анастасия Судакова



БЕЗ ВНИМАНИЯ

Обычно мы жалуемся на родителей, они, мол, слишком сильно за нами следят, спокойно вздохнуть не дают, вечный контроль, да я как в тюрьме. Но что может произойти, если родители перестанут нас контролировать, или вообще даже не будут начинать?

Эта история произошла с моей знакомой, когда ей было всего 15. Умная, порядочная девочка, которая любила помогать родителям и проводить с ними время. Казалось бы, еще совсем ребенок, но она отказывалась это принимать, ее завожжила взрослая жизнь, она захотела попробовать все.

Началось все стандартно: Вика нашла друзей, которые тоже были не прочь поскорее начать взрослую и самостоятельную жизнь. Первая сигарета где-то в подворотне, лишь

бы никто не заметил, понравилось. Потом начались знакомства с ребятами постарше, которые стали для нее лучшими учителями. На первой же тусовке девочки попробовали алкоголь. Сначала никто не понимал что происходит, "они просто гуляют", родители даже предположить не могли, что тихая Вика может попасть в плохую компанию.

Через полгода она совсем изменилась, от доченьки пайныки не осталось и следа. Тут опять же стандартное поведение трудного подростка, Вика покрасила волосы в черный, начала ярко краситься и грубить родителям. В этот момент, многие родители взяли бы вверх над своим ребенком, посадили под домашний арест, и постарались бы прекратить ее общение со взрослыми друзьями, но это был не Викин случай, ее родители были

слишком мягкими людьми, чтобы накричать или вмешаться в жизнь своей дочери. Когда Вика перестала приходить домой и отвечать на звонки, они все же подняли тревогу. Обзвонили всех друзей любимой дочери и попросили сказать ей, чтобы она возвращалась домой. Дома серьезный разговор, который Вика пропускала сквозь уши и все, на этом воспитательный процесс был закончен. Конечно, нельзя сказать, что родители ничего не делали и винить их во всех смертных грехах, они пытались разговаривать с Викой, объясняли, что так жить нельзя и даже сажали ее под домашний арест, но потом доченька, которая вроде бы все поняла, опять возвращалась в свой, теперь уже привычный, образ жизни. Старые друзья тоже пытались помочь, но их Вика даже слушать не



хотела. Мечты о колледже при университете ушли на 2 план, про учебу она забыла напрочь.

Сейчас я не знаю, как она проводит свободное время, знаю только, что в

школе она появляется редко. Наши пути разошлись, и лишь изредка я натыкаюсь на ее фотографии "в контакте".

Татьяна Игнатьева

КРИТИКА

Ты наш хороший, любимый, ненаглядный! Как часто вы слышите похвалу от своих родителей? Редко? А может не заслужили? Часто? Хорошо. Очень часто? Тоже хорошо. А на самом деле, хорошо, что слышите, потому что некоторые тоже слышат, только не похвалу, а критику, выраженную издевательствами и насмешками. Оставим уголовный кодекс и родительские права в стороне. Здесь не имеются ввиду жестокие унижения с побоями. Это — шутки, которые иногда не знают грани. Так странно иногда понимать, что взрослый, разумный человек явно перегибает палку, сам этого не замечая. У каждого ребенка наступает период формирования личности, здорового взгляда на окружающий мир и на себя. А ещё появляется такая интересная вещь, как комплексы. Только представьте, если каждый

раз ваш отец будет шутить по поводу ваших лишних килограмм, не разовьется ли у вас какой-нибудь комплекс? Нужно быть очень стойким и терпеливым, чтобы выдержать это даже на 150 раз.

Утро. Маша (Катя/Оля) собирается в школу, рассказывая маме о вчерашней неудаче на физике и двойке в журнале. Отец, надевая куртку, со усмешкой произносит: «Я удивлен, почему тебя до сих пор из школы не выгнали».

День. Семейный поход по магазинам. Маша (Катя/Оля) спрашивает отца: «Как тебе эта футболка?». В ответ слышит его: «С ума сошла? На твои широкие плечи это не наползет, а если и натянешь, сидеть будет ужасно, они же у тебя ещё и костлявые».

