



Семья от А до Я



Наверное, многим родителям хочется быть самыми любящими, заботливыми, понимающими для своего ребенка, дарить свое тепло и видеть результаты каждого дня труда. И вроде стараемся из всех сил: слушаем, читаем, смотрим и даже делаем как надо, но ожидания и реальность совпадают совсем не так часто, как нам хотелось бы. Процесс взросления постоянно подбрасывает сюрпризы, к которым все равно не готов. И где уж тут быть понимающим родителем, когда чадо скатилось на двойки, перекрасило волосы в синий цвет, не приходит вовремя домой, а любой призыв к исправлению ситуации вызывает протест, слезы и обиду. Знакомая ситуация? Некоторые родите-

ли начинают винить себя, некоторые видят причину исключительно в ребенке. Справедливости ради отметим, что идеальные родители и дети существуют только в кино и нашем сознании, а ссоры и недопонимание случаются в каждой семье. Если же вам кажется, что ситуация зашла в тупик, эмоциональные ресурсы на нуле, то не нужно оставаться с тяжелыми чувствами один на один. Пережить кризис и сохранить семью можно, если вовремя обратиться к специалистам, которые помогут проанализировать проблемы, объективно посмотреть на них со стороны. В очередном номере газеты мы собрали материалы, которые могут быть полезны для вас и ваших детей.

В НОМЕРЕ:

Интервью с психологом	2 стр.
Актуальная тема	4 стр.
Среда безопасности	5 стр.
Рекомендации психолога	7 стр.
Идеи для совместного досуга	8 стр.

Как психолог помогает сохранить приемную семью в период кризиса

Принимая решение взять ребенка в семью, приемные родители не всегда могут объективно оценить трудности, с которыми предстоит столкнуться в процессе воспитания.



Как показывает практика, даже теоретически подготовленные замещающие родители, осознающие, что дети, оставшиеся без попечения родителей, – особенная категория, сталкиваются с трудностями, которые не могут преодолеть без специалистов. Об этом в нашем номере газеты побеседуем с педагогом-психологом центра Скибневской Натальей Владимировной.

С какими проблемами чаще всего сталкиваются приемные родители в процессе воспитания?

- Очень часто приемные родители, как и все родители, начинают испытывать трудности во взаимоотношениях с детьми подросткового возраста. Только здесь ситуация усугубляется еще тем, что многие испытывают страхи по поводу неблагополучной среды ребенка, в которой он воспитывался, генетических предпосылок, а вдруг начнет принимать наркотики, употреблять алкоголь, воровать как кровные мать или отец. Нередко протестное, демонстративное поведение подростка на фоне тревоги вызывает у приемного родителя открытое его неприятие, постоянную критику, предъявление требований.

Иногда у приемных родителей возникают трудности в период адаптации ребенка в приемной семье. Представьте, ребенок жил в неблагополучной семье, с раннего детства предоставлен сам себе, в лес босиком сбегал от родителей, злоупотребляющих алкоголем, а потом попадает в семью, которая живет по определенным правилам, у каждого члена семьи есть определён-

ные обязанности. Конечно, возникают «установочные» конфликты, которые в первые годы жизни, – часть нормального процесса адаптации ребенка и семьи друг к другу. Чтобы пережить кризисный период и стабилизировать отношения, требуется помочь специалистов.

