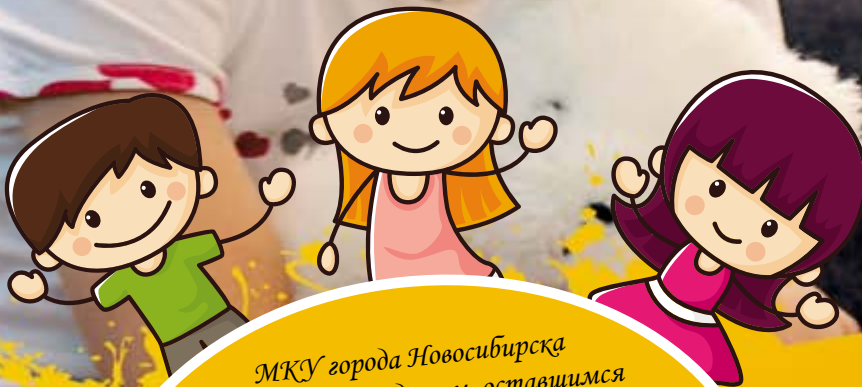


№2 Декабрь 2016

# Созвездие добра

Журнал для детей и подростков



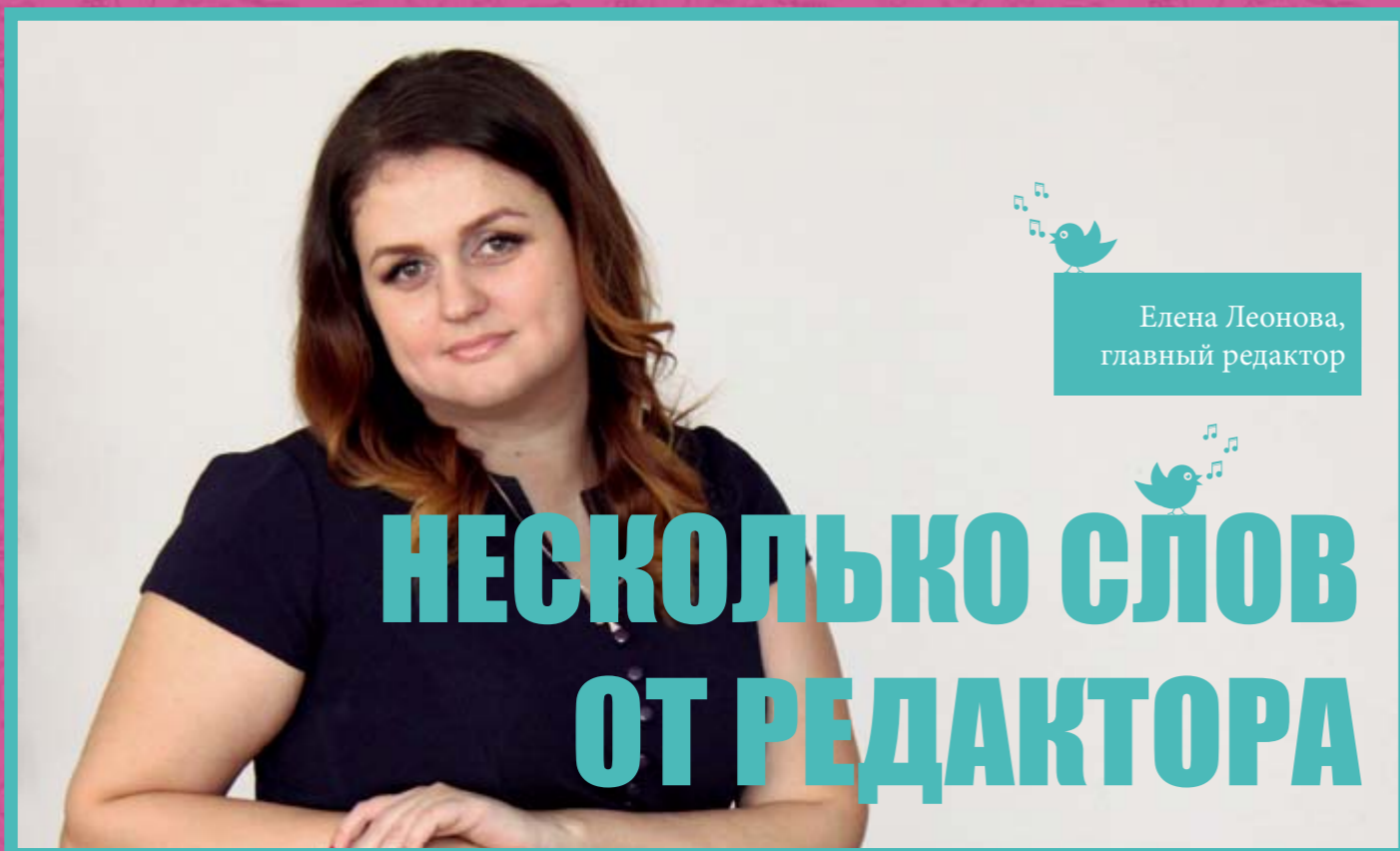
МКУ города Новосибирска  
«Центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей, «Созвездие»

