Виктория Канова

iZnanka

Составитель – семейный психолог,
арт-терапевт В.А. Канова

Брошюра создана
оренбургской некоммерческой организацией
“Эпоха Водолея” в общественных интересах
в рамках социального проекта
«Мамина школа» для семей,
воспитывающих детей с нарушениями развития,
реализуемого с использованием гранта Президента
Российской Федерации на развитие гражданского общества,
предоставленного Фондом президентских грантов.

iznanka.info
vk.com/iznanka_info
facebook.com/groups/iznanka
ok.ru/iznanka

Здравствуй! Я твой необычный дневник с письменными практиками для психологической разгрузки и саморазвития.
Каждый день ты будешь писать, рисовать или выполнять задания и отмечать в правом углу страницы своё состояние-настроение через нужный смайлик.
И начнём мы, конечно, со знакомства ☺
Напиши немного о себе, всё, что придёт в голову: твои качества, умения, увлечения, мечты…

Привет! Сегодня Новый День. Это именно тот день, когда можно начать что-то новое и важное. Напиши 6-7 тем, целей или идей, которые ты хочешь реализовать в этом месяце/году.

1._____
2._____
3._____
4._____
5._____
6._____
7._____

Отлично! Напиши по каждой теме, что необходимо сделать для её скорейшей реализации, 3-4 пункта, описывающих конкретные действия. Например: цель - заниматься физической подготовкой, для этого: 1. Записываюсь на занятия и покупаю абонемент, 2. Скачиваю видео курсы для домашней практики и занимаюсь каждый день по 30 минут, 3. Приобретаю необходимое для занятий: коврик, форму и т.п.
Удачи!

Все ли твои идеи осуществимы? Что мешает их реализации? Может необходимо что-то пересмотреть? Напиши об этом. Например: мне лень заниматься физической подготовкой или нет времени для занятий (работа, дом, дети, великие дела). Пути решения: - найти вдохновение для занятия, понять зачем нужны занятия (написать об этом), чего реально хочется достичь; - спланировать свой день, провести тайм-менеджмент.

Ты на славу потрудилась! Предлагаю сегодня отдохнуть, выполняя замечательную медитацию из Кундалини йоги. Она займёт всего 11 минут (при выполнении поставь таймер), но регулярная практика этой медитации порадует своими положительными результатами, которые ты сможешь заметить уже через месяц ☺

Медитация "Освобождение от стресса и очистка от эмоций прошлого"

Сложите руки в центре груди, кончики всех пальцев одной руки касаются кончиков соответствующих пальцев другой руки. Ладони находятся на расстоянии. Пальцы смотрят вверх.

Дышите 4 раза в минуту: вдох длится 5 секунд, задержка дыхания на вдохе 5 секунд и выдох 5 секунд.

Смотрите на кончик носа.

Продолжайте выполнять упражнение 11 минут или пока вы не почувствуете освобождение от стресса.

КОММЕНТАРИИ

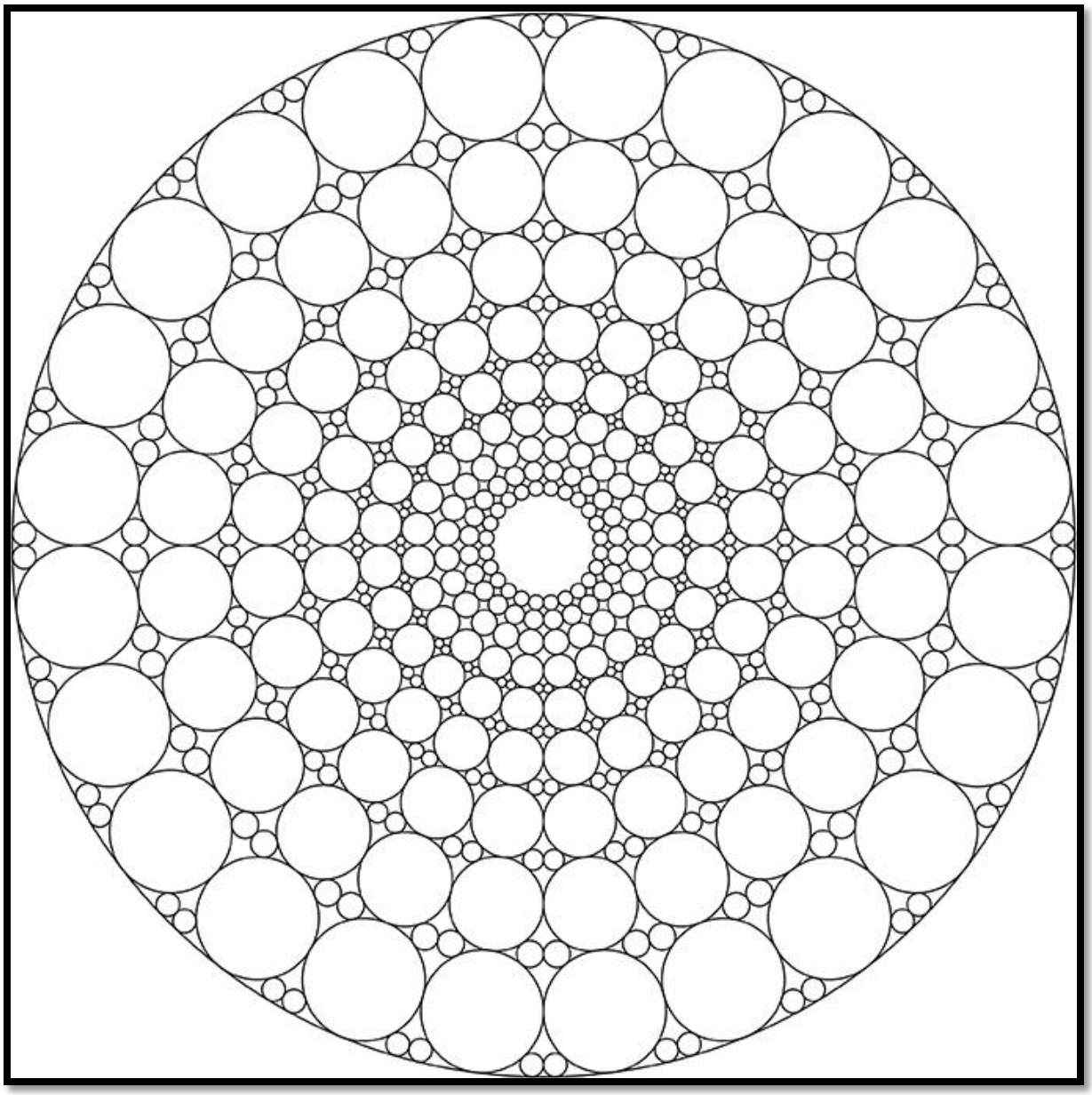
Эта медитация особенно полезна в ситуациях, связанных с напряжёнными отношениями и с прошлыми семейными конфликтами.

