



# Чрезвычайно Интересная Жизнь В 23

выпуск №22  
декабрь 2022

## Следуй в Новый год за кроликом

### Слово директору!

Дорогие ребята, любимые коллеги, уважаемые родители! Я хочу поздравить Вас с наступающим Новым 2023-м годом!

Очень символично, что 23-я школа вступает в 2023-й год. И пусть этот год, год кролика, мягкого и пушистого, будет для нас спокойным и принесёт нам уют.

Я желаю всем нам здоровья, много терпения, позитивных мыслей и счастливых лиц! С наступающим Новым годом! ♥

*Директор MAOU SOSh № 23  
Михайлова Ольга Викторовна*

Смотрите  
видеопоздравление  
от Ольги  
Викторовны  
по ссылке  
в этом qr-коде



### Слово редакции

Дорогие читатели нашей газеты, наши ЧИЖата! От лица всей нашей редакции поздравляем вас с Наступающим Новым 2023 годом!

Желаем вам крепкого здоровья, любви и гармонии! Пусть все ваши мечты, которые вы загадали, в предстоящем году сбудутся. Пусть этот год чёрного кролика подарит вам море ярких впечатлений и эмоций, знакомство с незабываемыми местами. Пусть ваш путь будут тернистым и долгим, (ведь ничто не дается в этой жизни просто так), а оттого интересным!

Живите каждым днем, принимайте все повороты судьбы, предоставленные жизнью. Только вам решать, какой сюжет будет у вашей истории!

### В этом выпуске:

- Психолог Татьяна Николаевна Гончарова: о синдроме отличника, гендерных стереотипах и трюках;
- Что мне снег, что мне зной! - Беседа с Катей Долгих
- Опрос обучающихся о карманных деньгах
- Редакция шутит

### В дружбе народов - единство России!

Эта глубоко патриотичная фраза очень точно описывает ежегодный фестиваль национальных культур «В дружбе народов – единство России», ставший уже традиционным для нашей школы.

Ребята из разных классов (от 1-х до 9-х) объединяются в одном большом мероприятии, посвящённом теме многонациональности нашей страны. Каждый классный коллектив (в этом году их было 59) путём жеребьёвки выбрал народность, которую представлял в номинациях: национальная кухня, национальная поэзия, национальные песни и танцы, национальный костюм.

Наш фестиваль необычайно удивительный: задумка, реализация, отклик - всё на высшем уровне! Члены совета старшеклассников, наши 10 и 11 классы, смогли побывать в роли жюри совместно с директором школы Михайловой Ольгой Викторовной, заместителем директора Колоусовой Анастасией Сергеевной, советником директора по воспитательной работе Кобрик Еленой Юрьевной и педагогом-организатором Петровой Александрой Андреевной.

Десятки разных народностей, десятки уникальных выступлений и море ярких эмоций! Этим хочется восхищаться, этим хочется гордиться!

*Квасова Алёна, 9 в*



Смотрите видеозаписи  
МедиаСтудии  
на канале в Youtube



### Психолог Татьяна Николаевна Гончарова: о синдроме отличника, гендерных стереотипах и троечниках



Татьяна Николаевна Гончарова - педагог - психолог в МАОУ СОШ №23. Отлично ли быть отличником? Стереотип о первостепенной важности отличной учёбы многим прививают ещё в семье, в школе. Но так ли это важно на самом деле? Расскажем в нашем материале.

**- Татьяна Николаевна, сегодня мы с Вами поговорим о синдроме отличника: проанализируем его с психологической точки зрения. Простыми словами, что такое синдром отличника? Считается ли это состояние здоровым?**

- Синдром отличника - понятие из популярной психологии<sup>1</sup>, в научном смысле его не существует. Это очень схоже с перфекционизмом. Многие путают эти два понятия, но они, конечно, отличаются. Синдром отличника - вид перфекционизма, при котором человек предъявляет к себе очень высокие требования. Это убеждение в том, что похвалу можно получить ТОЛЬКО при выполнении установленных стандартов. Не скажу, что это нездоровое состояние, что это патология, но синдром отличника при определённых факторах может привести к негативным последствиям, а иногда даже трагическим.