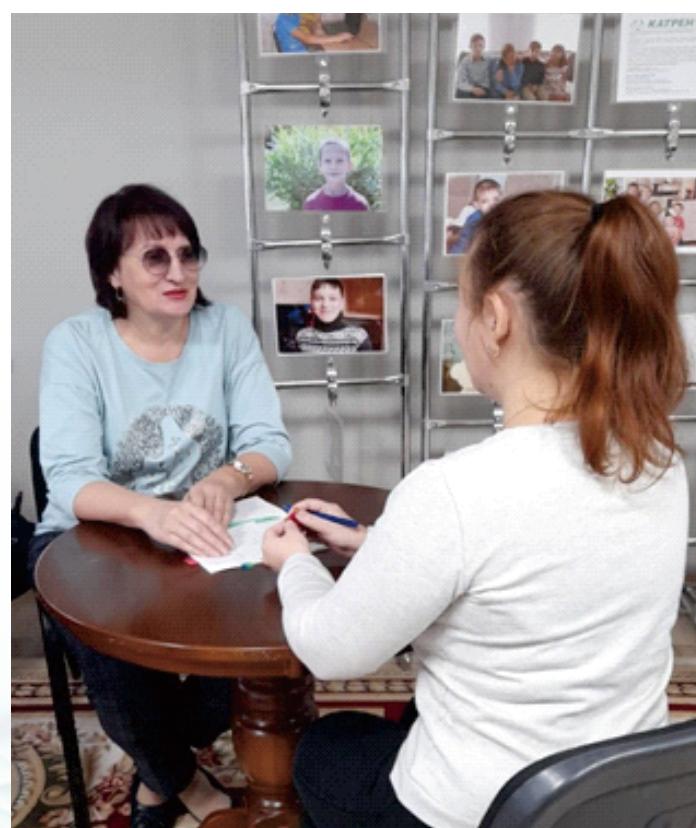
Неоднократно сталкивались с позицией замещающего родителя, что я педагог или воспитатель в детском саду, поэтому знаю, как воспитывать, со мной работать не надо, сделайте что-нибудь с ребенком, в нем кроется причина всех бед.

- Педагог и мама – две разные роли, их нужно разграничивать. Как заметил однажды известный отечественный педагог Симон Соловейчик, педагогика – наука о воспитании «не всех детей, а только чужих».

У родителя только два инструмента воспитания – безусловная любовь и доверие. Поэтому прежде чем взять на воспитание ребенка, кандидат в опекуны должен задать себе вопрос: «Хватит ли у меня ресурсов принять ребенка с его личностными особенностями, не переделывая, не перекраивая, а мягко, но уверенно направляя? Способен ли я стать авторитетным другом для него, быть на его стороне, например, во взаимодействии со школой?».

В большинстве случаев работу необходимо проводить именно с родителем, потому что они направляющее звено в детско-родительских отношениях.

Чем кризисное сопровождение семьи отличается



Интервью с психологом

от обычного с точки зрения психолога?

- Кризисное сопровождение организуется, когда между интересами подопечного и приемного родителя возникают противоречия, создающие опасность освобождения опекуна от исполнения своих обязанностей. Или приемный родитель настолько эмоционально истощен, что не может исполнять родительские обязанности, не может справиться с поведением ребенка, он готов сложить с себя полномочия сам.

В данном случае мы помогаем родителю снять психоэмоциональное напряжение, выйти из этого тяжелого состояния, выяснив причины протестного, агрессивного поведения ребенка, подсказываем как лучше с ним взаимодействовать.

Бывает, что во взаимоотношениях между родителями и приемным ребенком отсутствует семейное тепло, наблюдается эмоциональное равнодушие. Некоторые родители не понимают все более усложняющиеся потребности взрослеющего ребенка, не хотят анализировать мотивы его поступков, приписывают ему несуществующие мотивы и по ним судят ребенка.

Можете привести пример из практики?

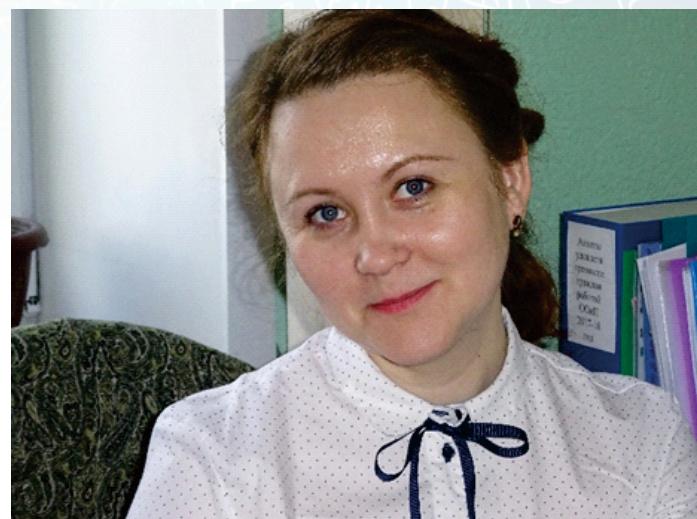
- Обратилась замещающий родитель, жалуется на дочь, что она ворует, обманывает, вовремя не приходит домой. Много страхов по поводу того, что дальше будет еще хуже, а она социально ответственная мама, дочь военного, конфликты сказываются на ее здоровье.

