

ОБЛАСТНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ
ПРОГРАММА «СЕМЬЯ И ДЕТИ»

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГУ ЯО «ЦЕНТР ПО УСЫНОВЛЕНИЮ,
ОПЕКЕ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВУ»



Теплый ДОМ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

№ 1 2014



Ирина Александровна Дугина,
директор ГУ ЯО ЦУОП

ДОБРЫЙ ДЕНЬ, УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В разгар нынешнего лета вас вновь приветствует коллектив государственного учреждения Ярославской области «Центр по усыновлению, опеке и попечительству».

Время летит необратимо: в стране и за её пределами произошло множество событий, которые еще раз заставили здравомыслящих людей задуматься об общечеловеческих ценностях, о духовном наследии наших предков. В любые времена, в периоды войн, смут, перестроек и других катаклизмов опорой для каждого человека была и есть — СЕМЬЯ. Только в семье растущий человек приобретает опыт, накопленный предками за сотни лет; учится любить; становится патриотом своей Родины.

Ребенок, оставшийся без попечения своих родителей, «заново рождается», обретая новую любящую его семью. На первое июня 2014 года у 174 таких детей Ярославской области появилась новая семья. Надеемся, что наши ярославские «приемные» семьи будут надежной, крепкой опорой для подрастающих мальчишек и девочек.

На страницах этого номера «Теплого дома» мы продолжаем знакомить вас с семьями, чей опыт в воспитании приемных детей интересен и заслуживает вашего



Семья Валерия Николаевича и Светланы Владимировны Румянцевых

внимания. На этот раз — рассказ о семье Румянцевых, организованной в 2004 году и воспитывающей мальчиков. Вы узнаете о том, как творческая идея Светланы Владимировны Румянцевой об организации танцевального объединения «Русские традиции» воплотилась в жизнь. Рубрика «Без комментариев» предлагает вашему вниманию фоторепортаж об этой семье.

Психологи центра Мишурова Елена Юрьевна и Котова Татьяна Евгеньевна предлагают интересный материал, касающийся эмоционального выгорания приемных родителей. Надеемся, что статья «Как избежать эмоционального выгорания при воспитании приемного ребенка?» поможет понять причины возникновения «конфликтных» ситуаций между приемным родителем и приемным ребенком; избежать «распада» замещающей семьи.

Материалы статьи «Мой веселый, звонкий мяч...», подготовленные специалистами ГБУЗ ЯО «Областной перинатальный центр», заведующей амбулаторным отделением для детей раннего возраста, врачом-педиатром, к.м.н. Ермолиной Е.А., врачом лечебной физкультуры Тихоновой С.Н., медицинской сестрой по массажу Пушиловой Т.В., врачом-неврологом Боярской А.В. помогут родителям в занятиях с детьми. Речь идет о фитболе.

Врач-невролог, врач-психиатр высшей категории Ольга Аркадьевна Автухова продолжит знакомить читателя с особенностями развития ребёнка до 3-х лет. На этот раз в её статье «Продолжительность сна» речь пойдет о режиме сна малышей.

Очень важным и интересным для приемных родителей станет материал статьи педагога-психолога высшей квалификационной категории Семеновой Анны Александровны «Что кроется за детским БОЮСЬ?».

Традиционная наша рубрика «Этика для семейного чтения» предлагает для размышления и обсуждения рассказы О. Генри «Последний лист» и «Жаба» Р. Погодина из книги педагога Сусанны Григорьевны Колбовской.

Надеемся на то, что материалы журнала будут для вас полезны и интересны.

Ждем ваши отзывы и интересные рассказы с фотографиями.

Наш адрес: 150040, г. Ярославль, ул. Некрасова, д.58. ГУ ЯО ЦУОП.

Контактные телефоны: 8 (4852) 720114; 8 (4852) 721219. E-mail: root@ca.edu.yar.ru



Главный специалист
ГУ ЯО ЦУОП
Котова Т. Е.



Главный специалист
ГУ ЯО ЦУОП
Мишурова Е. Ю.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Основная задача приемной семьи — выстроить отношения привязанности с ребенком, которые бы стали для него источником любви, тепла, заботы, придали уверенности в своих силах и возможностях на этапе взросления.

Зачастую приемный ребенок приходит в семью, где уже есть кровные дети или другие приемные дети, он понимает особенности своей жизненной истории, в его сердце живая рана, нанесенная невозможностью расти и развиваться в отношениях с родными мамой и папой. Выстроить отношения привязанности с таким ребенком очень непростая задача, требующая больших эмоциональных, временных, физических, материальных затрат. В приемной семье все надежды возлагаются на усилия взрослых, которые должны быть направлены на реабилитацию ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации. Дети очень зависимы от родителей: родители отдают — дети берут для того, чтобы стать взрослыми и научиться делать то же самое, когда у них появятся собственные дети.

На консультацию к психологам приемные родители приходят с жалобами на приемных детей, их трудное поведение, непослушание, переживая усталость и разочарование от того, что усилия по воспитанию кажутся тщетными. Взрослые испытывают усталость и могут обесценивать результаты своих трудов по воспитанию приемного ребенка. Нередко это означает,



ПРИ ВОСПИТАНИИ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА?

что взрослый переживает состояние, которое называется эмоциональным выгоранием. Риск выгорания увеличивается при неравномерном распределении труда и отдыха, ведь мы знаем, что родительство иногда требует 99% времени суток. А как же быть с личной жизнью, досугом, общением с друзьями? Ведь именно это дает ресурсы для восполнения физических и эмоциональных затрат. Особенно подвержены выгоранию люди, склонные ответственно относиться ко многим явлениям своей жизни. В силу этого в отношениях с детьми они стремятся постоянно сопереживать, вникать, помогать, искать общий язык, бесконечно отдавать душевные силы, иногда подолгу ничего не получая в ответ.