Сегодня необычный день! День открытий.
Ты ходишь на работу/институт/тренировку одной дорогой, тебе привычны маршруты и пейзажи за окном? Сегодня найди новое в привычном. Иди, смотри, наблюдай, замечай. А поможет тебе в этом фотоаппарат (или камера телефона). Фотографируй все, что тебе понравится в пути, что будет новым. Фото выложи в соц. сеть, а лучшее? на твой взгляд? Ты можешь распечатать и приклеить сюда

Опиши свои ощущения от практики. Нашлось ли что-то новое в привычном?

Здравствуй! Сегодня продолжаем набираться сил для новых дел и великих свершений. Напиши здесь, что является для тебя ресурсом (что несёт вдохновение, желание жить, радует и окрыляет). Например: рисование/спорт/встречи с друзьями.
Напиши, когда и как тебе это помогало в жизни. Например: как только мне грустно я иду в спорт.зал.

Делу время, а выходной ещё никто не отменял. Сегодня я дарю тебе эту мандалу. Она способствует обретению **душевного равновесия**. Восстанови в памяти самые спокойные и умиротворенные моменты своей жизни, возьми понравившийся карандаш (или фломастер) и раскрась внутренние круги рисунка. Постепенно продвигайся к внешним кругам рисунка, используя другие цвета.



Хоопонопоно, друг! Нет, это не приветствие на иностранном языке. Это сегодняшняя твоя практика любви и добра ☺
Хоопонопоно – гавайский метод гармонизации отношений. Он заключается в постоянном повторении четырех фраз (вслух или про себя): «Я тебя люблю», «Я благодарен тебе», «Я сожалею», «Прости меня». Принципиальным моментом Хоопонопоно является принятие на себя ответственности за свою жизнь и причастности, единства, с миром.
Практику Хоопонопоно лучше всего выполнять искренне, направив её, прежде всего, внутрь себя – принять, полюбить, простить, поблагодарить себя. Тогда использовать эту практику с другими будет намного легче.
Делай эту практику весь день: когда делаешь что-то, когда недовольна, когда обижаешься, когда общаешься с неприятным человеком, когда ешь или едешь в автобусе. Обращай эти четыре фразы ко всем, кого сегодня встретишь, и ко всем, кто сделал твой день ☺ будь это мама или булочник, которого ты никогда не видела, но с удовольствием ешь испечённую им булочку. А вечером напиши несколько предложений здесь о своих мыслях, чувствах, откровениях и озарениях, которые пришли за день.

Привет! Люди частенько составляют списки, хотя бы покупок, а между прочим составление списков один из самых эффективных инструментов самоорганизации и самопознания! Сегодня я предлагаю тебе несколько тем списков, ты выбери наиболее понравившийся и напиши его!

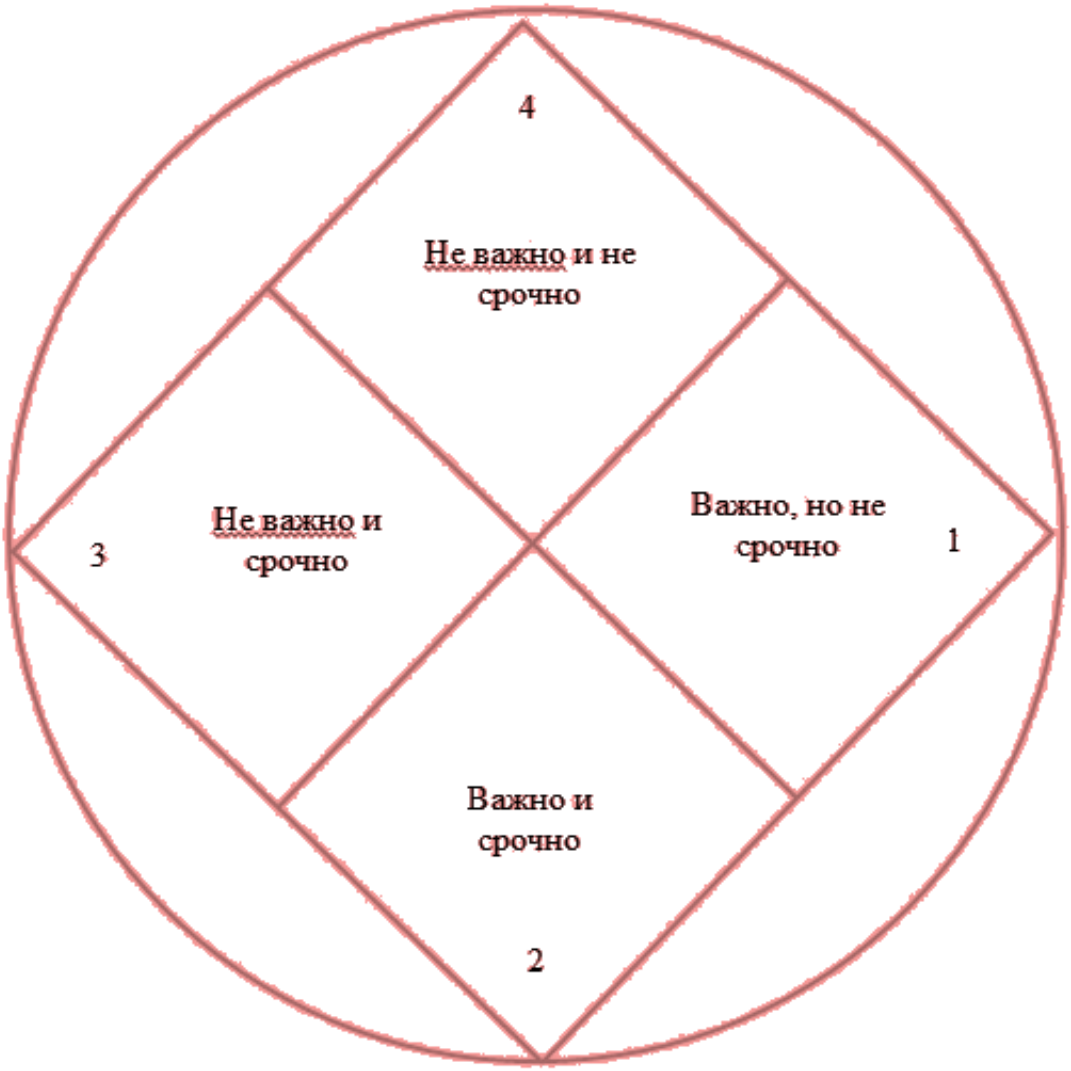
СПИСКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗАБОТУ О СЕБЕ