**- У всех отличников есть этот синдром?**

- Нет, далеко не у всех. Иногда это совершенно здоровая целеустремлённость, желание за счёт отличной учёбы стать всё более образованным, достигать каких-то собственных целей, формировать адекватную оценку своих знаний, а не как при синдроме отличника: стремиться получать постоянную похвалу и одобрение окружающих.

**- То есть человек с синдромом отличника нацелен в большей степени на результат?**

- Даже не просто на результат. Любой результат он не примет, ему нужен самый высокий - признание. Это какая-то ложная цель, ненастоящая, не для развития, не для качества своего образования. Это совсем другое.

**- Давайте составим психологический портрет такого человека: обсудим его внутренние мотивы, возможные психологические травмы, тип личности, характер.**

- Это очень организованные люди, целеустремлённые, критичные по отношению к себе. Действительно, зачастую их достижения выше, чем у других, но у этого есть также ряд недостатков, на мой взгляд. Самый яркий из них - сильная зависимость от мнения других, от оценки окружающих. Если на таких людей не обращают внимания, не хвалят, им становится плохо: снижается работоспособность, может возникнуть депрессия. Они несамодостаточны. У них очень много страхов, главный - страх ошибки, неудачи. Отсюда возникает неуверенность в своих действиях, гиперответственность, чув-

ствительность к успехам других. Чей-то успех они воспринимают как своё поражение. А корень всех проблем кроется именно в родительском воспитании.

**- Все мы родом из детства.**

- Конечно! Всё это от родительского воспитания: нехватка внимания, завышенные требования, похвала только за успехи в чём-то. Часто родители пытаются таким образом реализовать за счёт своих детей, возможно, повысить самооценку. А у детей формируются нереалистичные представления: некоторые из них могут хитрить, лишь бы получить эту пятёрку и заслужить внимание своих родителей. Они не умеют воспринимать критику, принимать ошибки, свои недостатки, промахи.

**- А правда ли, что синдром отличника чаще встречается у лиц женского пола?**

- Да. Знаете с чем это связано? С тем, что к девочкам априори более требовательно относятся. Например: "Ты же девочка, ты должна быть аккуратной", - это гендерные особенности нашего воспитания. Даже исторически так сложилось, что женщина отвечала за представление семьи в окружающей среде: порядок, уют, всегда тёплый приём гостей, связи с родственниками. У девочек даже, мне кажется, низкая самооценка - более частое явление, чем у мальчиков.

**- На эту тему, конечно, можно очень долго рассуждать, но давайте поговорим про то, как распознать синдром отличника на ранних этапах и что с этим делать?**

- Если ребёнок часто смотрит на то, как вы или кто-то другой его оцениваете, то это, безусловно, признак синдрома отличника. Если ребёнок стремится получать высокие оценки любой ценой, часто выбирает делать что-то "полезное", загружает всё своё свободное время занятиями, не получая при этом удовольствия, то это, конечно, тоже симптомы.

**- Знаете, мне очень нравится выражение: «Спустя десять лет встречу выпускников отличники отмечали на яхте троечника».**

- (смеётся) А иногда даже двоечника.

**- Вот почему так? Почему некоторые троечники добиваются большего, чем отличники?**

Очень просто: все отличники, даже те, у кого нет синдрома, живут в рамках. У них очень большая ответственность. Когда ты живёшь в рамках, творческая составляющая ограничена. Там, где троечник найдёт пятьдесят пять выходов из ситуации, отличник, с большей вероятностью, этого не сделает. Весь их стиль жизни заточен под одобрение, они боятся ошибиться, мало рискуют, мало пробуют себя. А троечнику, так сказать, терять нечего: он попадал в разные ситуации, много испытал.

**- У троечников отношение к неудаче проще, чем у отличников.**

- Да, да. Если троечник получил двойку, его статус никак не пострадал, чего не скажешь об отличнике. Даже некоторые учителя порой удивляются: "Не ожидали от тебя. Как же так?", а отличники в такой ситуации чувствуют давление. Им кажется, что тот статус, которым они обладают, постоянно нужно подтверждать, доказывать, что ты его достоин.

