

Интернет-посты¹ для педагога-психолога. Выпуск 2

От редакции: уважаемые коллеги! Мы продолжаем публиковать нестандартные материалы, найденные в Интернете и представляющие интерес для педагога-психолога — как в практическом плане, так и для расширения профессионального кругозора. Полную версию текстов (а большинство из них дается здесь в сокращенном варианте) с действующими интернет-ссылками вы найдете в электронном приложении (см. CD-диск). Некоторые материалы содержат полезную, но весьма жесткую информацию, которую психолог может использовать в работе, но очень осторожно. Например, данные о том, как на самом деле выглядит самоубийство и насколько реальная картина не совпадает с той, которую рисуют себе некоторые экзальтированные молодые люди. А ведь с такими психологам тоже приходится работать.

В работе над материалом нам помогли постоянные авторы: доктор биологических наук Е.И. Николаева и кандидат психологических наук С.К. Рыженко.

Свои отзывы, комментарии, вопросы, а также информацию для возможных последующих выпусков вы можете присылать на электронный адрес художественного редактора журнала Евгения Пятакова (eop1976@gmail.com).

С уважением,
редакция журнала «Вестник практической психологии образования»

Пост 1. Предупреждение подросткам и юношам от людей, которые «по молодости и по глупости» сломали себе жизнь

<http://now.dolphin.com/ru-ru/detail.html?feature=3&from=push#detail1451988071839574&font-normal>

Примечание от редакции: данный материал может быть использован при проведении коррекционной работы с подростками, имеющими асоциальные психологические установки или деструктивные жизненные принципы.

Как один неверный выбор может изменить всю жизнь

Чтобы показать, как один неверный выбор может изменить всю жизнь, фотограф Трент Белл (Trent Bell) попросил заключенных тюрьмы штата Мэн, отбывающих длительные сроки, написать письма самим себе в прошлое.

Дорогой Боб, в течение нескольких месяцев после окончания учебы в 1964-м у тебя было три предло-

жения о работе, которые ты упустил. Каждое из них могло стать твоей карьерой, особенно работа в Королевской канадской полиции, это эквивалент американского ФБР. Чтобы понять, какое у тебя было счастливое детство единственного ребенка в семье на ферме в 150 акров, потребовалось посидеть в тюрьме и подумать о прошлом. Ты был не настолько умным, чтобы ценить все хорошее, что было у тебя в жизни, до тех пор пока не стало слишком поздно. Ты жил будущим, а не настоящим. Потом ты связался с плохой компанией своего кузена, который был на 7 лет старше. Он с друзьями брал тебя ночью ловить лосося. Там всегда были спиртные напитки, а я хотел соответствовать — вот так и началось мое пьянство. Ты смотрел на своего кузена как на старшего брата, что было ошибкой. Ты редко проводил время с кем-то, кто не пил. Прошло 10 лет, и твоя жизнь вышла из-под контроля. Тебя манила работа дальнобойщика и яркие огни Монреаля и других городов. Выпивка, наркотики и гулянки превратили работу и семейную жизнь в ад. Я разрушил два брака, и вот результат: я здесь, отбываю 55 лет, после того как 17 уже отсидел. Теперь я знаю — выбирая друзей или семью, будь остро-

¹ ... (англ. post) — отдельное сообщение на веб-форуме... (англ. subject) (Википедия)



жен. Точно ли у тебя с ними совпадают цели в жизни? Мы позволяем алкоголю и наркотикам разрушать наши мечты и наше возможное будущее.

Письмо молодому мне. Привет. Это будущий, более взрослый ты. Я хочу достучаться до тебя и помочь спастись от превращения в меня — ветерана тюремной системы, который провел в ней больше 20 лет. Если ты обратишь на меня внимание и послушаешь моего совета, ты, возможно, избежишь такого будущего и сможешь прожить особенную жизнь. Перво-наперво прими тот факт, что ты особенный. Ты таким был рожден. Будь собой, и ты сможешь расположить к себе хороших людей. Когда ты стараешься казаться другим, чтобы подойти под какие-то рамки, ты теряешь себя. Всегда помни, что ты сперва должен быть другом самому себе. Еще знай, что семья любит тебя и будет всегда любить. Никогда не анализируй ее и не сравнивай с любовью в других семьях. Они делают что могут теми средствами, которыми располагают. Люби в ответ без ожиданий и без условий, и тогда узлы останутся крепкими. Наконец, неважно, через какой тяжелый опыт тебе пришлось пройти, — он не должен определять тебя. У тебя есть свобода выбора. Всегда. Будь скор на улыбку, не спеши с гневом и обращайся с людьми уважительно, они этого заслуживают. Вот так ты сможешь не стать мной.

Роберт Пэйзант.

Брендон, мне тяжело сидеть здесь и писать тебе это письмо. Наш путь был тяжел, он был наполнен болью, слезами и сердечными страданиями. Я много раз ошибался. Я пишу это письмо, чтобы предупредить, что может ждать тебя на пути, если ты не откроешь глаза, чтобы сказать тебе, что по-настоящему важно в жизни. Сейчас 2013 год, и ты уже четыре года в тюрьме. Как и почему именно — это сейчас неважно, давай взглянем шире. Ты здесь из-за невежества, из-за образа мышления и потому что ты пытался быть тем, кем ты не являешься. Просто знай, что люди будут постоянно испытывать тебя, и неважно, что ты сам про это думаешь: только настоящий мужик может повернуться и уйти. Все могут драться, даже самые слабые. Любой может ответить насильем, но только **настоящий мужик** может подставить другую щеку и уйти. С тобой будут происходить вещи, которые озлобят тебя по отношению к твоим близким. Тебе придется расти, противостоять проблемам, признаваться в них. Выражать себя. Не убегать от проблем. Несмотря ни на что, твоя семья безусловно тебя любит. Они будут рядом, когда тебе больше всего будет это нужно и ты меньше всего будешь этого ожидать. Они всегда протянут руку, если ты оступишься. Люби их и помогай им при каждой возможности, они этого заслуживают. Не бойся любить и когда любишь, люби всецело. Юность не извинение, если ты любишь кого-то, покажи и докажи это. Делай все как надо, чтобы, обернувшись, тебе не хотелось переделать или сделать боль-

ше. Следи за тем, с кем водишься. Твои настоящие друзья заслуживают целого мира. Посвящай себя стоящим вещам. Делай что-то позитивное каждый день. Будь смелым. «Смелость позволит тебе рисковать, быть сильным, сострадать, иметь мудрость быть скромным. Смелость — основа целостности» (Кешаван Наир). Несмотря ни на что, всегда люби себя.

С уважением, ты.

Пост 2. Информация для детей и подростков, которые сводят человеческое счастье к потреблению материальных благ

Два успешных взрослых человека (первый — добровольно, а второй — случайно) поставили на себе эксперимент и убедились, что бездумное потребление материальных благ не делает их счастливыми, а наоборот — съедает жизненные силы и отнимает свободу.