630075, город Новосибирск,  
улица Дуси Ковальчук, дом 384  
Тел./факс : +7 (383) 225-96-54  
Телефон служб подготовки и сопровождения  
замещающих семей: +7 (952) 912-05-80  
e-mail: [mkusozvezdie@gmail.com](mailto:mkusozvezdie@gmail.com)  
[www.sozvezdie-centr.ru](http://www.sozvezdie-centr.ru)

ФОНД  
ТИМЧЕНКО

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД  
ЕЛЕНЫ И ГЕННАДИЯ  
ТИМЧЕНКО





Елена Леонова,  
главный редактор

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ РЕДАКТОРА

Добрый день. Если этот журнал попал в твои руки – значит ты, так или иначе, имеешь отношение к замещающим семьям. Или твои родители решили взять тебе брата или сестру из тех ребят, что раньше проживали в интернатном учреждении, или же ты как раз один из них.

В любом случае ни отчаиваться, ни расстраивать вовсе незачем. Пока тебе нужно заводить новые знакомства, учиться премудростям изменившейся жизни в семье. Что-то узнавать, что-то рассказывать. Но как бы что не сложилось, одно я знаю абсолютно точно: все будет хо-ро-шо! Главное верить, слушать правильные советы и никогда не спешить с выводами, тем более связанными с принятием каких-то сложных и важных решений.

Есть мнение, что замещающие родители подбирают ребенка для проживания в своей семье. Ведь это именно они ходят на занятия, просматривают литературу, советуются со специалистами, ищут анкеты в базах данных. Они договариваются о назначении встречи, необходимой для знакомства. И, кажется, что за ними же и последнее слово в выборе.

На самом деле это вовсе не так. Любой воспитанник центра для детей, оставшихся без попечения родителей, является равноправной стороной в данном процессе. Его мнение обязательно должно учитываться при вынесении вердикта. А потому если у тебя есть сомнения, касающиеся твоих новых возможных родителей,

или ты чувствуешь себя по каким-то причинам неготовым к грядущим изменениям, то говори об этом прямо и открыто.

Если же все совсем недавно уже произошло, то, во-первых, поздравляю тебя, а, во-вторых, теперь и от тебя и от всех, кто живет вместе с тобой, потребуется масса усилий для того, чтобы стать настоящей семьей. Ведь семья – это не просто группа людей, проживающих под одной крышей. Это те, кто делят между собой все радости и трудности, заботы и тревоги.

А для того, чтобы стать по-настоящему близкими, лучше узнать друг друга, вам нужно как можно больше времени проводить вместе. Читать, беседовать, рисовать, играть. Понятно, что формат детской части журнала не позволяет подойти к этому вопросу достаточно широко, да и объять интересы в зависимости от возраста сложно. Потому в номере размещена лишь малая толика возможных форм совместной работы: тесты, ребусы, игра, статьи специалистов, истории тех, кто уже живет в семье, отрывки из «Книги жизни». Если тебя это заинтересует, то найти нечто подобное не составит сложностей.

Предлагаемые развлечения помогут тебе осмысленнее проводить время в кругу своей новой семьи, искать точки соприкосновения интересов, узнавать новое, рассказывать о себе. А как сложится все в дальнейшем, во многом зависит от тебя самого.

## Подросткам о семье



Зарина Баликова,  
педагог-психолог  
МКУ Центра «Созвездие»

деле, семьей можно считать и просто супружескую пару без детей. Также, семьей будет являться и один родитель с ребенком, к примеру, мама с дочерью или бабушка с внуком. Случается, что в брак вступают мужчина и женщина, у которых уже есть собственные дети. Такую семью называют лоскутной, а дети становятся сводными братьями и сестрами.

Получается, семьей можно называть людей, проживающих вместе и связанных друг с другом родственными отношениями. Минимальный состав при этом – два человека. Если смотреть на понятие семьи шире, то туда входят все родственники – бабушки, дедушки, тети, дяди, двоюродные и троюродные сестры и братья. И совсем необязательно, чтобы все они проживали совместно.

### Кто такие родители?

Как правило, вначале семью образуют два человека, вступивших в брак. Раньше в нашей стране такая связь обязательно должна была быть законно зарегистрированной. Сегодня все чаще люди начинают проживать совместно, не узаконивая свои отношения в государственных органах. Такой брак часто называют гражданским. Когда в семье появляется ребенок, супруги становятся родителями. С этого момента они начинают заботиться о нем, стараясь, чтобы он хорошо питался, был здоровым и хорошо развивался.

Если возникнет необходимость, родители должны защищать ребенка, особенно когда он совсем маленький. Если во дворе есть злая собака, кто-нибудь обидел, если кто-то собирается напасть или угрожает. В общем, во всех тех ситуациях, с которыми сам он пока еще справиться не в состоянии. Задача родителей – воспитать ребенка так, чтобы, повзрослев, он смог жить самостоятельно и уже без их помощи преодолевать трудности.

