



# ЗЕРКАЛО

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА • Март, 2016  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» WWW.KPK.KSS45.RU

**Свершилось, в Кургане 17-19 марта прошел первый региональный Чемпионат профессионального мастерства «Молодые профессионалы» по стандартам WorldSkills Russia!**

ЧИТАЙТЕ  
В ВЫПУСКЕ:



25 учебных заведений Зауралья, 80 конкурсантов, 65 экспертов, 12 компетенций - таков размах профессионального конкурса WSR Курганской области. И одной из этих компетенций стало «Дошкольное воспитание», в котором показывали свои знания и умения три наши студентки.

Соревновались молодые профессионалы на нескольких площадках: в КГК, КПК, КПТ, КТСиТ,

Шадринском политехническом колледже и ТРЦ «РИО». Без соперников борьба теряет смысл. Если же соперники достойные, то соревнование становится еще более увлекательным. Трех конкурсанткам КПК в этом плане повезло - они соревновались с сильными соперницами из Китайского профессионально-педагогического техникума. Оценивали участниц педагоги-эксперты из нашего колледжа и Китая.

Так что же это за соревнования? WORLDSKILLS INTERNATIONAL (WSI) — международное некоммерческое движение, целью которого является повышение статуса и стандартов профессиональной подготовки и квалификации по всему миру, популяризация профессий и развитие навыков профессионального мастерства через проведение международных соревнований. Конкурсанты отбираются на региональных профессиональных чемпионатах в 75 странах-членах WorldSkills. Они демонстрируют способности, индивидуальные и коллективные качества, решают задачи, приближенные к реальным.

*И вот в таком грандиозном конкурсе нашим студенткам повезло не только поучаствовать, но и войти в его историю, заняв два призовых места сразу!*



- WorldSkills Russia в Кургане
- В двух словах
- Профессиональная победа
- Спортивный WSR в Тольятти
- Кто куда, а мы в музей
- Советую!
- Мисс и Мистер КПК
- Немного поэзии
- Дружба - она... дружба!



**марта**

- Кто ты, тайный друг?
- Первые пять минут собеседования
- Бывших КПКшников не бывает
- Да ладно!
- Вопрос-ответ
- Негатифф...

*Подробности профессиональных конкурсов WSR на страницах 3 и 4*



## В двух словах

Дорогие, с женским днем!  
Пусть глаза горят огнем,  
Пусть в душе весна поет,  
Пусть успех везде найдёт!

Скокова С. и Шелепенкина М. стали победителями Всероссийских викторин по русскому языку «Русский язык: синтаксис и пунктуация» и по литературе «Жизнь и творчество Маяковского».

\*\*\*

31 марта прошло очередное заседание клуба для замещающих семей «Давайте думать вместе» на базе нашего колледжа.

\*\*\*

В марте состоялась встреча студентов КПК с Н.В. Ширянкиной, выпускницей КПК, а ныне начальником ОДН Курганского ЛО МВД России на транспорте по теме «Предупреждение правонарушений, преступлений и травматизма среди несовершеннолетних на объектах железнодорожного транспорта».

\*\*\*

22 марта в Шадринске на базе Шадринского государственного педагогического университета прошел региональный форум «Молодые педагоги Зауралья», который посетили и наши студенты-выпускники.

\*\*\*

Второе место заняла Г. Худышкина в Областной (заочной) викторине по литературе, посвященной 190-летию со дня рождения М.Е. Салтыкова-Щедрина.

\*\*\*

25 марта в общежитии прошел очередной День куратора - гостей студенток 34 группы была Т.Н. Алексева.

\*\*\*

А.Новикова и Е.Барбатунова стали победительницами в региональной олимпиаде по истории изобразительного искусства, организатором которой выступил Курганский областной колледж культуры.