Когда стали выяснять, кто был инициатором принятия ребенка в семью, то оказалось, что проявил инициативу муж, который через несколько месяцев ушел из семьи. Последовал сложный бракоразводный процесс.

Можно представить, что испытывал приемный ребенок, когда из одной психотравмирующей ситуации (изъятие из кровной семьи) попал в другую. Вместо того чтобы формировать привязанность, доверие, приемная мама воевала с бывшим супругом, пребывала в депрессии.

Не удивительно, что ей не важно, что ребенок активный, целеустремленный, хорошо учится. В данном

случае родитель не будет разбираться в причинах поведения ребенка, делать выводы и работать над собой, минусы всегда будут превалировать, потому что изначально ребенок, по сути, ей был не нужен.



Социальный педагог центра Игнатенко Светлана Ивановна:

«В процессе сопровождения замещающей семьи консультируем родителей по вопросам управления имуществом подопечного, получения пенсии, оформления инвалидности, помогаем составить исковое заявление.

Что касается взаимодействия с подопечными, то деятельность социального педагога всегда является адресной, направленной на конкретного ребенка, решение его индивидуальных проблем, возникающих в процессе социализации, интеграции в общество. Это вопросы профессионального определения, финансовой грамотности, ориентации в городе, формирования социально-бытовых навыков. Занятия проводим в доступной, игровой форме с учетом возраста ребенка».

Беседовала Ольга Чвырёва

Деликатный разговор

В нашей стране отсутствует какая-либо четкая система сексуального просвещения и воспитания в дошкольных, школьных и профессиональных учебных заведениях. Поэтому ответственность за сексуальное воспитание полностью лежит на родителях. Как показал опрос наших замещающих родителей, эта тема очень актуальна для них, но практически никто не знает, когда и с чего начать беседу с ребенком о сексуальной жизни.



Татьяна, мама мальчика 10 лет, девочки 9 лет

В наше время сексуальное воспитание, к сожалению, начал интернет. Не могу конкретно сказать, что сын знает по данной теме, никаких бесед не проводила, но с контентом порнографического содержания сталкивалась. Девочка у меня стеснительная, вопросы не задает, но говорить на эту тему придется, потому что много пошлых роликов в интернете, надо объяснять.

Антонина, мама девочки 17 лет

Девочка моя встречается с мальчиком, я напрямую разговариваю с ней на тему интимных отношений, но основную информацию, думаю, она получила от сверстников. У меня второй внучке, которая живет с папой, скоро исполнится 12 лет, и я уже думаю, как подойти к этой теме.

Татьяна, мама мальчиков 16, 12, 10 лет

Год воспитываю мальчиков, данную тему не обсуждали, хотя считаю, что нужно. Надо как-то сесть и поговорить. С 12 лет, думаю, пора обсуждать. Я не стесняюсь, они сейчас все сами знают. Старший проявляет интерес, смотрит ролики в интернете, где проскальзывает эта тема. Для меня, главное, чтобы они предохранялись, пугают венерические заболевания.

Евгения, мама девочки 10 лет

Интуитивно понимаю, что нужно об этом говорить, но не знаю, как выстроить беседу, чтобы это был непринужденный разговор, без стеснения. Со мной родители такие темы не обсуждали, наверное, поэтому сложно.

