



## Мне и стыдно, и хорошо...

*«12 лет, как умер мой муж. А с недавнего времени он мне снится стал. Настраивает меня на связь с зятем: прямо-таки толкает в его постель. Теперь снится зять... Мне и стыдно, и противно, и хорошо, и жалко дочь. Ведь если он такой, как в моих снах, она будет несчастной. А сны – это отражение действительности. Вероятно, я подсознательно поняла о зяте что-то, что заставило меня усомниться в его верности моей дочери. Что делать?»*

В., Московская обл.

**И**ногда сон сравним с дымом от огня, по которому можно определить, куда дует ветер, где находится костер, какие дрова в нем горят. А пепел сновидений – пробудившиеся чувства и эмоции, иногда приятные, иногда кошмарные...

Если во сне вдруг увиделись сексуальные отношения с человеком, невозможные, по вашему мнению, в силу социальных и прочих табу, это не означает тайную привязанность к этому человеку. Вас, очевидно, привлекают в зяте качества, которыми вы сами не обладаете, и вероятность получения с его помощью ощущений, которых вы лишены в реальной жизни. Зять, представший в ваших фантазиях раскрепощенным, сексуальным мужчиной, в реальности совсем не обязательно неверный муж. Возможно, его темперамент проявляется в их отношениях

с вашей дочерью, что вы подсознательно и считываете. Поэтому, наоборот, порадитесь за нее! А вам следовало бы расширить круг общения, включить стратегию поиска и найти того, кто сможет воплотить в жизнь ваши тайные, но вполне естественные женские фантазии.

## На пенсии я стала поправляться

*«В прошлом году я вышла на пенсию. И вскоре стала замечать, что живот вырос, бока округлились. Причем питаюсь скромнее, чем когда работала, но не могу вернуться к прежним размерам. Подскажите решение моей проблемы!»*

Раиса Георгиевна, г. Ярославль

**Н**а организм женщины большое влияние оказывает гормональный фон; он же в значительной степени регулирует силу аппетита. В дни, когда потребность в еде возрастает, старайтесь увеличивать дневные приемы пищи, чтобы вечером было проще продержаться.

И не надо придиричиво оглядывать свое тело в поисках недостатков. Это порождает неуверенность в себе и желание «спрятаться»: голова опускается, спина горбится, мышцы напрягаются. В зажатых мышцах блокируется энергия, замедляются обменные процессы и, как следствие, – накапливаются жировые отложения.

Конечно, после очередного «самоосмотра» неуверенность в себе только укрепляется – вот вы и вовлечены в «спираль самоедства». Внешность

– не только отражение самочувствия, но зачастую и его причина, формирующая отношение к себе и миру.

Решение проблемы в том, чтобы разорвать эту спираль, выйти из нее с гордо поднятой головой, расправленными плечами, ровной спиной. И тогда ваша жизненная сила станет нормально циркулировать, а вы почувствуете себя комфортно и уверенно.

## Муж заставляет оправдываться

*«Раньше у нас с мужем было понимание с полуслова, а спустя 3 года оно куда-то делось. Говорим одно, понимаем другое. Например, он звонит мне на мобильник, я говорю, что занята, и муж в ярости бросает трубку – подзревает в измене. Я перезваниваю, оправдываюсь, хотя ни в чем не виновата. Прошу совета, как же себя вести?»*

Мария, г. Петрозаводск

**Е**го поведение объясняется разными причинами. Им может руководить, например, такой психологический феномен, как проекция, когда собственные желания, черты, эмоции, отношения приписываются другому. При этом человек чаще всего не признает, отрицает это в себе. Ревность может быть вызвана низкой самооценкой, неуверенностью в своих мужских качествах, в том, что он достоин любви, верности.

Найдите возможность постоянно показывать, что муж вам дорог, что вы его цените. Вместе с тем объясните, что недо-

верие унижает не только вас, но и его. И если он «звонит и в ярости бросает трубку», следует НЕ ОПРАВДЫВАТЬСЯ, а ОБЪЯСНЯТЬСЯ. Чувствуете разницу? Оправдывающийся пытается заслужить прощение и одобрение, будто провинившийся (часто без вины) ребенок. А объясняющийся в защиту своей позиции приводит аргументы, делая это по-взрослому, с достоинством, ведя диалог на равных.

## Ребенок-агрессор

*«Мой 5-летний сын стал драться в детском саду. Уже несколько родителей пожаловались, что их дети не хотят идти в садик из-за моего Дениса. Но ведь дома он ведет себя просто идеально! Может быть, вообще не водить его в садик?»*

Алла, г. Пенза

**П**ричины, по которым ребенок устраивает драки, могут быть различными: стремление защититься, отстоять себя перед агрессивным одноклассником; желание самоутверждения. Есть смысл поговорить с сыном и понять, почему он идет на конфликт, кто, собственно, настоящий инициатор этих драк. После чего вместе с воспитателем следует обсудить возможные способы предотвращения конфликтов в детском саду.

Что же касается радикального решения «вообще не водить его в садик», то это только отсрочит социализацию ребенка. Без навыков самостоятельного общения с ровесниками ему будет еще сложнее вливаться в коллективы.