## Профессиональная победа WSR

После жеребьевки участниц ждало первое задание «Театрализованная деятельность. Представление театра



кукол по сказкам народов мира». На подготовку - час, в помощь - наглядные материалы от канцелярских принадлежностей до перчаточных кукол. В качестве помощников участницы привлекали волонтеров, но только для самой театрализации, а

готовили наглядность конкурсантки самостоятельно. «Было очень волнительно. Казалось бы, мы знакомы с методикой, на практике уже показывали кукольный театр, но слова забываются, руки немеют, когда тебя оценивают!», - делилась впечатлениями Полина Волосникова после выступления.

Второе конкурсное задание - «Выразительное чтение, презентация книги». Участницам было необходимо определить цель, задачи чтения и, собственно, выразительно прочитать само произведение. В роли кого только ни побывала Марина Сеницына (и крокодила, и цапли, и медведя, и зайчика), очень здорово передавая эмоции героев из

стихотворения «Телефон» Чуковского.

Второй день работы площадки начался для конкурсанток с детских улыбок и доверчивых глаз, потому что первое задание проходило на базе д/с «Росинка». Здесь девушки проводили комплекс утренней гимнастики в старшей и подготовительной группах. Будущие воспитатели отметили, что детки в этом садике очень сообразительные, сразу понимали, что именно от них требуется.

Далее участниц ждали задания с применением интерактивной доски и демонстрацией декоративной росписи.



И вот, торжественное оглашение результатов в ДКМ. Победительницей в компетенции

«Дошкольное воспитание» первого регионального Чемпионата профессиональ-



ного мастерства «Молодые профессионалы» по стандартам WSR стала наша Марина Сеницына, второе место у Полины Волосниковой. Ура, мы лучшие!

Т. Золотухина, 41 группа



## Спортивный WSR в Тольятти



Как многие уже знают, мы с Натальей Александровной Светочевой ездили на конкурс WSR «Физическая культура и спорт» в город Тольятти. И привезли с собой много впечатлений и, конечно же, огромный опыт в данном направлении. Начну с самого начала.

Еще в колледже перед поездкой мы очень много готовились, ломали голову над тем, что и как показать на конкурсе. Что именно там будет, мы не знали, так как подобные соревнования проводились впервые. Поэтому мы готовились ко всему! Но главный принцип, которого мы придерживались, это неординарность. Хотелось удивить экспертов, выбиться из стандартов. Не прогадали - у нас это получилось!

Я ожидал, что дорога до Тольятти будет утомительно-нудной, однако ошибался. Один вид на горы из окна поезда чего стоит!

Город оказался очень гостеприимным, мы поселились в уютной гостинице на берегу Волги. Кстати, о Волге. Необычайная по своим масштабам и красоте река! На льду стояли огромные баржи, а на другом берегу красовались горы. Непривычным для нас было месторасположение Тольятти - он стоит фактически на горах. Если ехать по городу, то можно заметить, что вы постоянно то поднимаетесь, то спускаетесь. Сам город огромен и состоит из трех больших районов, разделенных лесополосой. Метро нет, поэтому, чтобы добраться из одной части города в дру-

гую, надо потратить очень много времени. На удивление много насаждений. Они необходимы для очистки воздуха от отходов, выбрасываемых химкомбинатами, - в Тольятти очень много различных заводов, кроме известного всем АвтоВАЗа. Впечатлило количество театров, музеев, больших красивых храмов. Конечно, нам не удалось основательно познакомиться с достопримечательностями, так как мы приехали не развлекаться. Но все же, скажу: как бы красив и интересен ни был Тольятти, все равно тянуло в маленький, тихий, родной Курган.

А теперь, собственно, о конкурсе. В нем участвовало 14 студентов-физкультурников из разных регионов России. Конкуренция бешенная - все участники по-своему интересны. Было полезно пообщаться с единомышленниками из других учебных заведений, узнать что-то новое, поделиться опытом.