1. Список того, что сделать, чтобы отпустило и стало получше, когда «не айс»
2. Список того, что радует, вдохновляет и придает энергии
3. Список своих сильных сторон, уникальных особенностей и умений
4. Список сделанного/произошедшего за день хорошего
5. Список моментов, которые хочется запомнить
6. Список своих достижений за всю прожитую жизнь
7. Список всего хорошего, что происходило
8. Список «Что я с удовольствием буду делать снова, когда мой маленький ребенок подрастет»

Бывает так трудно выбрать, что же сделать – купить платье, «расхламить» шкаф, заехать к бабушке, записаться на курсы английского или, наконец-то, сходить на занятия по йоге или танцам…

Д. Эйзенхауэр придумал метод «Важно-срочно». Впиши в каждый ромб, как показано на рисунке, свои дела, цели и стремления.

Внизу страницы есть ключ к этому упражнению, который ты прочитаешь, выполнив первую часть ☺



*** Ключ к упражнению***

Первый (1) сектор, в котором планируем наши дела – это сектор благополучия. Чем больше этот сектор, тем больше спокойствия в жизни. Второй(2) сектор – сектор кризиса. Отражает дела в состоянии кризиса. Третий (3) сектор составляет сектор иллюзий и включает дела, которые не несут в себе никакой эмоциональной поддержки, когда живем жизнью других людей и делаем не важные для нас дела, но срочные для кого-то. Четвертый (4)сектор – сектор разрушения, включает дела, которые не приносят никакой пользы, а иногда и наоборот несут вред.

Сегодняшнему дню будут посвящены несколько страниц. Писать будем мало – опять практика ☺
Мечты и желания. Мечтать можно о чем угодно, например, в космос полететь. Желают обычно чего-то конкретного, выполнимого или материального. Итак, предлагаю тебе выполнить коллаж желаний «Я через год». Собери все старые журналы и вырежи то, что подходит к теме. Заполни страницы – создай свой коллаж мечты.
После создания коллажа, опиши себя через год, зачем и почему ты этого хочешь, этих изменений, приобретений и т.п. Удачи!

Через год

я_____

_____

_____

_____

_____

Чтобы достигать поставленных целей необходимо начать с порядка – с порядка в своей … комнате ☺

Сделаем волшебное упражнение: возьми воду, краски (мелки, фломастеры) и нарисуй идеальный порядок в своей комнате, и ты увидишь, что через несколько дней ты этот рисунок перенесёшь в реальность ☺

Заниматься собой и самосовершенствоваться, порою, трудная задача – поэтому сегодня поиграем, ведь, как известно, жизнь – игра ☺

Найди у себя дома игральный кубик или напиши на листочках цифры от 1 до 6

Брось кубик первый раз – именно столько сегодня ты обнимешь свою маму (если мама далеко, позвони ей, или мысленно скажи ей о свой любви).

Второй ход игры «Час для себя» - бросай кубик – столько приятных мелочей в этот час ты сделаешь для себя. Например, выпало «3» и ты решаешь в «час для себя»: 1 - съесть пирожное, мороженое, кокос и т.п., 2 – нарисовать что-то, 3 – сделать медитацию и т.п.

Третий ход – комплименты с кем сегодня будешь общаться (количество человек – цифра на кубике).

Если ты сделал все ходы и выполнил все задания, ты победил! Если нет, значит победа ещё впереди.

Ниже опиши свой опыт, что тебе давалось легко, с чем были трудности и какие, расскажи свои чувства и открытия.

Есть, кроме законов физики, законы вселенной. Один из них гласит: куда внимание, туда и энергия. То есть то, на что мы больше всего обращаем внимание, будет развиваться, сбываться, проявляться. Учёные заметили, что ум человека фиксируется, к сожалению, на проблемах. Предлагаю чудесную семейную игру, которая поможет влюбиться в себя и в близких заново. Эта игра работает на 100% .

Играть в неё можно всю жизнь, а начать нужно хотя бы с одной недели. Возьми ватман (маркерная доска, обои тоже подойдут), на котором нарисуй столбцы по количеству членов семьи, которые хотят играть – например мама, папа, ребенок. Подпиши имена. Затем эти столбцы разлинуй на 7 строк по количеству дней. И каждый вечер в получившимся квадрате под именем напишите всей семьёй, чем вас ваш близкий сегодня порадовал, что он на ваш взгляд сделал сегодня хорошо. Например ты пишешь мужу: сегодня ты так здорово пел в ванной, что поднял мне настроение. Или ребёнку: мне сегодня очень понравилось как ты собирал пирамидку, очень старался. Пусть это будут даже мелочь, но что ВАЖНО позитивная мелочь! БЕЗ частиц НЕ. И так каждый член семьи пишет про других близких. Если ваш ребенок не разговаривает, то заготовьте стикеры с эмоциями, которые вы вместе приклеите, узнав каким был день ребенка. Предлагаю сегодня все подготовить и вечером начать.

А вот еще одна чудесная семейная практика "Целение маминой любовью". Эта практика приносит удивительные результаты: ребенок становится спокойнее и реже болеет.

Напиши в дневнике фразы любви своему ребёнку или то, что ты ему желаешь в утвердительно форме: ты спокойный, ты здоровый, ты ласковый, ты самый весёлый малыш, у тебя здоровое сердечко, ты прекрасно развиваешься и т.п. Чем больше тем лучше.

