Министерство образования и науки Алтайского края
КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

Семья от А до Я

Год науки и технологий
Апрель 2021

«Семейные каникулы» в режиме онлайн

2 апреля в Алтайском краевом центре ППМС-помощи на торжественном мероприятии «Семьяславье» наградили победителей онлайн-марафона для замещающих семей.

В период весенних каникул замещающие семьи города Барнаула приняли участие в увлекательном виртуальном марафоне «Семейные каникулы», организованном специалистами центра. Подобный онлайн-проект проводился впервые. На протяжении трех дней родители выполняли интеллектуальные, кулинарные, творческие задания в режиме онлайн и направляли фото - и видеоматериалы через мессенджеры жюри.

Абсолютным победителем марафона признана дружная семья Екатерины Сороки, продемонстрировавшая творческие способности, упорство и волю к победе. В номинации «Знатоки родного города» победу одержала семья Вячеслава Бызова, которая также стала фаворитом пользователей социальных сетей, принимавших участие в голосовании в официальных группах центра. Первенство в номинации «Знатоки семейных рецептов» присвоено семье Ирины Сажиной, победа в номинации «Умельцы кинематографа» досталась семье Ирины Петкевич.

«Как показал проект, развиваться и развлекаться родители с детьми могут не только офлайн, но и в подобном формате. Родителям нужно только взять гаджет, а дети научат их пользоваться современными мессенджерами. Происходит взаимообмен знаниями. Совместное выполнение творческих заданий работает на сплочение семьи, формирование традиций, укрепление семейных ценностей» - подчеркнула директор АКЦ ППМС помощи Людмила Домнич.

Наши семьи выразили готовность и в дальнейшем осваивать новые технологии и формы взаимодействия со специалистами центра, а также поделились положительным опытом воспитания своих детей с читателями нашей газеты.

В НОМЕРЕ:

- Секреты воспитания победителей онлайн-марафона ..... 2 стр.
- Наши истории ..... 4 стр.
- Советует психолог ..... 5 стр.
- Творим с детьми ..... 7 стр.
- Памятка для родителей ..... 8 стр.
- Творческая гостиная ..... 10 стр.

Любовь и разумный подход в воспитании

Победитель онлайн-марафона «Семейные каникулы» Екатерина Сорока поделилась с читателями опытом воспитания своих приемных детей Арины, Софьи и Егора.

Адаптация и разногласия

Особых трудностей в период адаптации при приеме в семью не было, потому что это мои племянники, мы знакомы с рождения. Конечно, им пришлось привыкать к определенным правилам, обучаться элементарным навыкам гигиены: умываться, мыться, переодеваться, потому что дети не были приучены к этому. Период адаптации длился примерно три месяца. Разногласия в нашей семье разрешаются путем переговоров. Арине сейчас 11 лет, начинается переходный возраст, бывает очень сложно. Порой ребенок приводит столько доводов в споре, что требуется время, чтобы все обдумать, взвесить и принять оптимальное решение.

Слышать, разговаривать, принимать

- Я считаю, что родитель не должен воспитывать ребенка на основании своих ожиданий, без учета личностных особенностей. В основе воспитания лежит любовь к ребенку, его нужно направлять и поддерживать.

Важно научиться слышать разговаривать, пытаться понять чувства, принимать ребенка таким, какой он есть, чтобы он мог довериться взрослому. В нашей семье приняты и разумные ограничения. Дети сейчас очень умело пользуются гаджетами, у каждого есть планшет, общий ноутбук. Много информации оттуда черпают, как полезной, так и развлекательного характера: смотрят мультики, играют в игры, сидят в TikTok. Чтобы избежать зависимости от гаджетов в семье есть правило: дети пользуются планшетами только на выходных. Сначала нововведение приняли «в штыки», но сейчас уже привыкли.

В пятницу – вкусненькое

По пятницам, после окончания уроков, дети с радостью идут домой, так как знают, что на ужин будет приготовлено что-то вкусненькое. В воскресенье стараемся ходить в кинотеатр, все современные мультики смотрели. Летом выезжаем в зоопарк, на страусиное ранчо.

Совет для замещающего родителя

Когда я занималась в Академии замещающей семьи, с нами училась девушка, которая сомневалась, ее пугала материальная сторона вопроса, сможет ли она одна поднять ребенка. Но в финансовом плане бояться не стоит, государственной поддержки вполне достаточно, готовность любить ребенка - вот что должно присутствовать в замещающем родителе.