**- Какие у этого есть последствия? Кто вырастает из отличников: в семье, в профессии, в обществе?**

- Во-первых, это очень тревожные, гиперответственные люди. У некоторых встречается ОКР<sup>2</sup>, распространены депрессии. Многие не выдерживают трудностей реальной жизни, потому что были заиклены только на учёбе и не видели других способов реализации. Многие остаются одиночками, даже

(продолжение на 3 странице)

семьи свои не создают из-за того, что слишком требовательны не только к себе, но и к другим тоже. Некоторые боятся ошибок и неудач и из-за этого не достигают успеха в жизни, даже если есть талант.

**- Какие родители вырастают из таких людей?**

- Гиперответственные, конечно. Часто держат своих детей в рамках, многого требуют от них.

**- А в профессиональном плане?**

- Из таких людей, как правило, получаются очень исполнительные работники, но не лидеры. Они не умеют руководить, потому что предъявляют очень высокие требования, боятся брать ответственность на себя, боятся опять-таки неудач и не умеют рисковать. Кстати говоря, очень часто у людей с синдромом отличника во взрослом возрасте появляются сердечно-сосудистые заболевания.

**- У некоторых родителей есть такой стереотип: если мой ребёнок будет успешен в учёбе, то он так же будет успешен и в профессии.**

- Нет. Это как раз чаще трудоголики, которые безропотно делают очень много работы за других и не проявляют себя, потому что боятся попасть в ситуации неодобрения.

**- Как выйти из этого состояния (синдрома отличника)?**

- Надо научиться слышать себя, а не то, что хотят от тебя окружающие, работать с самооценкой, полюбить себя, поменять отношение к своим ошибкам, неудачам, не сравнивать себя с другими, не оценивать каждый свой шаг, правильно расставлять приоритеты. Это небыстро, но если ты хочешь проработать свой синдром отличника, это необходимо.

- Спасибо.

*Беседовала Квасова Алёна, 9 в*

<sup>1</sup>системы и практики, претендующие на связь с научной психологией, которые завоевали популярность среди широкого круга людей

<sup>2</sup>Обсессивно-компульсивное расстройство— психическое и поведенческое расстройство, при котором человек имеет навязчивые мысли и/или чувствует необходимость многократно выполнять определенные процедуры.

## Что мне снег, что мне зной!

Многие из вас знают, как Михаил Ломоносов прошёл более 1000 километров из родных Холмогор в Москву ради получения образования. Многим ученикам нашей школы не нужно преодолевать такие расстояния, но им приходится добираться до школы из других районов города. Нам стало интересно, каково это каждый день преодолевать такой путь, поэтому мы пообщались с Катей Долгих, ученицей 7 г класса.

**- Катя, уточни, где ты живёшь.**

- Я живу недалеко от трц Меги, на 2-м километре Чусовского тракта.

**- Сколько времени тебе нужно, чтобы добраться до школы, включая путь пешком?**

- Зависит от погоды. В основном, 1 час.

**- А на чём ты добираться?**

- На 42-м автобусе: я иду до ТЦ «Мега» пешком и там сажусь на автобус.

**- Всегда-всегда на автобусе, или бывает, что на такси или родители увозят?**

- Бывает, что родители отвозят, но это происходит редко.

**- Кстати, бывает, что снег зимой не почистили и пройти невозможно?**

- У нас дороги практически не чистят, но проблем не возникает, потому что все тропинки протоптаны другими людьми.

**- Есть ли школы, которые ближе к твоему дому, чем наша?**

- Наверное, есть, я не интересовалась. Из хороших школ поблизости только наша и 79-я, которая ещё дальше.

**- А в 23 ты с 1-го класса учишься? В каком классе ты начала самостоятельно ездить в школу?**

- Да, с 1-го. Я раньше жила в Академическом в двух минутах ходьбы до школы, потом переехала, и с класса 6-го начала ездить сама.

**- Были ли какие-нибудь курьёзные случаи с тобой по дороге в школу?**

- Много чего было. Недавно я по обочине убегала от чистящей машину машины.