Анастасия, мама девочки 7 лет

Вспоминая себя в подростковом возрасте, могу сказать, что со мной родители не беседовали на эту тему, наверное, стеснялись. Но все-таки нашли выход из положения - выписывали журнал для девочек-подростков «Маруся», там в форме вопросов-ответов с психологом обсуждались темы, касающиеся интимных отношений. Тогда интернета не было, контент был под контролем. Сейчас можно найти любую информацию, но ее достоверность вызывает сомнения. Я - современная мама, читаю педагогов-психологов в инстаграмме, думаю, смогу в доверительной беседе научить свою дочь фильтровать информацию

Что включает в себя сексуальное воспитание?



Чтобы родители имели четкое представление, какие вопросы следует поднимать в разговоре с детьми, обозначим темы для обсуждения в контексте полового созревания.

6-9 лет:

- интимная гигиена. Как ухаживать за собой;
- анатомия половой системы. Рассказывая об этом, важно называть вещи своими именами.

10-13 лет:

- половое созревание. Что происходит с телом в подростковом возрасте, почему оно меняется и как это влияет на эмоциональное состояние.
- знания о контрацепции и о том, чем опасны аборты.
- инфекции, передающиеся половым путем. Чем они опасны и как себя от них защитить.
- про любовь к себе, своему телу и выстраивание своих личных границ. Что такое активное согласие, что такое отказ и почему нужно уметь говорить «нет».
- формирование правильной установки в отношении к будущей семье, рождению детей.

Если ребенок задает вопросы, как отвечать?

Отвечайте правдиво с учетом возраста ребенка. Не стесняйтесь сказать, что вы чего-то не знаете. Называйте вещи своими именами. В общении с дошкольниками не придумывайте странные названия половым органам.

Не стоит отговариваться «Вырастешь - узнаешь!», или «Ты еще совсем мал, чтобы понять это!». Таким образом, вы теряете доверие в глазах ребенка.

Не страшно, если дошкольник услышит слово «секс» и попросит родителей объяснить, что это такое. Задача взрослых состоит в том, чтобы у ребёнка не сложилось впечатление, что это что-то плохое, постыдное, неприличное.

Если чувствуете, что вы профан в каком-то вопросе, послушайте, почитайте экспертов. Вопросы, связанные с собственным стыдом, страхом и сложностями в

отношениях, можно проработать с психологом.

Нередко среди старшего поколения в сексуальном воспитании доминирует запугивание детей негативными последствиями нарушений запретов взрослых. А распространенная среди взрослых культура все еще отмечает в сексе только негативные стороны. Подобная позиция взрослого делает данную тему запретной для обсуждения в семье. Подросток, оказавшись в затруднительном положении, обратится за советом скорее к



подруге, чем к родителю.

Дайте ребенку знать, что вам можно доверять и вы готовы спокойно и откровенно обсудить все, что его интересует. А главное, что вы всегда будете рядом, поддержите его в трудной ситуации и будете любить, несмотря ни на что.

С какого возраста обсуждать?

Лучше всего начинать обсуждать тему полового созревания и всего, что с ней связано, когда у ребёнка возникает первый интерес. Говорить нужно только то, о чём ребёнок спрашивает, и ограничиваться именно его запросом.

Если ребёнок сам стесняется говорить на тему секса, пригодятся советы известного семейного психолога Людмилы Петрановской:

«Я думаю, можно сказать так: «Я не знаю, актуально для тебя или нет, но я хочу узнать, всё ли ты понимаешь про безопасность в этом отношении, всё ли ты понимаешь про контрацепцию, про то, как важно не обидеть девочку, быть с ней бережным и внимательным. Если тебе нужна какая-то помощь, я могу тебе помочь найти информацию или рассказать что-то из того, что я знаю. Или найти кого-то, кто с тобой об этом поговорит. А дальше возможны варианты: либо сын сделает круглые глаза: «Мам, ты чего там? Мы только за ручки держимся», либо он скажет: «Ладно, я всё знаю, не парься!», либо сформулирует какие-то свои просьбы на эту тему.