Также, родители занимаются материальным обеспечением семьи – зарабатывают деньги, чтобы была возможность приобретать все необходимое для жизни. Они покупают еду, вещи, оплачивают жилье и медицинские расходы, школьное обучение, спортивные занятия и другие увлечения всех членов семьи.

Рано или поздно, в жизнь каждого человека приходит такое понятие как «семья». Интересно то, что единого определения этому термину в науке не существует. Посмотрев на семейное устройство разных народов, выясним, что часто оно имеет различия. Иногда существенные. Если спросить жителей нашего города о том, что же такое семья – услышим массу разнообразных определений. Почему так получается? Все просто: мнение о том, какой должна быть семья, складывается у человека из собственного жизненного опыта, а он у всех разный. Где вырос сам человек, что видел вокруг, как складывались отношения с друзьями, родственниками, соседями – все влияет на его представление о семье. И все-таки у всех семей есть что-то общее.

### Сколько человек можно считать семьей?

В самом обычном представлении это «папа, мама, я», то есть два родителя и хотя бы один ребенок, а еще лучше два или три. Но на самом

К сожалению, так бывает не всегда. Случается, что родители не способны обеспечивать заботу даже о собственных детях. Более того, иногда происходит так, что ребенок сам начинает заботиться о родителях. Ухаживает за ними во время болезни и при этом даже пытается самостоятельно зарабатывать деньги.

Кроме того, бывает, что старший ребенок начинает заботиться и о младших братьях-сестрах, сколько бы их не было, принимая тем самым на себя родительские обязанности. Так часто бывает в семьях, где родители боле-



ют алкоголизмом или наркоманией. Эта ситуация вынужденная, но неправильная с точки зрения психологического, да и физического развития и здоровья. При правильном устройстве взрослые заботятся о младших, а не наоборот. Жаль, если так уже случилось в вашей истории, но можно попытаться сделать все хорошо и правильно в той семье, которую вы будете создавать сами.

Увы, случается и так, что родители не только не защищают своих детей от окружающих опасностей, но и сами поступают с ними жестоким образом. И если вы росли в семье, в которой били вас и ваших братьев-сестер, или отец поднимал руку на маму, то это вовсе не значит, что такое нормально для всех семей. В правильной, здоровой семье, физическое насилие недопустимо. К счастью, такие семьи тоже существуют. И вполне возможно, что такой может оказаться ваша новая семья.

### Замещающие семьи

Под этим определением принято подразумевать те семьи, где имеются приемные родители, опекуны или усыновители. В замещающую семью может попасть любой ребенок, если он лишился своей кровной. Здесь важно помнить, что в новых условиях все может быть устроено совсем по-другому, чем там, где вы росли до сих пор. К примеру, вам уже не придется нести ответствен-

ность за всех членов семьи, включая родителей, беспокоиться и контролировать все, что происходит в доме. Можно снова стать просто ребенком и заниматься учебой, посвящая досуг собственным увлечениям.

Не страшно, если по поводу праздника родители поставили на стол спиртное. Совсем необязательно что все напьются «до отключки» или будут гулять несколько дней. Нет, праздник закончится, и завтра будет обычный день.

В этой семье, возможно, и наказывать будут каким-то непривычным образом, но точно никогда не ударят. Это здорово, но иногда бывает странно и непонятно – «раньше я за это точно получал, а теперь сказали посидеть одному в комнате и подумать о своем поведении».

### Как привыкнуть к новой семье?

Если вы пришли в новую семью – не торопитесь делать выводы о том хорошо здесь или плохо. Вначале люди почти всегда ведут себя не так, как обычно, ведь им нужно познакомиться и лучше вас понять. На первых порах ситуация может быть окрашена позитивными красками, где все довольны и радостны, не очень обращают внимание на какие-то огрехи и стараются скорее терпеть, чем выражать недовольство.

Может быть и наоборот. Все будет казать-

ся чужим и непривычным, возникнет чувство отчужденности – «я не вписываюсь в эту семью». Если так: важно помнить, что это явление временное, стоит подождать и присмотреться – новые правила, принятые в данной семье, могут оказаться не такими уж плохими, просто любые новшества обычно вызывают у человека внутреннее неприятие, потому что делать по-старому гораздо привычнее – так человек чувствует себя спокойнее и увереннее.

После того, как первый этап знакомства с новым окружением закончился, начинается самое трудное – так называемая притирка. Все будут учиться воспринимать друг друга такими, какие есть. Конечно, не обойдется без изменений, которые придется принимать обеим сторонам.

Почему этот период считается трудным? Да просто потому, что жизнь состоит из мелочей, и когда раздражающие пустяки накапливаются, они могут показаться невыносимыми: кто во сколько встает, во сколько ложится, как и какую здесь принято принимать пищу (что-то можно, что-то нельзя), сколько можно сидеть за компьютером, как долго гулять, можно ли завести животное, кто наводит порядок, где лежат те или иные вещи. Часто именно в это время возникает большинство конфликтов и недовольства с обеих сторон: нелегко будет и вам, и родителям.