На конкурсе давались такие задания: придумать и провести различные фрагменты мероприятий, уроков, тренировочных занятий и консультаций,

связанных с физкультурой и

спортом. На подготовку и проведение нам отводилось строго определенное время, за рамки которого выходить нельзя. Признаться, было нелегко. Особенно во второй конкурсный день, когда предстояло осилить целых три задания. С другой стороны, мне очень помогали знания, полученные в колледже, - недаром преподаватели прикладывают огромные старания, готовя нас к самостоятельной педагогической деятельности. Все это помогло мне показать себя и проявить свои профессиональные таланты на весьма достойном уровне.

В целом, поездкой я доволен. Огромное спасибо администрации КПК за возможность профессионально развиваться!



## Кто куда, а мы в музей

В марте нашу группу пригласили в Областной Краеведческий музей на открытие выставки «Музей из века в век», посвященной 65-летию создания первой музейной экспозиции.

На открытие выставки были приглашены ученые из университета, ветераны музейного дела. Встречу открыла Александра Михайловна Васильева - старейшина музейного дела, автор книги «Забывтый Курган».

На выставке мы познакомились с экспозициями, в которых представлена история возникновения музея, узнали о его первых директорах 20-30-х годов прошлого века. Самые первые экспонаты музея - это кремневые пистолеты, кольчуга, чугунное блюдо, каменное ядро, рукописные книги конца XVIII века.

Оказывается, в 1813-1815 годах на месте современного Универмага работала стеклодувная мастерская, при раскопках здесь были найдены флаконы для духов, стеклянные бусы. Еще в районах Курганской области археологами были найдены очень древние женские серьги, бубенцы, браслеты (медные и бронзовые).

Мы увидели настоящий клад: серебряные предметы и кувшины со старинными монетами, найденные на Кардоне Шух близ села Проссвет. Есть предположение, что все эти вещи принадлежали ссыльным декабристам. Так-

же нам понравилась экспозиция с церковной утварью и старинными деньгами.

Музею жители города Кургана передают в дар свои личные вещи, одним из таких подарков стала коллекция колокольчиков, которых насчитывается 283 штуки.

Здесь хра-



нутся очень красивые национальные костюмы: казахские, киргизские, чувашские, марийские. В музее выставлены все юбилейные подарки городу Кургану. А к 70-летию Великой Победы музей награжден медалью за военно-патриотическую работу.

Замечательная выставка «Музей из века в век»! Если еще не были, то обязательно ее посетите.

Е. Голубцова,  
10 группа

### Советую!



Зверополис – город шикарных возможностей для грызунов, слонов, жирафов. Здесь равны хищники и травоядные, с межвидовой войной покончено, кровожадность осталась в прошлом. Но так ли все благополучно в процветающем зверообществе?

Жизнерадостная Джуди Хопс стала первым в истории кроликом-полицейским, но ей нелегко конкурировать с коллегами-гигантами. И вот появился шанс доказать свою профпригодность и заняться серьезным делом – поисками пропавшего жителя столицы. В помощники Джуди взяла себе лиса Ника Уайлда – хитреца и авантюриста. При расследовании обстоятельств таинственных исчезновений партнерам пришлось преодолеть множество препятствий, столкнуться с массой

бюрократических проблем, оказаться в логове мафии, узнать о коварном заговоре и, в конце концов, предотвратить угрозу, нависшую над звериной цивилизацией. **Посмотрите классный мультфильм «Зверополис»!**

## Мисс и Мистер КПК



В этом году после Дня Защитника Отечества и Международного Женского дня нашим студентам представилась возможность побороться за звание МИСТЕР и МИСС КПК. Среди парней готовы были посязаться студенты выпускных групп Денис Гончаров, Сергей Резанов и Артем Морозов. Среди девушек заявили юные красавицы Елена Айрапетян, Елена Попова и

Екатерина Барбатунова.

Первым конкурсным заданием была самопрезентация-видеоролик. Здесь наши участники отличились юмором, креативностью, умением подчеркнуть свои таланты.