Беседовала Ольга Чвырёва

Материнство в радость

Ирина Петкевич с удовольствием рассказала о родительском опыте воспитания своих детей Дарины и Матвея

Право на выбор

На мой взгляд, самое важное - уважение к ребенку, если ты будешь уважать его как личность, то и получишь в ответ. Я стараюсь занимать ненавязчивую позицию, оказывать поддержку, которую ждут дети.

Предлагаю варианты, над которыми ребенок может подумать, считаю, он вправе сам сделать выбор.

Когда родители говорят, что это дети плохие, в них проблема, то я с этим не согласна, вспомните себя в детстве. Если возникает проблема, которая не требует срочного решения, то ребенку нужно предложить несколько вариантов, и он какой-нибудь обязательно выберет. У нас была такая ситуация. Я заметила, что Дарина интересуется в Интернете рисованием, хорошо подбирает тона, но боится сделать первый шаг - пойти в художественную школу, страхи брали верх. Спустя полтора года мы все-таки договорились, что она попробует год поучиться в художественной школе, а в дальнейшем поступит как пожелает. Сейчас подходит к концу год обучения, и могу сказать, что рисование ей очень интересно. Даже дома вместе экспериментируем с красками. Дарина планирует и дальше развиваться в этом направлении.

Распределение обязанностей

На последнем семинаре в центре я получила очень полезные рекомендации психолога, которые работают. Например, не нужно маме всю домашнюю работу на себе тянуть. Сейчас обязанности я распределила между всеми членами семьи. Они приняли это хорошо. Сбор игрушек вполне по силам маленькому ребенку, только не нужно заставлять. Мы следуем советам психолога и приучаем это делать в игровой форме

Утро всегда доброе

Мы очень любим природу, выезжаем на дачу, а там катаемся на санках, велосипедах. Каждую субботу, после того как сделаем все домашние дела, идем на улицу и просто гуляем часа два-три. Завели собаку, чтобы прогулка была еще веселее, дети помогают ухаживать. Еще одна традиция: утром встаем, желаем друг другу доброго утра, все обнимаемся, целуемся, для маленького – это вообще невероятная радость. «Уже доброе утро наступило, а мы еще не обнимались» - говорит Матвей.

Дети и жизненная энергия

Если честно, я не чувствую, что у меня нет сил для детей. Все как-то идет само собой, для меня материнство - это не рутина, мне это в удовольствие. Я подпитываюсь их молодой жизненной энергией, наверное, поэтому материнство мне в радость. Когда они гостили у бабушки, я скучала без них, образовалась тишина, которая на «уши давит». Детки многому учат: сплоченности, нежности, ласковости.

Беседовала Ольга Чвырёва

Воспитание личным примером

Вячеслава Бызова смело можно назвать вовлеченным родителем, который всегда поможет и направит, а рассказ о своем ребенке – это прямое тому подтверждение.

Тройные объятия против ссор

У нас православная семья, я служу священником, поэтому у нас есть четкие нравственные ориентиры, в том числе и в вопросах воспитания ребенка. Многие считают, что православие – это сплошные запреты и требования, но это не так. Самое главное в жизни – это любовь. Ею можно перекрыть что угодно, семья без любви невозможна. Если возникает недопонимание, то мы стараемся разрешить конфликт в течение дня. У нас в семье есть правило: кто первый пришел в себя, тот обнимает другого. Бывают и тройные объятия.

Маленький лидер

Сережа любознательный, у него есть лидерские задатки. Он год в алтаре помогает, а служба - сложный процесс, но Сережа знает, в какой момент, где, кто должен находиться. Даже пытался руководить, но в силу возраста его никто не слушал, после чего ребенок сказал: «Как тяжело, когда знаешь, как нужно, говоришь, а тебя не слушают».

Был период, когда он говорил, что станет полицейским, а на пенсии уйдет в батюшки. Он отзывчивый, любит помогать людям, если делаешь что-то по дому, то он подскакивает и спрашивает: «Чем помочь?».

Полеты на звездолете

В семье прижился ежедневный ритуал: перед сном мы заводим космический корабль. Началось все с детского постельного белья с ракетой, глядя на которое, у меня возникла идея игры. Я предложил Сереже: «Давай заведем космический звездолет, для этого подкидываем одеяло и летим в космос», ребенок с радостью поддержал игру.

