

Мы с тобой одной крови: отношения сиблингов

Слово «сиблинги» звучит по-научному, но за ним скрывается то, что знакомо каждому из нас — братья и сестры. Это первые друзья, вечные соперники, самые строгие критики и главная группа поддержки в одном лице. Отношения между ними — самый долгий союз в жизни человека, который обычно длится дольше дружбы и даже брака.

Вспомните детство. Один делит комнату на невидимой черте мелом, другой прячет любимые игрушки на антресолях, а третий доедает последнюю конфету, прекрасно зная, кому она предназначалась. Эти кухонные войны за пульт от телевизора или право первым сесть у окна в машине формируют уникальный язык общения, понятный только внутри семьи. Именно здесь мы впервые учимся идти на компромисс, отстаивать личные границы и просить прощения не потому, что заставили родителей, а потому, что действительно хочется помириться.

Психологи отмечают парадокс братско-сестринской любви: чем ожесточеннее были битвы за родительское внимание в детстве, тем крепче может стать связь во взрослом возрасте. Общие воспоминания о бабушкиных пирогах, дачных каникулах или походах за грибами создают тот самый

невидимый каркас, который держит семью вместе сквозь годы и расставания. Сиблинги — это наши живые архивы памяти. Только они могут подтвердить, что зеленка правда была лучшим средством от всех болезней, и напомнить ту самую смешную семейную историю, детали которой со временем стерлись бы навсегда.

Во взрослой жизни эта связь трансформируется. Конкуренция уступает место партнерству. Брат становится тем, кто поможет перевезти диван без лишних вопросов. Сестра — той, с кем можно часами говорить по телефону обо всем на свете, не боясь осуждения. Они знают нашу теневую сторону, видели нас уязвимыми, нелепыми и заплаканными, но продолжают быть рядом. В мире, где социальные связи становятся все более хрупкими и поверхностными, этот якорь безусловного родства обретает особую ценность. Сиблингу не нужно доказывать свою значимость — он уже часть вашей личной истории.

Отношения братьев и сестер редко бывают идеальными. Но именно их шероховатость делает эту связь настоящей. И когда суэта внешнего мира накрывает с головой, нет ничего надежнее знания, что где-то есть человек, с которым вы буквально «одной крови». Человек, которому достаточно одного звонка, чтобы сказать: «Забери меня отсюда»,

и услышать в ответ короткое: «Уже еду».

Конечно, многое зависит от того, как родители строят отношения между своими детьми, вырастут ли ваши дети близкими людьми или будут жить по принципу «родные, но чужие». Это не всегда легко, ведь каждый ребенок — это отдельная вселенная со своими потребностями, характером и темпераментом.

Вот несколько советов, которые помогут родителям в этом непростом, но таком важном деле:

● **Исключите сравнения.** Фразы вроде «Будь как брат» разрушают самооценку. Оценивайте каждого ребенка индивидуально.

● **Создавайте сотрудничество вместо соперничества.** Внедряйте совместные игры и общие обязанности по дому, где детям нужно действовать сообща.

● **Учите мирному разрешению конфликтов.** Не запрещайте ссоры, а помогайте детям слушать друг друга и искать компромиссы.

● **Уделяйте персональное внимание.** Находите время для общения с каждым ребенком наедине, чтобы он чувствовал себя самостоятельной личностью, а не частью группы.

● **Формируйте общий банк воспоминаний.** Семейные поездки и праздники создают базу общих шуток и теплых моментов.



Изображение сгенерировано нейросетью

● **Не вмешивайтесь в каждую мелочь.** Позвольте детям самостоятельно решать конфликты и обращайтесь к вам только при необходимости.

● **Станьте примером.** Дети копируют ваше отношение к собственным братьям и сестрам и умение говорить о чувствах.

Братья и сестры — это бесценный дар, который нам дарит жизнь. Если у вас есть братья или сестры, позвоните им сегодня, спросите, как у них дела. Вспомните забавный случай из

детства. Не упускайте возможность укрепить эту связь.

А если вы родитель, помните: вы — главный архитектор этих отношений. Ваши усилия сегодня — это инвестиция в счастливое будущее ваших детей, в их способность строить крепкие, любящие и поддерживающие связи на протяжении всей жизни.

Алена КАРНАУХОВА,
психолог КГКУ СО Центр семьи «Минусинский»

Впервые в Красноярске — Международный форум коренных народов!

Событие, которое объединит представителей разных народов — России, Африки, Азии, Латинской Америки. В деловых мероприятиях примут участие руководители федеральных и региональных органов власти, международные эксперты, представители науки, бизнеса и общественных организаций коренных народов, чтобы обсудить вопросы сохранения биоразнообразия, изменения климата и роль традиционных знаний в современном мире.

И самое главное — стать частью масштабного события сможет каждый.

С 13 по 16 августа горожан и гостей Красноярска ждут выставка-ярмарка «Сокровища Севера» и Фестиваль культур

коренных малочисленных народов — настоящий праздник традиций, ремесел и вкусов.

Попробуйте блюда национальной кухни: оленину, северную рыбу и дикоросы. Найдите для себя уникальные украшения из бисера, изделия из меха, этнические сумочки, элементы национальной одежды, резные изделия из кости и авторские сувениры, созданные мастерами из 19 регионов России.

Посмотрите, как рождаются настоящие произведения искусства, примите участие в мастер-классах, поддержите участников северного многоборья и насладитесь яркой концертной программой.

13-16 АВГУСТА
— Национальный центр «Россия»
и Центральная набережная
Красноярска.
ВХОД СВОБОДНЫЙ!



Трагедия на рыбалке

3 августа житель села Селиваниха ранним утром ушёл на рыбалку и домой не вернулся.

Во второй половине дня родственники начали поиски. На берегу протоки в районе СНТ «Колос» они нашли его личные вещи, но самого мужчины рядом не было.

После обращения в полицию к поискам подключились спасатели Минусинского поисково-спасательного отделения. Водолазы обследовали акваторию и обнаружили тело погибшего.

Даже опытные рыбаки оказываются в опасной ситуации из-за скользкого берега, сильного течения, резкого ухудшения самочувствия или случайного падения в воду.

Если вы отправляетесь на рыбалку в одиночку:

- обязательно сообщите близким, куда именно едете и когда планируете вернуться;
- полностью зарядите телефон и возьмите его с собой в водонепроницаемом чехле;
- не подходите к кромке обрывистых и скользких берегов;
- не употребляйте алкоголь;
- при ловле с лодки надевайте спасательный жилет.