Зато, когда и этот этап завершится, установятся наиболее близкие эмоциональные отношения.

### Эмоциональные отношения в семье.

С точки зрения эмоциональной жизни, семья – это место, где вы можете поделиться своими горестями и обидами, получить моральную поддержку в случае неудачи и рассчитывать на сочувствие и понимание. Мнение о себе и вера в себя у человека складывается, прежде всего, во взаимодействии с близким окружением. И если самые дорогие люди верят в вас, то возникает ощущение, что все получится, и горе – не беда: буду пробовать снова и снова, пока не добьюсь.

В семейном кругу можно делить не только свое недовольство, но и радость. Вместе весело

проводить время, отдыхать, справлять праздники.

Естественно, есть и у эмоциональной жизни в семье есть своя темная сторона – это ссоры, недоверие и непонимание. Тяжело бывает, когда конфликтующий сам, но еще тяжелее, когда между собой не могут найти понимания родители. Важно помнить, что как бы нам ни хотелось, а конфликт между взрослыми – это только их дело, и дети принимать в нем участие не должны. Не стоит спасать, заступаться, вставать на чью-то сторону. Если есть возможность – лучше уйти в свою комнату, надеть наушники, заняться своими делами, сходить в гости.

Близкие люди всегда вызывают у нас более сильные эмоции, чем другие окружающие, ведь они для нас важнее и значимее, потому переживать с ними размолвки намного больнее и обиднее. Не забывайте, что в эти моменты вы всегда можете попросить родителей обратиться за помощью к специалистам-психологам – детским, семейным, из службы сопровождения. Ведь если вы будете молчать о своих проблемах – никому лучше не станет.

Семья может вызывать у человека недовольство, а может радовать. И то, как это сложится, зависит от всех ее участников, в том числе и от вас. Важно уметь в чем-то уступать, уважать чужие права, не забывая про свои, и просто проявлять внимание к другим членам семьи.

\* \* \* \* \*

У каждого человека есть своя семейная история – радостная или грустная. И так уж устроено, что мы не властны менять наше прошлое, даже если оно нам не нравится. Но если вам представилась возможность обрести новую семью, или вы стоите на пороге создания собственной, то это прекрасный шанс сделать свою жизнь счастливее. И пусть на этом пути вас ждет удача и успех!



Приемная семья Данцан



София Киселева,  
педагог-психолог  
МКУ Центра «Созвездие»

## Как вести себя на этапе знакомства с возможными родителями

Количество интернатных учреждений становится с каждым годом все меньше. И все же... И все же они по-прежнему есть. И, коли они существуют, значит, есть и дети, которым пока не повезло найти своих родителей. Именно им и адресована эта статья. А раз ты ее читаешь – выходит, ты один из них.

Прежде всего, запомни: не надо никогда отчаиваться. Просто верь: шанс остается у каждого. Наверняка, где-то имеется хорошая семья, мечтающая найти и взять на воспитание именно такого ребенка как ты. И не беда, что по странному стечению обстоятельств случилось так, что вы никак не можете обрести друг друга. Все поправимо! И когда ваше знакомство произойдет, ты должен быть полностью готов к нему и точно знать как правильно себя вести при первой и последующих встречах.

Семья нужна каждому человеку, даже если он сам не всегда соглашается с этим, а то и

утверждает совершенно обратное. Семья дает не только любовь и понимание, но и предоставляет возможность двигаться вперед, познавая что-то новое в процессе занятия любимым делом. Возможно, постоянное проживание с дорогими людьми покажется самым трудным делом на свете, ведь оно предполагает совместные усилия двух или более людей. Но разве это плохо?! А если говорить о несовершеннолетнем, то тут двух мнений быть не может. Ребенок должен жить и воспитываться в семье, и у каждого должны быть взрослые, которые будут о нем заботиться.

Наверное, с тобой уже обсуждают какие-то определенные моменты; проговаривают модели поведения, готовя к помещению в замещающую семью. Ты знаешь, что жизнь у разных людей складывается по-разному, и у каждого своя судьба. Ты пока живешь в государственном учреждении, но поверь: окружающие тебя специалисты делают все, для того чтобы это изменить.

Итак, будем считать, что долгожданный день наконец-то наступил. Сегодня первый раз увидишь своих (а вдруг?!), будущих родителей

или, по крайней мере, одного из них. Как это будет происходить? Почти наверняка в обстановке, привычной для тебя. Скорее всего, в каком-то специальном кабинете, но рядом обязательно будут присутствовать те, кому ты уже доверяешь: воспитатель или психолог, социальный педагог.

Знакомство с новыми людьми – это всегда одновременно волнительно, любопытно и страшно. А если учесть, что они хотят стать твоими замещающими родителями, то все чувства и эмоции удваиваются. Неизвестность страшит и тех, и других. Как все сложится? Да и сложится ли вообще?! Знай: взрослые будут волноваться и переживать ничуть не меньше твоего. Ведь для них это очень ответственное решение, к которому, в большинстве случаев, они долго шли.