Рассказ первый: Я уже 200 дней не покупаю никаких новых вещей, и вот что я поняла

<http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/ya-uzhe-200-dnej-ne-pokupayu-nikakih-novyh-veschej-i-vot-cto-ya-ponyala-1025260/>

Несколько месяцев назад я прошла через худший опыт в своей жизни: мой отец скончался. У него был рак...

...Мне предстояло много работы. Потребовались недели, чтобы избавиться от всего того хлама, который скопился в берлоге моего отца-одиночки. Что-то нужно было продать, что-то удалось подарить, а что-то пришлось просто выбросить. Коробки и ящики с посудой, одеждой, мебелью, офисной канцелярией и тонной всего-всего...

По сути, я выбросила все его накопления за эти десятилетия.

Чтобы купить эти вещи, мой отец когда-то потратил массу времени, денег и усилий. А теперь мне еще с большим трудом приходилось отдавать их на утилизацию...

Эта история отрезвила меня. Я приступила к эксперименту, хотела попробовать не покупать ни одной новой вещи на протяжении 200 дней подряд...

Это был поразительный опыт. И вот **7 уроков, которые я извлекла из этого эксперимента**.

1. В мире и так слишком много вещей.
2. Мы зависимы от покупок. Это надо лечить.
3. Людей научили думать, будто «бэушное» — это негигиенично.
4. Большие гипермаркеты нужны не вам, а корпорациям.
5. Ничто не ново и ничто не дорого.
6. Это потрясающе: платить конкретному человеку, а не корпорации.
7. Я действительно больше не нуждаюсь во всем этом «дobre».

...Я считаю, что минимализм — это оптимальный способ жить. Чтобы это осознать, мне пришлось потерять отца. Но я надеюсь, что вам для постижения этой истины не придется проходить через ад.

Источник: collective-evolution.com

Перевод: Константин Шиян, Lifter

Адаптация AdMe.ru

Рассказ второй. Как убить в себе потребителя: опыт человека с деньгами

<http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/kak-ubit-v-sebe-potrebatelya-opyt-cheloveka-s-dengami-758610/>

Грэм Хилл жил роскошно, но через какое-то время осознал, что на самом деле вещи лишь поглощали его жизнь и время...

Я прошёл долгий путь с конца 90-х, когда успешный интернет-стартап обернулся для меня огромным потоком денег. Тогда я купил гигантский дом и забил его вещами, электроникой, бытовой техникой, гаджетами, организовал свой автопарк...

Но каким-то образом всё это добро заняло собой мою собственную жизнь, ну или большую её часть. Вещи, которые я потреблял, поглощал, в итоге поглотили меня...

Не существует какого-либо признака, указывающего на то, что эти вещи делают нас счастливыми. Фактически я наблюдаю обратную картину.

Мне понадобилось 15 лет, чтобы избавиться от всего несущественного, что я так старательно накапливал, и начать жить шире, свободнее, лучше, обладая меньшим.

Всё началось в 1998 году. Я и мой партнёр продали нашу консалтинговую компанию за такую сумму, которую, как мне казалось, я не заработаю за всю свою жизнь.

Получив эту сумму, я купил 4-этажный дом. Охвативший открывшейся возможностью потреблять, я купил новенький секционный диван, пару очков по 300 долларов, тонну гаджетов и аудиофильский 5-дисковый CD-плеер. И, конечно же, чёрный Volvo с дистанционным запуском двигателя.

Я начал активно работать над новой компанией, и времени на дом совсем не оставалось. Тогда я нанял парня по имени Сэвен, который, по его словам, работал ассистентом самой Кортни Лав. Он стал моим ассистентом по покупкам. Его роль заключалась в походах по магазинам бытовой техники, электроники и фурнитуры с фотоаппаратом. Он фотографировал вещи, которые, на его взгляд, приглянулись бы мне, после чего я просматривал фото вещей и выбирал понравившиеся мне для покупки.

Однако потребительский наркотик в скором времени перестал вызывать эйфорию. Я охладел ко всему. Новенькая Nokia не возбуждала и не удовлетворяла меня. Я начал размышлять о том, почему улучшения в жизни, которые в теории должны были сделать меня

счастливее, не помогают, а лишь создают в голове чувство тревоги.

Жизнь стала сложнее. Столько всего, за чем надо следить. Газон, уборка, автомобиль, страховка, обслуживание. У Сэвена было много работы, и... в конце концов, у меня персональный ассистент по покупкам? В кого я превратился?! Мой дом и мои вещи стали моими новыми работодателями, причём я к ним не хотел наниматься.

Всё стало ещё хуже. Я переехал по работе в Нью-Йорк и арендовал большой дом, служивший хорошим отражением меня как IT-предпринимателя. Дом нужно было заполнить вещами, и это занимало слишком много сил и времени. А ещё у меня есть мой дом в Сиэтле. Теперь я должен думать о двух домах. Когда я решил, что останусь в Нью-Йорке, потребовались колоссальные усилия и куча перелётов туда-сюда, чтобы закрыть вопрос со старым домом и избавиться от всех вещей, находившихся в нём...

Наблюдения Галена Боденхаузена, психолога из Северо-Западного университета в Иллинойсе, однозначно связывают потребление и аномальное антиобщественное поведение. Потребительский склад ума в одинаковой степени негативен для человека, независимо от его уровня дохода...

Моё отношение к жизни изменилось после встречи с Ольгой. Вместе с ней я переехал в Барселону. Срок её визы истёк, а мы жили в маленькой скромной квартирке и были счастливы. Потом мы поняли, что нас ничего не держит в Испании. Мы упаковали немного одежды, взяли туалетные принадлежности, свои ноутбуки и отправились в путь: Бангкок, Буэнос-Айрес, Торонто и ещё множество мест. Я продолжал работать, но мой офис теперь умещался в моём рюкзаке. Я чувствовал себя свободным и совершенно не скучал по своей машине и гаджетам, оставленным дома.

Источник: nytimes

Перевод: lifehacker

Пост 3. Как стать тем самым нормальным человеком

<http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/kak-stat-tem-samym-normalnym-chelovekom-1154960/>

От редакции: этот текст — честный и жесткий ответ психолога людям, которые вбили себе в голову надуманные критерии «нормального» и «ненормального» поведения и отношения к жизни. А в результате изводят себя мыслями вроде: «Неужели я ненормальный? Ведь нормальные так не поступают». Материал представляет интерес для людей всех возрастов.

Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедитесь, что вы не окружены идиотами.

(Зигмунд Фрейд)



На днях клиентка говорит мне с мучительным стыдом: «Никто из нормальных людей не будет жрать чипсы в подъезде прямо из пакета. Вы, например, так не делаете наверняка».