Процесс истощения наступает не внезапно; организм подает сигналы о своем плохом самочувствии головной болью, ухудшением настроения, появлением раздражительности, слезливости, депрессии. Взрослый защищает себя от избыточной для него нагрузки появлением несвойственных ему черствости, цинизма, равнодушия к проблемам детей.

Вероятность выгорания выше, если к проблемам в детско-родительских отношениях добавляются проблемы на работе, супружеские конфликты, утраты значимых связей.

Чтобы избежать выгорания, нужно уметь себе помогать, стараться рассчитывать и распределять свои нагрузки, находить поддержку вовне, переключаться

с одного вида деятельности на другой. Составьте свой список действий по восстановлению сил. Не надо стараться конкурировать с другими семьями (например, у подруги все дети учатся в музыкальной школе, значит, и у меня должны). Чрезмерное стремление быть не хуже всех может порождать тревогу и беспокойство. Целительным является общение, которое допускает возможность открыто анализировать свои чувства и обсуждать проблемы, быть принятым и понятым другими людьми. Выработка стратегии самопомощи, осознание негативных факторов, контроль состояний придают человеку ощущение силы и увеличивают способность справиться с трудностями.

Отношения в приемной семье развиваются, как и в обычных семьях, неравномерно, спокойные периоды сменяются кризисами, вслед за эмоциональными подъемами наступают эмоциональные спады. На отношения в семье влияет то, насколько каждый член семьи стремится заботиться друг о друге, есть ли в семье уважение и доверие. Вполне возможно, что спад в отношениях, который кажется горьким испытанием сейчас, можно принять как естественное развитие событий и помнить о надежде на хорошее в будущем.

Существует множество рекомендаций, которые помогают ориентироваться в выработке стратегий самопомощи. Один из эффективных способов улучшить свои отношения с ребенком — составление карты способностей. Вам необходимо записать все способности (физические, умственные, душевные и др.), которые свойственны вашему ребенку (умеет хорошо ездить на велосипеде, добрый, ранимый, умеет привлекать внимание, красивые глаза, плохо умеет пересказывать и пр.). Делая это, вы обнаружите, что у ребенка есть не только недостатки, которые вас тревожат ежедневно, а также много уникальных и радующих вас черт. Не забывайте почаще обращать внимание и на собственные достижения. Наша способность изменять мир к лучшему, делать добро основывается на том, что у нас есть душевные силы, источники которых нужно находить.

Целительным является общение, которое допускает возможность открыто анализировать свои чувства и обсуждать проблемы, быть принятым и понятым другими людьми. Выработка стратегии самопомощи, осознание негативных факторов, контроль состояний придают человеку ощущение силы и увеличивают способность справиться с трудностями.





Автухова Ольга Аркадьевна
Врач-невролог, врач-психиатр
высшей категории

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА

Ребенок с года до трех лет должен спать ночью 10-11 часов. Необходимо учесть, что малыш до 1,5 лет спит днем 2 раза по 1,5 часа. Дети с 1,5 лет до 3 лет спят днем не менее 2-3 часов. Соблюдение режима сна и бодрствования, как того требует педиатрический подход, давно уже не выполняется современными детьми. Дети много бодрствуют, мало спят, беспокойно ведут себя ночью.

Признание, что ребенок здоров и у него ничего не болит, дается мамам нелегко. Поиски и обращения к врачам не приводят к успеху, назначенные лекарства ничего не меняют в поведении ребенка. Тревога мамы нарастает, создает депрессивный фон, это еще больше передается малышу. Если при этом мама кормит ребенка грудью, то с молоком малышу достаются и тревога, и пониженное настроение, и раздражение. Пройдет время, пока мама поймет, что ребенок унаследовал сон и темперамент родителей, что растет живой, чрезмерно активный и возбудимый ребенок.

Меняющаяся жизнь, торопливость, большое количество отвлекающих факторов: мобильные телефоны, компьютер, телевидение, изобилие игрушек делают детей более возбудимыми, мало спящими. Режим взрослых с появлением малыша также нуждается в переменах. Ночной образ жизни, позднее пробуждение, частые визиты гостей и походы в магазины делают нервную систему ребенка более уязвимой для перегрузок. Малыш нередко находится не в одних руках. Стиль воспитания нянь, бабушек и родителей разный, и ребенок находится в постоянном стрессе, что отражается на его сне.

Все эти замечания касаются здоровых детей. У детей, перенесших гипоксию в родах, а так же с неблагоприятным течением беременности у мамы малыша, расстройства сна имеют органическую основу. Важно оценить все эти факторы риска. Ни токсикоз, ни перенесенные ОРЗ, ни анемия во время беременности не являются убедительным фактором органического расстройства сна.

В случае перенесенной ребенком гипоксии, острой или хронической, показано медикаментозное лечение нейротрофическими препаратами, т.е. восстанавливающими питание клетки. Нет такой таблетки, которая сразу бы наладила наш сон. Нужно время, чтобы лекарство оказало свое действие на мозговые структуры.

Необходима комплексная оценка здоровья ребенка, в том числе соматического. Дискинезии кишечника, дисбактериозы, аллергические высыпания на коже являются нередкой причиной беспокойного поведения ребенка ночью. В этом случае сон нарушен и днем, нарушение работы кишечника должно быть достаточно выраженным, высыпания на коже яркие и вызывающие зуд. Но часто приходится отмечать, что соматические проблемы устранены, а сон по-прежнему плохой.