**- Давай чуть подробнее про чистящую машину: это было смешно или страшно?**

- Всё вместе. Я просто шла по обочине, дорожка уже была вся очищена от снега, и вдруг я слышу, как едет машина, которая чистит дороги. Это не та, что с щётками: у неё такая металлическая стенка под наклоном и когда она проезжает, то за раз чистит всю обочину. Ко мне приходит осознание, что меня тут сейчас собьют. Мне в сугроб прыгать, чтобы не снесло? И я побежала так быстро!

**- Да, мне бы тоже было страшно. Спасибо, Катя, за твоё время и ответы!**

*Пищулина Ю.Г.*



# МЕДИА СТУДИЯ

## АКАДЕМ



**Опрос**  
**«Карманные деньги школьника»**



Сегодня мы впервые поговорим с вами на тему денег - карманных денег. Мы подумали, что было бы интересно раз узнать детали этой актуальной темы у наших учеников. Мы опросили 8-,9-, 10-классников (всего 80 человек) и знакомим вас с результатами.

**На 1-й вопрос «Дают ли вам карманные деньги?»**

84% ответили «да», 16 % - «нет».

**На 2-й вопрос «Занимаетесь ли вы подработкой?»**

52 % респондентов (опрошенных) ответили «да», 48 % - «нет», при чём среди мальчиков подрабатывают 37 %, среди девочек – 69 %.

**На 3-й вопрос «Сколько денег вы тратите в неделю?»**

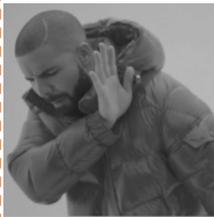
- А) 9 % тратят менее 100 рублей в неделю
- Б) 29 % тратят 100-300 рублей
- В) 25 % тратят 400-500 рублей
- Г) 23 % тратят 600-1000 рублей
- Д) 14 % - более 1000 рублей в неделю.

**На 4-й вопрос «На что вы тратите деньги?» (здесь мы поделили результаты на ответы на мальчиков и девочек)**

- А) на вкусняшки - ответили 30 % мальчиков и 41 % девочек
- Б) на технику – ответили 18% мальчиков и 9 % девочек
- В) на одежду - ответили 16 % мальчиков и 29 % девочек
- Г) на игры, развлечения - ответили 27 % мальчиков и 7 % девочек.

Ещё 3 % всех опрошенных деньги копят, 2 % тратят на проезд, 1 % - на образование, менее 1 % тратят на домашних животных, творчество и косметику.

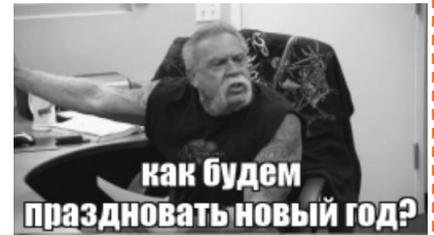
**Наша редакция спешит создать вам новогоднее настроение и публикует новогодние мемы от наших юнкоров**



**сдать долги по учебе**



**ГОТОВИТЬСЯ К ПРАЗДНИКАМ**



**как будем праздновать новый год?**



**ТЫ НЕ АТТЕСТОВАН ПО ТРЕМ ПРЕДМЕТАМ**



**итоги работы по всем предметам на последних неделях**



**скоро новый год!**



**ты заболел и все пропустишь**



**Ты выпускник!!**

**когда затащил всю четверть без троек**



**Ты меня не понимаешь!!!**



**ПОПРОСИЛИ НА НОВЫЙ ГОД ЧТО-НИБУДЬ ОТ APPLE**

**ПОДАРИЛ ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ**

Мы стараемся, чтобы в газете была информация увлекательная, важная, о нас! Предложите свою статью на странице ВКонтакте:

[vk.com/mediaakadem](http://vk.com/mediaakadem)

Создавай «ЧИЖ в 23» вместе с нами!

Номер подготовили и выпустили:

Главный редактор: Пищулина Ю.Г.

Технический редактор: Пищулин М.М.

Юнкоры:

Глебова С., Квасова А.,

Соловьёва Л., Глуханюк С, Корюков М.

Фото и видеоматериалы: 1 стр— Пищулин М.М., Пищулина Ю.Г., 2-4 стр. предоставлены героями статей из открытых источников, используются в некоммерческих целях