И в следующем задании конкурсанты были на высоте! А ведь молодым людям нужно было на ходу раскрыть тему, видя только картинку на экране. Девушки не отставали от парней в умении выкручиваться из неоднозначных ситуаций. К примеру, им нужно было зайти на учебную пару в костюме снеговика,

потому что они пришли на занятия прямо с детского утренника.

Кто бы мог подумать, что вопросы типа «Кто такой Сигизмунд?» или «Сколько костюмов у Геннадия Алексеевича?» могут развеселить всех зрителей! Да уж, нелегко творчески и с юмором отвечать на подобные вопросы участникам, когда за спиной тикает таймер, а перед тобой компетентное жюри.

Будущий педагог должен уметь красиво и грамотно говорить. Публичное выступление участники не готовили заранее, тема была неизвестна до самого последнего момента, но конкурсанты отлично раскрыли тему: «Что я приобрел в колледже».

Жюри долго совещалось, ведь все достойно. Заслуженно звание «Мисс КПК» получила Екатерина Барбатунова, «Мистером КПК» стал Сергей Резанов.

Призываю наших студентов смелее принимать участие в подобных конкурсах— возможно, в следующий раз именно вы станете звездами КПК!



Т. Золотухина, 41 группа

## Немного поэзии

### Котейка

В душе малюсенький комочек,  
Комочек меха, теплоты,  
Комочек нежности и счастья -  
И это ты, Котейка, ты!  
Мне нестрашна любая стужа,  
Ты в сердце навсегда моём,  
И мне никто другой не нужен -  
Ведь я с тобой, ведь мы вдвоем!

В. Антонова, 14 группа

### Тебе, Весна...

По последнему снегу зимы  
Ты шагаешь нелепо, несмело -  
Ты на крыльях любви прилетела,  
Перья птиц одолжив взаймы.  
Твои длинные легкие локоны  
Изумрудными бликами светятся;  
Согреваешь ты человечество,  
Завернув души в нежности коконы!

Е. Шерстюк, 25 группа

Избегай ошибок, сделанных когда-то,  
Не смотри на что-то, а смотри куда-то.  
Пусть сегодня грустно, пусть унылый дождь,  
Завтра будет лучше - главное, что ждёшь!

В. Пшеничникова, 33 группа



Рисунок В. Антоновой, 14 группа

## Дружба - она... дружба!

Я хочу поговорить о дружбе. По идее, все знают, что такое дружба, ведь у всех есть друзья. И у меня есть замечательная подруга, с которой я бок о бок с шести лет. Она понимает меня, как никто другой. Знает все мои тайны, переживания, планы, мечты. За все время, которое мы общаемся, я ни разу не пожалела, что именно ей я так доверяю - она всегда готова мне помочь и поддержать советом.

Мы дружили с ней в садике, в школе, а когда пришло время выбирать профессию, решили пойти в один колледж. Мы проучились с ней четыре классных месяца, но потом, к моему большому сожалению, у нее по семейным обстоятельствам не получилось остаться в КПК.

Когда она уехала, я очень долго переживала, потом потихоньку начала привыкать. Конечно, было тяжело. Сейчас мы находимся в разных городах, но связь с ней я держу постоянно - мы часто созваниваемся, списываемся.

К чему это я? Просто я уверена, что для настоящей дружбы расстояние - не преграда. Вы можете не видеться месяц, два, но когда снова встречаетесь, то общаетесь так, будто вы и не расставались. Цените и любите своих друзей!



А. Ташкова, группа 14-к

Есть друзья детства, с которыми связаны такие же детские воспоминания.

Есть школьные, но ими не все одноклассники становятся - разные планы, хобби, сами люди. А у нас очень интересно получилось, поэтому хотим рассказать историю нашей дружбы.