Перестать тревожиться, набраться терпения, попытаться изменить отношение к проблеме сна — это пожелания родителям детей, которые плохо спят.



ТРУДНОСТИ ЗАСЫПАНИЯ

Трудности засыпания часто связаны с неправильным поведением родителей. Усиление активности ребенка перед сном родителями воспринимается как неготовность ко сну. На самом деле это признак усталости, утомления. Малыш перевозбужден, устал, торможение не наступает.

Перед сном необходимо создать установку на приближение сна: прекратить подвижные игры, остаться наедине с ребенком и поиграть с ним в спокойную игру. Можно использовать колокольчик, как сигнал отхода ко сну.

Нарушение засыпания встречается также у детей возбудимых и гиперактивных, о чем сказано выше. Кроме того, есть особая группа детей, для которых этот процесс превратился в определенный стереотип, ритуал, привычку: «Я так себя всегда веду». Такие малыши долго не могут лечь в постель, встают, просятся на горшок, поест, попить. Задача родителей — разорвать этот стереотип. Конечно, для этого необходима, прежде всего, фантазия родителей, иногда стимул, обещание игрушки. В случае если ребенок мал, нет

речи, уговоры и обещания бесполезны. Нужна смена одного ритуала на другой, более приемлемый: оставить включенным свет, присутствовать рядом, держать за руку, всеми отвлекающими средствами не позволять вставать.

Совет родителям: формировать стереотип засыпания нужно еще до года, когда у детей легко появляются определенные привычки. Взяв один раз к себе в постель малыша, мама должна усвоить правило, что в последующем ребенок будет требовать засыпания и сна только в присутствии с мамы или с ней. Если до года ребенок засыпал у груди или с бутылочкой, то и после года он будет требовать исполнения этого ритуала. Все пробуждения ночью будут связаны с тем, что малыш будет требовать то, с чем он заснул вечером. Всем известно, что как только ребенок перестает кормиться грудью по ночам, так сон его улучшается.

Очень часто мама предъявляет жалобу, что при засыпании ребенок по несколько раз просится на горшок. При этом мочевой пузырь остается пустым. Направления педиатров на обследование

почек, мочевого пузыря не приводят к решению проблемы, так как при обследовании не обнаруживается патологии. На самом деле это определенная навязчивость, ритуал, который был сформирован родителями в процессе особо бережного приучения к сухой постели по ночам. Фраза: «Иди на горшок, а то напишешь ночью» — закрепляется в сознании ребенка неосознанно.

Привязанность к маме — это отдельная тема для разговора о процессе засыпания детей раннего возраста. Эта связь неосознанно формируется мамой — тревожной, ответственной, которая чрезмерно прислушивается к ребенку, обращая внимание на любую мелочь. Материнство превращается в поиски отклонений у ребенка. Вся выявленная патология, в том числе в результате дополнительных методов (УЗИ, лабораторные обследования), является поводом для визитов к специалистам. Возрастает тревога, ребенок это ощущает. Мама не может отпустить ребенка ни на минуту, а малыш не хочет расставаться с мамой при засыпании и ночью.



МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ...

Е. А. Ермолина,
врач-педиатр, к.м.н., зав. амбулаторным
отделением для детей раннего возраста,
С. Н. Тихонова,
врач лечебной физкультуры,
Т. В. Пушилова,
медицинская сестра по массажу,
А. В. Боярская,
врач-невролог,
ГБУЗ ЯО «Областной перинатальный центр»



Когда в доме появляется малыш, вместе с одеждой, предметами по уходу, первыми игрушками в доме должен появиться большой резиновый мяч — фитбол.

Фитбол — это большой мяч. Они продаются разных диаметров, наиболее оптимальный диаметр 60-75 см.

При выборе фитбола для ребенка следует обратить внимание на упругость, форму мяча, швы, антистатические свойства, цвет.

Мяч должен быть достаточно упругим — не слишком твердым, но и не мягким. Материал фитбола должен быть прочным и иметь высокую пластичность. Качественные мячи рассчитаны на большие нагрузки. Есть также мячи с системой ABS — антивзрывные. Швы должны быть практически незаметны и во время занятий они не должны ощущаться, поверхность мяча должна быть гладкая. Также ниппель на качественном фитболе спрятан внутри и не мешает занятиям. К хорошим мячам не прилипает мелкий мусор и пыль.

Упражнения на мяче помогают нормализовать мышечный тонус, способствуют развитию координации движений и вестибулярного аппарата малыша, улучшают пищеварение, профилактируют кишечные колики. Фитбол способствует гармоничному развитию всей опорно-двигательной системы, укреплению мышц спины, это прекрасная профилактика нарушений осанки. Занятия с фитболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют организм в целом.

Занятия можно начинать с 2-3 недельного возраста. Занятие следует проводить через 1 час после кормления, и они хорошо совмещаются с закаливающими процедурами. Постелите пеленку на мяч, разденьте малыша, положите ребенка на животик по центру мяча и, поддерживая за спинку и бока, медленно покачивайте вперед — назад, в стороны и по кругу. Время занятия от 5 до 15 минут.

С 3-х месяцев упражнения можно проводить и лежа на спине, при этом обязательно удерживать малыша за ручки.

Малыш лежит на спине, руки разведены в стороны и свисают вниз. Подержите малыша в таком положении, чтобы отдохнули его мышцы.