Да ладно. По-моему, если уж жрать чипсы, то именно так — в подъезде, радостно, тайком от родных, хрустя пакетом и облизывая с пальцев соль. Что там еще вредного, глутамат натрия, специи? Вот их еще оближивать. Ну а как прикажете есть чипсы — ножом и вилкой, с фарфора?

Но тут, конечно, не в чипсах дело. Дело в этих мифических «нормальных людях».

Я постоянно о них слышу от клиентов, причем самые противоречивые вещи. Они, как призраки, возникают отовсюду.

Нормальные люди никогда не жрут всякую дрянь. Нормальный человек не позволил бы себе так распуститься. Или наоборот: нормальный человек не стал бы заморачиваться диетами и всей этой ерундой. Нормальный человек не орет на ребенка при людях. Нормальный человек не устает от детей и занимается их развитием.

Нормальный человек не позволил бы себе жить в такой грязи. Нормальный человек стремился бы к чему-то, социализировался, а не покрывался плесенью дома. Нормальный человек не стал бы работать за такие деньги.

Нормальный человек обожает тусовки. Нормальный человек не тратит время и деньги на кабаки, а только на учебу и спорт. Нормальный человек склеил бы ребенку календарь адвента. Нормальный человек заработал бы на нормальную квартиру. Нормальный человек не против групповухи. Нет, нормальный человек, наоборот, даже думать не будет о групповухе.

Нормальный человек не думает об одежде, но всегда отлично выглядит. Бегают марафоны. Говорит на всех известных языках. У него нет целлюлита, он не потеет, не лысеет, не поправляется и может жрать гвозди.

Особенно в том, что касается чувств, нормальный человек преуспевает. Он идет по жизни, смеясь. Он всегда на позитиве. Сомнения ему чужды. Он в любой момент готов рискнуть всем. Он никогда не орет, не чувствует тревоги, страха или угрызений совести. Его не огорчают дети, не задевают оскорбления, не устраивают ссоры с мужьями. Он неуязвим.

«Нормальный человек после ссоры с отцом не чувствовал бы себя мерзавцем неделю», — говорят мне. А сколько можно чувствовать: день, полчаса, пять минут? Нет, оказывается, вообще нисколько. Усмехнулся бы и дальше пошел. Был бы «выше этого».

Нормальный человек к окончанию университета уже знал бы, в чем состоит его призвание. Каким образом он бы это узнал? Да бог знает. Вещий сон, шучье веление.

Нормальный человек понимал бы, что выбирает, когда рожал ребенка. Каким образом он мог это по-

нять? Каким образом это вообще можно понять, если все книги о материнстве в лучшем случае охватывают, что называется, техническую сторону? А в худшем — нагло врут, что вас ждет беспробудное счастье, иногда омрачаемое легким желанием поспать?

Иногда я представляю себе нормального человека как несуществующее животное. Кадавр. Голова кошки, хвост лошади, одна нога от крокодила, другая от курицы, и питается гвоздями.

И бесполезно вот так сходу пытаться показать клиенту несостыковки. Сомневаться в жизнеспособности кадавра. В том, что он реален. Потому что реальность в одной плоскости, а «нормальный человек» — он в другой.

По сути, это контур, который мы наполняем ядовитым, едким стыдом. Своим собственным. В результате такого психологического маневра, как расщепление, нормальному человеку мы приписываем все прекрасное, он непогрешим, совершенен и на все имеет право. Жить имеет право, черт возьми.

А нам остается все постыдное и жалкое. И хочется съежиться, исчезнуть, раствориться.

Тут можно идти глубже и долго рассуждать о нарциссическом стыде, о нарциссизме современного общества, но как-нибудь в другой раз.

Обычно мы с клиентами, чуть раньше или чуть позже, приходим к тому, что это наше сознание жестоко играет с нами. Мы все ненормальные люди. В разной степени. Мы все срываемся в истерики, тревожимся из-за ерунды, совершаем ошибки и часто с трудом принимаем их последствия. И, время от времени чувствуем себя (чужаком на букву «м» — прим. ред.).

И одновременно мы все — нормальные.

Чтобы превратиться из ненормального человека в нормального, нужно совершить всего одну вещь. Очень простую. Но сложную. Нужно расширить границы этой нормальности и включить в них себя.

Некоторые нормальные люди не любят вечеринки и тусовок. Одних раздражают дети, других — родители. Третьи не могут отказать себе в сладком, но остаются при этом нормальными. Иные ленятся брить ноги зимой, а пятые-десятые и вовсе грызут ногти. Нормальные люди косячат. Плачут. Не могут справиться с тревогой. Не успевают склеить календарь адвента. Жрут чипсы из пакета.

Нормальные люди делают все то же самое, что и мы. Потому что мы — они и есть. Почти все правила современного нам мира не спущены Моисею на скрижалях, а выдуманы относительно недавно, как целлюлит и борьба с ним. Мы с вами гораздо нормальнее этих правил.

И, может, такого уж обжигающего стыда они не стоят?

Ну вот. Собиралась написать две строчки про чипсы, называется.

Автор: Анастасия Рубцова

Пост 4. Онлайн школы «хуже, чем обычные учителя»

<http://obzor.press/press/10974-onlajn-shkolyi-khuzhe,-chem-obyichnyie-uchitelya>

Заниматься с учителем в классе гораздо эффективнее, чем онлайн, выяснило исследование. Вы поймете, почему чартерные онлайн школы в США занимают лишь второе место по эффективности.

Чартерные школы — муниципальные независимые учреждения — набирают все большую популярность в США, и их сторонники считают, что это новый способ вдохнуть вторую жизнь в стандарты государственного образования.

Сектор образовательных технологий в последнее время привносит новые технологические инновации в процесс преподавания и обучения. Так что мы можем легко представить себе новый шаг в образовании 21 века — виртуальная классная комната, в которой сочетается автономность чартерных школ и удобство онлайн обучения.

Однако недавнее исследование, проанализировавшее чартерные онлайн школы в 17 штатах США, выявило «гораздо более низкую академическую успеваемость» по математике и чтению среди студентов виртуальных школ по сравнению с традиционными...

Автор: Шон Коуглан

Пост 5. Нил Гейман: Почему наше будущее зависит от библиотек, чтения и фантазии

http://www.liveinternet.ru/users/lara_rimmer/post298243071/

Если у вас есть друзья, которые спрашивают, зачем читать художественную литературу, дайте им этот текст лекции Нила Геймана.

Нил Ричард МакКиннон Гейман — известный английский писатель-фантаст, автор графических романов и комиксов, сценариев к фильмам. К самым знаменитым его работам относятся: «Звездная пыль», «Американские боги», «Коралина», «История с кладбищем», серия комиксов «Песочный человек». Гейману присуждены многие награды, включая премию «Хьюго», премию «Небьюла», премию Брэма Стокера, медаль Ньюбери.