Я сильно сомневаюсь, что подросткам нужен серьёзный ликбез по части «что такое секс», скорее, с ними надо говорить о том, как позаботиться о себе и обезопасить себя.

Дети обычно довольно сильно смущаются, когда с ними об этом говорят родители. Они предпочитают сохранять детское представление, что родители вне этого. И если говорить с ребенком о сексе — это должно быть связано с каким-то поводом.

К примеру, ребёнок впервые куда-то едет с ночёвкой, родители предполагают, что там, куда он едет, будут свободные условия — в этом случае можно спросить,

всё ли он понимает про предохранение и про свою безопасность.

Статистически известно, что подавляющее большинство изнасилований осуществляется не маньяками в подъезде, а достаточно близкими знакомыми, одноклассниками, приятелями по двору, которые искренне считают, что если девочка говорит «Нет!», то она просто кокетничает.

Групповое давление, все уже, а ты ещё... «Ты что, обалдел?». Тяжело при этом и девочкам, и мальчикам. И нужно, чтобы ребёнок услышал от родителей, что никто не имеет право навязывать ему секс, никто не имеет права распоряжаться его сексуальностью, его телом.



всё ли он понимает про предохранение и про свою безопасность.

Вы можете поговорить с дочкой о том, что секс — это не просто физический акт. Что это момент очень высокой уязвимости, связанный с тем, как ты будешь к себе относиться в дальнейшем, как ты будешь себя чувствовать. Это момент, когда тебя легко обидеть, когда легко сделать тебе неприятно, больно, стыдно.

Это может случиться раньше, позже, это не обязательно должно быть с единственным, и дело не в «дождись» или «не дождись единственного». Это должно произойти с человеком, в котором ты абсолютно уверена. Который будет с тобой бережным, осторожным, уважительным, внимательным, который не воспользуется твоей уязвимостью.

Мне кажется, сейчас невозможно воспрепятствовать тому, что ребёнок будет смотреть порно: порносайты доступны, их много, подросткам это интересно. Но возможная проблема тут не в том, что «смотрит порно, и что теперь делать», а в том, что если подросток посмотрел порно, будучи недостаточно психически зрелым, то такое видео может его шокировать, испугать, привести к выводам, что эта сторона жизни — что-то отвратительное.

Когда мне показалось, что мой ребёнок подавлен увиденным, я просто сказала, что порно — это интересно, это можно посмотреть, но нужно иметь в виду, что это неправда.

В том смысле, что в жизни всё вообще не так и вообще не про это: не в том смысл и не в том кайф. Что секс на самом деле — это вообще другое, и не имеет никакого отношения к тому, что показывают. Я сказала дочери, что смотреть порно и думать, что поняла все про секс — это всё равно, что надеть очки, которые заляпаны грязью, ходить в них и думать, что мир такой. Но это просто грязные очки».

Чвырёва О.С., методист ППМС-центра
В подготовке статьи использованы материалы сайтов: <https://www.vospitaj.com/blog/lyudmila-petranovskaya-kak-govorit-s-podrostkom-o-sekse/>

<https://www.b17.ru/article/304064/>
<https://media.foxford.ru/sexeducation/>

Как помочь подростку подружиться с законом?

Воспитание подростков – дело не из легких. В этом возрасте некогда послушные девочки и мальчики могут начать курить, воровать, пробовать алкоголь, уходить из дома, перестать посещать уроки в школе. Некоторые родители в испуге начинают читать нотации, контролировать, а некоторые только разводят руками: «сами не ожидали от него такого». Каковы причины правонарушений в подростковом возрасте и как их избежать, расскажем в данном материале.



Причины, по которым подростки чаще всего совершают правонарушения:

1. Подростки без должного почтения относятся к закону, потому что в семье не проводится правовой ликбез.

2. Из-за отсутствия контроля со стороны родителей, подросток часто совершает противоправные поступки: употребляет алкоголь, участвует в драках, оскорбляет окружающих.