Мы учились в одном классе девять лет, но как-то даже и мысли не было начать общаться ближе: у каждой свой круг знакомых, разные (как мы думали) интересы и увлечения. Перед самым выпуском вдруг узнали, что будем вместе поступать в КПК.

И вот. Начался учебный год, мы в одном колледже, в одной группе и, разумеется, за одной партой. Само собой, начали общаться и оказалось, что у нас много общего! Мы очень быстро нашли друзей - они стали общими. Стали много времени проводить вместе: любим сидеть в кафе, разговаривать, готовиться к парам, ходить по магазинам. За несколько месяцев будто породнились! Мы очень ценим возникшее между нами доверие и точно знаем, что нашу дружбу не сломают никакие обстоятельства. Посмотрите по сторонам, вдруг ваши будущие друзья тоже рядом!



А. Исмаканова, Д. Панфилова, группа 14-к

## Кто ты, тайный друг?

**Вы когда-нибудь получали неожиданные подарки? Пусть даже мелочь: конфетку, записку с приятными словами, доброе пожелание. Согласитесь, поднимает настроение на весь день!**

Именно этим – доставкой приятных неожиданностей – мы с огромным удовольствием занимались в нашем общежитии, играя в «Тайного друга». Каждая из 98 девушек получила свою «жертву», которой должна была преподнести небольшой подарок. И в течение недели в общежитии то и дело слышалось: «Кто это сделал? Кто подарил?!»

Кто-то находил на двери своей комнаты записки с пожеланиями «Удачного дня!», «Спокойной ночи!» и прикрепленными конфетками. Многие девочки проявили художественные способности: рисовали милых



зверьков + красивый стих. Лично мне в тот же вечер принесли бутербродик с сыром и колбаской в форме сердечка. И вкусно, и очень приятно! А через несколько дней у меня на двери висела фотография со страницы Вконтакте. Кстати, именно в соцсети мы узнали, кто же наши тайные друзья. И многие были крайне удивлены!

Мы убедились, как здорово, когда кто-то думает о тебе. Не бойтесь делать приятные мелочи, ведь тем самым вы поднимаете настроение не только тому, кому дарите, но и себе. И в один прекрасный момент вы так же, как и я, можете получить массу позитива от вкусного бутербродика с колбаской!

К. Коркина, 31 группа

## Первые пять минут собеседования

Собираясь на собеседование, вы должны помнить, что результат вашей встречи вполне можно спрогнозировать. То есть, к собеседованию можно подготовиться. Для этого надо, взяв в руки свою автобиографию, еще раз оценить:

- а) собственные знания;
- б) собственные возможности;
- в) собственные желания.

Это необходимо, чтобы во время беседы вы чувствовали себя уверенно, твердо зная, что вы точно сможете выполнить ту работу, на которую, собственно, претендуете.

Много кандидатур отвергают в течение первых пяти минут собеседования. Ваше резюме, возможно, подошло, и вы получили приглашение на собеседование. Сейчас работодатель хочет посмотреть, подходите ли вы по внешнему виду, разговору и пове-

дению. Критический момент наступает, когда вы входите - в вашем внешнем виде не должно быть ничего, что может вызвать раздражение.

Улыбайтесь. Это неизменно пробуждает дружелюбные чувства, плюс улыбка позволяет почувствовать себя более уверенно.

Другие полезные подсказки, которые следует использовать в первые пять минут:

- не выкладывайте принесенные документы, пока ваш собеседник сам не предложит сделать это;
- не садитесь, пока вас не пригласят;
- устройтесь удобно, сядьте прямо, но без напряжения;
- не облокачивайтесь и не кладите руки на стол собеседника. Не разваливайтесь, вы будете выглядеть более представительно, сидя прямо.