Общность интересов и привязанность

Мы не принуждаем ребенка неукоснительно следовать правилам, только личный пример. Сережа

сам попросился помогать мне в алтаре, читает на церковнославянском языке, Псалтырь осваивает. У него есть задор, рвение, поэтому то, что не могут освоить взрослые люди, которые десятилетиями ходят на службы, он усваивает очень быстро. Хотелось бы, чтобы он читал разнообразную литературу. Сережа второй в классе по скорочтению, но читать не очень любит. Я читаю каждый день по вечерам, он иногда присоединяется. Хорошо, что у нас бабушка член союза писателей России, пишет сказки, вот их он любит читать. Не мудрено, что Сережа говорит: «Лучше всех в этой жизни меня понимает бабушка».

В свободное время мы ходим на тренировки, занимаемся борьбой. Сначала он на взрослые тренировки со мной ходил, сейчас сам занимается. А еще мы любим гулять, стрелять, кататься на машине и мотоциклах, готовить вкусную еду. Мы очень много времени проводим вместе, я подмечаю все изменения, которые происходят с ним в силу возрастных особенностей, направляю, если возникают трудности.

Беседовала Чвырёва Ольга

Ребенок проявляет агрессию. Что делать?

«Агрессивность - это отчаяние ребёнка, который ищет признания и любви».

Г. Эберлейн

Причины возникновения агрессивности:

1. Отвержение (неприятие ребёнка). Ребёнок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому не принимает родительского убеждения, не имеет положительного примера, как себя вести.

2. Сверхтребовательность (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.

3. Гиперопека (сверх заботливое отношение) – ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает агрессию на предметах (рвёт книги, ломает вещи, пишет на стенах или мебели).

Что делать родителям, если ребенок проявляет агрессию?

Родители не могут справиться с агрессией ребенка, а потому пытаются решить задачу подавлением. Если этот способ не дает результатов, в ход идут уговоры, регулярные скандалы и простейший шантаж: «Успокойся, или сегодня ты не будешь играть в приставку!», «Если ты еще раз будешь со мной спорить, то про поход на каникулах с другом забудь!». Такая модель борьбы с подростком ни к чему не приводит, так как

прямолинейное действие и попытки «надавить» на ребенка в этом возрасте бесполезны.

1. Дать выход агрессии. Агрессия - это естественно.

Если бы человек в момент своего появления на земле не был агрессивен, скорее всего, он бы не выжил. Но в XXI веке у нас нет необходимости сражаться за

пропитание и территорию, поэтому агрессия должна быть контролируемой. Своими физическими силами надо уметь управлять. Отдайте ребенка в спортивную секцию, где ему объяснят, что решение спора кулаками - не выход, но навыки честной борьбы и самозащиты ему пригодятся.

2. Работать с самооценкой ребенка

Человек, которому есть чем гордиться, всегда чувствует себя спокойно. Если ваш ребенок уверен, что в чем-то он точно «впереди планеты всей», то и агрессия со стороны сверстников будет восприниматься не так остро. Сашу в восьмом классе дразнили заучкой и выдрой, потому что она предпочитала книги и секцию по шахматам курению за школой. Но когда девочка выиграла сначала районную олимпиаду по математике, а потом и всероссийскую, злые нападки одноклассников стали казаться ей чем-то несущественным. «Да, вы „крутые“ и „взрослые“, зато до меня вам как до Парижа пешком», - справедливо думала Александра. Игоря в десятом из-за прыщей и глупой челки не воспринимали девушки. Зато после того, как он начал участвовать в школьных постановках и выступил на городском вечере поэтов со своими стихами, внешность отошла на второй план. Романтичный Игорь был куда милее, чем пытающиеся быть брутальными одноклассники. Да и подписчиков в его авторской группе в социальной сети было достаточно, чтобы чувствовать свою значимость (родители, не бойтесь социальных сетей, если дети пытаются в них самовыражаться!) Самодостаточные люди не агрессивны, им нет смысла бороться за свое место под солнцем - они его нашли.

3. Записать на курсы ораторского мастерства или предложить литературу о важности умения вести аргументированную полемику.

Поможет не только Шопенгауэр или книга Поварнина, но и простая классика. Герои Джека Лондона, Марка Твена, Толстого и Артура Конан Дойля изъясняются просто потрясающе. Быть острым на язык в наше время - выгодное преимущество. Не ругать, а любить – на самом деле это очень-очень сложно.

