

Вестник Гуманитарного центра

Анонсы на апрель 2026

Апрель пройдёт под знаком охраны окружающей среды. **5 апреля** преподаватели смогут ознакомиться с методическими материалами выставки «Экологический бумеранг». Учащихся 3-4 классов **15 апреля** ждут на интеллектуальную игру «ЭкоПазл: Собери знания о природе» ко дню экологических знаний, для младших школьников пройдёт познавательный час «Яркая палитра природы» к Всемирному дню подснежника. Экологическая игра-викторина «Моя планета – моя забота» пройдёт **15 апреля** для читателей всех возрастов. **21 апреля** к Всемирному Дню Земли учащихся 6-7 классов пригласят на командное соревнование «Всё приходящее, а планета вечна!». **22 апреля** состоится экологическая игра для учеников начальной школы «Природа-наш дом».



Книжно-иллюстративная выставка «Неистовый Жириновский: политическая биография лидера ЛДПР» к 80-летию В.В. Жириновского (1946-2022) откроется **20 апреля**. Информационный пост «Политическая классика» откроется **25 апреля**, в день рождения политика. Самый эпатажный публичный деятель современности несколько раз бывал в Иркутской области – в 1994, 1999, 2003, 2006 годах.



Книжная выставка «Сын земли сибирской» к 115-летию со дня рождения Георгия Маркова откроется **17 апреля**. Выставка-обзор книг советского классика из коллекции Л. Полевого «Сердце, отданное Сибири» расскажет о нашем земляке: в городе на Ангаре писатель жил и работал в течение двух десятилетий. Здесь он написал свое первое крупное произведение - роман «Строговы». Книги Г. Маркова стали издаваться миллионными тиражами, почти по всем его романам сняты многосерийные фильмы: «Строговы» (1976), «Сибирь» (1976), «Соль земли» (1979), «Отец и сын» (1979), «Вторая весна» (1979), «Тростинка на ветру» (1981), «Приказ: огонь не открывать» (1981), «Приказ: перейти границу» (1983), «Грядущему веку» (1985), «Завещание» (1986).



Выставкой «Книжная Вселенная» **5 апреля** открывается серия мероприятий, посвящённых 65-летию покорения человеком космического пространства. Выйдет информационно-библиографическое издание «Триумфальный полёт» о подвиге Ю.А.Гагарина, пройдёт интеллектуальная игра для учащихся 5-7 классов «Космический старт», для начальной школы проведут викторину «Космический бум», познавательно-игровая программа «Человек шагает к звездам» ждёт 4-5 классы, а 6-9 классы примут участие к мероприятию «К космическим далям» состоится. **10 апреля** в 15:00 пройдёт концерт «Космическая одиссея».

Информационно-библиографическое издание «Я не рассчитывал на выигрыш жизни...» к 230-летию со дня рождения писателя, художника, историка, изобретателя, декабриста Н. Бестужева (1791-1855) выйдет в свет **13 апреля**.



Виртуальная выставка «Народное единство: Буряты» в рамках Дня коренных малочисленных народов России открывается **30 апреля**. Тематическая выставка «Народы Байкальских берегов» расскажет о эвенках и тофаларах, издревле живших на этих землях.



Проживать эмоции—важно!

Тема межличностных отношений, складывающихся с первых месяцев жизни каждого человека, волнуют наших читателей – родителей, социальных педагогов, учителей. Предлагаем подборку книг, которые будут полезны всем.

«Ребёнок- не визитная карточка: каких детей я мечтаю воспитывать и каким родителем хочу быть» Эйнат Натан (МИФ, 2024) вышла в серии «Я дарю ребёнку крылья». Судя по тому, что книги издают и их читают, тема не теряет актуальности. Эта книга о том, что родители не должны проецировать свои желания, нереализованные возможности на детей. Ребёнок – не ваш проект, это – новая личность, человек, которого вы сопровождаете в этой жизни и которому вы должны помочь всячески. И он – не мерило вашего успеха. Не нужно думать, что какие-то действия ребенка отражают именно вас. Как с этим жить? Собственно говоря, это именно о воспитании детей и себя в интерпретации матери пятерых детей, консультанта по воспитанию. Поэтому книгу рекомендую, написана она легко. Может, здесь нет ничего нового, но вновь и вновь говорить, повторять об этом стоит.