После 3-х месяцев положив животиком ребенка на мяч, удерживайте за спину, покачайте ребенка вперед назад, а затем вытяните его руки по возможности вперед. Ваша задача заставить малыша при движении вперед касаться руками пола, а при движении назад совершать такие касания стопами.

Положите малыша на мяч правым боком. Удерживая ребенка за голень и предплечье, покатайте его несколько раз вправо — влево. То же самое повторите другим боком.

С 5 месяцев упражнения немного усложняются

Разместите перед мячом на расстоянии 40 см несколько игрушек. Положите ребенка животом на мяч, лицом к игрушкам. Удерживая малыша руками, подтолкните его вперед. Когда малыш перевалится на другую половину мяча, он будет вынужден сам крепко опереться на руки. При этом он попробует опереться только на одну руку, а второй — достать игрушку.

После 8 месяцев, если малыш умеет самостоятельно сидеть можно выполнять следующие упражнения.

Мяч следует надуть на 2/3 объема. Посадите на него малыша, лицом к себе так, чтобы он буквально провалился в ямку. Ребенка следует держать крепко за ноги. Наклоняйте малыша в разные стороны: вперед — назад, вправо — влево и т. п. Ребенок будет выполнять движения, помогающие ему сохранять равновесие и удержаться в вертикальном положении на мяче.

Упражнения все просты и не требуют специальной подготовки. Однако если есть возможность, то лучше будет проконсультироваться у врача или инструктора по лечебной физкультуре или специалиста по детскому массажу.

Нужно всегда считаться с настроением малыша во время занятий, его реакциями. Упражнения должны вызвать только положительные эмоции. Если ребенок капризничает, тем более плачет, не стоит настаивать. Выберите другое время!

Увеличивайте физическую нагрузку постепенно. Чтобы не переутомить малыша, занятия проводите в 2-3 приема в течение дня. Если он спокоен, гулит, не сердиться, у него розовая кожа, теплые ручки и ножки — нагрузку можно увеличить. Ее можно и регулировать — делать занятия короче и длиннее, упражнения повторять большее или меньшее количество раз, разнообразить темп, размах движений, чередовать разные по сложности упражнения и отдых. Занимайтесь с малышом ежедневно в одно и то же время за 30 минут до кормления или через 40-60 минут после него. Перед сном тренироваться не стоит.

Ваш малыш будет расти, а упражнения с фитболом можно продолжить и дальше, и не только ребенку, но и всем членам семьи.





Анна Александровна Семенова
Педагог-психолог высшей
квалификационной категории

Все дети периодически испытывают страх, и это нормально. В возникновении страхов велика роль инстинкта самосохранения, предписывающего остерегаться неведомого, непонятного и реализующегося через страх чего-либо или кого-либо. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями детей и носят временный характер, если к ним правильно относиться. Существует определенная норма страхов для каждого возраста, совместимая с нормальным развитием психики ребенка. Эта норма несколько различна для девочек и мальчиков. Информацию о среднем количестве страхов в зависимости от возраста можно найти в публикациях известного Санкт-Петербургского психиатра, специалиста по детским страхам А. И. Захарова. Например, в возрасте 3-х лет нормой для мальчиков будет 9 страхов, для девочек — 7, в 4 года для мальчиков 7, для девочек 9 страхов, в 5 лет для мальчиков 8 страхов, для девочек 11 страхов, в 6 лет для мальчиков 9 страхов, для девочек 10.

Определенные страхи являются нормальным явлением для конкретного возраста и связаны они с познанием ребенком окружающего мира и себя в этом мире:

8 месяцев — боязнь незнакомых людей,

1,5 года — боязнь незнакомых детей (проходит к 2-2,5 годам), грозы,

**ЧТО КРОЕТСЯ
ЗА ДЕТСКИМ
«БОЮСЬ...»?**



темноты, больших водных поверхностей, врачей, уколов.

До 2-х лет, ребенок задает вопросы взрослым: «Что это?», «Кто это?», он хочет знать: опасны ли для него эти «кто» и «что». В 2 года дети боятся неожиданных (непонятных) звуков, наказания со стороны родителей, поездов, транспорта, животных. Дети боятся засыпать в одиночестве.

С 2-х до 3-х лет дети задают вопросы: «Где?», «Куда?», «Откуда?», «Когда?». Возникают страхи, связанные с пространством. Дети боятся темного времени суток, одиночества, высоты. Дети боятся унитаза, ванной, бытовых приборов, теней на стене.

К 5-ти — 6-ти годам дети начинают испытывать страх за последствия своих поступков, задают вопросы: «Что будет?». К этому возрасту дети начинают понимать сложность окружающего мира и осознавать свою беспомощность в нем. Формируются категории времени и пространства. Возникает страх смерти, дети могут задавать вопросы родителям: «А ты не состаришься?», «А я не умру?».

От 5-ти до 7-ми лет — страх смерти, страх смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, страх страшных снов, глубины, огня, пожаров, войны, страх нападения, заболеть, страх перед засыпанием, страх наказания.

Младший школьный возраст (7-11 лет) страх опоздания в школу, порицания, страх сделать что-нибудь не так, страх несчастия.

Большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребенка, повышения уровня осведомленности, накопления жизненного опыта, дети как бы «перерастают» их. Но, тем не менее, родителям всегда следует обращать внимание на проявление страхов у ребенка. Отсутствие внимания к проблеме и помощи в нужное время может привести к болезненной заостренности страхов. Родителям необходимо владеть элементарными приемами психологической работы с детскими страхами и знать, как не усугубить состояние ребенка, а наоборот, помочь ему справиться со своими переживаниями.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1 Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот — преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается. Наиболее адекватным реагированием на страхи ребенка является внимание к ним, без ненужного беспокойства и драматизации.