По материалам <http://czn.kurganobl.ru/>

## Бывших КПКшников не бывает

*Выпускники, я вам завидую! Помню, как стояли мы на Последнем звонке красивые и счастливые, как говорили слова благодарности... Как пытаешься петь прощальную песню колледжу, не имея при этом никаких вокальных данных. Стоишь. Думаешь. Думаешь о том, что всё уже позади: экзамены, диплом, пары... Всё позади. И ловишь себя на мысли, что это реально ВСЁ...*



Ты смотришь со сцены на учителей и понимаешь, что в сентябре они наберут новых студентов, и ты уже не будешь среди них. Колледжные друзья так и останутся колледжниками, вы будете созваниваться, но не видеться, как прежде, каждый день... Ты больше

не встанешь на лыжи и не прокатишься на них по ЦПКиО, потому что нет дома индивидуального Геннадия Алексеевича, который одним только взглядом убедит тебя на эти самые лыжи встать... Это всё тоже останется позади.

Ты уйдешь, и всё изменится. Или останется прежним? Другие студенты. Другое время. Даже когда ты

сюда вернешься, ты тоже уже будешь другая. Останется лишь память. Ты пожалеешь, что так и не удалось пожить в общезитии. А ведь там всё иначе: свои правила, своя жизнь. Ты бы хотела ее узнать, но, увы...

Возможно, ты еще вернешься в любимую колледжную столовую, сядешь одна в уголок и будешь наблюдать за тем, как одни студенты бросают ложки и по звонку бегут на пары, а другие спокойно возьмут по второй порции и, не торопясь, продолжают разговор. И ты узнаешь в них себя. Ты в последний раз присядешь на любимые диванчики, последний раз заглянешь к любимому педагогу на тет-а-тет...

Ты в последний раз улыбнешься колледжу - месту, в котором тебя приняли такой, какая ты есть. Месту, где всё меняется и преобразовывается, месту, которое ждет тебя всегда. Месту, которое забыть невозможно!

Имея возможность изредка писать в «Зеркало», я с удовольствием погружаюсь в пучину ностальгии. Все яркие моменты стоят перед глазами, есть, что вспомнить. Первая любовь, первое разочарование. Первая пятерка и первая двойка. Первая ссора с учительницей... Ух ты, именно она в дальнейшем научила правильно относиться и к этому миру, и к самой себе. Колледж мне всё расставил на свои места.

Студенты КПК, цените каждый прочитый здесь миг! Не можете найти общий язык с педагогом? Это вам только кажется! Как знать, возможно, именно на этом всепонимающем плече вы будете рыдать, выпускаясь во взрослую жизнь. Что в ней? Там вас ждут работа, семья, быт. Это здорово! А колледж... Он останется позади, но в душе - навсегда.

Эх, завидую я вам... И вновь хочу быть студенткой!

**Постовалова Ирина, выпуск-2013, финалист областного конкурса «Воспитатель года», секретарь Общественной молодежной палаты при Курганской областной Думе**

## Да ладно!

*2016 год в России объявлен годом кино. Смотрите фильмы, наслаждайтесь, но выбирайте лучшие киноленты!*

© Братья Люмьер, официальные основатели кинематографа, не верили в будущее этой индустрии. Они считали, что кино – лишь балаганное развлечение, которое останется в рамках «коротких сценок о жизни», и интерес людей к нему быстро пропадет. Эх, братья, как же вы заблуждались!

© Индия - страна, бьющая рекорды по количеству производимых фильмов. Здесь на экраны в год выходят примерно 700 фильмов (две киноленты в день).

© Вдохновение для создания образа Чубаки из фильма «Звездные войны» режиссер и сценарист Джордж Лукас почерпнул из общения с собственным псом. А слово Чубака позаимствовано из нашего языка - это не до конца понятное режиссером «собака».

© В финальных титрах фильма «Гарри Поттер и кубок огня» есть ремарка: «Ни один дракон во время съёмки фильма не пострадал».

© В фильме «Молодой мастер» есть эпизод, в котором герой Джеки Чана дерется с помощью веера. Сцену смогли снять только с 1300 попытки!

