

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ

Для братьев
и сестёр

Советы психолога

1

Не стесняйся иногда говорить ему (ей), что тебе в нём (ней) нравится. И брату (сестре) будет приятно, и ответный комплимент не заставит себя долго ждать. В общем, никогда не упускай возможности сказать ему (ей) что-то доброе и ласковое.

2

Случалось ли такое, что твоя сестра (брат) полностью завладевала вниманием родителей так, что они даже не смотрели в твою сторону? Что делать в таком случае, обидно ведь? Выход прост: не дуйся, а прямо скажи родителям о том, что ты думаешь по этому поводу. Но тебе не стоит предъявлять им претензии, если твоя сестра (брат) в этот момент болеет. Просто в такое время родители ей (ему) будут нужнее, чем тебе. Попытайся смириться с этим: скоро всё будет по-старому.

3

Может быть, у тебя обратная ситуация – родители выделяют тебя? Если это так, то, пожалуйста, не будь слишком жадным до их внимания. Ненавязчиво попытайся показать маме с папой, что твой брат или сестра тоже чего-то стоят. Например, скажи что-нибудь типа: «А Маша по физике получила пятёрку!» или «Олег тоже убрался в своей комнате!»

4

Перестань соперничать со своим братом (сестрой) и сосредоточиться на собственных достоинствах, которых у тебя не меньше, чем у неё, не так ли? Думай о вашей семье, как о единой команде, где каждый делает свою работу – ту, которая получается у него лучше всего.

5

Если твой маленький брат (сестра) всё время ходит за тобой словно хвостик, то постарайся провести с ним какое-то время, а потом объясни, что хочешь погулять с друзьями. Если ты время от времени будешь уделять ему внимание и позволишь здороваться с твоими друзьями, он (она) будет больше уважать твоё время. И всегда помни о том, что если он прилип к тебе, то ему, скорее всего, просто нужно немного внимания и заботы. Пожалуйста, не отказывай ему в этом.

6

Учись идти на компромиссы и с родственниками, и с самим собой. Можешь не сомневаться, этот навык наверняка ещё пригодится тебе в жизни.

→ Продолжение следует...

Ирина Владимировна
РУКОМОЙНИКОВА

– педагог-психолог ОДПН, специалист 1 категории, возглавляет службу медиации. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по теме «Психологические особенности организации качественного предоставления социальных услуг в системе социальных служб», г. Краснодар.



■ Клубника пахнет радостью и дарит лета вкус. ■ Волшебной сладостью с тобою поделюсь

ВАЛЕНТИНА СЕЛЕЗНЁВА

– Всегда мечтала, чтобы в нашем доме было много детей, чтобы в нём звучал детский смех, – улыбаясь, говорит многодетная мама Галина Николаевна Овчинникова. – Быть мамой – огромный, каждодневный, не заметный на первый взгляд труд, но одновременно это огромное счастье.



■ «Эх, промучусь»

МЫ – СЕМЬЯ

Глядя на эту красивую, стройную женщину, трудно предположить, что Галина – многодетная мама. Вместе с мужем Андреем они построили для семьи большой дом. Когда подросли и выпорхнули из семейного гнезда старшие дети (сын Аркадий живёт в Нижнем Новгороде, у дочери Юлии появились своя семья), с родителями осталась младшая дочь Соня. В доме стало пусто.

– Места себе не находили, – вспоминает Галина Николаевна. – На семейном совете решили, что сможем поднять на ноги, воспитать ещё ребёнка, может, и не одного. Старшие дети родителей поддержали. Супруги Овчинниковы прошли обучение в школе приёмных родителей при центре социальной помощи семье и детям «Надежда».

Погодки сестра и брат Лена и Артём жили в детском доме в городе Горолде. – Знаете, мы с мужем как увидели этих ребят, сразу поняли – они наши, – с волнением говорит Галина Николаевна. – Это что-то необъяснимое... Видимо, судьбой было предначертано, что мы – одна семья. Вначале детей разрешили забрать в Ветлугу на неделю погостить, посмотреть, понравится ли им у нас. По словам Лены и Тёмы, им очень понравился! После этого посещения мы общались с ребятами каждый день по телефону, оформляли докумен-

ты и с нетерпением ждали воссоединения нашей семьи. Рано познав предательство, тяготы жизни в детском доме, ребята, чувствуя неподдельную доброту и искренность супругов Овчинниковых, сразу стали называть их мамой и папой.