2 Недооценивайте влияние страха на психику ребенка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.

3 Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание. Из рассказа мамы Даши 2,5 лет: «В квартиру над нами заселились новые соседи с ребенком. По вечерам мальчик начинает громко топтать ногами, прыгать, а мы как раз укладываемся спать. Даша стала бояться этих звуков. Я рассказала ей, что это бегающий ребенок, но страх не прошел. Тогда мы с Дашей пошли знакомиться с соседями. Она посмотрела на мальчика, на то, как он бежит по полу и перестала бояться».

4 Если страх выражен слабо или только что проявился себя, не надо фиксировать внимание ребенка на таком страхе. Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх и т. д. Обсудите с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку. Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм на борьбу с неприятелем. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по несколько раз оценивать расстояние между высотой бревна, переладины и землей.

5 Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого — «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.

6. Рисование страха. Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Рисовать ребенок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребенок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.

7 Проигрывайте страхи. Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение. Если у ребенка есть возможность поиграть, он становится сам себе психотерапевтом.

8 Используйте сказки в борьбе со страхами. Язык метафор, встречающийся в сказках, — мощный инструмент воздействия на психику с целью помочь ребенку наладить отношения с окружающим миром. Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, чтобы ребенок отождествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Как показывает практика, дети переносят в реальную жизнь способы преодоления трудностей, услышанные в сказках, и успешно реализуют их. Существует много способов борьбы со страхами, и взрослые не могут знать точно, какой из них подходит для их ребенка. Предложите ребенку несколько сюжетов, чтобы он мог выбрать для себя близкий по духу.

9 Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребенка, так и в событиях, происходящих внутри семьи или ближайшем окружении ребенка. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки избавить ребенка от него. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов? Общаясь с ребенком необходимо соблюдать несколько важных правил.

- Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.
- Не следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке. Ребенок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.
- Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия — на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
- Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу.
- Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадает на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.
- Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний. Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как показывает практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада. Будьте критичны к собственному состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний.
- Ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире. Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.
- Не стремитесь к ранней интеллектуальной нагрузке ребенка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка, ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.
- Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она напрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.



РУССКИЕ ТРАДИЦИИ В РЫБИНСКЕ

Семья Валерия Николаевича и Светланы Владимировны Румянцевых



Приемная семья Румянцевых — Светлана Владимировна и Валерий Николаевич — организовалась в 2004 году. Они воспитывают мальчиков. Родительской теплоты, внимания и заботы у взрослых хватает на каждого. Светлана Владимировна для мальчиков не только заботливая мама, она сумела стать идейным вдохновителем ребят на творческие подвиги, смогла раскрыть в них новые таланты и развить способности. Так в семье возникла идея организовать творческое танцевальное объединение «Русские традиции». Светлана Владимировна привлекает,

заинтересовывает всех членов семьи и находит единомышленников в организации деятельности творческого объединения: кто-то является личным водителем коллектива на время репетиций и концертов, кто-то помогает сшить эстрадные фантазийные костюмы (ведь для каждого танца свой эскиз), и, безусловно, все члены семьи морально поддерживают ребят во время их выступлений. Светлана Владимировна и Валерий Николаевич организуют ежедневные тренировки, проводят «мозговой штурм» для поиска все новых и новых идей, воспитывают командный дух у ребят.



За период с 2011 года «Русские традиции» принимали участие и становились победителями в различных эстрадных мероприятиях:

- в международном конкурсе детского и молодежного творчества «Славься, Отечество!», который проходил в городе Рыбинске с 1 по 4 ноября 2011 года, где были отмечены дипломами первой степени в номинации «Народная хореография» и второй степени в номинации «Эстрадная хореография»;

- во всероссийском конкурсе детского и молодежного творчества «Славься, Отечество!», который был организован в г. Дмитрове с 12 по 15 апреля 2012 года, где команда была отмечена дипломом лауреата третьей степени в номинации «Эстрадная хореография», старшая группа.

Приемная семья Румянцевых является постоянным участником городских и област-

ных творческих мероприятий, среди которых «День города», «Масленица», «Лыжные марафоны в Дёмино» и пр. Но на творческом развитии ребята не останавливаются. Мальчики активно проявляют себя в спортивных состязаниях. И в этом вопросе наставник ребят — Валерий Николаевич. Команда семьи постоянно участвует в межрегиональных Ушаковских сборах (турнирах) воспитанников военно-патриотических клубов из субъектов Российской Федерации, где заняли третье общекомандное место, второе место в исторической викторине, третье место в метании ножа, третье место в отжимании от пола.

Такая увлекательная, активная жизнь позволяет ребятам самореализовываться, с интересом и пользой проводить свое свободное время, находить новых друзей.

Творческих успехов вам, «Русские традиции»!



БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Семья Валерия Николаевича
и Светланы Владимировны Румянцевых







Студия Сю и Джонси помещалась наверху трехэтажного дома. Джонси — уменьшительное от Джоанны. Одна приехала из штата Мэн; другая — из Калифорнии. Они познакомились за табльдотом одного рестораника на Восьмой улице и нашли, что их взгляды на искусство, цикорийный салат и модные рукава вполне совпадают. В результате и возникла общая студия.

Это было в мае. В ноябре неприветливый чужак, которого доктора именуют Пневмонией, свалил с ног Джонси, и она лежала неподвижно на крашеной железной кровати, глядя сквозь мелкий переплет голландского окна на глухую стену соседнего кирпичного дома.