Вечером, после того как малыш уснул, сядь рядом и тихонько шепчи все эти фразы. Заверши практику словами: мы тебя очень любим, мама с папой тебя очень любят.
Это может стать доброй семейной традицией.
Поделись со мной своими чувствами от практики

Мудрецы говорят – начинай день с благодарности и тебе не понадобятся врачи. Мы сегодня последуем за их мудростью ☺
Напиши 10 благодарностей себе, можно больше ☺

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Поделись своими чувствами о задании, его выполнении, легко ли тебе было или трудно, почему?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Благодарности, если она искренняя, много не бывает ☺ Продолжаем практику благодарения, и сегодня напиши 10 благодарностей Богу (вселенной, космическому разуму, жизни, Высшему, природе - смотря во что веришь).

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Поделись своими чувствами о задании, его выполнении, легко ли тебе было или трудно, почему?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Углубляем практику благодарения. Сегодня поблагодари близкого тебе человека. Напиши 10 благодарностей, можно больше ☺

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Поделись своими чувствами о задании, его выполнении, легко ли тебе было или трудно, почему?

Три дня ты выполняла практику благодарения. 3 это сакральное число, поэтому даже за три дня можно получить полезный результат.
Напиши, что нового дала тебе практика Благодарения? Опиши здесь все свои изменения, события, чувства и мысли за эти три дня практики:

На моих страницах много говорится о эмоциях и чувствах, пора познакомиться с ними ближе!

Американский профессор психологии Роберт Плутчик в 1980 году придумал концепцию, в которой обозначил 8 основных эмоций и связанные с ними более сложные эмоции. Получилось впечатляющее и наглядное «колесо эмоций».

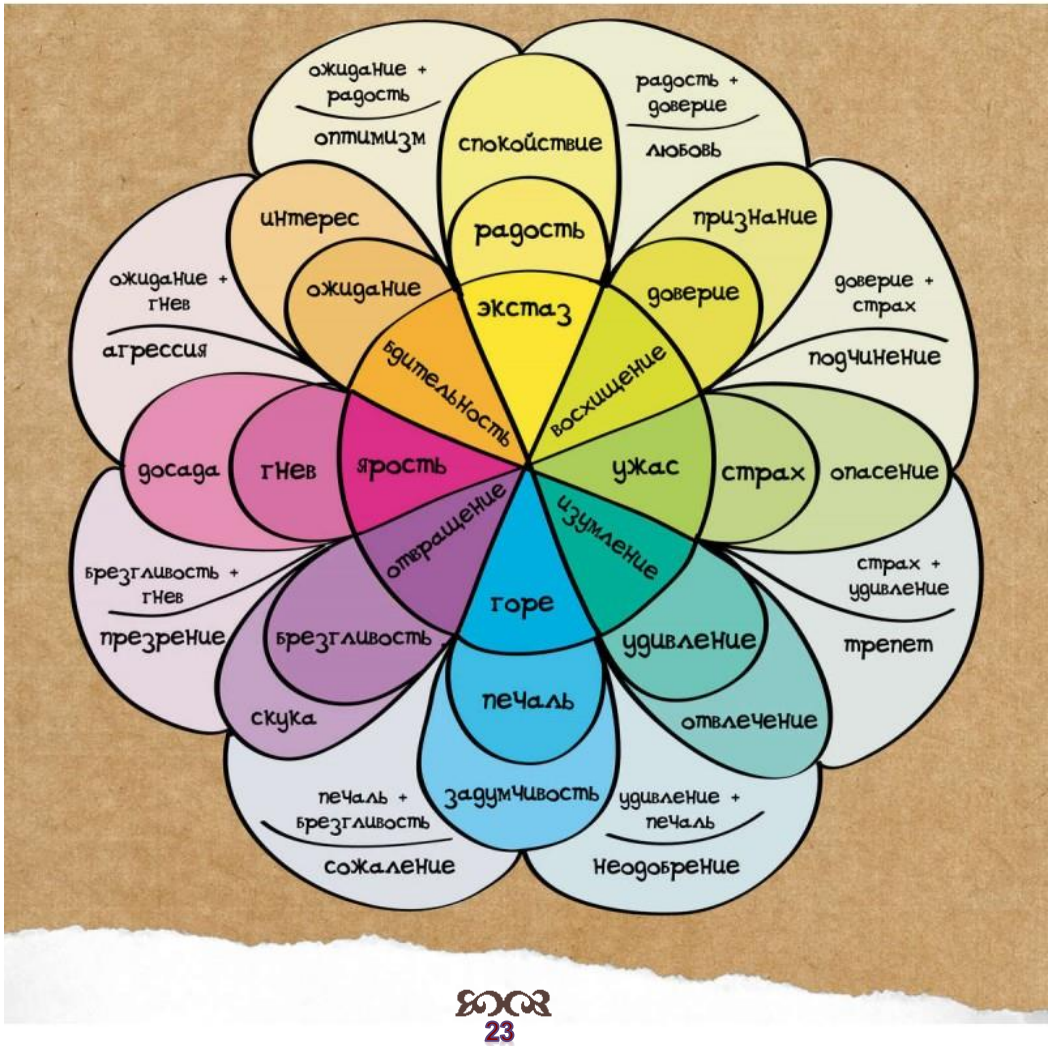
Основными эмоциями, согласно Роберту, являются радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, неудовольствие. Они располагаются во второй линии круга от центра.

Чтобы эмоции нам помогали важно понимать и осознавать их.

Колесо Эмоций Роберта Плутчика хороший тренажер для этого.

А вот простые вопросы, которые помогают осознать свои эмоции:

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что чувствует моё тело?
3. Что я хочу сделать?
4. Как называется это переживание?



Где живет страх? В детстве он жил в тёмном чулане или под кроватью ☺ Сегодня мы найдем его и попрощаемся, если захочешь.
Нарисуй себя, свой страх и где он живёт в твоем теле:

Дай имя своему страху, напиши, какой он, что любит, что хочет от тебя, что ему нравится в тебе, чего он сам боится:

Продолжай работу со страхом на следующей странице

«Все ответы находятся в тебе самом, но найти их бывает нелегко» – мудро сказал Конфуций, а мы всё-таки попробуем найти ответ. Если тебе не нужен страх, с которым ты уже хорошо познакомился, реши, как тебе от него освободиться и попрощайся с ним. Напиши свою стратегию, то есть как ты будешь освобождаться от страха:

Если у тебя получилось, поблагодари страх, ведь он наверняка был тебе зачем-то нужен, и, возможно, принёс и пользу тоже. За это и поблагодари.

Теперь самое время сказать страху «Прощай!»