...Однажды я был в Нью-Йорке и услышал разговор о строительстве частных тюрем — это стремительно развивающаяся индустрия в Америке. Тюремная индустрия должна планировать свой будущий рост — сколько камер им понадобится? Каково будет количество заключенных через 15 лет? *И они обнаружили, что могут предсказать все это очень легко, используя простейший алгоритм, основанный на опросах, какой процент 10- и 11-летних не может читать. И, конечно, не может читать для своего удовольствия.*

В этом нет прямой зависимости, нельзя сказать, что в образованном обществе нет преступности. Но взаимосвязь между факторами видна. Я думаю, что

самые простые из этих связей происходят из очевидного. *Грамотные люди читают художественную литературу.*

У художественной литературы *есть два назначения.*

Во-первых, *она открывает вам зависимость от чтения.* Жажда узнать, что же случится дальше, желание перевернуть страницу, необходимость продолжать, даже если будет тяжело, потому что кто-то попал в беду, и ты должен узнать, чем это все закончится... в этом есть настоящий драйв. Это заставляет узнавать новые слова, думать по-другому, продолжать двигаться вперед. Обнаруживать, что чтение само по себе является наслаждением. Единожды осознав это, вы на пути к постоянному чтению.

И вторая вещь, которую делает художественная литература, — *она порождает эмпатию.* Когда вы смотрите телепередачу или фильм, вы смотрите на вещи, которые происходят с другими людьми. Художественная проза — это что-то, что вы производите из 33 букв и пригоршни знаков препинания, и вы, вы один, используя свое воображение, создаете мир, населяете его и смотрите вокруг чужими глазами. Вы начинаете чувствовать вещи, посещать места и миры, о которых вы бы и не узнали. Вы узнаете, что внешний мир — это тоже вы. Вы становитесь кем-то другим, и когда возвратитесь в свой мир, то что-то в вас немножко изменится.

Эмпатия — это инструмент, который собирает людей вместе и позволяет вести себя не как самовлюбленные одиночки.

Вы также находите в книжках кое-что жизненно важное для существования в этом мире. И вот оно: миру не обязательно быть именно таким. Все может измениться.

В 2007 году я был в Китае, на первом одобренном партией конвенте по научной фантастике и фэнтези. В какой-то момент я спросил у официального представителя властей: «Почему? Ведь НФ не одобрялась долгое время. Что изменилось?» «Все просто, — сказал он мне. — Китайцы создавали великолепные вещи, если им приносили схемы. Но ничего они не улучшали и не придумывали сами. Они не изобретали. И поэтому *они послали делегацию в США, в Apple, Microsoft, Google и расспросили людей, которые придумывали будущее, о них самих. И обнаружили, что те читали научную фантастику, когда были мальчиками и девочками.*

Если вы не цените библиотеки, значит, вы не цените информацию, культуру или мудрость. Вы заглушаете голоса прошлого и вредите будущему.

Мы должны читать вслух нашим детям. Читать им то, что их радует. Читать им истории, от которых мы уже устали. Говорить на разные голоса, заинтересовывать их и не прекращать читать только потому, что они сами научились это делать. Делать чтение вслух моментом единения, временем, когда никто не смотрит в телефоны, когда соблазны мира отложены в сторону.



Мы должны пользоваться языком. Развиваться, узнавать, что значат новые слова и как их применять, общаться понятно, говорить то, что мы имеем в виду. Мы не должны пытаться заморозить язык, притворяться, что это мертвая вещь, которую нужно читать. Мы должны использовать язык как живую вещь, которая движется, которая несет слова, которая позволяет их значениям и произношению меняться со временем...

Оглянитесь. Я серьезно. Остановитесь на мгновение и посмотрите на помещение, в котором вы находитесь. *Я хочу показать что-то настолько очевидное, что его все уже забыли. Вот оно: все, что вы видите, включая стены, было в какой-то момент придумано.* Кто-то решил, что гораздо легче будет сидеть на стуле, чем на земле, и придумал стул. Кому-то пришлось придумать способ, чтобы я мог говорить со всеми вами в Лондоне прямо сейчас, без риска промокнуть. Эта комната и все вещи в ней, все вещи в здании, в этом городе существуют потому, что снова и снова люди что-то придумывают.

Однажды Альберта Эйнштейна спросили, как мы можем сделать наших детей умнее. Его ответ был простым и мудрым. *«Если вы хотите, чтобы ваши дети были умны, — сказал он, — читайте им сказки. Если вы хотите, чтобы они были еще умнее, читайте им еще больше сказок».* Он понимал ценность чтения и воображения. Я надеюсь, что мы сможем передать нашим детям мир, где они будут читать, и им будут читать, где они будут воображать и понимать.

Пост 6. Позитив от одной очень мудрой женщины

<https://udivitelnay-zhizn.mirtesen.ru/blog/43543667777/pozitiv-ot-odnoy-ochen-mudroy-zhenschiny>

От редакции: представленная информация может быть полезна для налаживания «диалога поколений».

На днях одно юное создание спросило меня, как во быть старой. Я несколько растерялась, поскольку не считаю себя старой. Увидев мою реакцию, создание страшно смутилось, но я сказала, что вопрос интересный, что я обдумаю его и сообщу свои выводы.

Старость, решила я, это дар. Сегодня я, пожалуй, впервые в жизни стала тем человеком, которым всегда хотела быть. Нет, речь не о моем теле, конечно! Иногда это тело вызывает у меня отчаяние: — морщины, мешки под глазами, пятна на коже, отвислый зад. Часто меня шокирует старуха, которая обосновалась в моем зеркале, но переживаю я недолго.

Я бы никогда не согласилась обменять моих удивительных друзей, мою замечательную жизнь, мою обожаемую семью на меньшее количество седых волос и на плоский подтянутый живот.

По мере того как я старею, я стала к себе добрее, менее критичной...

Автор — В. Познер. О старости.

Пост 7. Самые забавные причины детского плача

<https://deti.mail.ru/family/roditeli-delyatsya-smeshnymi-prichinami-detskih-is/>

От редакции: представленная информация поможет успокоить родителей, которые стремятся быть идеальными и ошибочно считают, что детский плач — это недопустимое явление, говорящее об их педагогической несостоятельности.

Каждый родитель знает: если ребенок хочет поплакать, можно не сомневаться, он это сделает вне зависимости от того, есть на то хоть какие-нибудь основания, или, с нашей, взрослой точки зрения, нет. Между тем, поводы для детской истерики могут быть очень странными и забавными.

В 2013 году один папа, Грег Пемброк из Рочестера (штат Нью-Йорк), решил завести блог на сервисе Tumblr, который он назвал «Reasons My Son Is Crying» («Почему плачут мои сыновья»). Там он начал выкладывать фото и смешные рассказы о своих двух сыновьях — Уильяме и Чарли. Вскоре к Грегу присоединились тысячи родителей со всего света, и его блог стал очень и очень популярным.