Вечер. Наша Маша (Катя/Оля) пришла с прогулки домой. С кухни

доносится мамино: «Будешь есть?». Из комнаты папино: «Куда ей ещё?».

С какими мыслями наша Маша (Катя/Оля) проснется на следующее утро? С какими мыслями она вообще будет просыпаться каждый день? «У меня нет особенных способностей, я не сильна в технических предметах, да и в гуманитарных науках постоянные провалы, у меня ужасная фигура и плохое телосложение». Конечно, у неё незамедлительно начнут развиваться комплексы (см. материал Тани на 4-5 полосе), которые могут привести к проблемам во взаимоотношениях с окружающими, в личной жизни, к изменению приоритетов у личности. Возможно, теперь, вместо «Я должна хорошо учиться» у Маши (Кати/Оли) в голове будет «Сколько калорий в стакане воды?». А все потому что её отец доходит с своих, на его взгляд,



безобидных шутках до абсурда. А ведь папа — своеобразный идеал мужчины для девушки. Вот так парой слов можно обидеть, задеть, ненавязчиво заставить человека пересмотреть свои ценности, порой совсем

не в положительную сторону. Вот так можно неудачно пошутить. Поэтому, пожалуйста, дорогие родители, не шутите так с нами!

Анастасия Сергеева

ОШИБКИ

СВЫСОКА



ПОДКУП



— Мама, я пойду погуляю?
— С кем?
— С Мишей.
— Ну, он же хулиган. Гуляй лучше с Ваней, он — отличник.

Чрезмерная опека и решение за ребенка абсолютно всех вопросов могут привести к таким последствиям как ущемление собственного «я», подозрительности, нерешительности с слабыхарактерности.

Родители, воспитывая своих чад в таком русле, рискуют вырастить искаженного в ценностях человека, для которого и они попадут в число «неугодных».

Так каким же должны быть друзья детей? Мягкими и пушистыми? Да, безусловно, наличие животного в доме благотворно влияет на ребенка. Но одним щенком в дружбе ограничиться нельзя. Не секрет, что именно друзья детства очень часто сопровождают человека всю жизнь. Но взрослые часто убеждают и даже принуждают своих детей отказаться от общения с «этим мальчиком/девочкой», находя для этого массу отговорок. Настоящая причина может скрываться в статусе, национальности, возрасте, росте, весе и даже имени.

Думаете, это шутка? А, нет!

Мой рост 170 см, и этим я пошла в отца. В детстве никаких проблем из-за роста не возникало. Но, когда папа начал замечать у нашей парадной мальчиков с цветами и мою вертящуюся у зеркала фигуру, он немного озадачился и, спустив очки на кончик носа, усадил за кухонный стол:

— Алиночка, — начал он довольно ласково, — я бы хотел тебя попросить... В общем, не встречайся пожалуйста с низкими мальчиками. Никогда не мог смотреть на пары, где девушка выше своего молодого человека. Поверь, это выглядит ужасно!

У этот момент 80 процентов моих «поклонников» испарилось. Что же мне теперь, общаться только с баскетболистами? Этого я вынести не могла. Но с другой стороны — папа, который до этого меня никогда ни чем не просил... разве что о чашке чая.

В истории моей подруги другая сюжетная линия — мать запрещает ей встречаться с парнем из-за его социального статуса. «Он беден, да и учится не понятно где!» И теперь молодой человек вынужден как бродячий кот-разбойник залезать по дереву на балкон к своей прекрасной фрейлин.

Алина Летнева

Проблема отцов и детей была актуальна и 200 лет назад, актуальна она и теперь. Все люди совершают свои ошибки, в том числе и родители в воспитании детей. Очень часто, воспитанные в нищете люди, пытаются уберечь своих детей от повторения их судьбы, и начинают нещадно «вкалывать» на работе, привозить из-за границы различные игрушки, скупать всевозможные гаджеты — чем бы дитя не тешилось. Зачастую можно заметить в супермаркете такую картину: плачущий ребенок вымалывает у родителя очередную игрушку, и тот, не имея сил (а вернее, желания) бороться с прихотями капризного чада, покупает выпрашиваемую вещь. От чего это происходит? Я думаю, что от того, что мать или отец просто не хотят долго и мучительно воспитывать ребенка, ведь всегда легче откупиться, чтобы создать иллюзию того, что все прекрасно. Время идет, дети взрослеют, игрушки становятся всё дороже, но принцип остается тем же. Единственным возможным выказывания заботы остается покупка вещи. И ребенок получает все,