4. Любить подростка и подавать ему пример

Да, ваш 13-летний Костя ведет себя как независимый мальчишка, плюющий на ваше несомненно авторитетное мнение. Несмотря на это поведение, его показательная независимость скорее защитная реакция или провокация, вызванная недостатком внимания. Подростки очень уязвимы, вспомните себя в этом возрасте. Так что почаще говорите ему о своей любви. Задумайтесь также о том, как принято решать конфликты в вашей семье. Возможно, что вы не даете себе отчет относительно собственных эмоций и реакций. Но наши дети замечают все. Они не столько слушают нас, сколько смотрят на нас. Если агрессия подростка вызвана невольным копированием матрицы поведения внутри семьи, то попытка перевоспитать только ребенка не принесет успеха.

5. Следить за здоровьем

Помимо психологических существуют множественные биологические причины агрессивного поведения. Например, низкая частота сердечных сокращений. Понаблюдайте за подростком: имеет ли место агрессия без причины? Ребенок часто кричит, немотивированно злится - «Меня все вообще бесит!», а не «Меня бесит физика, не могу решить задачку!», то по возможности стоит сходить к врачу, чтобы начать программу коррекции. Причиной агрессии может стать повышенная тревожность. Если ребенок сильно устает в школе, беспокоится из-за экзаменов, внешности или низкой популярности, его травят или он просто склонен к нервозности, то стоит с этим поработать. Способы могут быть самыми простыми: арт-терапия, цветотерапия, поездки на природу и даже йога. Главное - пусть подросток знает, что он не один, семья готова его поддержать, а не отругать.

6. Помощь психолога

Она может оказаться незаменимой, особенно тогда, когда ситуация зашла слишком далеко и дело приняло совершенно неожиданный оборот. Ребенок часто не может справиться с конфликтом самостоятельно, поэтому агрессия в нем только нарастает. Необходимо помнить о том, что выраженный гнев в отношении родных и близких – это своеобразная форма защиты, которую не так просто преодолеть. Не нужно бояться посещать психолога. Даже если раньше никогда не приходилось обращаться за консультацией, стоит пересмотреть свои убеждения. Нет ничего постыдного в том, чтобы пытаться решать семейные и другие проблемы с помощью специалиста

Скибневская Н.В.,
педагог-психолог ППМС-центра

В подготовке статьи использованы материалы сайта:
https://rosuchebnik.ru/material/agressiya-ili-peregovory-podrostkovye-konflikty-5-sovetov/

Делаем макет вселенной

Что нужно приготовить для поделки:

- гофрированный картон
- ножницы и канцелярский нож
- декоративный скотч
- клей ПВА
- иголки-гвоздики

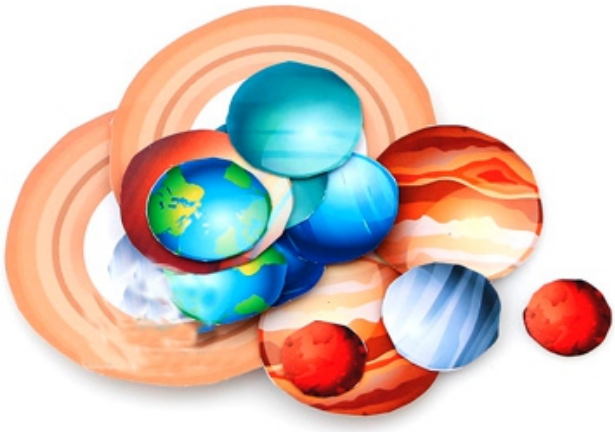
Дополнительно вам понадобятся краски. Чтобы планеты выглядели более реалистично, распечатайте шаблон на цветном принтере.

ШАГ 1. Вырежьте из картона 9 кругов разного диаметра и раскрасьте каждый из них. Используйте насыщенные цвета, которые ассоциируются с космосом – черный, темно-синий, фиолетовый.

ШАГ 2. После того как краска высохнет, наложите круги друг на друга и скрепите в центре. Мы использовали часть палочки для суши; для этого также подойдет зубочистка или любой другой стержень.

ШАГ 3. Из декоративного скотча или цветной бумаги вырежьте звездочки и наклейте их на основу. Экспериментируйте с размерами и формами!