«Конфликты на детской площадке: как помочь ребёнку?» Юлии Варлаковой (Питер, 2022). Детская игровая площадка – это сцена, на которой ежедневно разыгрываются десятки сюжетов: дети обижаются, ссорятся, стесняются, убегают, отказываются слушаться взрослых. И как же часто мы слышим фразы: «Ты что, жадина?», «Не будешь слушаться, я от тебя такого уйду!» Почему же обычно они не работают? А если и работают, то не помогают здоровому развитию? В этой кни-

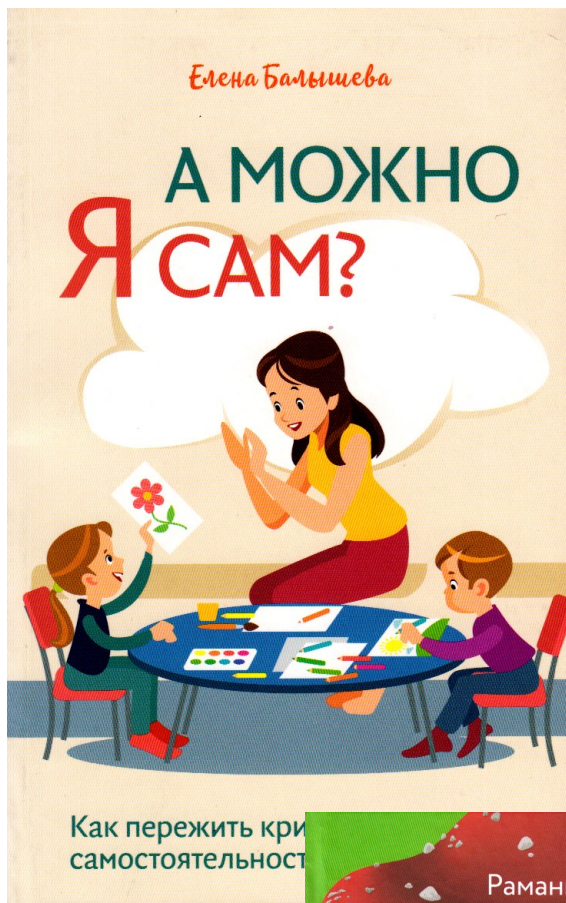
ге с опорой на модель развития личности на основе привязанности даны практические советы по взаимодействию с детьми. Как поступить в случае конфликтов между детьми: когда не поделили игрушку, не берут в игру, обижают друг друга, как без жёсткости выстроить здоровую дисциплину.

«А можно я сам? Как пережить кризисы самостоятельности ребёнка» (Питер, 2021). Найти баланс между наставничеством и навязыванием собственного опыта непросто, хотя многие родители стремятся сделать всё, чтобы их ребёнок стал успешным и счастливым. Петербургский психолог Елена Балышева рассуждает: «Почему же тогда в нашем мире столько взрослых несостоявшихся людей? Или родители не хотели для них счастливого будущего, «вставляли палки в колёса их развития», всячески сопротивлялись проявлению личности? Вовсе нет... Проблема в том, что, желая помочь ребёнку избежать ошибок в будущем, мы стараемся оградить их от лишних забот и переживаний в настоя-

щем, приучая к тому, что в любой сложной ситуации родители придут на помощь. При этом мы и не задумываемся, что инфантильность и сформировавшиеся в детстве страхи не способствуют построению карьеры и созданию счастливой семьи в будущей взрослой жизни ребёнка». Ещё хочу познакомить с любопытной книгой о семейных отношениях «Токсичные родственники. Как остановить их