что угодно, кроме одного, самого важного — ласки и элементарного разговора. Так и случилось с моим другом Лешей, он рос в довольно обеспеченной семье, но в один момент семья раскололась — отец ушел к другой женщине. И теперь всё их общение представляет собой задаривание со стороны отца всяческими гаджетами, а иногда и просто деньгами.

В итоге, молодой человек из милого и доброго парня превратился в скучного, зазнавшегося «мажора», которого окружают больше вещи, чем люди. В разговоре он не интересен, он мало знает и мало чем может похвастаться, кроме своих игрушек. Деньги заменили ему друзей и увлечения. Но стоит взглянуть поглубже — и вы увидите в нем глубоко несчастного человека, который хочет тепла, чувств, разговоров, но слишком загнан в собственные стереотипы, чтобы об этом попросить. Это еще одна грань того, как родители могут ранить свое чадо и подпортить ему жизнь, даже если того не хотели.

Анастасия Кирьянова

ВЗРОСЛЫЙ ВЗГЛЯД

ЧТО ДУМАЮТ О СЕБЕ ПОДРОСТКИ?

1. Я — самый гадкий утенок на Земле!
2. Я — существо общественное. И мне нужна стая. Только в стае я что-то значу.
3. В жизни надо попробовать всё, и чем раньше, тем лучше!
4. Меня перепутали в роддоме: мои родители совсем меня не понимают.
5. Я — самостоятельный. Разве я не умею завязывать шнурки? Приготовить ужин? Это мама должна делать (Это мне жена будет делать)
6. Советоваться в самом сокровенном надо с друзьями, у взрослых всё сводится к запретам и предупреждениям.
7. Даже если согласиться с тем, что родители желают нам только хорошего и в чём-то, может, бывают правы, предостерегая нас — но пока я не пройду свою школу жизни сам — я им не поверю.
8. Мне не повезло с родичами — они вкалывают с утра до ночи, зарабатывая кучу денег, но при этом скупаются, когда я прошу какую-то сумму.
9. Учиться — как это скучно! Абсолютно ненужное времяпровождение. Это специально придуманная повинность, лишаящая детства.
10. Впереди вся жизнь — я ещё всё успею!
11. Ночь отнимает часы жизни. Чтобы жить — надо бодрствовать, и ночью тоже.
12. Чем больше я буду спорить со взрослыми, тем быстрее им докажу, что я — личность.
13. Телефоны придумали, чтобы общаться с друзьями и слушать музыку и вовсе не для того, чтобы предупреждать родителей, что задержусь на полчаса. Часом раньше — часом позже — какая разница! Что зря волноваться, если всё хорошо.

психотерапевт
Михаил Боголюбов

БЕЗ КОМПЛЕКСОВ

Каждый из нас находится в постоянном сравнении себя с кем-то. Красивые модели зарождают в нас комплексы с экранов телевизоров, в интернете-море фотографий прекрасных девушек с идеальными пропорциями и кожей, да и в ближайшем окружении всегда есть люди, которое в чем-то лучше нас. У Маша из параллельного лучше фигура, Саша учится на «отлично», а Настя всегда в центре внимания. На что мы готовы пойти, чтобы стать как «та самая девочка в интернете»? Для кого-то сравнения себя с другими является стимулом для того, чтобы стать лучше, но чаще всего сравнение зарождаёт в нас комплексы.

В мире нет абсолютно одинаковых людей. Кто-то умнее, кто-то

красивее и это нормально, так и должно быть. Главное не принимать это слишком близко к сердцу, иначе можно заработать немало психологических проблем. Комплексы могут зародить ненависть и отвращения к себе. Но как все-таки быть, когда ты уже опустила свою самооценку «ниже плинтуса?»