– Конечно, с появлением Лены и Тёмы работы и заботы у нас с мужем прибавилось, – говорит Галина Николаевна. – Но это в радость. Домашние дела на мне, муж много работает, он – предприниматель, а я веду у него бухгалтерские дела. Каждый год мы с Андреем обязательно возим детей на отдых в Анапу или Геленджик. Детям купили велосипеды, чтобы развивались физически, меньше сидели за компьютерами. Зимой – всей семьёй на лыжи, санки, ватрушки. К нам часто приезжают в гости старшие дети. Обожаем походы на реку, в лес за грибами. Никогда не делим детей на своих и чужих. Мы – семья! У Артёма своя комната, а девочки Лена и Соня живут вместе. Они близки и дружны друг с другом. Лене 13, а Соне – 17 лет. Младшая берёт пример со старшей сестры во всём. Девочки прекрасно учатся в школе, успешно занимались танцами (на данный момент обе решили, что учёба для них главнее), хорошо вяжут крючком и спицами. Лена занимается орига-

ми, Соня хорошо готовит. У них какая-то особая сестринская привязанность, не могут друг без друга долго находиться. Перед сном приходится их контролировать, чтобы засыпали, иначе могут делиться секретами до утра. Артём учится в школе на «четыре» и «пять», любит мастерить из дерева и выжигать различные узоры. Вечерами, когда все уроки и домашние дела сделаны, любим всей семьёй собраться в большой комнате и играть в развивающие настольные игры, шашки, шахматы. У нас никогда не бывает праздного времяпрепровождения. Все делаем вместе. Поели – помыли посуду, вместе делаем уборку, вместе работаем возле дома, в огороде. У нас огромная плантация клубники, земляники. Каждый год собираем по несколько ведёр. Делаем много заготовок овощей и фруктов на зиму. Хватает всем! Обожаем животных. В доме у нас живут кот Фунтик, йоркширский терьер Пуся и популяр Валера.

Лена мечтает стать врачом, Тёма пока ещё не определился. Пусть смело идут к своим целям, а мы с мужем их обязательно поддержим и поможем. Хотим, чтобы они выросли гармоничными личностями.

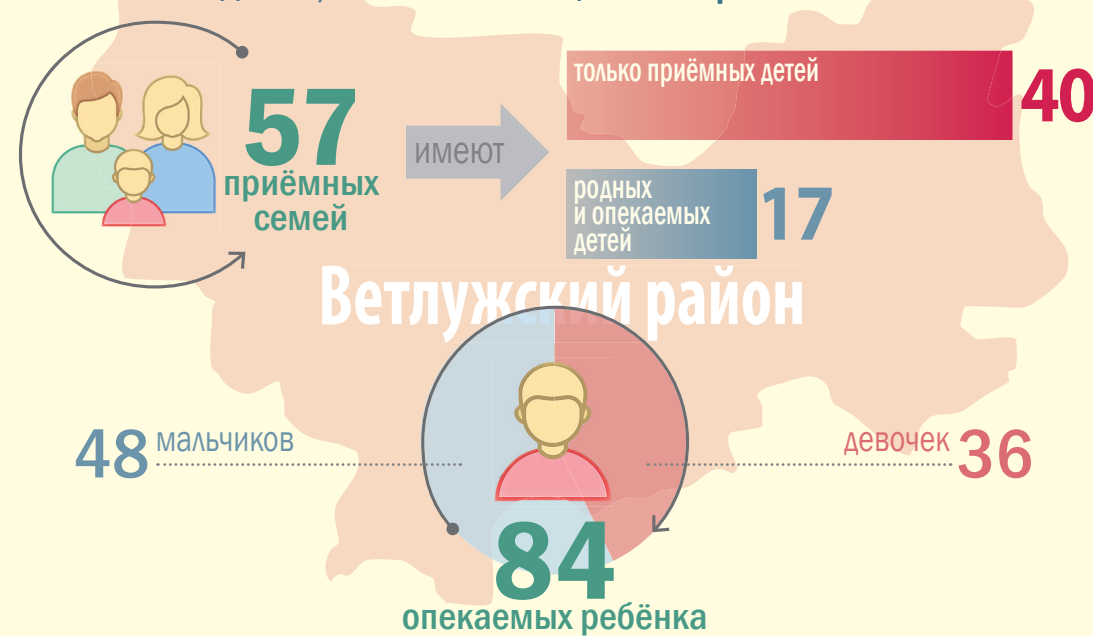
Вы с мужем усыновили Лену и Тёму? – спросила я у Галины Николаевны. – Нет, взяли над ними опе-

кунство. Не потому, что боялись ответственности, а чтобы не лишить права детей на получение жилья от государства, так как усыновлённые дети теряют это право. В будущем Лена и Артём смогут жить самостоятельно в собственных квартирах и создавать свои семьи.