влияние на вашу жизнь и сохранить себя» (МИФ, 2023) Шэрил Кэмпбелл. Как оказалось, схожее ДНК не даёт вам гарантии схожих интересов и взаимопонимания в семье. Эта книга рассказывает о видах токсичных родственников, как распознать манипуляции, давление, и в каких формах это проявляется: путём обычных, с первого взгляда невинных замечаний. На самом деле, большинство живёт и думает, что это – норма, это же – родственники, мы обязаны с ними жить, терпеть, считаться и так далее. На самом деле, никто не обязан терпеть, книга – про личные границы, и как, самое главное, не испытывать чувство вины и стыда за то, что ты не хочешь общаться с теми, рядом, с кем ты испытываешь дискомфорт, почему это – норма, что с этим делать и как жить с этим счастливо. Если вы не хотите разрывать отношения, следует научиться отстаивать свои границы. Я, например, ненавижу всей душой семейные саги, потому что в разрезе невероятного количества лет на страницах книги продолжают страдания одной семьи, и обязательно есть родственник, который уехал далеко и надолго, живёт счастливо, и все его ненавидят. Однажды он приезжает, в этом месиве какое-то время крутится, каждый ему жалуется, он всех выслушивает. Но не хочет погружаться в то же болото, и все остальные начинают против него дружить. Он в итоге уезжает – и снова он плохой: «белая ворона», «чёрная овца». Оставшиеся продолжают вариться в том же котле, потому что это всё – со-



зависимые отношения, хотя это и не является нормой. Но очень многие так живут. Ещё одна книга с провокационным названием «Токсичные м*даки. Как поставить на место людей с завышенным чувством собственной важности и сохранить рассудок» (МИФ, 2025) Рамани Дурвасула провокационно, хотя очень ёмко и хорошо рассказывает, как отстаивать свои границы. Не очень люблю агрессивный дешёвый маркетинг, но это работает. Пока книга была на выставке, её полистали все, кто даже не приходил за книгами. Здесь рассказывается о том, как сохранить себя, поставив на место людей с завышенным чувством собственной важности. Конечно, мы все сталкивались с такими людьми. Их много, они присутствуют во всех сферах, начиная с семьи, заканчивая работой. Кто-то ещё и друзей таких заводит, с чувством собственной важности. Оно

должно быть – но без переборov. На страницах книги рассказывается о людях, которые не оставляют после себя ничего кроме послевкусия не очень приятного. Потому что они пользуются вами для каких-то своих целей, как минимум – эмоциями вашими насытиться, самоутвердиться или ради какой-то власти. Я негативно отношусь к такого рода названиям книг как «Токсичные м*даки», призванном привлечь изначально внимание. Как выясни-

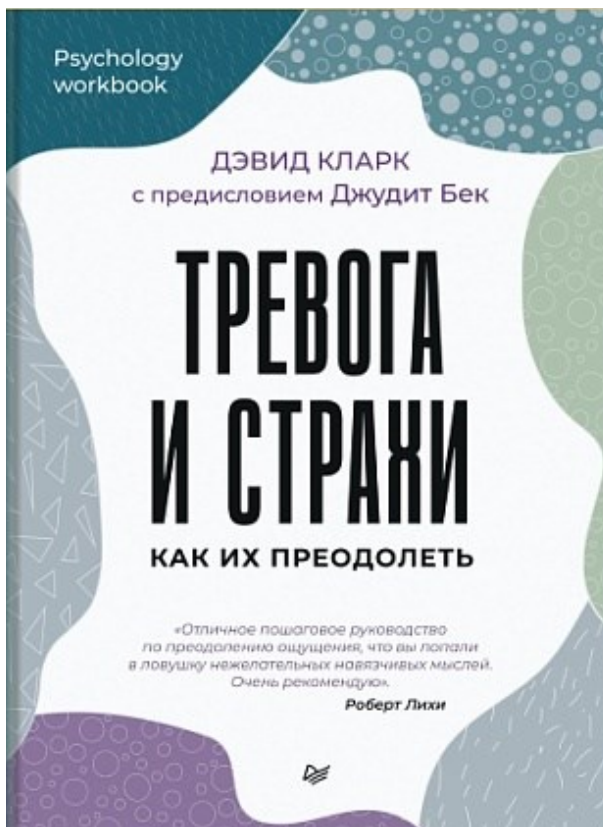


лось, у автора, Рамани Дурвасула, много исследований на тему токсичных отношений и нарциссов. Она хоть и провокационно, но очень ёмко и хорошо рассказывает, как отстаивать свои границы, и это очень важно. Ведь у большинства этого умения нет, нас именно так вос-