Для начала нужно понять, что для сильных людей открыты все двери, они легко могут изменить себя, поставив перед собой определенные цели и повесив на холодильник фотографию стройной девушки они сразу начнут худеть, а вот слабые люди просто предадут себя депрессии и ничего не станут менять, перенося все на следующий понедельник.



1 способ поднять самооценку — работа с аффирмациями

Просыпайся утром с мыслью, что ты красивая. Фразы не должны быть слишком длинными, например

"у меня все хорошо" или "я счастлива и все мои мечты сбываются" как только ты начнешь каждый день разговаривать с собой, ты заметишь изменения в лучшую сторону, комплексы начнут испаряться, ведь, как всем известно, наши мысли материалы.

2 способ

Попробуй завести красивую тетрадь, где будешь записывать о своих маленьких победах. Составь список планов, к которым ты стремишься и постарайся сделать так, чтобы рядом с каждым пунктом стояла галочка "выполнено". Главное помни, что чем ярче будет твоя тетрадь, тем приятнее будет тебе там писать. Придумай свой необычный дизайн, например можно обклеить стра-

ницы вырезками из журнала (как у нас на 8 полосе) или разрисовать вдохновляющими тебя рисунками.

3 способ

Начни делать то, чего ты так боишься прямо с этой самой минутой. (см. материал на 2 полосе)

Как только ты сделаешь первый шаг, дальше уже будет не страшно, а прошлое как известно не изменить (если только у тебя не завалилась машина времени под кроватью).

Но главное всегда помни, для близких людей мы всегда будем самими добрыми, красивыми и умными, они всегда любили, любят и будут любить нас такими, какие мы есть.

Татьяна Игнатьева

ПОЧЕМУ У ПОДРОСТКОВ НЕТ ПРАВ?

А вы знали, что в некоторых странах можно получить водительские права уже в 14 лет? Например, в Дакоте, Канзасе, Мексике, Аляске и во многих других. В России в 14 можно получить права на вождение велосипеда, не более. Ещё больше стран, где можно стать автомобилистом, будучи шестнадцатилетним подростком: Германия, Швеция, Эстония, Франция и т.д. У нас в 16 лет тебя пустят только на хороший боевик в кино. В чём же разница? В возрасте? В людях? Правильно ли давать подросткам такую большую ответственность, как вождение автомобиля?

К счастью или к сожалению, наше правительство тоже задумалось над тем, чтобы и мы получали права с 16 лет. Почему? Может, мы хотим подражать европейским стандартам, а, может, вышестоящие инстанции уверены в нашей самостоятельности.

Не секрет, что в последнее время количество ДТП на дорогах увеличилось (в 2014 за полгода в ДТП попало около 35000 человек), а законы ужесточились. В связи с этим увеличились размеры штрафов и поменя-

лись правила дорожного движения. По статистике 80% аварий происходит по вине водителей. Из них 30% — это превышение скорости, 20% — управление транспортным средством в состоянии наркотического и алкогольного опьянения, 13% — выезд на полосу встречного движения. Невольно задаёшься вопросом: «Будет ли лучше, если за руль сядут подростки?».

Чтобы уберечь людей от аварии (в других странах), для новичков вводят различные ограничения. Например,

в первый год после сдачи на права водитель не может иметь в качестве пассажиров детей. В некоторых странах ограничивается скорость до 50 км/ч.

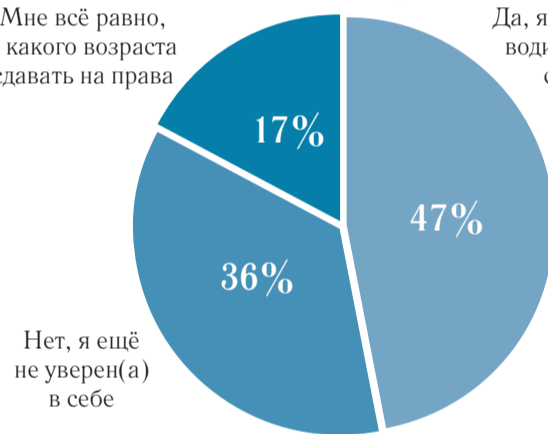
Первым делом я решила отправиться в автомобильную школу и спросить у инструктора по вождению, согласен ли он с этим законом? Изменяет ли систему обучения для «младших»? Также я обратилась к сотрудникам ГИБДД и провела соцопрос среди взрослых и самих подростков.