За почти три года существования блога каждый день там появляется по несколько постов родителей, живущих в Китае, Австралии, Великобритании, США и многих других странах мира, наглядно демонстрирующих, что везде дети ведут себя примерно одинаково. За эти годы Грег даже выпустил книжку с тем же названием, в которой собрал самые интересные истории.

«Все то великое множество совершенно логичных причин детских истерик», — вот слоган, под которым мамы и папы не устают удивлять друг друга поведением своих чад: от маленькой девочки, безутешно рыдающей из-за того, что ее попросили вымыть руки перед едой, до маленького мальчика, расстроенного несовершенством своих парикмахерских навыков.

Представляем вашему вниманию несколько самых забавных примеров, показывающих, что детские истерики может вызывать абсолютно все.

...Сын Кариссы из Нью-Йорка был крайне безутешен из-за того, что мама не разрешила ему полизать коврик у входной двери.

А ребенок Николь из Пенсильвании рыдал по совсем абсурдному поводу — он не хотел банан, который ему никто и не предлагал.

Еще одна страдалница, дочь Айат из Огайо, очень любит сидеть в унитазах и не может спокойно воспринимать просьбу оттуда наконец вылезти.

Пост 8. Эта женщина доказала: красота, очарование, сексуальность и популярность зависят не только от природной внешности, но и от того, что у человека в голове и в душе

<http://www.metronews.ru/novosti/schast-e-ne-zavisit-ot-vesa-izvestnaja-plus-size-tancovshhica-uitni-tor-zazhgla-na-krasnoj-ploshhadi/Троојт—NCEXYKCT5VK/>

От редакции: представленная информация может быть полезна для разговора с девушками, комплексующими по поводу своей внешности.

«Счастье не зависит от веса». Plus-size танцовщица Уитни Тор «зажгла» на Красной площади

В полдень посетители известного торгового комплекса ГУМ могли столкнуться с настоящей звездой YouTube мирового масштаба Уитни Уэй Тор.

...Её энергетика не может не вдохновлять и не заряжать. Глядя на Уитни, мало кто может сдержать доброй улыбки и подавить желание пуститься в пляс рядом ней.

Уитни Тор проснулась в одночасье знаменитой после того, как выложила видео со своими танцами в Интернете. По собственному признанию, она не рассчитывала на такой бешеный успех.

«Удивительно, но факт, я никак не могла добиться успеха в том весе, в котором была. Я была слишком обычной. А сейчас то, что я такая полная, делает меня отличной от других. И удивительно, как порой складывается жизнь, я вообще этого не ожидала», — рассказывает Уитни.

Она занималась танцами с детства, и когда-то весила всего 50 кг, пока однажды не заболела тяжелым заболеванием, поликистозом яичников. В результате всего за 8 месяцев девушка набрала порядка 50 кг, и вес неумолимо продолжал расти.

«Да, мне было очень непросто справиться с этим, принять себя такой, какой я стала, — рассказывает Уитни. — Люди решили, что раз со мной произошло такое, то это от лени и глупости, и что я ничего не стою. Это очень травмировало. Мне потребовалось около 10 лет, чтобы прийти в гармонию с собой. Но сейчас я сильнее и счастливее, чем когда-либо».

Счастье, по её мнению, никак не зависит от ни количества килограмм, ни от внешних данных.

«Если ты позволяешь своему счастью зависеть от внешнего вида, то ты никогда не станешь действительно счастливой. Внешность меняется постоянно, особенно у женщин».

Пост 9. 22-летний строитель разрушил себе жизнь после секса с 400 девушками

<http://izvestia.ru/news/603440#ixzz40E48xiOV>

От редакции: текст может быть полезен для разговора с молодыми людьми, стремящимися вести (или уже ведущими) беспорядочную половую жизнь.

Все началось с пошлых сообщений в Twitter красивым девушкам, которые отвечали ему взаимностью

22-летний британский казанова Бенни Джеймс пожаловался, что чувствует себя одиноко, несмотря на то, что за год в его постели побывало около 200 женщин, а за всю жизнь он сменил около 400 любовниц, сообщает LifeNews...

«...Я хочу создать семью и успокоиться, но я настолько привык спать с разными женщинами, что не испытываю к ним подлинного интереса. С начала года у меня было меньше 10 девушек, я стараюсь утихомирить свой темп, спать не более чем с двумя в неделю, но, когда их так много, я не вижу смысла повторять секс с одной и той же. Они могут быть хоть Рианной, не имеет значения», — рассказал Джеймс...

«...Романтика отношений умерла, я хочу пригласить девушку на рыбалку, в зоопарк или просто покормить уток, но нет. Секс разрушил мою жизнь», — признается казанова.

Пост 10. Названа причина мирового кризиса мужественности

<http://wek.ru/nazvana-prichina-mirovogo-krizisa-muzhestvennosti>

В ноябре 2014 года мужской раздел сайта Telegraph констатировал кризис мужественности. Причиной для такого вывода стала статистика, говорящая, что в Британии зафиксирован рекордный уровень суицида среди мужчин за последние 15 лет.

...Среди основных причин этого явления — постоянный стресс, который вызывает бешеный ритм жизни и соблюдение законов мужественности, навязываемых обществом. Это приводит мужчин в Британии и Австралии на прием к психиатру, начиная с тринадцатилетнего возраста.

Сорокалетний юбилей представители сильного пола встречают с полным набором психических расстройств от неврастении до шизофренических состояний.

Эксперты отмечают, что, несмотря на обилие норм и правил поведения для настоящего мужчины, общество испытывает недостаток достойных ролевых моделей.

Они же выделили четыре самые губительные инструкции, которые дают мужчинам во время становления личности.

Первое правило — «Никакого нытья».

Следующее правило ставит знак равенство между уровнем мужественности и зарплатой, положением в обществе.

Третий постулат гласит: «Будь крепким», — и не дает никаких поблажек на выпуск пара или сложность в переживании какой-либо ситуации.

Номер четыре «Задай им жару» — настраивает на бессмысленную агрессию.



В итоге общество получает сотни миллионов эмоциональных инвалидов, которые работают по этим установкам и не могут понять, почему на их пути разочарование за разочарованием...

Информационная служба «Века»

Пост 11. Способы самоубийства. Суицид без розовых очков

http://www.pobedish.ru/main/suicide_methods/suicid_bez_rozovyh_ochkov.htm

От редакции: представленная информация может быть полезна в качестве жесткой «информационной прививки» при разговоре с молодыми людьми, романтизирующими самоубийство и рассматривающими его как приемлемый вариант решения проблем.

Этот материал подготовлен исключительно для людей, которые хотят покончить жизнь самоубийством. Людям с повышенной впечатлительностью, а также несовершеннолетним, беременным, больным читать этот материал настоятельно не рекомендуем.