3. Зачастую, из-за отсутствия занятости молодых людей, противоправные действия совершаются от скучи и безделья.

Сами подростки так объясняют причины, подтолкнувшие их к противоправным действиям:

- демонстративный протест против старших;
- желание показать свою незаурядность;
- любопытство, желание испытать неизведанное;
- стремление забыться, отключиться от неприятностей;
- поиск новых развлечений;
- не отстать от компании.

Советы родителям:

1. Разговаривайте со своим ребенком: если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга. Всегда помните, что частые или затяжные конфликтные семейные ситуации сильно действуют на ребёнка и всегда резко отрицательно. В таком состоянии дети легче поддаются внешним влияниям, так как стремятся к разрядке внутреннего напряжения. Разногласия между родителями тесно связаны с развитием у детей склонности к нежелательному поведению.

2. Умейте выслушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.

3. Рассказывайте им о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя.

4. Будьте рядом: важно, чтобы дети понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побывать и поговорить с вами.

5. Будьте тверды и последовательны: не выстав-

ляйте условия, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.

6. Страйтесь все делать вместе, планировать общие интересные дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу.

7. Общайтесь с его друзьями, подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения.



8. Показывайте пример. Подросток будет ориентироваться на то, какое место сигареты и алкоголь занимают в вашей жизни. Не запугивайте, они могут перестать вам верить.

9. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции.

10. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготовливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее.

11. Нельзя в пылу нервного возбуждения давать волю чувствам, изливая их в оскорбительных эпитетах типа: бездельник, лодырь, хам, негодяй. Это отталкивает подростка, озлобляет его и еще более затрудняет процесс общения с ним.

12. Разъясните своему сыну или дочери то, что с 14 и с 16 лет они несут административную и уголовную ответственность за совершенные правонарушения.

Родители, что бы ни случилось с сыном или дочерью, вы должны проанализировать прежде всего собственные ошибки и недостатки в воспитании.

Игнатенко С.И., социальный педагог АКЦ ПЛМС-помощи

В подготовке статьи использованы материалы сайта: <https://79.xn-b1aew.xn-p1ai/news/item/11312224>

Дневник самонаблюдения за эмоциональной проблемой

Эмоции - это неотъемлемая часть нашей жизни. Часто мы не умеем эмоции выражать, называть и дифференцировать, а ведь это очень важный процесс в жизни человека, так как от понимания собственных эмоций зависит возможность их регулирования, адекватного выстраивания своих отношений с самим собой и с окружающими.



Педагог-психолог центра Заречнева Е.И. предлагает вашему вниманию очень интересную технику работы с эмоциональными состояниями: «Дневник эмоций». Для работы с дневником вам понадобится красивый блокнот, который вы будете систематически заполнять, а также ваше желание поработать над собой.

Дневник эмоций заполняется на каждую ситуацию (внешнюю или внутреннюю), когда в вашей жизни возникает эмоциональная реакция

на то или иное событие, то есть тогда, когда есть негативные или позитивные переживания по какому-то поводу.

Прежде чем приступить к заполнению дневника, ознакомьтесь с основными правилами:

1. Заполняйте дневник, если по 10-балльной шкале (от 0 до 10) вы оцениваете свои эмоции выше 5 баллов. Также если возникают ситуации, в которых ваши эмоции оцениваете в 3 - 4 балла, но они регулярно повторяются.

2. Внимательно прочтите заголовок таблицы и старайтесь заполнять его согласно инструкции.

3. Заполняйте дневник вечером того дня, когда произошла ситуация, в которой вы испытывали сильные эмоции, или сразу после ее возникновения.

4. Продумайте, как вы можете сделать заполнение дневника максимально удобным для себя. Например, заведите себе маленький блокнот и ручку, которые будут всегда под рукой. На первой странице напишите заголовок таблицы, а остальные страницы используйте для записи отдельных ситуаций по шаблону таблицы. Можно заполнять дневник при помощи речевого блокнота на вашем мобильном устройстве, а по вечерам переносить в основной блокнот в письменном виде.