«Мне, пожалуйста, марку и конверт» – как давно ты говорил эту фразу? Сейчас, когда есть социальные сети и мессенджеры, письма написанные от руки такая же редкость как кареты ☺

Сегодня для тебя день письменного творчества. Когда-то это было целое искусство писать письма. Переписки некоторых людей становились произведениями литературы. Один из примеров - переписка Петра Чайковского и Надежды фон Мекк, их отношения были исключительно на бумаге, но это были очень возвышенные письма друг другу.

Купи конверт, возьми бумагу и напиши письмо. Напиши другу или близкому человеку, можешь как-то оформить его, что-то нарисовать, приложить открытку или фото. Отправь по почте. А страницы дневника побудут черновиком для твоего письма и останутся на память.

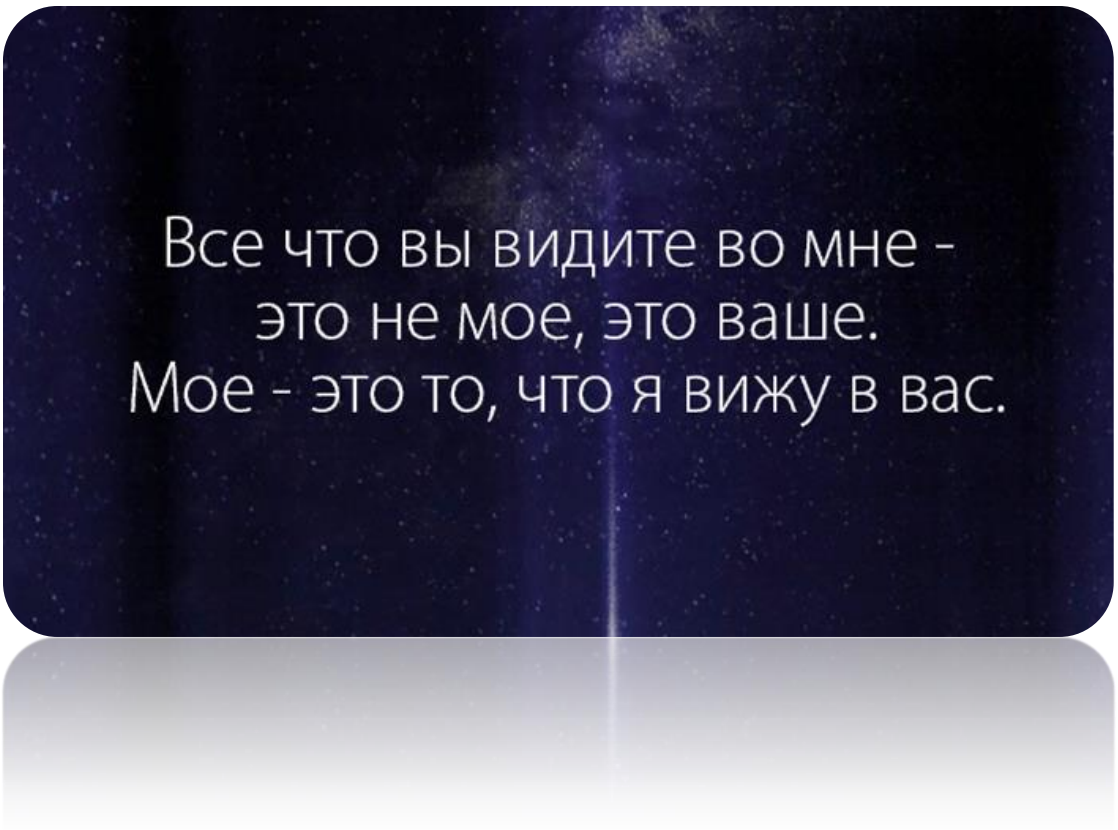
Мысли проносятся очень быстро, тысячи мыслей в день. От того какие они может зависеть наше настроение. Сегодня мы уделим особое внимание позитивным мыслям, вернее будем тренировать позитивное мышление. Запиши сюда насколько на твой взгляд негативных событий или мыслей за крайний месяц (не менее 4). Найди в каждой мысли/каждом событии что-то позитивное, хорошее (не менее 3 пунктов).

Например: задумалась и порезала палец: - эта ситуация учит быть осознаннее, - теперь я знаю, что нужно докупить в аптечку, - у меня появился опыт видеть уроки в ситуациях ☺

Претензии, непонимание, обиды – все это приводит к ссорам. Что же делать, когда ты уже кипишь от злости или в тебе поселилась обида и топает ножками? Есть замечательная техника, сделаем её сейчас и всякий раз, когда ты обижаешься или злишься. Называется она Письмо гнева. Напиши письмо тому, на кого ты обижаешься, злишься. Опиши в письме все свои чувства, претензии и недовольство. Напиши его на отдельном листочке.

Написала? Хорошо. Продолжаем работу. Теперь поменяй в тексте все местоимения на возвратные, т.е. там, где написано «ты» замени на «я», «тебе» – «мне» и т.п. И прочитай это измененное письмо.

Мудрецы говорят, что нас раздражает в других людях то, что есть в нас самих. Мы смотрим на мир через призму своего настроения. Не анализируй эту технику, просто сделай её и забудь ☺, выводы и осознания придут чуть позже сами. Во всём есть жизненный урок, а значит личностный рост ☺



Сегодня порисуем! В детстве мы все рисовали каляки-маляки, нам нравилось, взрослым не особенно ☺ Я познакомлю тебя с фрактальным рисованием. Это рисование свободное от шаблонов, правил и оценок. Возьми темный карандаш (любой цвет темного оттенка), глубоко вдохни, выдохни, закрой глаза и води рукой по бумаге (с закрытыми глазами), быстро, медленно, резко или плавно, как хочешь. Пусть линии, которые ты рисуешь пересекаются и не повторяют друг друга. Когда сочтешь нужным остановись. Все оборванные линии, заверши, закруглив их или соединив с другими. Найди в переплетении линий ячейки и закрась их цветами, которые тебе нравятся. Ты можешь закрасить все ячейки или только некоторые, можешь создать образный рисунок, все что захочешь. Вот некоторые примеры фрактальных рисунков, свой рисунок создай на следующей странице:

Здесь создай свой Фрактальный рисунок (пользоваться можно карандашами, фломастерами, мелками).