*С тем, что человек единое целое,
не согласны патологоанатомы.*

(Валентин Домиль)

Некоторые думают, что суицид — это по-своему героический и красивый поступок. Телевидение, искаженно показывая смерть на экране, приучает нас к неадекватному восприятию этого явления. Образ смерти, который рисуется таким образом, далек от реальности. Человек представляет себе, как те, кто знали его, будут с уважением к нему относиться, вспоминать его хорошие поступки и горевать: «Почему человек ушел из жизни? В чем наша вина?..» В своих мечтах он видит молодое прекрасное тело в гробу, не узнавшее старости...

Но в реальной жизни такое бывает крайне редко. Чаще всего бывает по-другому. Вот что на самом деле происходит с людьми при использовании различных способов самоубийства.

Способы самоубийства: отравление.

В 1944 году известная голливудская актриса Лупе Велес, которой было тогда 36 лет, решила покончить жизнь самоубийством. Человек творческой профессии, она придумала красивый сценарий, чтобы умереть в расцвете своей красоты и славы. Она окружила свою постель цветами, помылась, надела свое любимое голубое negligé. Запила дорогим коньяком кучку таблеток и легла на роскошное ложе. Дальше всё пошло не по сценарию.

Через несколько минут произошла нормальная реакция организма на таблетки: началась безудержная рвота. Её прекрасное платье и всё вокруг оказалось в содержимом ее желудка. Комната наполнилась непередаваемым ароматом блевотины. Опрокидывая цветы, она побежала в ванную. Там она поскользнулась на содержимом своего желудка и ударилась головой об унитаз из египетского оникса. Потеряв со-

знание, она в итоге задохнулась в собственных рвотных массах. После чего в Голливуде решили, что отравление как способ самоубийства слишком неэстетичен.

Этот случай имеет очень характерную картину для отравлений. Рвотный рефлекс, несмотря на меры его подавления, практически неминуем, и никто не сможет его контролировать.

А рассчитать все нюансы воздействия конкретного яда на уникальный организм конкретного человека так, чтобы достичь желаемого результата, не смогут и специалисты-врачи. Даже тщательно рассчитанная доза может дать непредсказуемый результат. Возможно, что, как эта актриса, вы задохнетесь в агонии собственной рвотой, а может быть, поболеете, но не умрете, а останетесь на всю жизнь инвалидом.

Если Вас доставят в стационар, то будут фиксировать полотенцами, предварительно раздев догола. Зрелище напоминает кадры из отделения психбольницы для буйных. Дополняют картину трубки, торчащие изо рта (после интубации трахеи и заведения зонда в кишечник), шеи (после проведенной трахеостомии).

Человек может умирать несколько долгих и крайне мучительных дней. Ему делают промывания, но яд продолжает усваиваться организмом и совершать в нем свое действие. Все это время человек тяжело мучается. Рвотный рефлекс продолжается, и он лежит, связанный, на испачканной постели.

Если самоубийца не дождался спасателей, то его близким предстает труп с блевотиной в волосах, в поносе, в трупных пятнах, с характерным зловонным запахом и признаками разной степени разложения...

В общем, красота необыкновенная. Драматический эффект, на который рассчитывает самоубийца, явно будет смазан. Думать, что у того человека, который это найдет, будет вызывать «скорую», потом куда-то тащить этот труп, помогать укладывать его в пакеты, останутся какие-то хорошие воспоминания о вас, очень наивно...

© Pobedish.ru

Авторы: Хасьминский Михаил Игоревич (кризисный психолог, майор милиции), Розумный Петр Аркадьевич (судмедэксперт).

Пост 12. Техники психологического самовосстановления в экстремальных ситуациях. Используются профессиональными военными

http://www.grozniedni.ru/main/vizhivanie/psihoterapevticheskie_tehniki_vo_vremya_voyny.htm

Психотерапевтические техники во время войны.

Если во время выполнения техник вы почувствовали любого рода дискомфорт, необходимо сразу же прекратить упражнение. Еще раз напоминаем, что они

рассчитаны на тех, кому необходим дополнительный психологический ресурс.

Упражнение «3 по 5»

Беженцы нередко испытывают сильный стресс, шок, тревогу, могут терять контроль над собой, впадать в состояние паники, истерики, нереально ощущать себя и оценивать свои поступки, не отдавать отчет своим действиям, им становится трудно управлять собой и думать о последствиях. Это естественное состояние психологической защиты, но оно не только мешает человеку в такой острой и опасной ситуации, но и может стоить ему или окружающим жизни.

Беженцы довольно тяжело переживают полную потерю имущества, социального статуса, средств к существованию. Их тревожат мысли о будущем, неизвестность, усиливающаяся повторным переживанием травмирующих событий. Важно вывести людей из состояния шока, привести их «в себя», чтобы они снова начали воспринимать окружающий мир и контактировать с ним, могли проявлять осторожность, продумывать свои действия и контролировать ситуацию.

Данный метод помогает вернуть человека в реальность. Для этого находящийся рядом с беженцем должен попросить его:

- быстро назвать 5 цветов, которые он сейчас видит перед глазами,
- назвать 5 звуков, которые он слышит в данное время,
- назвать 5 ощущений своего тела в текущий момент.

После таких упражнений человек обычно возвращается в состояние «здесь и сейчас». При необходимости можно дополнительно хлопнуть в ладоши перед лицом, как бы давая сигнал...

Упражнение «Поплавок»

Когда все вокруг кажется ужасным, наступает отчаяние, теряются силы, хочется сдаться, нет веры в собственные силы, отсутствует всякое желание, одолевает безразличие, человеку необходим хотя бы лучик уверенности и надежды, чтобы разогнать мрачные мысли и чувства, придать уверенность, подавить страх и испуг. Для этого можно использовать следующую технику.

Сначала прочитайте содержание упражнения, потом закройте глаза, успокойтесь и только тогда проделайте его.

Живо представьте, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны, силу ветра, капли дождя, подушку моря под вами, поддерживающую вас. Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане? Поплавок — ваша душа. Она может с Божией помощью всегда бороться

со стихией и победить. Так она устроена. И стихия, буря тоже не вечна, утихнет, будет солнце и штиль. Тянитесь вверх. И поймите, что сейчас надо просто надеяться на Бога, положиться на Него. Сейчас надо верить и надеяться, а не отчаиваться.

© GroznieDni

Автор: кризисный психолог Михаил Хасьминский

Пост 13. Как желание выжить помогло людям спастись там, где это, казалось, было совершенно нереально

От редакции: представленная информация может быть полезна в качестве жесткой «информационной прививки» для людей, склонных ныть и пасовать перед проблемами.