ШАГ 4. Вырежьте распечатанные изображения планет и наклейте их на картонные кружочки подходящего размера.



ШАГ 5. Закрепите их на основании с помощью гвоздиков. Шляпка втыкается в основание круга, а на иголку насаживается планета. Кольца Сатурна наклейте на тонкий картон и иголками соедините с их обладателем.

ШАГ 6. Распределите все планеты по орбитам в правильном порядке – теперь у вас есть собственная миниатюрная Солнечная система.

По материалам сайта:
https://inteltoys.ru/articles/cat4/article580.html

Эмоциональное выгорание родителя. Где взять ресурс?

Эмоциональному выгоранию подвержены многие, особенно если жизнь и работа связана с детьми. Это специалисты помогающих профессий и, конечно, это родители. Замещающим родителям детей с особенностями развития или поведения ещё сложнее восполнять ресурсы и не терять надежду.

Синдром эмоционального выгорания известен с прошлого века. Под этим словосочетанием подразумеваются изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения, длительного стресса.

Причины эмоционального выгорания

Воспитание ребенка - это работа, к которой зачастую замещающие родители оказываются неподготовленными. Привычный образ жизни семьи с появлением ребенка существенно меняется.

Бессонные ночи, постоянные тревоги за здоровье малыша, боязнь сделать что-то не так, сложности с адаптацией к своим новым социальным ролям, неподготовленность к особенностям развития и поведения ребенка и, конечно же, отсутствие свободного времени – все это сопровождает жизнь родителей. Во многих семьях к этому списку добавляются также финансовые трудности, отсутствие помощи со стороны родственников, нерешенный жилищный вопрос и прочее.

Естественно, что все эти факторы напрямую влияют на эмоциональное состояние родителей, которое под их воздействием постепенно нарушается, что в конечном итоге приводит к нервному срыву, депрессии и переутомлению.

Многие считают, что эмоциональному выгоранию подвергаются только женщины, однако это не так. Этот недуг проявляется также у отцов, бабушек, дедушек, однако у матерей он действительно встречается чаще.

Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания:

· родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;

· родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;

· матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;

· единственные родители в неполных семьях;

· родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;

· родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли.

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания:

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, сходить за покупками. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть. Ищите и находите в себе положительные особенности личности.

4. Отложите второстепенные дела

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложить-

ся до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Если вы заметили у себя или близких критическую стадию эмоционального выгорания – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще больший вред и без того растревоженной нервной системе. Систематическое употребление алкоголя воздействует на организм как депрессант, что еще больше усугубит нестабильность эмоционального состояния.

Заречнева Е.И., практический психолог ППМС- центра
В подготовке статьи использованы материалы сайта: https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-chto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/

Предлагаем нашим родителям и детям познакомиться с творчеством Елены Бызовой, алтайской писательницы, члена Союза писателей России

Форменное безобразие
сказка

Все мы знаем историю Колобка, этого безответственного хлебобулочного изделия. Ещё будучи совсем маленькими, затаив дыхание, слушали мы о его приключениях. Наиболее чувствительные при этом даже плакали. Но никому и в голову не приходило поинтересоваться, а что же покинутые бабка с дедом? Как складывалась их нелёгкая судьба? Ведь на тот колобок, если помните, были собраны последние крохи продуктов.

Старички же, вернувшись на кухню и не обнаружив колобка на подоконнике, сначала естественно опешили, потом с подозрением прищурились друг на друга, после чего синхронно побожились и вздохнули с облегчением. Раз никто из них колобка не ел, значит, он где-то здесь. Не понаслышке зная о коварстве склероза, стали искать по всему дому. Тщетно!

Выпив по таблеточке от давления, сели передохнуть. Вопрос «что делать?» навис дамокловым мечом. Но тут думай — не думай, а продуктов нет, денег нет и до пенсии ещё, как до луны пешком. Решили у соседей немного мучки занять. Те вошли в положение, не отказали.

И вот пока бабка стряпала, дед всё сидел и думал, куда же тот колобок мог подеваться. По всему выходило, что кто-то его стащил с окошка. А баба уже и новый испекла и снова его на подоконник остывать поставила. Старик, не будь дураком, вышел из дома и в кустах под окном спрятался на тот случай, если воришка снова нагрянет.