© Арнольд Шварценеггер (Терминатор) решил вовсе не моргать в фильме, так как считал, что работы не могут этого делать.

### Фраза номера

*Нет на свете стены, как бы ни были крепки ее камни, которая бы могла противостоять воле и мысли человека.*

**Жоржи Амаду**



## Вопрос - ответ

**Вопрос:** Мне сказали, что у меня низкая самооценка. Как ее повысить?

Этот вопрос мы переадресовали педагогу-психологу колледжа **Никулиной Людмиле Юрьевне**.

Будет лучше, если с этой проблемой вы обратитесь к психологу лично. Однако существуют и общие рекомендации, которые помогут взглянуть на себя иначе.

1. Не сравнивайте себя с другими людьми. Лучше - с собой вчерашним.
2. Обязательно хвалите себя даже за маленькие достижения.
3. Поменьше ругайте и критикуйте себя. Чаще всего недовольство собой - это мнимые комплексы. Не заостряйте внимание на недостатках, делайте акцент на достоинствах.
4. Учитесь превращать минусы в плюсы. Например: да, я не модельной внешности, зато друзья меня ценят именно за отзывчивость и креативность.
5. Радуйтесь каждому дню. Пока вы ждете нечто особенного в жизни, эта самая жизнь проплывает мимо вместе с возможностями.
6. Расширяйте кругозор, пробуйте себя в разных сферах, открывайте новые горизонты. Кружки, секции, хобби, увлечения - так много всего, где реально раскрыться и показать себя.
7. Не обращайтесь внимания на недоброжелателей. Поверьте, невозможно нравиться сразу всем, гораздо важнее быть нужными и любимыми для значимых людей.
8. Создайте список своих достижений. Быть не может, чтобы таковые отсутствовали. Пусть даже речь об умении делать необычный салат, подтягиваться 9,5 раз или вышивать крестиком с закрытыми глазами.
9. Ставьте четкие цели и продумывайте реальные шаги на пути к ним.
10. Верьте в себя. Есть лучше нас, есть хуже, но 100% идентичных нам нет. Гордитесь этим!

## Негативff...

**Уходя, оставайтесь человеком**

Недавно моя подруга рассталась с парнем. Пары сходятся и расходятся – это нормально. Но давайте вспомним, какие мы в самом начале отношений. Мы бежим к телефону, сломя голову, чтобы скорее услышать любимый голос, гуляем в любую погоду, разговариваем ночи напролет, скучаем.

Бывает, отношения заканчиваются. И чаще всего для одного из партнеров - это болезненная неожиданность. Причин много: влечение, а не любовь, разные интересы, третий лишний, но... итог один.

И в этот момент очень важно оставаться человеком. Ты уже не думаешь о паре, как о «нас», ты думаешь о себе и только о себе: «Как бы быстрее порвать» или «Ой, хоть бы без истерики». А ведь совсем недавно вы любили этого человека, но сейчас готовы сделать все, лишь бы он просто испарился.

Задумайтесь, каково ему (ей)? Что он (она) чувствует в этот момент? И если уж вы решили разорвать отношения, то сделайте это достойно. Объясните ситуацию, не унижайте, дайте твердо понять, что всё закончилось.

И еще. Подумайте! Это стопроцентно осознанный шаг, вы сможете без любимого (любимой)? А если точно решили, то не скрывайте. Ведь так будет больнее и ему (ей) и вам. Уходя, уходите достойно.

К сожалению, у подруги так не вышло: тянула, скрывала, давала шансы. Теперь тяжело и ей, и ему...

NN

### Над выпуском работали

**Главный редактор:**

Л.Ю. Никулина  
Татьяна Золотухина  
Карина Коркина  
Вероника Антонова  
Евгения Шерстюк  
Денис Гончаров  
Евгения Голубцова  
Алина Ташкова  
Ирина Постовалова  
Виктория Пшеничникова