Лучшая зарядка это танец. Давай танцевать!
А ещё танец это разрядка, хорошее настроение и бодрость. Сегодня совмести приятное с полезным, танцуй полчаса (не меньше ☺). Подготовься: найди музыку, освободи «площадку» для танцев, хочешь – нарядись.
Напиши здесь о своём танце: какой он был (плавный, спонтанный, неистовый, застенчивый…). Какие чувства пробудил в тебе танец, что чувствовало твоё тело?

Ты, наверное, уже почувствовала, как это приятно – благодарить? Предлагаю пойти ещё глубже: благодарить нам мешают обиды и сегодня (и следующие 2 дня) мы будем учиться прощать.
Тебе понадобиться бумага. Будем делать практику прощения в трех письмах.
Первое письмо (у тебя уже есть опыт, но этот будет другой) – письмо гнева. Пиши до тех пор, пока есть, что сказать. Не сдерживай эмоции и не стесняйся в выражениях.

Второе письмо ты напишешь на следующий день. В нем напиши о всех обидах и чувствах, которые у тебя остались, которые ты сможешь вспомнить (можно для этого взять кусок старых обоев). Пиши все, обиды на разных людей или ситуации. Например: не купили куклу/машинку на день рождения, родители не взяли с собой на море и т.п.
Однако для этого письма постарайся проявить сострадание, понимание и великодушие, а также мысленно допусти возможность прощения.

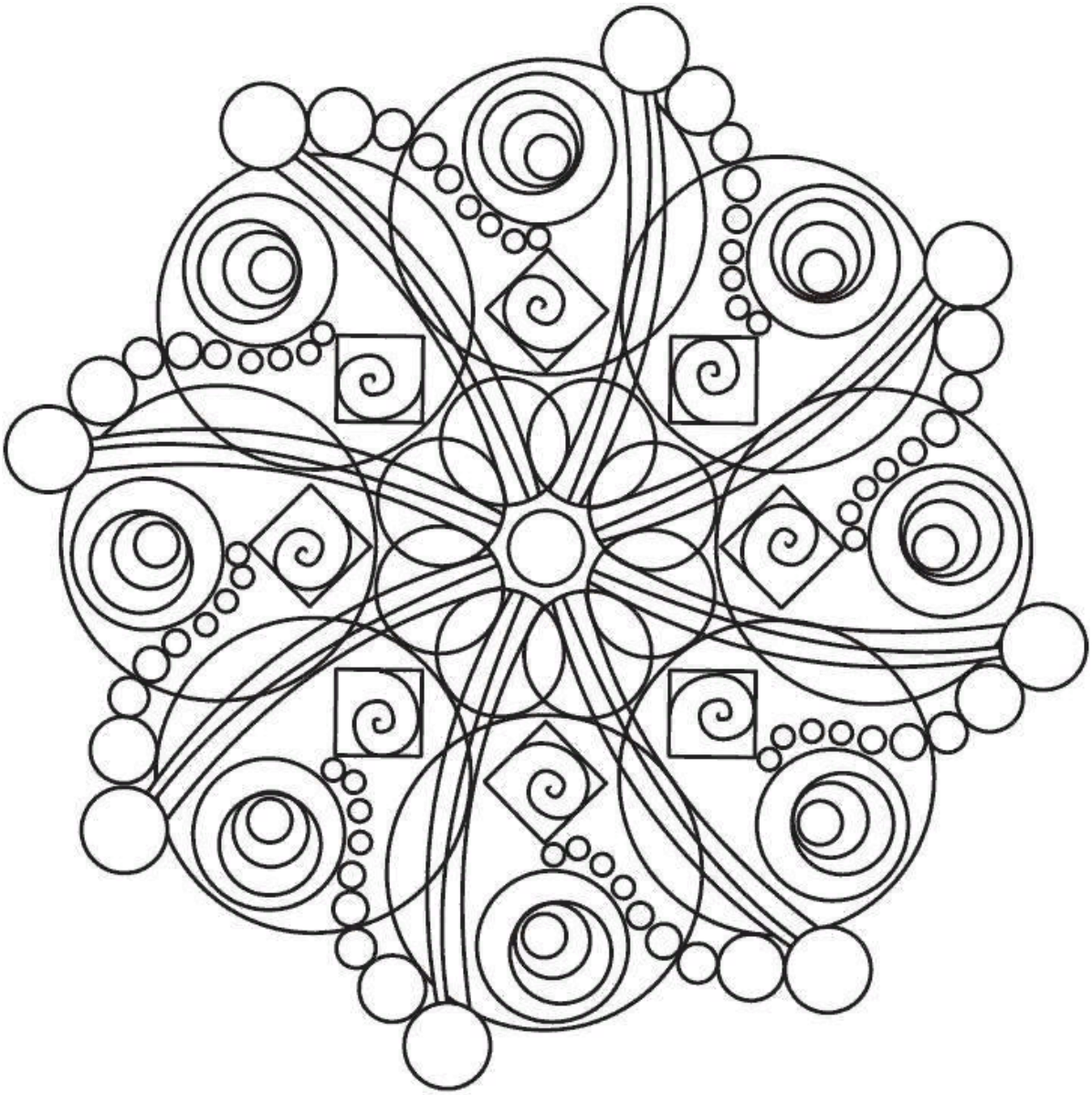
Третье письмо – третий день практики. Возможно писать будет трудно, т.к. мы подошли к практике Радикального прощения.
В идеале это письмо должно писаться от всего сердца и с любовью, но если это невозможно, просто представь, что эти чувства есть, т.е. чтобы ты написала, сказала, если бы испытывала эти чувства к человеку, на которого обижена. Вложи в это письмо всю любовь, великодушие и силу прощения. Когда закончишь, прочитай письмо вслух. Как показывает практика, лучше начать письмо с фразы: «Теперь я осознаю, что…»
Также тебе могут пригодиться фразы помощники:

- Возможно, мой обидчик (вписать имя) дал мне необходимый опыт для моего роста;
- Скорее всего то, что между нами произошло, я видела только через свой негативный жизненный опыт, а в реальности ситуация была не столь отрицательной;
- То, что мне не нравится в тебе (имя), возможно, есть и во мне. Благодаря тебе я увидела эти качества.