Готовы ли вы сдать на водительские права в 16 лет?

Мне всё равно, с какого возраста сдавать на права

Да, я хотел(а) бы водить машину с 16 лет

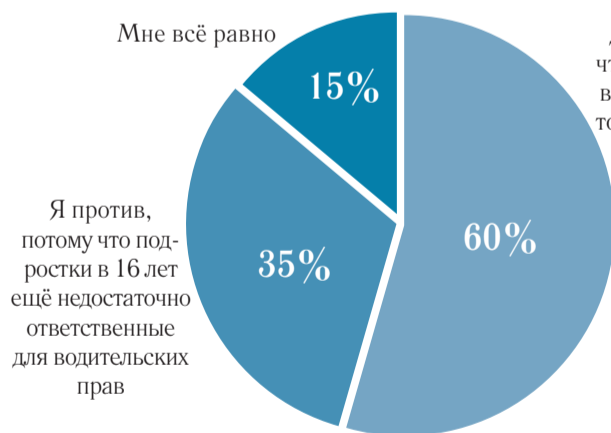


Согласны ли вы на то, чтобы подростки в возрасте 16 лет сдавали на водительские права?

Мне всё равно

Да, я считаю, что дети в таком возрасте достаточно взрослые, чтобы водить машину

Я против, потому что подростки в 16 лет ещё недостаточно ответственные для водительских прав



Было опрошено 100 человек в возрасте 16 лет

Таким образом, что бы ни придумало государство, инспекторы, сотрудники ГИБДД и большинство взрослых людей против того, чтобы на водительские права можно было сдавать с 16 лет. Только большинство подростков в один голос утверждают, что полностью готовы взвалить на себя такую ответственность. Лично я бы обязательно перепутала газ с тормозом, забыла бы какое-нибудь правило от волнения, а с парковкой у меня была бы отдельная история (ну, как и у большинства женщин).

Вообще каждый человек индивидуален, можно и в 16 уже на-

читься водить (конечно, под присмотром родителей и на их же машине). А кто-то и в 18 не может с 10 раз сдать на права. Всё зависит от самого человека, только государству легче и выгоднее судить нас всех сразу (брать за основу большую часть статистики), никто не будет лично брать каждого и оценивать его способности. Почему же в других странах разрешено стать водителем в более юном возрасте? Я не знаю. Может быть, другое правительство, менталитет, другие люди.

Дарья Боголюбова

Фото: Анастасия Сергеева

Евгений Константинович Архипов, инспектор по вождению

— Что вы думаете о том, чтобы с 16 лет государство разрешило сдавать на права?

— Я против этого, потому что считаю, что дети в 16 лет ещё не до конца сформированы, у них нет полного контроля над собой в физическом и эмоциональном плане.

— Если закон будет принят, поменяется ли план обучения для шестнадцатилетних?

— Школы не меняют тактик обучения, так как государство само решает, как и кого учить. Что 18-летних, что 16-летних — всё одно и то же. Главное, чтобы ученик не ленился учить теорию и вне школы, так как курсов иногда бывает недостаточно для запоминания материала.

Дмитрий Михайлович Кравцов, майор ГИБДД

— Как вы относитесь к тому, чтобы в России разрешили с шестнадцати лет сдавать на водительские права?

— Я категорически против, так как в 16 лет дети не могут полностью обдумывать свои действия и поступки. Они ещё не осознают полную ответственность водителя не только за себя, но и за пассажиров и пешеходов.

— Но достаточно ли взрослый человек в 18 лет, чтобы полностью осознавать свои действия?

— Да, в период взросления 2 года играют большую роль. Сравните ребёнка в возрасте 1 года и трёх лет, разница по уровню развитию огромная. Так и в этом случае, в 16 лет человек ещё не осознаёт полную роль ответственности, а в 18 он более здраво оценивает свои поступки.