■ В календарь семейных праздников в 2015 году вписано ещё одно знаменательное событие – бракосочетание старшей дочери Юлии. День, когда вся семья вместе. ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА ОВЧИННИКОВЫХ

Количество детей, воспитывающихся в приёмных семьях



Единый общероссийский номер на помощь детям

Звонок осуществляется
БЕСПЛАТНО
с любых телефонов!



«Телефон доверия»
8-800-2000-122

МОЙ БРАТ! МОЯ СЕСТРА!

«РОДИТЕЛИ НАМ ДАЮТ ЖИЗНЬ И ИСКРЕННЮЮ ЛЮБОВЬ... ПРИВИВАЮТ ЦЕННОСТИ И ВОСПИТАНИЕ... ДЕЛЯТСЯ ТЕПЛОМ И ОПЫТОМ... НО ОДИН ИЗ САМЫХ ПРЕКРАСНЫХ ПОДАРКОВ ОТ НИХ – ЭТО БРАТ И СЕСТРА...» – СЧИТАЕТ ПОЭТ, ФИЛОСОФ СЕРЖ ГУДМАН. ТРУДНО С НИМ НЕ СОГЛАСИТЬСЯ ТЕМ, У КОГО ЕСТЬ СЕСТРА ИЛИ БРАТ. В БОЛЬШИНСТВЕ ВЕТЛУЖСКИХ ПРИЁМНЫХ СЕМЕЙ ВОСПИТЫВАЕТСЯ НЕСКОЛЬКО ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОХВАСТАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ БРАТ ИЛИ СЕСТРА. МЫ ПРЕДЛОЖИЛИ ДЕТЯМ НАРИСОВАТЬ ИХ ПОРТРЕТЫ. СМОТРИТЕ ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ!



Рисунок Виолетты Патуровой



Рисунок Илоны Макридиной



Рисунок Веры Смирновой



Рисунок Виталия Крылова



Рисунок Вовы Ремезова



Рисунок Артёма Сироткина



Рисунок Тамары Синишиной



Рисунок Дениса Мочалова



Рисунок Дамира Домбровского



Рисунок Димы Ведерникова

Вопрос – ответ

УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ
ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ?

Вопрос	Ответ
Если тебе кто-то понравился, ты можешь подойти и познакомиться?	а) Нет, я буду стесняться. б) Да, подойду и познакомлюсь. в) Даже не знаю.
Ты сразу начнёшь рассказывать новому другу свои секреты или сначала узнаешь его поближе?	а) Расскажу всё-всё! б) Открою ему про себя только некоторые тайны. в) Не раскрою своих секретов.
Если тебе что-то не понравится в твоём друге, ты укажешь ему на это?	а) Вряд ли буду ему об этом говорить. б) Да, скажу, что мне не нравится. в) Ничего не скажу.
Когда у тебя появится новый друг, ты забудешь о старом?	а) Нет, я буду с ним обоими дружить. б) Да, это же новый друг. в) Нет, старому другу я буду уделять больше внимания.
Ты стесняешься, когда попадаешь в компанию незнакомых ребят?	а) Нет, сразу познакомлюсь с ними. б) Да, очень стесняюсь. в) Когда как.
Если у тебя останется последняя конфетка, ты отдашь её новому другу?	а) Нет, конечно! Лучше сам съем. б) Отдам половинку. в) Отдам целую.

Из трёх ответов на каждый вопрос выберите один, затем подсчитайте сумму баллов согласно таблице.

Ответ	№ вопроса					
	1	2	3	4	5	6
А	0	2	1	1	2	2
Б	2	1	2	2	0	1
В	1	0	0	0	1	0

0-3. Ты стесняешься. Не можешь познакомиться, краснеешь. Запинаешься. Не стоит! Не переживай! Чтобы завести друзей, нужно перебороть себя и постараться не быть таким скованным человеком. Постарайся, у тебя получится!

4-8. Ты молодец! Можешь смело подойти к кому хочешь, познакомиться и подружиться. А самое главное – при этом ещё и заботишься о своих друзьях и не ведёшь себя нагло. Поздравляем, так держать!

9-12. Ты очень решительный и смелый человек. Совершенно никого не стесняешься. С одной стороны, это хорошо. Главное, что друзьям нужно помогать и с ними нужно очень бережно обращаться.