<http://lloill.ru/koepe>

<http://nnm.me/blogs/slavomir10/7-istoriy-geroev-vyzhivshih-posle-dlitelnoy-izolyacii/>

http://pikabu.ru/story/khyu_glass_ostavlennyiy_umirat_istoriya_posluzhivshaya_osnovoy_dlya_filma_quotvyzhivshiyquot_2015_3914602

<http://xpam-xpicta.ru/interesnye-stati/8323-troe-sutok-chelovek-molilsya-chtoby-vyzhit-v-zatoplennom-korable.html>

История первая. Джулиана Кёпке — единственная девушка, которая выжила в авиакатастрофе и смогла 10 дней продержаться в джунглях Амазонки.

«... Меня всегда мучает одна мысль — Почему Выжила Я Одна?»

(Джулиана Кёпке)

Джулиана Кёпке родилась в 1954 году в Перу в семье немецких эмигрантов. 24 декабря 1971 года самолет, в котором она летела, упал с высоты 3 километра прямо в тропический лес Амазонии. Из 94 человек выжила одна Джулиана.

Мать Джулианы была орнитологом, отец — биологом, а сама девушка собиралась стать зоологом. В тот злополучный день она летела вместе с мамой, чтобы повидать отца.

Когда самолет находился на высоте 3200 метров, в крыло попала молния — и он рухнул вниз. Джулиана так и упала вместе с самолетом — пристегнутой к креслу. Девушка пришла в себя лишь сутки спустя после катастрофы — кроме сломанной ключицы, заплывшего глаза и мелких ссадин у нее не было никаких повреждений. Остальные 93 пассажира самолета и его экипаж погибли.

На восстановление сил ушло несколько дней — только на четвертый день Джулиана смогла выбраться из разрушенного самолета. Она отыскала в самолете конфеты, которые стали ее основной пищей на долгие десять дней.

Девушка обнаружила ручей и пошла вниз по его течению — она вспомнила уроки отца, который все-



гда говорил: «иди вниз по течению — и придешь к цивилизации».

Ночами Джулиана не могла уснуть из-за многочисленных укусов насекомых — под ее кожей ползали личинки паразитов. Через 9 дней девушке невероятно повезло — спускаясь вниз по течению ручья, который уже успел превратиться в небольшую речку, она нашла моторную лодку с канистрой топлива. Первое, что Джулиана сделала с бензином, — полила им покусанную насекомыми руку, из которой немедленно выползло несколько десятков личинок.

Джулиана дождалась хозяев лодки — местных лесорубов, которые обработали ее раны и доставили в ближайший госпиталь.

После катастрофы Джулиана переехала в Германию, где прошла курс восстановления. Сейчас фамилия Джулианы сменилась на Диллер — она работает библиотекарем в Мюнхене, в Баварской Государственной Зоологической Коллекции.

История вторая. Трое суток человек молился, чтобы выжить в затопленном корабле.

Это произошло еще в конце мая, но видео было выложено в интернет только 3 декабря: нигериец выжил на затопленном судне, проведя 72 часа на дне моря.

Харрисон Окене рассказывает, что когда температура упала до нуля, он, одетый только в боксерские шорты, начал молиться и читать псалом, который жена накануне прислала ему в текстовом сообщении.

Это был 53 псалом: Боже, во имя Твое спаси мя и в силе Твоей суди ми, — который читают во время искушений. Его называют «псалмом спасения», — пишет Washington Post.

Буксир Jascon 4 компании Chevron перевернулся и пошел на дно 26 мая у берегов Нигерии. 29-летний нигерийский кок Харрисон Окене провел трое суток в каюте, дыша воздухом из образовавшегося воздушного «кармана».

«Меня спас Бог», — говорит Харрисон. Все эти трое суток он непрестанно молился.

Специалисты по выживанию с ним согласны — количество воздуха в «кармане» ограничено, однако он не закончился до прибытия спасателей. Кроме того, Харрисон все это время находился по пояс в холодной воде и мог умереть от переохлаждения.

Остальные 11 членов команды погибли. Среди них — 10 нигерийцев, включая четырех юных учащихся национальной Морской академии, и украинский капитан, уточняет AP.

На видео зафиксированы страх, шок и радость спасателей, обнаруживших, что он жив. Слышно, как они восклицают: «Что это? Он жив! Он жив!»

Православие.ру

История третья. Джордж Ду Присн — 13 дней в висконсинской пещере.

Спелеолог Джордж Ду Присн занимался исследованием пещер американского штата Висконсин. Во время очередного рейда в 1983 году он сорвался с обрыва, попал в быстрое течение подземной реки и оказался зажат водоворотом в подземную пещеру. Спустя четыре дня после случившегося спасатели прекратили поиски. Имея твердое желание выжить, Ду Присн мобилизовал силы: при нём был фонарик, пресная вода и складной нож. При помощи фонаря и ножа Ду Присн рыбачил на мелководье. Чтобы выбраться из ловушки, он распустил свой шерстяной свитер оранжевого цвета, поделив каждую полученную нить на несколько более тонких. Их он привязал к лапам летучих мышей. Меченых животных заметили жители ближайшего городка, которые помогли Джорджу выбраться на свободу.

История четвертая. Уругвайская сборная по регби — 72 дня в заснеженных Андах.

Крушение уругвайского чартерного рейса номер 571 с регбистами и их семьями над Андами стало одной из самых, с позволения сказать, медийных катастроф — о трагедии снято несколько фильмов и написана не одна книга. Примерно треть пассажиров погибли при падении самолёта, столкнувшегося со скалой из-за сильной облачности, еще восемь человек оказались похороненными под лавиной, накрывшей фюзеляж самолёта. Трое членов экипажа скончались от полученных травм. 16 выживших остались с минимальным запасом продовольствия, находясь на высоте три с половиной тысячи метров. Чтобы не умереть от холода, пассажиры самолёта снимали одежду с тел погибших. Когда спустя несколько дней люди отчаялись, а спасатели так и не появились, они стали есть тела своих погибших товарищей.

Как оказалось, о крушении рейса никто не знал — лишь спустя 72 дня двое пассажиров, Нандо Паррадо и Роберто Канесса, совершили десятидневный переход через горы, где нашли чилийского фермера, накормившего их и вызвавшего спасателей. О невероятной воле к жизни и обо всех деталях действительно чудесного спасения можно узнать из книги «Чудо в Андах» или из фильма Фрэнка Маршалла «Выжить», сценарий которого был написан в сотрудничестве с Нандо Паррадо.

История пятая. Хью Гласс — оставленный умирать.

Хью Гласс — известный американский первопроходец, траппер и исследователь, навсегда вошедший в историю благодаря чудесному спасению из самого сердца американской тайги и дальнейшим приключениям.

...В 1822 году Гласс решил присоединиться к экспедиции известного предпринимателя Уильяма Эшли, который планировал исследовать притоки реки Миссури на предмет охотничьих угодий для новой пуш-

ной компании, организованную самим Уильямом Эшли и его бизнес-партнером Эндрю Генри...

