

## Позвольте себе быть счастливой!

К этому призывает мама особенного ребенка

→ нам пишут

**По статистике, 70% семей в стране являются полными. Остальные 30% - семьи, где есть только мама.**

Статистика - вещь упрямая, но и с ней можно бороться, важно только захотеть.

Один из моих замечательных сыновей - ребенок, как сейчас говорят, с особыми потребностями. Много общась с такими же семьями, я выявила одну грустную тенденцию: зачастую эти семьи неполные. В них одна мама тянет «ляжку», даже не допуская мысли, что есть другая жизнь! Она исключила для себя мужчин, думая, что «особая» жизнь - это одиночный крест и нет в ней места простому женскому счастью. И только усталые глаза выдают ее состояние.

Девочки, дорогие мои, встряхнитесь! Мы часто сами закрываем



Автор фото А. Фрозен.

двери и строим стены, через которые невозможно пробиться новому и прекрасному. Мы боимся рисковать, забывая о том, что ничего не теряем! Счастье

возможно! Оно рядом с нами каждый день.

Рецепт? Он прост - позвольте себе быть счастливой. Начните с разрешений самой себе: на увлечения и хоб-

би, на прогулки и немало времени для себя. Займитесь тем, что нравится именно вам, а возможности всегда найдутся! Я говорю это как человек, у которого

уже нет родителей, нет помощников и нянек.

У меня в жизни тоже был трудный развод, и так же, как и многие женщины, я испытала состояние безысходно-

сти и неверия в будущее счастье.

Тогда меня спасло творчество: я потихоньку стала выходить «в свет», читать стихи и вести мероприятия. Дети никогда не мешали, я брала их с собой.

Было нелегко, но это того стоило! Со временем я снова научилась улыбаться этому миру, и мир начал улыбаться мне: в мою жизнь пришли люди, которых не пугала особенность моего сына. Пришли добровольные помощники, друзья и вслед за ними нежданная любовь - мужчина, который принял и полюбил нас всех такими, какие мы есть!

Я уверена, что каждая женщина где-то ждет ее! Он ждет, когда она сломает стену, чтобы дать ему хотя бы шанс постучаться в дверь!

**С верой в вас, дорогие мои, особая мама Анна ГОРЛАНОВА (Саенко)**

## Чего боятся дети?

Как оградить и избавить ребенка от детских страхов

→ преодоление

- Моему сыну 8 лет, и он стал пугаться открытого шкафа в комнате. Говорит, что боится монстров, которые могут его съесть. Теперь он не засыпает в комнате один. Подскажите, что делать?

**Анна К., читательница странички «Добродея» в газете «Шахтинские известия»**



**Юлия Шереверова.** На этот вопрос отвечает выпускница центра «Добродея», психолог-педагог

**Что такое страх?**

Страх - это острая эмоциональная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх может появиться в любом возрасте, а детские страхи иногда могут остаться с человеком на долгое время. Возникновение детских страхов связано

с разными причинами: конкретный случай, который напугал ребенка (например, укус собаки), невроз, детская фантазия, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками (обиды с их стороны), запреты родителей и т.п.

Детский страх обычно проходит в течение трех-четырех недель, но у некоторых детей он может закрепиться. В этом случае психолог проводит специальные занятия с ребенком, применяя различные методы так называемой психокоррекции (арт-терапия, сказкотерапия).

Детский страх позитивен, так как он удерживает ребенка от опасных и необдуманных поступков. Вместе с тем он задерживает развитие личности ребенка, вызывает у него пониженную самооценку, тормозит творческую деятельность и приводит к повышенной тревожности.

**Как побороть страх?**

Реакция родителей на страх должна быть спокойной - сопереживающей. Попробуйте



Монстров в шкафу можно навсегда прогнать вместе с ребенком.

обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства при этом. Чем больше ребенок бу-

дет говорить о своих переживаниях, тем лучше для него. Но помните: в такой ситуации ни в ко-

Детский страх удерживает ребенка от опасных и необдуманных поступков. Вместе с тем он задерживает развитие личности, вызывает пониженную самооценку, тормозит творческую деятельность и приводит к повышенной тревожности.

”

Страх может появиться в любом возрасте, а детские страхи иногда могут остаться с человеком на долгое время.

ем случае нельзя давить на ребенка или торопить его. Для того чтобы ваш сын или дочь смогли раскрыться, расскажите им о своих детских страхах.

Попросите своего ребенка, чтобы он нарисовал свой страх. После того как ребенок его изобразит, можете зачеркнуть или скомкать бумажку с рисунком, при этом обязательно объясните ему, что страха больше не существует, вы его победили и он больше никогда не побеспокоит ребенка.

Придумайте сказки: представьте с ребенком ситуацию, в которой его страх стал бы реальностью, и найдите способы выхода из нее.

Смотрите с ребенком правильные, добрые мультфильмы. Промомотр мультфильмов также поможет в борьбе со страхами, ведь сказочные герои пробиваются через темные леса и преодоле-

вают разные страшные препятствия. Прочтение пугающих сказок тоже полезно, так как они дают опыт переживания страхов: ребенок в своем воображении рисует картины, которые наиболее просты для его понимания.

Немаловажно также поддерживать ребенка в любых начинаниях и придавать ему уверенности. Если и указывать на ошибки, то критика должна быть мягкой, такой, чтобы ребенок сам подошел к правильному ответу. Так дети будут чувствовать вашу любовь и поддержку в любых ситуациях, а их самооценка не пострадает.

Дорогие читатели! Если по месту проживания найти специалиста нет возможности, то обращайтесь за психологической консультацией можно в центр реабилитации и абилитации «Добродея».