Но речь больше о тебе. Думается, тебе уже приходилось сталкиваться с тем, как через подобную процедуру проходили другие дети. Они делились тем, какие чувства и эмоции их обуревали. И

не важно, чем все заканчивалось в конечном итоге – забирали ли их насовсем или, наоборот, ожидало разочарование. Как бы то ни было, теперь твой черед. Любой человек на твоём месте будет испытывать тревогу, волнение, дискомфорт, думая о переходе от одного, уже привычного уклада жизни, к другому, совершенно незнакомому.

Твои тревоги естественны. Не придавай особого значения тому, что кандидаты в замещающие родители могут оказаться совсем не похожими на тебя внешне – вы можете быть очень похожи душой. Тебе может быть страшно от того, что ты можешь не понравиться, или они покажутся тебе несимпатичными. Не пугайся, если вторая встреча не состоится вовсе. Это не значит, что ты плохой или они неправильные. Это просто говорит о том, что вы разные люди.

Понятно, что тебе будет сложно вот так сразу рассказать им о своей жизни, ведь ты многое пережил и опасаясь: вдруг им это совсем неинтересно. Если ты сразу не сможешь честно и открыто ответить на их вопросы, не переживай, ведь в случае, если вы примите решение, что будете жить вместе, у тебя будет достаточно времени для того, чтобы рассказать им все, что тебе захочется. С первого взгляда тебе может показаться, что вы совсем разные: они катаются на коньках – а ты ни разу на них не стоял; они каждое лето ездят на море – а ты боишься воды. Наоборот, эти отличия могут сблизить вас, ведь можно будет вместе учиться чему-то новому.

Чтобы тебе было легче рассказать кандидатам в твои замещающие родители о себе, ты можешь показать свои фотографии. Не исключено, что у тебя есть такая, где ты еще в совсем юном возрасте, или та, которая на твой взгляд получилась очень удачной и отлично передает твой внутренний мир. Покажи свою комнату, свои любимые вещи.

Даже если после знакомства тебе показалось, что это идеальные для тебя родители, тем не менее, спешка будет излишней. Специалисты ведь не зря назначают несколько встреч для того, что бы можно было лучше узнать друг друга.

После первого визита кандидатов ты можешь записывать то, что тебе стало известно о них. Решать, что бы хотелось узнать еще. Не лишним будет проанализировать свое поведение: что ты чувствовал? был ли искренен, когда рассказывал о себе? что понравилось или не понравилось в тех людях? хотел бы ты жить с ними или нет? Попроси снимки, которые тебе хотелось бы рассмотреть. Спроси, кто еще живет вместе с

ними: родственники, дети, домашние животные. Возможно, захочется представить себе их дом, квартиру, ребят, живущих по соседству, школу, в которой придется учиться в дальнейшем.

Есть еще один аспект. Ты можешь чувствовать вину потому, что, как тебе кажется, ты предашь своих кровных родителей и родственников. Это совершенно не так! Ведь они навсегда в твоём сердце, они по-прежнему остаются твоими папой и мамой. Если это важно для тебя – можешь сразу обговорить с кандидатами в замещающие родители то, что тебе захочется иногда их навещать. Если у тебя есть родственники, с которыми ты бы хотел видиться и общаться, узнай, как это лучше устроить после того, как совершится переезд.

Может быть, у тебя имеются опасения, что эта семья будет похожа на твою. Ту, где тебя обижали, и тебе было больно. Не бойся, если кажется, что им будет сложно с тобой, потому что за плечами у тебя весьма непростое прошлое. Раз кандидаты в замещающие родители встречаются с тобой, выходит, они наверняка прошли специальное обучение, получили помощь и советы различных специалистов; у них много сил и ресурсов для того, чтобы вы были вместе.

Возможно, тебе будет казаться, что за тебя все уже решили, отчего ты чувствуешь слабость, беспомощность, протест. Но это не так. Каждый ребенок тоже имеет право выбора. О своих сомнениях и страхах всегда можно поговорить с воспитателем или с человеком, которому ты доверяешь больше других.

Не исключено, что ты будешь испытывать грусть, ведь так не хочется расставаться с любимыми игрушками, старыми друзьями, привычной обстановкой. И слезы тут отнюдь не являются чем-то постыдным. Любому свойственно сомневаться, ведь этот шаг, если он будет сделан, полностью изменит твой мир! Не стесняйся говорить о своих чувствах. О том, что тебе, особенно на начальном этапе, захочется иногда возвращаться в ставшее родным учреждение, писать письма тому, с кем ты стал близок.

Знакомство с замещающими родителями – это важная веха на пути к жизни в семье. Помни: не нужно принимать быстрого решения. Лучше, если состоится несколько встреч с тем, чтобы ты успел ближе познакомиться, больше узнать, твердо определиться.

Хочется верить, что эти нехитрые советы помогут тебе и очень скоро пригодятся. Ты обретишь свою семью, в которой будешь значим и любим!