...В начале сентября 1823 года Гласс и его отряд занимался исследованием реки Гранд-ривер. Хью, выполнявший роль охотника, выслеживал оленя неподалеку от временного лагеря, как вдруг неожиданно наткнулся на медведицу и двух медвежат. Разъяренное животное бросилось на человека, нанеся множество страшных ран, и только подоспевшие на вопли товарищи смогли убить гризли, но Гласс к тому моменту уже потерял сознание.

Осмотрев раненного, все пришли к выводу, что Гласс едва ли протянет несколько дней. Как назло, именно в эти дни индейцы Мандана наиболее сильно досаждали американцам и буквально следовали за ними по пятам. Любая задержка в продвижении была равносильна смерти, а истекающий кровью Гласс сильно замедлил бы продвижение отряда. На общем собрании было принято сложное решение: Хью оставляли на месте вместе с двумя добровольцами, которые со всеми почестями похоронили бы его, а затем нагнали отряд.

Выполнить миссию вызвались Джон Фицджеральд (23 года) и Джим Бриджер (19 лет). Через несколько часов основной отряд снялся с лагеря и продолжил путь, а двое добровольцев остались с израненным Глассом. Они были уверены, что Хью умрет уже на следующее утро, однако и на следующий день, и через два, и через три дня он всё ещё был жив. Ненадолго приходя в сознание, Гласс снова засыпал, и так продолжалось несколько дней подряд.

Беспокойство двух добровольцев по поводу того, что их обнаружат индейцы, росло, а на пятый день перешло в состояние паники. Наконец, Фицджеральду удалось убедить Бриджера в том, что раненный в любом случае не выживет, а индейцы Мандана могут обнаружить их в любой момент, и кровавой расправы избежать не удастся. Они ушли утром шестого дня, не оставив умирающему ничего, кроме меховой накидки, и забрав его личные вещи... В дальнейшем они нагонят свой отряд и сообщат Эндрю Генри, что похоронили Гласса, после того как тот испустил дух.

Гласс очнулся на следующий день, лежа под меховой накидкой из-под убитого медведя. Не увидев рядом двух опекунов и обнаружив пропажу личных вещей, он сразу же понял, что произошло. У него был перелом ноги, многие мышцы были порваны, раны на спине гноились, а каждый вздох отдавался резкой болью. Движимый желанием жить и отомстить двоим беглецам, он решил во что бы то ни стало выбраться из глуши. Самым ближайшим населенным пунктом белых людей являлся форт Кайова, находившийся на расстоянии около 350 км от места нападения медведя. Примерно определив юго-восточное направление, Гласс стал медленно ползти к намеченной цели.

В первые дни он проползал не более километра, питаясь по пути кореньями и дикими ягодами. Иногда на берега реки выносило мертвую рыбу, а один раз он

нашел не доеденную волками тушу мертвого бизона. И хотя мясо животного было немного подгнившим, именно оно позволило получить Глассу необходимую для дальнейшего похода энергию. Сделав нечто вроде банджа для ноги и найдя палку, о которую было удобно опираться во время ходьбы, он сумел увеличить скорость своего передвижения. Через две недели после начала своего пути, изможденный Хью встретил отряд дружественных индейцев племени Лакота, которые обработали его раны настоями трав, дали еду и, самое главное, каное, с помощью которого Гласс смог в итоге добраться до форта Кайова. Его путь занял около 3 недели.

История шестая. Подлинная история советского летчика Маресьева, ставшего прототипом главного героя знаменитого романа Бориса Полевого «Повесть о настоящем человеке». Отрывки из результатов полевого исследования

<http://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2013/07/24/podvig-alekseya-mareseva-vymysel-i-realnost>

Текст подготовлен на основе исследовательской работы «Подвиг Алексея Маресьева: вымысел и реальность», выполненной ученицей 10 класса МАОУ СОШ №2 г. Валдая Новгородской области Андрияхиной Татьяной в 2012 году. Научный руководитель учитель истории и обществознания МАОУСОШ №2 г. Валдая Новгородской области Веденева С.Н.

«...Ко времени своего трагического вылета А. Маресьев уничтожил 4 вражеских самолета, и все они сбиты в Демянском котле. После проведенного исследования можно сделать вывод, что А. Маресьев был летчиком-асом, и количество сбитых им самолетов (потери немцев за весь период — 262 самолета) подтверждает данный вывод. Сам А.П. Маресьев так оценивает мастерство немецких летчиков: «Их мастерство очень высокое. Они воевали не слабее, чем мы». 4 апреля 1942 г. А.П. Маресьев встретился с превосходящими силами противника и не смог спастись — его самолет был подбит...

...Як-1 Алексея Петровича разбился при аварийной посадке. При падении летчику раздробило ноги, и он 18 суток полз к своим по заснеженному лесу. «В начале апреля 1942 года, — вспоминал Алексей Петрович, — в воздушном бою под Демянском фашисты подбили мой самолет, и он стремительно пошел вниз. Деревья несколько смягчили удар о землю. Выброшенный из машины, я упал в сугроб и потерял сознание. Спустя некоторое время леденящий холод заставил меня очнуться. Кругом белым-бело, полное безлюдье. Лес точно застыл от мороза. Я понял, что нахожусь в тылу врага (не знал тогда, что фронт находился рядом). Первая же попытка встать на ноги заставила меня вскрикнуть от боли: обе ступни были разбиты. Это был тяжелый момент, но я решил пробиваться на восток к своим. Этот путь продолжался восемнадцать дней и ночей. Несмотря на голод, начавшуюся гангрену твердая мысль: не сдаваться! — не оставляла меня. Когда силы



мои почти иссякли, я стал перекатываться со спины на живот и снова на спину; когда кончились кое-какие пищевые запасы, питался весенней клюквой, нередко мхом. Часто кричал, звал на помощь»...

...Сергей Петрович Малин, непосредственный участник событий, осенью 1978 года рассказал: «...Из всего, что написано в известной книге Полевого о встрече в лесу с летчиком Маресьевым, о том, какой она была и что за ней последовало, правдой является одно: она действительно имела место приблизительно в пяти километрах от нашей деревни. Мы с Сашей, решив проверить ходившие по деревне слухи, пошли к тому месту, где кто-то из наших односельчан слышал человеческих голос. Было в тот день не по-весен-

нему холодно. Да и опасно вглубь леса идти — от наших-то мест не так уж далеко было до фронта. Пошли, однако. Нашли мы летчика в беспомощном состоянии, он лежал на снегу почти рядом с дорогой и лесной вырубкой. Был сильно исхудавший, еле говорил, не мог самостоятельно передвигаться. Убедившись, что мы — свои, советские, и что немцев здесь нет, летчик объяснил, кто он такой, передал нам свои документы, планшетку, табельное оружие и попросил помочь добраться до деревни. Помню, мы перенесли его поближе к дороге, Саша остался, а я сбежал за подводой. По дороге в деревню летчик все время тихо стонал, а мы, видя, в каком состоянии он находится, старались не беспокоить его своими расспросами».