Лариса Алексеевна Новикова, сотрудник ГИБДД

— Правильно ли со стороны государства разрешать подросткам шестнадцати лет сдавать на водительские права?

— С 16 лет выдача водительских прав — это излишняя мера, потому что ребенок в 16 лет, будучи водителем, начинает нести ответственность не только за себя, но и за окружающих. Ребёнок не может осознавать опасность в полной мере и предвидеть последствия аварий. Статистика показывает, что у нас в стране и так большое количество ДТП, связанных с участием молодых водителей в возрасте от 18 до 21.

— Считаете ли вы, что в 18 лет человек уже способен полностью отвечать за свои действия?

— Выдача водительских удостоверений с 18 является обоснованным действием, так как гражданин становится совершеннолетним и способен нести ответственность за свои поступки.



ИНТЕРНЕТ – ЭТО МОЯ СТИХИЯ

Anna Sompa - популярный русскоговорящий видеоблоггер. Создала свой канал чуть больше года назад, набрала 14 046 подписчиков из разных уголков Мира. В начальной школе эмигрировала вместе с родителями в Англию, где и живет по сей день. У Ани специфическая внешность, которая никого не может оставить равнодушным. Ее влоги всегда в позитивном ключе и даже серьезные темы подаются на слащавом тоне, что многим импонирует.

— Когда и как ты поняла, что можешь делать влоги (форма блога, в котором превалирует видео-контент) для своего канала? Была ли уверенность в их востребованности среди подписчиков, поклонников и «отдаленных» людей?

— Хм... Это было не совсем так. Окружающие меня люди взрастили во мне глубокого интроверта, в хорошем смысле, ни в коем случае не жалуюсь, все только к лучшему. Так вот я сама с собой всегда могла хорошо время провести и знаешь, для меня это было так: внутренняя Аня сказала: «А чо бы нам не записать видео ни о чем?», и внешняя Аня ответила: «А чо бы и нет?» И пошло-поехало! Серьезно если, я так люблю интернет и онлайн-общение. За все эти 2,5 года моей онлайн-жизни, я так изменилась благодаря своим «посонам». Они меня поддерживают, а я их. Много людей я уже знаю поименно. 50% своего время я онлайн. Не только в ВК, Инстаграмм или на YouTube, но и онлайн шопинг, чтение, учеба. Интернет — это моя стихия.

— Какие эмоции ты испытывала, загружая свое первое видео на канал?

— Глубокое «все равно»! Я ни на что не надеялась. Когда я была младше, меня окружали не очень хорошие люди и не очень-то часто я получала позитивный опыт от общения. Я не знаю, почему так было. Не могу сказать, что когда я была в школе, то делала что-то супер странное или была бешеная. Не бешенной остальных, я бы сказала.

— Какие самые глупые вопросы на счет твоей внешности тебе приходилось слышать? Топ 5, если можно?

— Перечисляю в произвольном порядке: Сколько у тебя дредов? Какой диаметр у твоих линз? Какой вес/рост? Что значат твои тату? Чем ты рисуешь эти точки?

— Как много времени уходит на обработку и процесс снятия материалов? И как ты продумываешь сюжеты, какие «подсказки» себе делаешь, чтобы не сбиться с мысли?

— К сожалению, я не обрабатываю свои видео, но очень хочу научиться. Когда снимаю, многое зависит от того, как я «чувствую» видео. Например, мое самое популярное видео, 11417 просмотров на YouTube, под названием «Как быть худой, красивой и здоровой?» вышло после двух месяцев «обещалок» своим подписчикам: «Ну, ребят, да-да скоро». Но у меня был плохой период, и я просто не могла «сфейковать». Я чрезвычайно искренне хотела чувствовать, что я говорю, и вот в один действительно прекрасный день я проснулась и поняла, что сегодня мне лучше, и что я могу это сделать. Набрала план из 10 заветных пунктов, повторила 100500 раз, нарисовала, села и сходу записала. Я получаю наслаждение от создания видео, потому что чувствую, что могу делать все, что я

посчитаю нужным. Это моя территория. Подсказок, кроме блокнота, нет. У меня ОЧЕНЬ хорошая память.