## Какой я?



Мини-тест для дошкольника или младшего школьника на определение темперамента

Каждый человек обладает набором определенных качеств, которые определяют его врожденные индивидуальные свойства. С помощью данного теста, ты сможешь узнать лучше себя. Твоему вниманию предлагаются 12 вопросов. Отвечать нужно либо «да», либо «нет». Взрослые тоже могут давать ответы, основываясь на своих наблюдениях за твоим поведением. Итак:

1. Ты больше любишь ходить в гости, чем сидеть дома?
2. Тебе больше нравится играть с ребятами, чем одному?
3. Тебе больше нравится играть на улице, чем дома?
4. Тебе нравится ходить в садик?
5. Ты можешь заговорить первым с незнакомыми тебе детьми?
6. Тебе больше нравятся игры, где можно побеждать, чем спокойные?

После того как ты ответил на эти вопросы, посчитай количество ответов «да». За каждый положительный дается 1 балл. Чем больше ты набираешь баллов в тесте, тем более ты открыт окружающему миру, новой информации, не испытываешь затруднений в общении, легко устанав-

ливаешь контакты с незнакомыми людьми, охотно участвуешь в коллективных мероприятиях.

Если преобладает «нет» – ты сконцентрирован на себе, на своих чувствах, ощущениях, переживаниях. Как следствие – не испытываешь особой потребности в частом и активном общении с другими детьми или взрослыми.

Приступай к следующей серии вопросов, при этом принцип подсчета баллов остается тем же:

7. Когда ты рисуешь, а на тебя кто-то смотрит, тебе это мешает?
8. Когда тебя дразнят, ты сильно обижаешься?
9. Ты часто просыпаешься по ночам?
10. Ты часто болеешь?
11. Ты боишься оставаться один дома?
12. Когда тебя толкают, ты тоже толкаешь?

Чем больше положительных ответов во второй части этого теста, тем более ты чувствителен, склонен к переживаниям. В некоторых ситуациях можешь быть неуверенным, чувствовать тревогу.

Меньшее число «да» говорит о том, что ты устойчив к нагрузкам в какой-либо деятельности, твое поведение спокойное, ты уравновешенный, хорошо понимаешь действительность, охотно подчиняешься правилам и групповым нормам.

## Тест для подростка на определение самооценки



Самооценка – это представление человека о себе. От того как ты сам себя оцениваешь и чувствуешь во многом зависит твое восприятие окружающего мира, взаимодействие с людьми, отношение к какой-либо деятельности. Чтобы лучше разобраться с этим тебе предлагается ответить на 15 вопросов, в которых следует отметить один выбранный вариант:

### 1. Я часто волнуюсь понапрасну

- |                |             |
|----------------|-------------|
| а) очень часто | г) редко    |
| б) часто       | д) никогда. |
| в) иногда      |             |

### 2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

### 3. Я боюсь выглядеть глупцом

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

### 4. Я беспокоюсь за свое будущее

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

### 5. Внешний вид других куда привлекательнее моего

- |                |             |
|----------------|-------------|
| а) очень часто | г) редко    |
| б) часто       | д) никогда. |
| в) иногда      |             |

### 6. Как жаль, что многие не понимают меня

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

### 7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми

- |                |             |
|----------------|-------------|
| а) очень часто | г) редко    |
| б) часто       | д) никогда. |
| в) иногда      |             |

### 8. Люди ждут от меня очень многого

- |                |             |
|----------------|-------------|
| а) очень часто | г) редко    |
| б) часто       | д) никогда. |
| в) иногда      |             |

### 9. Чувствую себя скованным

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

### 10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность

- |                |             |
|----------------|-------------|
| а) очень часто | г) редко    |
| б) часто       | д) никогда. |
| в) иногда      |             |

### 11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

### 12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

### 13. Я не чувствую себя в безопасности

- |                |             |
|----------------|-------------|
| а) очень часто | г) редко    |
| б) часто       | д) никогда. |
| в) иногда      |             |

### 14. Мне не с кем поделиться своими мыслями

- |                |             |
|----------------|-------------|
| а) очень часто | г) редко    |
| б) часто       | д) никогда. |
| в) иногда      |             |

### 15. Родители и знакомые не особенно интересуются моими достижениями

- |                |            |
|----------------|------------|
| а) очень часто | г) редко   |
| б) часто       | д) никогда |
| в) иногда      |            |

После того как ты ответил на эти вопросы, посчитай количество набранных баллов, исходя из того, что «а» – 1 балл, «б» – 2 балла, «в» – 3 балла, «г» – 4 балла, «д» – 5 баллов. Теперь сравни итог с таблицей возможных результатов

**15-30 баллов** – заниженная самооценка, выражающаяся в чрезмерно критичном подходе к себе, неудовлетворенности своими успехами и достижениями, недовольством собственной внешностью, склонностью оценивать себя и других с позиции жертвы и неудачника. Самое время взглянуть на себя по-новому. Не забывай ты – уникальная личность! Уверенности тебе во всех начинаниях!

**30-45 баллов** – нормальная самооценка. Набранное тобой количество баллов свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Адекватная самооценка позволяет тебе относиться к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Тебе по плечу серьезные дела. Дерзай!