Окончание на стр.4

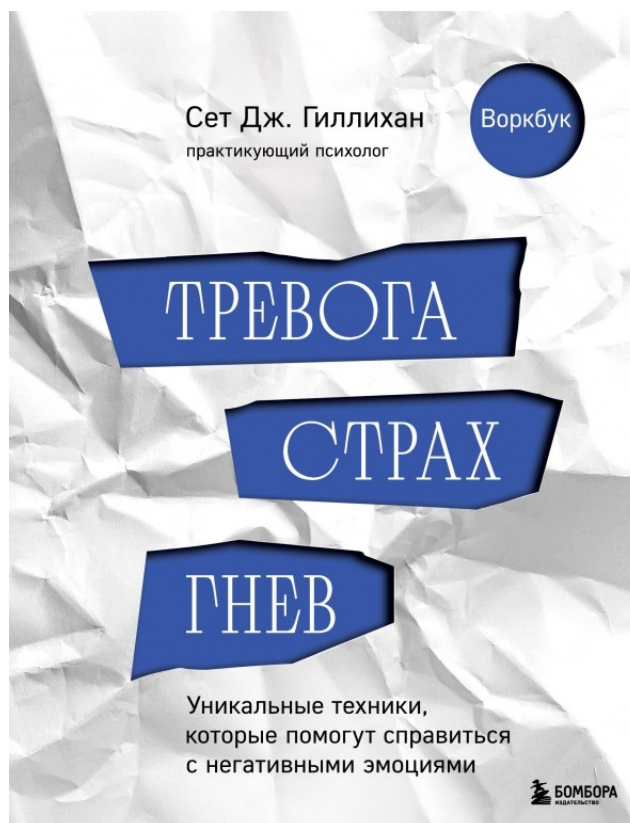
питывали, нас так учили. И если кто-то обладает хоть немного таким умением, его считают сразу странным и плохим. Поэтому сейчас не любят новое поколение, хотя относительно психотерапии живут они правильно: не нужно терпеть, когда с тобой плохо обращаются! Не обязательно впадать в со-зависимые отношения с абьюзером, у него опыта побольше, он вас утянет на дно и там же утопит. Книга и о том, как отстоять свои границы и не

испытать при этом чувства вины. Это – самое главное. Ситуация: на вас накричали, вы ответили в той же форме. По прошествии времени нормальный человек будет чувствовать даже угрызения совести. Для всех нормальных людей подобное оставляет не совсем приятное послевкусие. Но с вашей стороны это может быть правильно сделано. То есть когда вас вывели на эмоции, и вы не сгорели в своём гневе, а правильно дали отпор тем, кто вас старается обидеть. Ну и, собственно, ещё две книги – разные, но связанные между собой. Книга Кларка Дэвида Аарона «Тревога и страхи. Как их преодолеть» (Питер, 2025) больше похожа на рабочую тетрадь, на её страницах – множество заданий. | подход, который поможет вам преодолеть нежелательные психические вторжения. Вы узнаете, как изменить разрушительные паттерны, ответственные за сохранение тревожного и депрессивного мышления, и лишит эти расстраивающие мысли их смысла - процесс, который автор называет «детоксикацией». Наконец, вы научитесь справляться с чувством стыда, которое может сопровождать эти мысли .



«Тревога, страх и гнев. Уникальные техники, которые помогут справиться с негативными эмоциями» (Бомбора, 2024) Сет.Дж.Гиллихана тоже предлагает практические занятия, но на её страницах есть и теория. Книга ёмкая, короткая, описывает происхождение эмоций, почему они важны. Ведь у нас тревога, страх и гнев считаются негативными эмоциями. А что с ними учат делать? Гасить: «Нельзя злиться, ты же – девочка, это - некрасиво». На самом деле, все эти три эмоции – тревога, страх, гнев - базовые, они показывают то, что вам что-то угрожает со стороны, с вами происходит то, на что вы не можете повлиять, а возможно, и можете. У каждой из трёх эмоций есть цикл, который вы обязаны пройти, чтобы всё завершилось здорово. Если не пройдёте, в конце вас уходит в стресс, который вас убьёт в

итоге. Так что обязательно подумайте об этом! Ведь 99 процентов тревожных людей,



«волнушек», ничего с этим не делают. Хотя в нашей библиотеке есть книги, в которых рассказывается о техниках, которые вас «заземлят» и помогут жить дальше. Проживать эмоции – важно. Можно взять две-три книги, урегулировать проблему и жить прекрасно, понимая, что вы ни на что

повлиять не можете, кроме как на себя – здесь и сейчас!

Анастасия Терлецкая, заведующая ИСО