— Не мешает ли твоя интернет-деятельность учебе или общению с друзьями? Каким образом ты все совмещаешь? И как твои знакомые относятся к твоей популярности, к примеру, одноклассники?

— Нет-нет, все, что я делаю онлайн, только в удовольствие. У меня нет таких друзей, с которыми могут испортиться отношения. Я знаю свой предел. Также и с учебой. Это то, что я сама выбирала, поэтому я люблю ее, и с удовольствием учусь. У меня не такие близкие отношения с одноклассниками, не то что бы плохие, но так, на уровне: «Привет! Как дела? А давай увидимся? Какое расписание?» Я сама о своем онлайн-королевстве не особо распространяюсь!

— Твои видео сделаны с целью вдохновлять людей. Но ты человек, и ничто человеческое тебе не чуждо. Как ты избегаешь негативных эмоций во время съемок и не выносишь на люди насущные свои проблемы? Ведь иногда очень сложно просто молчать или у тебя не возникало таких ощущений?

— Конечно, возникало! Я же испытываю чувства. Но у меня очень хорошая самодисциплина, самоконтроль и воспитание, так же я реалист, и есть конструктивная критика, а есть маты и бред. В первом случае спасибо, во втором — «добавить в черный список». Все, лавочка закрыта! Я сама люблю пошутить на эту тему. Сейчас меня вообще редко что-либо задевает в этом плане.

— Ты учишься на фотографа, в дальнейшем видишь себя в этой специальности? Собираешь остаться жить и работать в Англии? Думаешь уехать в другую страну или город? Или вообще пока не думала об этом?

— Я учусь в универе на фотографа. Я этим увлекаюсь пока как чем-то личным, но даже когда я буду профи, я, наверное, оставлю фотографию в разделе «хобби». Я не знаю, просто именно индустрия fashion, где, будучи фотографом, ты зарабатываешь реальные деньги, меня абсолютно не привлекает ни в каком аспекте. Мне импонирует идея работать с журналом National Geographic. Путешествия, природа — это мое. А вообще всегда хотелось быть модификатором, пирсером, и у меня уже есть предложение от одной студии. Тяжело оторвать время от учебы. И да, я отсюда ни ногой! Люблю Англию.

— Ты сильно восприимчивый и чувствительный человек? Что может тебя глубоко задеть в повседневной жизни? Если не можешь ответить, тогда расскажи о поступке, который невероятно тебя разозлил или обидел?

— Вообще да. Я очень добрая, поэтому злые люди меня расстраивают. Например, у меня автобус ходит один



раз в час. Иногда ты не всегда успеваешь добежать до автобуса, но он все еще здесь, только-только отъезжает, а ты тут! Так вот меня бесит, когда водитель автобуса не может остановиться, чтобы человек смог зайти в автобус, потому что следующий лишь через час! Тем более, когда холодно, темно и поздно. Я сама не опаздываю, но я часто наблюдаю такую картину, как кто-то не успел...И думаю, что водитель просто бесцерковен. Надо быть добрее. Но незнакомые люди только могут настроение испортить, задеть вряд ли. Кто они мне такие вообще?

— Какие, на твой взгляд, самые глобальные проблемы в современном обществе? Каково твое отношение к этому?

— Я вообще не люблю рассуждать на эту тему. Тема глобальности давит на меня. Я чувствую, что разговоры о глобальных проблемах — это потеря времени. Я не создавала этих проблем, не мне их решать. У меня своих навалом. А вообще просто хочу сказать, чтобы люди проще и добрее к друг другу относились, это точно решит половину проблем!

— Ты относишь себя к какой-нибудь религии?

— Нет.

— Что бы ты посоветовала девушкам? Как найти гармонию с собой и начать любить себя и свое тело?

— Ответом на это послужит видео, которое я планирую записать в ближайшее время. Я не могу просто одной фразой ответить на этот вопрос.