**45-75 баллов** – завышенная самооценка. Неадекватное преувеличение в оценивании себя, которое проявляется в уверенности в собственной исключительности, представлении о самом себе, как об избранном, противопоставлении себя обществу. Это не так уж и плохо, но самое время обратить внимание на окружающих тебя людей.







### Моя небольшая история

Привет, дорогие друзья! Я Алена Оглу. Пишу этот рассказ для тех, кто обижен родными людьми. Ты уже большой и находишься в государственном учреждении для сирот? Не переживай, расстраиваться нет причин. Я тебе сейчас расскажу свою историю.

В детский дом я попала не одна: со мной был мой родной брат Салим. К сожалению, мама имела вредные привычки, отчего нами она занималась очень редко. Мы были предоставлены сами себе и, как вольные птицы росли на улице.

Я до сих пор не знаю, где находится моя родная мама. В приюте с братом мы были недолго, где-то около трех месяцев. Все это время к нам приезжал папа со своей новой женой. Они привозили конфеты и обещали, что скоро нас заберут. Мы верили и ждали. Каждый день я смотрела в окно, думая, что вот-вот распахнется дверь, войдет папа и скажет: «Пошли, мои хорошие, домой!» Но это так и не происходило, надо мной даже стали смеяться ребята. Только я не теряла надежду и все ждала... верила... Ждала, что у меня будет своя собственная кровать, и я буду в ней засыпать и просыпаться. Я даже написала об этом деду Морозу. Увы, но, наверное, мое письмо до него так и не дошло.

А время шло. В приюте мне рассказывали страшные истории про детские дома, что они мало чем отличаются от концлагерей. На самом же деле все оказалось не так уж плохо: я общалась со всеми взрослыми и детьми, и меня никто не обижал. Одна беда. Все чаще меня посещали грустные мысли. Хорошо, что в этот момент меня поддерживали мои друзья, которые, впрочем, тоже находились в той же ситуации. Я хотела в хорошую, полноценную семью, где чисто и уютно и сварен домашний суп.

Наконец папа и его жена забрали нас в приемную семью. Я помню, что очень долго не могла назвать Оксану мамой. Кто она такая вообще? А потом подумала и назвала... Я ждала бурной реакции, что она начнет возмущаться: «Ну какая я тебе мама»? А она с любовью прижала меня к себе.

Теперь в детский дом мы приезжаем в гости все вместе. У меня очень много свобод: посещаю кружки, которые мне нравятся, ем то, что хочу, а не то, что дают. Мама Оксана знает, что я люблю рисовую кашу, а Салим манную. Поначалу, конечно же, нам было тяжело. Приходилось делать много непонятных вещей: заправлять кровать, чистить картошку, мыть пол, смотреть за младшим братом.

Мое будущее настало. Я счастлива. Я люблю своих приемных родителей, братьев, а они все любят меня. И совсем не беда, что приходится помогать маме делать домашнюю работу. Ведь, чем быстрее она освободится, тем быстрее мы все вместе пойдем гулять.

### Как я обрела свою семью

Когда мне исполнилось 7 лет, я потеряла своих родных: сначала бабушку, а потом маму. Казалось, весь мир рухнул, и ничего, и никого не осталось вокруг. Это было очень тяжело.

Потом моим домом стал центр «Созвездие». Там меня приняли и относились ко мне хорошо. Но ни один самый лучший центр не сможет заменить семью.

Однажды в выходной день психологи «Созвездия» попросили меня помочь в раздаче обучающих материалов на занятиях школы замещающих родителей. Я выполнила все, как мне поручили. Наступил обеденный перерыв. Бегу вниз по лестнице, а мне на встречу поднимается какая-то женщина, и вдруг она неожиданно, приобняла меня. Это произошло так быстро, что я ничего не успела сказать, «сердце ушло в пятки», и я на некоторое время замерла, а она быстро поднялась вверх по лестнице, будто ничего не произошло. Так произошла моя первая встреча с моей будущей мамой.

Потом нам организовали первое знакомство: я, мои мама и папа. Кандидатов в замещающие родители для меня было достаточно, но я все-таки выбирала сама. И вот я почувствовала, что я могу довериться этим людям. Когда выпускалась эта школа замещающих родителей, мы уже приняли для себя каждый, что будем вместе.

Конечно, привыкать к новому дому и к людям, которых ты еще мало знаешь, достаточно нелегко. Ведь в семье есть свой уклад, свои правила. Но мы все вместе очень старались не ранить друг друга, понимать, уступать друг другу. Сложности были в части соблюдения порядка в комнате. Но меня научили мои родители, что каждой вещи есть свое место. Все эти проблемы – такие мелочи, и все это преодолимо. Ведь семья это не просто слово. Это целый мир, твой мир, мир твоих близких и любимых людей, где ты заботишься о них, а они о тебе, где всегда тебя любят и ждут, и всегда готовы прийти на помощь.