Однажды утром озабоченный доктор одним движением косматых седых бровей вызвал Сю в коридор.

У нее один шанс... ну, скажем, против десяти, — сказал он, стряхивая ртуть в термометре.. — И то, если она захочет жить. Вся наша фармакопия теряет смысл, когда люди начинают действовать в интересах гробовщика. Ваша маленькая барышня решила, что ей уже не поправиться. О чем она думает?

Ей... ей хотелось написать красками Неаполитанский залив.

Красками? Челуха! Нет ли у нее на душе чего-нибудь такого, о чем действительно стоило бы думать?

Да нет, доктор, ничего подобного нет.

Ну, тогда она просто ослабла, — решил доктор. — Я сделаю все, что буду в силах сделать как представитель науки.

После того, как доктор ушел, Сю выбежала в мастерскую и плакала в японскую бумажную салфетку до тех пор, пока та не размокла окончательно. Потом она храбро вошла в комнату Джонси с чертежной доской.

Она пристроила доску и начала рисунок тушью к журнальному рассказу.

Сю услышала тихий шепот, повторившийся несколько раз. Она торопливо подошла к кровати. Глаза Джонси были широко открыты. Она смотрела в окно и считала — считала в обратном порядке.

— Двенадцать, — произнесла она и, немного погодя, — ...одиннадцать, а потом: — десять и девять, а потом: — ...восемь и семь — почти одновременно.

Сю посмотрела в окно. Что там было считать? Был виден только пустой унылый двор и глухая стена кирпичного дома в двадцати шагах. Старый-старый плющ с узловатым, подгнившим у корней стволом заплел до половины коричневую стену. Холодное дыхание осени сорвало листья с лозы, и оголенные скелеты ветвей цеплялись за осыпающиеся кирпичи.

— Что там такое, милая? — спросила Сю.

— Шесть, — едва слышно ответила Джонси. — Теперь они облетают быстрее. Три дня назад их было почти сто. Голова кружилась считать. А теперь это легко. Вот и еще один полетел. Теперь осталось только пять.

— Чего пять, милая? Скажи своей Сюзи.

— Листьев. На плюще. Когда упадет последний лист, я умру. Я это знаю уже три дня. Разве доктор не сказал тебе?

— Первый раз слышу такую глупость! — с великодушным презрением отпаривала Сю. — Какое отношение могут иметь листья на старом плюще к тому, что ты поправишься? А ты еще так любила этот плющ, гадкая девочка! Не будь глупышкой. Да ведь еще сегодня утром доктор говорил мне, что ты скоро выздоровеешь... Попробуй съесть немного бульона и дай твоей

Сьюзи закончить рисунок, чтобы она могла сбыть его редактору и купить вина для своей больной девочки и свиных котлет для себя.

— Вина тебе покупать больше не надо, — ответила Джонси, пристально глядя в окно. — Вот и еще один полетел. Нет, бульона я не хочу. Значит, остается всего четыре. Я хочу видеть, как упадет последний лист. Тогда умру и я.

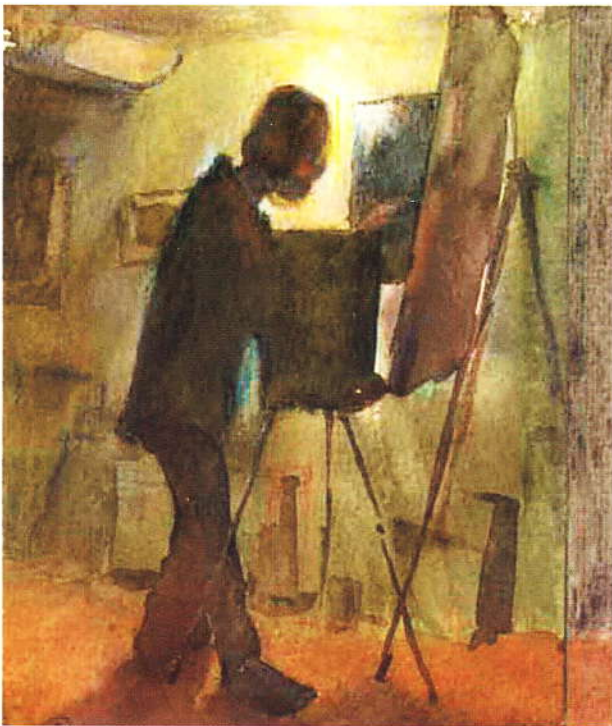
— Джонси, милая, — сказала Сью, наклоняясь над ней, — обещаешь ты мне не открывать глаз и не глядеть в окно, пока я не кончу работать? Я должна сдать эти иллюстрации завтра. Мне нужен свет, а то я спустила бы штору.

— Постарайся уснуть. Мне надо позвать Бермана, я хочу писать с него золотоискателя-отшельника. Я самое большее на минутку. Смотри же, не шевелись, пока я не приду.

Старик Берман был художник, который жил в нижнем этаже, под их студией. Ему было уже шестьдесят. В искусстве Берман был неудачником. Он все собирался написать шедевр, но даже и не начал его. Уже несколько лет он не писал ничего, кроме вывесок, реклам и тому подобной мазни ради куска хлеба.

Сью застала Бермана в его полутемной каморке нижнего этажа. Она рассказала старику про фантазию Джонси и про свои опасения насчет того, как бы она, легкая, хрупкая, как лист, не улетела от них, когда ослабнет ее непрочная связь с миром. Старик Берман, чьи красные глаза заметно слезились, раскричался над такими идиотскими фантазиями.