5. Помните, что это не экзамен, никто не будет ставить вам оценку. Это в первую очередь метод сбора информации для вас и о вас, дневник не должен быть идеальным. Постепенно вы научитесь его вести и увидите пользу, потому что сможете проанализировать и понять частоту, силу своих эмоциональных реакций. Если решили заполнять дневник, то это уже прекрасно, а всё остальное – дело навыка.

6. Благодаря дневнику вы не только будете иметь информацию, но и научитесь навыку саморефлексии: осознавать, что и как я думаю, как это влияет на мое эмоциональное состояние и на мое поведение. Затем этот навык станет привычным, вы сможете в реальном времени быстро выбирать более эффективные для вас способы мышления и стратегии поведения.

Инструкция по ведению дневника:

Ситуация	Мысли	Эмоции	Телесные реакции	Поведение
День недели Дата Время Место. Внешняя ситуация: что-то произошло во внешнем мире, и затем я почувствовал неприятные эмоции или приятные. Записать событие, которое вызвало мои эмоции, в виде: Моментальный снимок: что может видеть посторонний наблюдатель? Что и кем в этот момент сказано? Что, где, когда, с кем? Внутренняя ситуация: что-то произошло в моих мыслях: воспоминание, сравнение, мысли, и затем я почувствовал неприятные эмоции. Записать мысли, которые вызвали мои эмоции.	Что я думаю? Мысли или образы, которые приходят в голову в момент ситуации. Попробуйте определять «ключевые», «горячие», оценочные мысли – те, которые вызывают эмоции	Что я чувствую «в Душе»? Все эмоции (и их уровень от 0(минимум) до 10(максимум), которые испытываю в момент ситуации	Что происходит в теле? Какие есть ощущения в теле? Какой их уровень (0-вообще нет, 10-максимум)	Что происходит в этот момент на поведенческом уровне? Что я делаю? К чему это приводит, к каким последствиям? Внешнее поведение (что делаю в реальности) и внутреннее поведение (что делаю в мыслях)

Сказкотерапия для детей

Сказкотерапия - одно из направлений психологии. Специалисты используют данный метод, если нужно проработать тяжелые чувства у ребенка (переживание травмы, смерти).

Истории и сказки – это тот язык, который понятен детям, эффективный инструмент общения с ними. Часто к сказкотерапии обращаются с такими чувствами у ребенка, как обида, чувство вины, стыд. С помощью терапевтических сказок можно выработать социальные навыки у ребенка, помочь преодолеть страхи.

Сами родители могут попробовать данный метод, чтобы лучше узнать своего ребенка: о чем он думает, кто его обидел. Можно брать как готовые сюжеты, так и придумывать свои. Герой такой сказки должен быть максимально похож на ребенка, испытывать похожие трудности, а сюжет нужно выстроить так, чтобы в финале герой справился с проблемой.

Выдуманные сюжеты дают ощущение безопасности: даже если история глубоко трогает ребенка, потому что он сталкивается с похожей проблемой, у него есть возможность абстрагироваться: «Все страшное происходит с лисичкой, а не со мной».

Поэтому,уважаемые родители, включайте свою фантазию, воображение и проводите вечернее время с детьми приятно и полезно.

Для примера приведем сказку из сборника терапевтических сказок «Лабиринт души» под редакцией О.В. Хухлаевой.

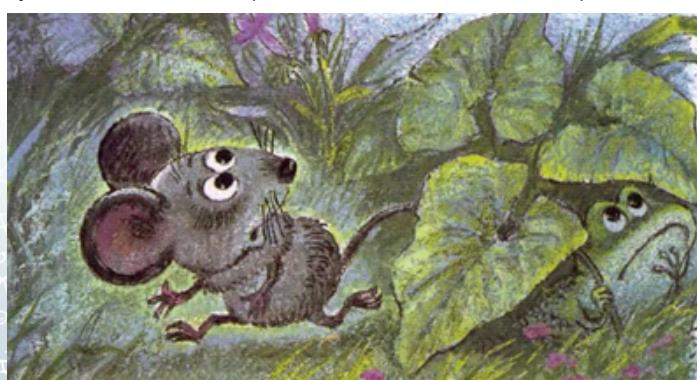
Мышонок и темнота

Направленность: Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость. Ключевая фраза: «Мне страшно!»