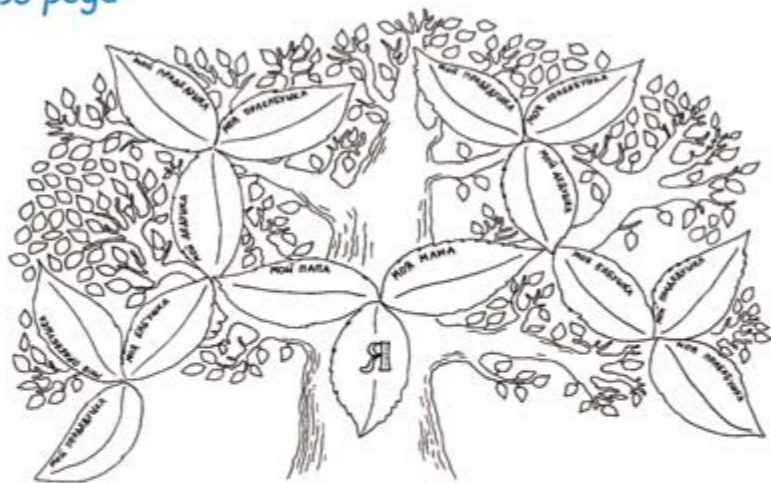
Ребята! Не бойтесь своего будущего, делайте смелые шаги вперед к своей семье, к своему счастью! Хочу, чтобы все одинокие дети обрели свою семью!



В первой половине этого журнала читателям была предложена статья А. Омельченко, рассказывающая о работе с «Книгой жизни». Ниже вниманию ребят предлагаются некоторые ее материалы, которые помогут им в создании истории детства и взросления. «Книга жизни» – это портфолио с момента рождения ребенка до момента перехода в замещающую семью или выпуска из государственного учреждения.

Если заполнение предложенных страниц покажется стоящим – советуем приобрести сборник целиком. О том, как это сделать, можно узнать, позвонив по телефонам, указанным в нашем журнале. Работать с «Книгой» можно как самостоятельно, так и с участием кровных или замещающих родителей, педагогов. Возможно просто сохранять информацию для себя с целью дальнейшей передачи в качестве истории семьи своим детям. «Книга жизни» станет помощником в назывании настоящих чувств и переживаний.

**Древо рода**



На этой страничке вместе с Помощником ты можешь создать дерево своего рода. Ведь у каждого человека есть мама и папа, даже если он никогда их не видел. У мамы и папы тоже были свои родители (это твои бабушка и дедушка). И у твоих бабушек и дедушек тоже были родители (это твои прадедушка и прабабушка). Впиши имена членов семьи, которые тебе известны иклей дополнительные листики, чтобы изобразить своих сестёр и братьев, тётюшек и дядюшек (если они есть).



**То, что я люблю**

- Летом я люблю \_\_\_\_\_
- Зимой я люблю \_\_\_\_\_
- По вечерам я люблю \_\_\_\_\_
- Моя любимая книжка \_\_\_\_\_
- Мой любимый мультфильм/фильм \_\_\_\_\_
- Я люблю есть \_\_\_\_\_
- Я люблю играть в \_\_\_\_\_
- Я люблю делать \_\_\_\_\_
- Я люблю \_\_\_\_\_
- Я люблю \_\_\_\_\_
- Я люблю \_\_\_\_\_

**То, что я не люблю**

- Летом я не люблю \_\_\_\_\_
- Зимой я не люблю \_\_\_\_\_
- По вечерам я не люблю \_\_\_\_\_
- Моя нелюбимая книжка \_\_\_\_\_
- Мой нелюбимый мультфильм/фильм \_\_\_\_\_
- Я не люблю есть \_\_\_\_\_
- Я не люблю играть в \_\_\_\_\_
- Я не люблю делать \_\_\_\_\_
- Я не люблю \_\_\_\_\_
- Я не люблю \_\_\_\_\_
- Я не люблю \_\_\_\_\_



Подумай и напиши о том, что ты не любишь. Часть предложений мы уже начали, и тебе остается их только завершить. А часть предложений ты можешь полностью сочинить сам.

**Мои чувства**



Я очень радуюсь, когда \_\_\_\_\_



Я грущу, если \_\_\_\_\_



Мне страшно, когда \_\_\_\_\_



Меня злит, когда \_\_\_\_\_



Я бы очень удивился, если бы \_\_\_\_\_



Мне неприятно, когда \_\_\_\_\_



Подумай, какие чувства ты испытываешь в разных ситуациях, и заверши предложения, которые начаты возле рисунков лиц.

**Моя будущая семья**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Нарисуй и опиши ту семью, которую ты хочешь создать в будущем. Можешь поискать вместе с Помощником подходящее изображение в журнале (или в Интернете). Вырежь это изображение, а затем вклей на отведённое место.

# Ходилка-бродилка



- Двигайся по стрелке
- Расскажи анекдот
- Тебе выпал шанс обогнать всех. Ты получаешь право на дополнительные ход. Кинь кубик еще раз
- Немного отдохни, пропустив ход, а заодно вспомни какую-нибудь смешную историю, произошедшую с тобой или твоими друзьями на занятиях в школе или после уроков
- Опиши свое хобби
- Объясни, где бы ты хотел побывать и почему