— Что! — кричал он. — Возможна ли такая глупость — умирать оттого, что листья падают с проклятого плюща! Первый раз слышу. Как вы позволяете ей забивать себе голову такой чепухой? Ах, бедная маленькая мисс Джонси!



— Она очень больна и слаба, — сказала Сью, — и от лихорадки ей приходят разные болезненные фантазии.

Джонси дремала, когда они поднялись наверх. Сью спустила штору до самого подоконника и сделала Берману знак пройти в другую комнату. Там они подошли к окну и со страхом посмотрели на старый плющ. Потом переглянулись, не говоря ни слова. Шел холодный, упорный дождь пополам со снегом. Берман в старой синей рубашке уселся в позе золотоискателя-отшельника на перевернутый чайник вместо скалы.

На другое утро Сью, проснувшись после короткого сна, увидела, что Джонси не сводит тусклых, широко распахнутых глаз со спущенной зеленой шторы.

— Подними ее, я хочу посмотреть, — шепотом командовала Джонси.

Сью устало повиновалась.

И что же? После проливного дождя и резких порывов ветра, не унимавшихся всю ночь, на кирпичной стене еще виднелся один лист плюща — последний! Все еще темно-зеленый у стебелька, но тронутый по зубчатым краям желтизной тления и распада, он храбро держался на ветке.

— Это последний, — сказала Джонси. — Я думала, что он непременно упадет ночью. Я слышала ветер. Он упадет сегодня, тогда умру и я.

— Да бог с тобой! — сказала Сью, склоняясь усталой головой к подушке. — Подумай хоть обо мне, если не хочешь думать о себе! Что будет со мной?

Но Джонси не отвечала. Душа, готовясь отправиться в таинственный далекий путь, становится чуждой всему земному.

День прошел, и даже в сумерки они видели, что одинокий лист плюща держится на своем стебельке на фоне кирпичной стены. А потом, с наступлением темноты, опять поднялся северный ветер, и дождь беспрерывно стучал в окна, скатываясь с низко нависшей голландской кровли.

Как только рассвело, беспощадная Джонси велела снова поднять штору.

Лист плюща все еще оставался на месте.

Джонси долго лежала, глядя на него. Потом позвала Сью.

— Я была скверной девчонкой, Сьюзи, — сказала Джонси. — Должно быть, этот последний лист остался на ветке для того, чтобы показать мне, какая я была гадкая. Грешно желать себе смерти. Теперь ты можешь дать мне немножко бульона, а потом... Хотя нет: принеси мне сначала зеркальце, а потом обложи меня подушками, и я буду сидеть и смотреть, как ты стряпаешь.

Часом позже она сказала:

— Сьюзи, я надеюсь когда-нибудь написать красками Неаполитанский залив.

Днем пришел доктор, и Сью под каким-то предлогом вышла за ним в прихожую.

Шансы равные, — сказал доктор, — при хорошем уходе вы одержите победу. А теперь я должен навестить еще одного больного, внизу. Его фамилия Берман. Кажется, он художник, тоже воспаление легких.

Надежды нет никакой, но сегодня его отправят в больницу, там ему будет покойнее.

На другой день доктор сказал Сью:

— Она вне опасности. Вы победили. Теперь питание и уход — и больше ничего не нужно.

В тот же день к вечеру Сью подошла к кровати, где лежала Джонси, и обняла ее одной рукой.

— Мне надо кое-что сказать тебе, — начала она. — Мистер Берман умер сегодня в больнице от воспаления легких. Он болел всего только два дня. Утром первого дня швейцар нашел бедного старика на полу в его комнате. Он был без сознания. Башмаки и вся его одежда промокли насквозь и были холодны, как лед. Никто не мог понять, куда он выходил в такую ужасную ночь. Потом нашли фонарь, который все еще горел, лестницу, сдвинутую с места, несколько брошенных кистей и палитру с желтой и зеленой красками. Посмотри в окно, дорогая, на последний лист плюща. Тебя не удивило, что он не дрожит и не шевелится от ветра? Да, милая, это и есть шедевр Бермана — он написал его в ту ночь, когда слетел последний лист.

ОБСУДИТЕ С ДЕТЬМИ:

- выздоровление больной доктор ставит в зависимость от желания девушки жить. Прав ли он;
- что побудило художника Бермана на такой шаг;
- почему нарисованный им листочек назван «шедевром».



- Благотворение только тогда благотворение, когда оно — жертва.

Солон.

- Во внутреннем мире красота человека — это солнце.

В. Гюго.

- Человек увеличивает свое счастье в той мере, в какой он доставляет его другим.

И. Бентам.

«Жертвенность» — понятие известное с тех пор, как существует человек. Как правило, чаще всего ее связывают с образом матери или отца, и ее разумность не вызывает сомнений. А если она совершается по отношению к чужим? Оправдана ли жертвенность вообще? Если — да, то во имя чего? Каждый ли человек способен на жертву, это качество врожденное или формируется в процессе воспитания? Чем можно жертвовать, а чем — нельзя.

Обсудите эти проблемы с детьми. Вслушайтесь в их точку зрения и, особенно, в аргументацию (почему так считают).

Как вы полагаете, смогли бы ваши дети жертвовать чем-то значительным ради своих близких, ради вас?





Р. Погедин

ЖАБА

Вечер подошел к самой избе. Коле Уральцеву пришла пора спать ложиться. А перед сном нужно еще на улицу сбегать, в последний раз, чтобы спалось лучше.