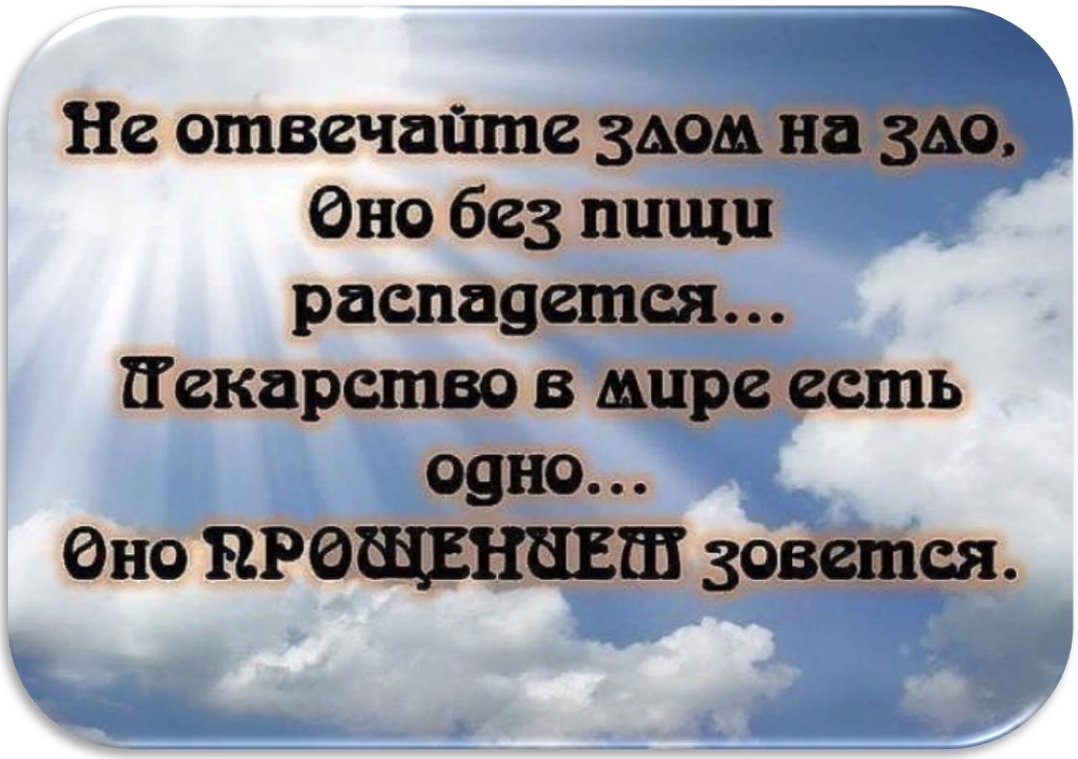
Когда ты закончишь практику, сожги все письма, и, пока они будут гореть, отпускай прошлое и прощай.

На этой странице описаны задания на три дня. Выполняй их на отдельных листах бумаги.

Сегодня ты делаешь практику «Прощение» и пишешь второе письмо. Поэтому я хочу поддержать тебя, ведь практика непростая.
Перед написанием второго письма, раскрась эту мандалу:



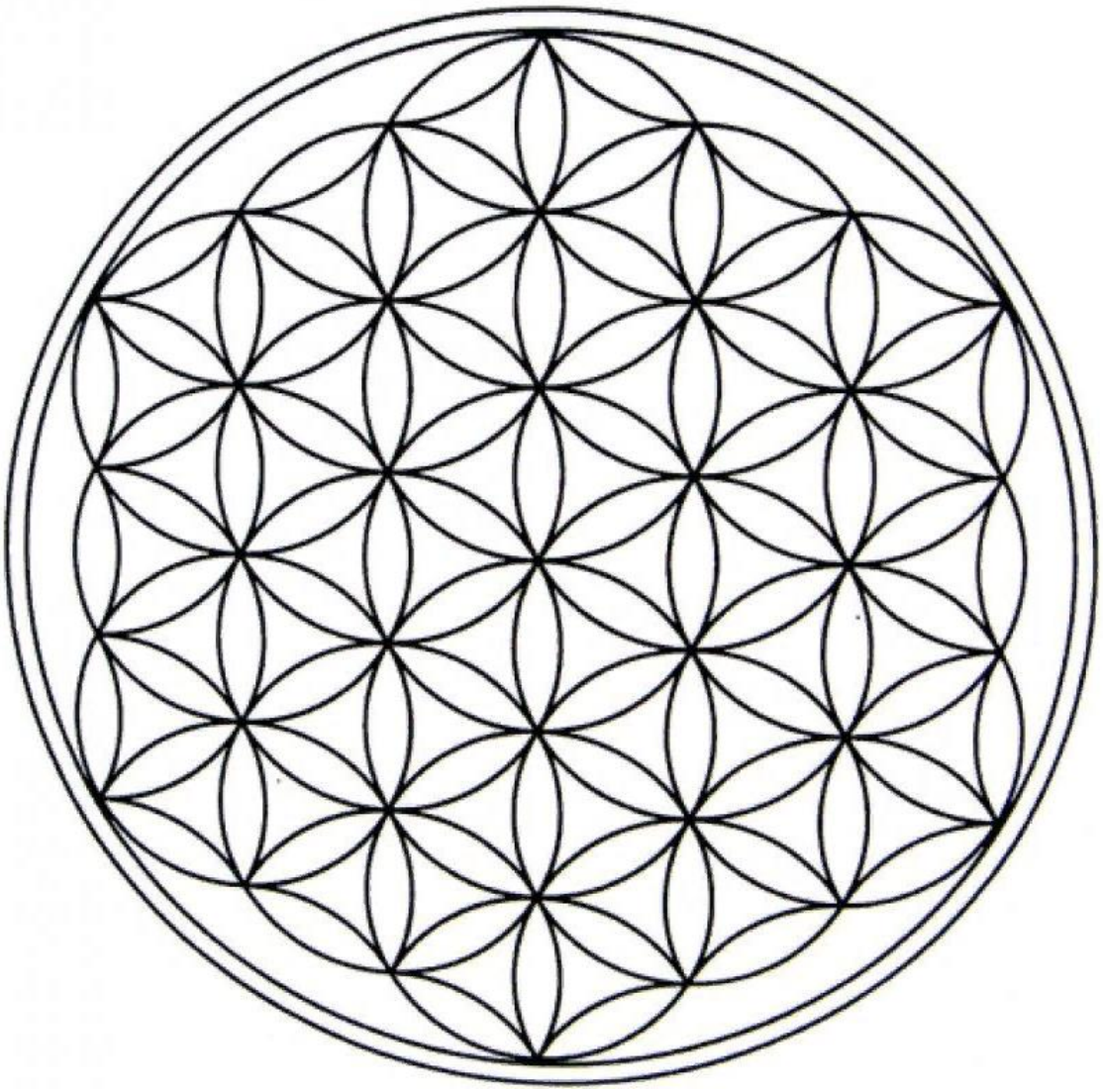
Третий день практики «Прощение» - и маленькое упражнение на обретение ресурса: нарисуй то, что поднимает тебе настроение:



Давным-давно, за семью морями, за семью горами жили-были…
Сегодня необычное задание, как ты уже наверное догадалась, связано оно со сказками ☺
Возьми свою детскую фотографию (выбери, которая нравится), и с помощью слов и образов, приведенных ниже напиши свою сказку:

- Прекрасный мир
- Доброе слово
- Большое дерево
- Потерять
- Друг
- Волшебная палочка

Сегодня нам на помощь снова приходит мандала. Но это необычная мандала, её называют Цветок жизни. Создана она по золотому сечению. Считается, что когда рисуешь или раскрашиваешь эту мандалу, происходит гармонизация работы всего организма и нашего душевного состояния.



Есть удивительная практика, которую мы ещё не делали в дневнике, но ты её делала наверняка ☺ Она называется – Дарение. Когда мы что-то, кому-то дарим, это всегда приятно. Но обычно это делается по поводу. Предлагаю тебе сегодня подумать, кому бы ты совершила подарок просто так. И сделай его в ближайшее время.

Это может быть любой подарок, вещь, поступок, доброе слово, дело.

Опиши здесь, кому и какой подарок ты сделала, какие чувства тебя посетили:

Этот дневник тоже подарок – подарок для Тебя! Я благодарю тебя за твой труд и те желание и интерес, с которыми ты выполняла задания. Я рад, что попал именно к Тебе, потому что уверен, что никто не справился бы лучше Тебя со всеми заданиями.
Когда-нибудь мы встретимся вновь, будут другие задания и открытия!
Всего Тебе доброго и будь счастлива!

P.S. В Приложении несколько мотивирующих и вдохновляющих посланий и свободные листы для заметок и рисунков.

МУДРЫЕ МЫСЛИ

Любовь долготерпит,
милосердствует,
любовь не завидует,
любовь не превозносится,
не гордится,
не бесчинствует,
не ищет своего,
не раздражается,
не мыслит зла,
не радуется неправде, а сорадуется истине;
все покрывает, всему верит,
всего надеется, все переносит.

Новый Завет.
Первое послание к Коринфянам
святого апостола Павла

МУДРЫЕ МЫСЛИ

Десять Законов Вселенной

1. Ты не можешь знать, что добро, что зло.
2. Но точно знай: Навязанное добро – это зло.
3. Ты не знаешь, что нужно Вселенной.
4. Нет плохого, есть то, что тебя огорчает.
5. Нет хорошего, есть то, что тебя радует.
6. Возможно, твои ошибки – это то, что нужно Вселенной.
7. Доверяй тому, что происходит.
Доверяя, ты сохраняешь силу.
8. Прошлое и будущее рождаются сейчас.
9. Думайте о том, что хотите иметь,
а не о том, чего не хотите.
10. Вы пришли в этот мир
наслаждаться жизнью, а не страдать.

МУДРЫЕ МЫСЛИ

Мы — то, что мы думаем.
Все, что мы есть, возникает с нашими мыслями.
Своими мыслями мы создаем мир.
Будда

Один из величайших подарков, который вы можете преподнести себе, - это хорошо заботиться о своём физическом теле. Когда священный сосуд души гармонично настраивается при помощи соответствующих упражнений, питается духовной энергией и поддерживается здоровой пищей, вы можете чувствовать себя счастливыми и удовлетворёнными.
Гуру Раттана

Если бы мы понимали, что всё, что происходит в нашей жизни, случается неспроста и что все это должно послужить нам уроком и привести нас туда, где мы сможем завершить свое исправление, мы никогда не волновались бы. Мы знали бы, что Бог заключил нас в эти рамки, в это тело и в это окружение, чтобы мы наилучшим образом подготовились к завершению своего исправления.

Обстоятельства, в которых мы оказываемся, не следует считать наказанием; это средство, помогающее нам подняться на другой уровень духовного сознания. Если бы мы по-настоящему это понимали, не существовало бы жадности, злобы или зависти, потому что мы знали бы, что мы всегда находимся именно там, где нам следует находиться.
Карен Берг, «Простой свет мудрости женского сердца»

МУДРЫЕ МЫСЛИ

Реагирование, грубость, неуверенность , паранойя, страх.
Когда эти пять качеств есть в вашем поведении,
вам не нужен никакой враг. Вы сами способны себя уничтожить.
Йоги Бхаджан

Всегда нужно присматриваться и прислушиваться к своему ребенку. Это справедливо и в духовном плане. У митрополита Антония Сурожского сказано: ребёнок как цветок, а ты должен создать ему условия, чтобы он вырос. Не будешь ведь тянуть цветок, наклонять, ему нужно только создать благоприятные условия. Именно атмосферой, нами созданной, воспитывается ребенок. Смотришь, что в нем произрастает, испытываешь, даешь ему попробовать: рисовать ли, заниматься музыкой – куда душа его обратиться? А мы обычно заставляем из-под палки. Чтобы любить детей, надо их знать, надо растить бережно. У родителей должна быть терпеливость учителя. Бессмысленно давать ребёнку задание и ожидать, что назавтра он все усвоит; хорошо, если через месяц появятся результаты.
Протоиерей Федор Кречетов

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Издание выпущено в общественных интересах
Автономной некоммерческой организацией
«Центр интегрального развития человека «Эпоха Водолея»
(Оренбург).

Заходите на сайт нашей программы
помощи семьям с особыми детьми Изнанка
iznanka.info
На сайте вы сможете:
- узнать какие права есть у вас и вашего особого ребенка
и как их эффективно реализовать,
- получить совет специалиста,
- посмотреть вебинары,
- скачать электронную версию Путеводителя услуг
для детей с ОВЗ в Оренбурге,
- скачать буклет по сопровождению особых подростков
в период полового созревания «Я расту».

АНО «Эпоха Водолея»
Оренбург, 2019