Сидит, значит, дед в засаде и вдруг видит, колобок с подоконника прыг и в лес покатился. Проделай паршивец всё это молча, дед бы, конечно, его догнал. Но он же, гадёныш, ещё и песенку горланил при этом! Дед от неожиданности и тормознул, потом спохватился, да уж поздно было.

Голодный и злой побежал обратно в дом. Бабка к нему:

– Куда же это опять колобок-то подевался?!

Но старик молча отстранил супругу, схватил с комода кредитку, впаренную им накануне каким-то банком, якобы на крайний случай, и был таков.

Но он же, гадёныш, ещё и песенку горланил при этом! Дед от неожиданности и тормознул, потом спохватился, да уж поздно было.

Голодный и злой побежал обратно в дом. Бабка к нему:

– Куда же это опять колобок-то подевался?!

Но старик молча отстранил супругу, схватил с комода кредитку, впаренную им накануне каким-то банком, якобы на крайний случай, и был таков.

Вернулся с мешком муки, ящиком яиц и жбаном подсолнечного масла. Велел бабке снова тесто заводить на несколько колобков сразу. Сам же, нацепив очки, внимательно стал наблюдать за процессом, корректируя и записывая в тетрадочку, вносимые в рецептуру изменения.

Однако, не смотря на все ухищрения, опытная партия колобков тоже сбежала!

– Чего ты их круглыми-то такими лепишь?! – придирался дед к жене.

– Так подымаются, – оправдывалась та, разводя руками.

– Подыма-а-аются, – передразнивал он супругу. – Дрожжей не клади! И яиц поменьше, чтоб не пружинили!

Из новой партии в лес укатилась только половина выпечки. Но радость стариков была недолгой — оставшиеся оказались совершенно несъедобными.

Обитатели окрестных лесов поначалу пришли в замешательство от нашествия колобков. Столько сдобы, путающейся под ногами и пристающей с нахальными песенками, местное зверьё в жизни не видело, но быстро разобралось в ситуации и раздобрело, по достоинству оценив новую пищевую добавку, за которой к тому же не надо было рыскать по чащобам.

Жизнь в лесу стала сытой и неспешной, а набитое хлебом брюхо требовало зрелищ. По вечерам звери собирались на поляне послушать хор колобков. Тех, кто фальшивил, съедали, но без аппетита, исключительно ради любви к искусству.

А бабка с дедом всё продолжали ставить опыты, экспериментируя с ингредиентами, меняя форму изделия и сам процесс выпекания. Пока однажды разопревшая от жара печи и издёрганная затянувшейся нервотрёпкой старуха не швырнула перед дедом сковородку с запечённым на дне тонким слоем теста.

– Всё! Хватит с меня! – заявила она мужу, снимая передник. – Хочешь — ешь! А не хочешь, как хочешь.

Старик заглянул в сковороду. Тонкий слой теста, равномерно покрывавший донышко, хорошо прожарился и выглядел очень даже ничего. Дед не стал его студить, дабы лишний раз не искушать судьбу. Он просто поддел его ножичком, обжигая пальцы, сложил уголочком и откусил, а потом и доел, макая в сметану.

– И чего? Вкусно, что ли? – недоверчиво спросила бабка.

– Ага! И ведь я сразу тебе говорил – делай плоскими!

Дед, довольный собой, аккуратно занес в тетрадочку результаты последнего опыта, подчеркнув красным карандашом, как удачные. А баба, надев передник, снова встала к плите.

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»

Для воспитанников и выпускников
центров помощи, а также подопечных
и замещающих родителей

8(385 2) 50-24-28

Понедельник-пятница с 9.00 до 17.00

КГБУ «Алтайский краевой центр
психолого-педагогической
и медико-социальной помощи»
Отдел развития замещающего
семейного устройства
656038, г. Барнаул, пр. Ленина, д .54а
тел.: 8(3852) 50-24-38,
сайт: www.ppms22.ru
Над газетой работали:
Чвырёва О.С., Скибневская Н.В.,
Заречнева Е.И., Игнатенко С.И.
Дизайн, верстка: Ковалева О.Н.

По вопросам семейного жизнеустройства детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей,
обращайтесь в
Сектор регионального банка данных о детях
оставшихся без попечения родителей,
Министерство образования и науки Алтайского края:
656035, г. Барнаул, ул. Ползунова, д.36
тел.: 8 (3852) 29-86-08
сайт: www.educaltai.ru