На опушке большого красивого леса живет Маленький Мышонок с мамой и папой. Он очень любит цветы, растущие рядом с их домиком, зайчат, прибегающих на полянку, птиц, что каждое утро будят мышиную семью своим звонким пением. Мышонок радуется солнцу и ветерку, очень любит смотреть на облака, по ночам любуется звездами со своим другом Светлячком.

А раньше Маленького Мышонка очень пугала темнота, ночь, когда вокруг ничего не видно и только слышны таинственные шорохи, наводящие ужас.

В один из дней Маленький Мышонок очень долго гулял, бегал и забрел так далеко, что возвращаться



пришлось в темноте; ночь была безлунной, а совсем рядом что-то все время шуршало, вздрагивало и шевелилось. И хотя это был просто ветер, гуляющий в ветвях деревьев, Мышонку все равно было страшно. Ему

хотелось поскорее попасть домой, но страх сковывал его, он замирал, и слезы набегали на глаза. Вдруг он услышал вдалеке шум, ему представилось, что это злые чудовища клацают зубами, сердце его замерло, и он притаился. Но это оказалось всего лишь писк, и Мышонок подумал, что, может быть, это кричит такой же, маленький и испуганный малыш...

Оглядываясь и вздрагивая от каждого шороха, Мышонок медленно шел на голос и вышел к небольшому кусту, меж веток которого была натянута паутина, а в паутине запутался Светлячок. Мышонок освободил его и спросил:

- Ты так кричал потому, что тебе страшно в темноте?

- Нет, - ответил Светлячок, - в темноте совсем не страшно, как тебе кажется, а кричал я потому, что запутался в паутине и не мог сам выбраться. Меня ждут друзья... А ты куда идешь? - спросил Светлячок.

И Мышонок рассказал ему, что идет домой и что ему страшно.

- Я яркий и свечусь, я помогу тебе добраться до дома, - сказал Светлячок

По дороге они встретили друзей Светлячка. Все благодарили Мышонка за то, что он спас Светлячка. И все светлячки так ярко и красиво светились, что это было похоже на праздничный фейерверк.

И тут Мышонок увидел, что в темноте совсем не страшно, потому что ночью все такое же, как и днем,



есть и красивые цветы, и птицы. И даже такие необыкновенные красавицы, как Светлячки.

Они проводили Мышонка до дома, поблагодарили его родителей за то, что они вырастили замечательного храброго сына. Мама Мышонка сказала: «Я всегда верила в тебя, малыш, ты ложись спать, а завтра мы устроим большой праздник. Все звери узнают, что ты теперь ничего не боишься и всегда готов помочь оказавшимся в беде».

И был большой праздник. Все лесные звери узнали о том, что случилось с Маленьким Мышонком, как он спас Светлячка. А ночью, когда праздник еще продолжался, вся опушка этого большого леса засветилась, потому что собрались все светлячки и стало светло, как днем, и еще долго-долго продолжалось веселье и поздравления Маленького Мышонка и его родителей.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Мышонок? Тебе бывает так же страшно? Что помогло Мышонку не бояться? Что Мышонок узнал про темноту?

В подготовке статьи использованы материалы сайта: <https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/9015367-eto-proiskhodit-s-mishkoy-a-ne-so-mnoy-chto-tako耶-skazkoterapiya-i-kak-on-a-pomogayet-detям>



«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) 50-24-28,
сайт: www.ppmst22.ru
Над газетой работали:
Чвырёва О.С., Игнатенко С.И., Заречнева Е.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