**Беседовала
Светлана Николаева**



НЕ УСПЕЙ ДО 18

Когда читаешь в молодежных журналах материалы рубрики «полезные советы», с трудом сдерживаешь улыбку и задаешься невольным вопросом: «А что, если не успею?» Ведь советы эти порой доходят до абсурда, и хочется лично спросить у автора, а на себе-то он опробовал свои советы? Возьмем, например, колонку на тему «Что нужно успеть сделать до восемнадцати лет».

1 Открывает этот хит-парад такой совет: «Поработать на дурацкой работе, вроде человека-сосиски.» Господи, я прямо-таки представила себя каким-нибудь жарким летним днем на улице Невского проспекта в костюме хот-дога. И я на все сто процентов уверена, что мимо прошел бы симпатичный знакомый парень и заметил бы меня. А при следующей встрече небезразличный мне юноша кидал бы в мой адрес небрежное: «Лизка-сосиска.» Так что, дорогие девушки, лучше искать работу, в uniforme которой вам не будет стыдно встретить молодого человека и за вами не закрепится никакого дурацкого прозвища.

2 Если первый совет о том, что неплохо бы до 18 лет поработать в костюме сосиски, я еще могу как-то адекватно воспринять, то рекомендацию о том, что следовало бы завести «воображаемого друга до своего совершеннолетия», я вообще не понимаю. Что-то тут шизофренией пахнет. И если бы у моего друга появилась воображаемая подружка в его 17 лет, мне стало бы сначала смешно, а потом жутковато. В общем, если у вас появились воображаемые друзья, то скорее стоит обратиться к специалисту-психотерапевту, а не радоваться тому, что из списка «успеть до 18 лет» вы кое-что успели.

3 Следующий совет — закончить школу. Вот это я понимаю, адекватный и злободневный совет! Немного даже издевкой пахнет, мол, до 18 не успеешь, вернешься в пункт первый и так и будешь хот-догом на Невском проспекте работать.

5 И завершает наш хит-парад совет: «Устроить вечеринку, чтоб потом оказаться под домашним арестом.» Я почему-то сразу вспомнила фильм «Проект X: дорвались». Но мы живем в суровой российской реальности, и организуй кто подобное мероприятие, все закончилось бы печально. И дело не в домашнем аресте, а в уголовно-административной ответственности. Нахождение несовершеннолетних после 10 вечера без сопровождающих, распитие алкогольных напитков в общественных местах, нарушение тишины после 23.00, телесные повреждения средней тяжести и еще, думаю, немало статей из УК РФ, так что, автор, думай, что советуешь нашей наивной молодежи!

4 Совет номер четыре сформулирован просто и ясно: «Научиться кататься на велосипеде или роликах.» Правильный совет, ведь в юности ты бесстрашен, да и учишься быстрее. В этом я полностью согласна с автором колонки. Но хочется добавить от себя: одному учиться довольно скучно. Но не забывайте, всегда можно вернуться в пункт второй и позвать с собой воображаемого друга. Далеко уедете!

В общем, получился вот такой забавный хит-парад. Не воспринимайте всерьез все, что пишут в глянца. Мы же в свою очередь решили дать ученикам 309 школы свои правильные советы о том, что нужно успеть сделать в 309 школе до 18 лет. Читайте и размышляйте.

УСПЕТЬ ДО 18 ЛЕТ В 309 ШКОЛЕ

1. Достать телефон на уроке физики
2. Улыбнуться на уроке химии
3. Не посмеяться над шуткой Виктора Геннадьевича
4. Объявить во всеуслышание, что ты олень
5. Прорваться в «Полушку» мимо вахтерши
6. Посидеть на подоконнике при завуче
7. Дождаться открытия медпункта
8. Опоздать на урок химии на 1 минуту и простоять 44 минуты за дверью
9. Поставить телефон на зарядку в кабинете химии
10. Прочитать газету «Эпиграф» от корки до корки

Газета «Эпиграф» зарегистрирована в реестре школьных изданий под номером RSPR 78-01986-Г-01.

Номер подготовлен
учащимися профильного
11 А класса под руководством
Инны Тимченко.

Редактор: Татьяна Игнатьева

Бильд-редактор:
Анастасия Сергеева

Арт-директор:
Тарас Ясинко

Тираж 100 экз.

RSPR 78-01986-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.ligo.ru