Коля выскочил из избы. Побежал огородной тропинкой. Вдруг кто-то на его пути — шлеп! — на тропинку прыгнул. Коля Уральцев остановился. Глядит, в одном маленьком шаге от него уселась толстая жаба. Зобом дышит, круглыми глазами на Колю смотрит. Ждет, чтобы Коля ей дорогу уступил. Коля отошел немного назад: больно уж некрасивая жаба. Пупырчатая, бородавчатая, рот до ушей. И в синих сумерках вся черная.

Жаба вперед прыгнула. Коля еще на шаг отступил. Потом схватил камень и — камнем в жабу со всего маху.

Когда Коля пришел спать ложиться, Елизавета Антоновна спросила его:

- Или не нагулялся за день, чего ходил так долго?
- А я жабу кокнул, — сказал ей Коля.
- А за что ты ее не пожалел?
- А чего она такая некрасивая на свете живет?
- Чем же ты ее кокнул?
- Камнем кокнул.

Старуха Елизавета Антоновна пошла к двери. На улицу вышла, недолго там побыла и в избу воротилась. Принесла большой камень-булыжник.

- Это зачем такой? — спросил Коля.

Елизавета Антоновна положила камень на скамейку возле окна.

— А чтобы здесь был. Мало ли, тебе вдруг понадобится. Я ведь тоже, смотри, какая некрасивая вся.

Коля сначала не понял, о чем она говорит, а когда понял, возмутился и закричал:

- Так ведь она жаба!

Елизавета Антоновна села у окна. Стала смотреть в темную даль за окном, на тот берег озера.

— Если всех некрасивых камнями побить, — сказала она, — тогда и красоты на земле не останется. Иная бабочка или жучок такие золотые, такие прекрасные с виду, а насквозь ядовитые. К чему ни прикоснутся — испортят. А некрасивая твоя жаба всю ночь шлепает, трудится, чистит землю для утренней красоты.

— Да, может, я ее и не убил вовсе. Может быть, я промазал, — сказал Коля Уральцев не очень уверенно.

Елизавета Антоновна будто не слышала.

— А, посмотри, люди под старость все некрасивыми делаются. В морщинах да сутулые. А руки у них у всех узловатые. И смотри-ка: чем некрасивее руки, чем больше морщин у старика на лбу да возле глаз, да чем у него спина горбатей, — значит, больше других понаделал он за свою жизнь работы. Ты вот в школу пойдешь, ты учителей поспрашивай. Может быть, человеческая красота молодая потихоньку переходит в ребятишек или в работу, которую человек работает. А иначе куда же она девается?

— Да я же точно помню, что я промазал! — крикнул Коля Уральцев.

— Нынче промазал. Авось в другой раз не промажешь. Ты в голову цель.

Коля чуть не заплакал. Соскочил с кровати-раскладушки и убежал на улицу. На улице он долго сердился на Елизавету Антоновну за ее слова. Даже в избу не хо-

тел возвращаться. Хотел уйти в лес жить. Вдруг слышит, кто-то — шлеп! — перед ним. Посмотрел Коля под ноги. Та же толстая жаба мимо него идет по своим делам. Прыгает всем телом. Шлепает по земле брюхом. Большущими круглыми глазами в темноту смотрит.

— Ага, — сказал Коля. — У нее такие глаза большие, чтобы ночью вред видеть и всякое отыскивать зло.

Жаба — шлеп! — прыгнула Коле прямо на сандалию. Коля похолодел: а ну как цапнет? Жаба посидела у него на сандалиии, подышала зобом и дальше скакнула.

«Значит, от меня вреда нету», — подумал Коля. Повернулся он и в избу пошел.

— Живая, — сказал он с порога. — Я с ней сейчас виделся. Она на меня не в обиде.

— Ну и ладно, — сказала ему Елизавета Антоновна. — Пусть ходит. У нее дел много. А ты спать ложись.

Коля Уральцев улёгся на кровать-раскладушку. И перед тем как уснуть, подумал, что мама и папа ещё едут по дорогам и, наверное, спать не будут. Наверное, они будут ехать всю ночь, чтобы поспеть в Ленинград к утру. И ещё он подумал, что Елизавета Антоновна ему не чужая старуха. Вернее, она ему не родная бабушка, но и не чужой человек. Он вспомнил весь день, который провёл у неё в гостях, и уснул. А когда проснулся, наступил другой день, следующий. Этот день пах оладьями, светился солнцем и уже ждал Колю и торопил его.



- Почему в общем-то добрые дети и подростки так легко убивают животных.
- Советуем почитать и обсудить с детьми рассказ Б. Житкова «Утопленник», в котором речь идет о цене жизни.
- Только соучастие в бытии других живых существ обнаруживает смысл и обоснование собственного бытия, — утверждает

Мартин Бубер

То, что всякая, самая на наш, человеческий взгляд, ничтожно малая жизнь бесценна, а поэтому священна, следует утвердить в сознании ребенка как можно раньше.

Право на жизнь имеет всякое живое существо, независимо от того, нравится оно нам или нет, полезное или вредное оно с нашей точки зрения.

Необходимо помочь ребенку твердо усвоить, что отнять жизнь у кого бы то ни было — преступление против жизни вообще; что уничтожение живого приводит к уничтожению очень важного в самом себе — милосердия и любви ко всем живущим.

ОБСУДИТЕ С ДЕТЬМИ:

- что понравилось в рассказанной истории;
- Коля рассердился на бабушку, прав ли он;
- почему изменилось отношение Коли к жабе.

