



# Д О М

**Доброта. Отзывчивость. Мудрость.**

Газета для специалистов органов опеки и попечительства и замещающих родителей

№ 50

февраль 2024 г.

Кировское областное государственное казенное учреждение  
«Кировский областной центр усыновления, опеки и попечительства»



## *Весенние праздники в России*

8 марта - Международный женский день  
11-17 марта—Масленица, проводы зимы  
17 марта - Прощеное воскресенье  
1 апреля - День смеха  
12 апреля - День Авиации и Космонавтики  
28 апреля - Вербное воскресенье  
20 апреля - Национальный день донора  
1 мая - Праздник Весны и Труда

5 мая - Пасха: Светлое Христово Воскресенье  
9 мая - День Победы  
12 мая —Международный день Матери  
15 мая—Международный день семей  
24 мая - День славянской письменности и культуры

## **В этом номере:**

- «С интернетом можно дружить!»
- «Общение с детьми»
- «Веселые идеи для зимней прогулки»
- «Подростковый кризис: как правильно построить диалог»
- «Занимательная страничка»

# С интернетом можно дружить!

Интернет уже давно стал незаменимым помощником современного человека. Всемирная сеть – доступный источник для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Именно поэтому дети активно пользуются Интернетом, а зачастую проводят в Сети даже больше времени, чем взрослые. Юные пользователи осваивают сервисы мгновенных сообщений и интернет, общаются на форумах и в чатах, каждый день узнают много новой увлекательной и образовательной информации.

Однако не стоит забывать, что Интернет может



быть не только средством для обучения, отдыха или общения с друзьями, но – как и реальный мир – Сеть также может быть опасна.

Виртуальность общения предоставляет людям с недобрыми намерениями дополнительные возможности причинить вред детям. В последнее время в Интернете появляется много материалов агрессивного и социально опасного содержания. Взрослым нужно помнить о существовании подобных угроз и уделять повышенное внимание обеспечению безопасности детей в Интернете.

Обязательно нужно доверительно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникнуть различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выйти. Помните, что безопасность ваших детей в Интернете во многом зависит от вас.

Также не стоит забывать об опасности Интернет и компьютерной (игровой) зависимости. Сегодня Всемирная паутина буквально переполнена онлайн играми и социальными сетями на любой вкус и цвет. Основная задача подобных сайтов – привлечь и как можно дольше удерживать на своих страницах новых пользователей. Кроме того, большинство подобных ресурсов лишь позиционируют себя как бесплатные, занимаясь выманиванием у пользователей вполне реальных денег за различные виртуальные предметы и привилегии.

Стремительное вхождение в нашу жизнь новых информационных технологий, которые «переселяют» детей из реальной жизни в виртуальную, имеет как позитивные, так и негативные сто-

роны. Длительное нахождение ребенка в интернет-пространстве, «зависание» в нем становится проблемой, с которой родители все чаще обращаются к психологам:

- Что делать при возникновении интернет-зависимости?

- Помощь ребенку, подвергшемуся интернет-травле.

- Как оградить ребенка от негативной информации в Интернете?

- Ребенок хочет стать копией «звезды»...

- \* Дети сняли «плохой» ролик и выложили в Интернет.

Это далеко не полный список запросов, с которыми современные родители обращаются к специалистам или на которые пытаются найти ответы самостоятельно в том же Интернете.

Современные дети значительно отличаются от детей не только прошедшего столетия, но и последних десятилетий. Теперь дети стали реже гулять, меньше общаться со сверстниками, предпочитая виртуальных друзей. Привычные возгласы мам «Опять на улицу собрался?!» сменились не меньшими по эмоциям «Опять в Интернете сидишь?!». К сожалению, это реалии времени, с которыми необходимо считаться.

Интернет все больше вторгается в нашу жизнь. И дети начинают с ним знакомство порой в очень раннем возрасте. Часто это делается с разрешения родителей, которые рады, что их ребенок чем-то увлечен. Многим из них так удобнее — он не отвлекает родителей от их занятий. Анкетирование родителей показывает, что отдельные ученики



начальных классов играют за компьютером по шесть часов в день.

Важно понимать и причины чрезмерного увлечения ребенка игрой.

Кто-то уходит туда, чтобы заполнить чем-то свое свободное время, кто-то стремится найти друзей, эмоции, общение, которых не хватает в реальном мире, почувствовать себя успешным, уйти от тотального контроля взрослых.



**Чтобы снизить риск компьютерной зависимости, взрослым важно придерживаться следующих правил:**

- 1) Четко регламентировать время игры в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Для младших школьников — не более 30 минут в день.
- 2) Для этого самим родителям следует отслеживать время игры ребенка с последующим формированием у него внутренней осознанной позиции: можно включать таймер, контролирующий допустимое время игры, учить ребенка пользоваться функцией паузы, которая позволяет приостановить игру, не дойдя до ее сохранения.
- 3) Помогать ребенку в поиске других интересов и увлечений — находить интересные секции, кружки. Они есть практически во всех школах или учреждениях дополнительного образования.
- 4) Постараться показать ребенку интересный мир за пределами компьютера.
- 5) Учить его использовать компьютер и Интернет как способ познания мира, освоения новых возможностей. Показать, что в Интернете можно не только играть, но и создавать видеоролики, общаться по интересам и другое.
- 6) Помогать ребенку быть успешным в реальном мире: учебе, общении. В этом случае ребенок не будет рассматривать Интернет как единственное место, где можно найти друзей, почувствовать себя уверенным и защищенным.
- 7) Показывать конструктивные способы разрешения жизненных проблем и трудностей.
- 8) Постараться создать гармоничные детско-родительские отношения, а также комфортную атмосферу в семье.
- 9) Научить ребенка определять цели и достигать их: если есть стремление к реализации задач, то

развлечения не становятся единственным занятием ребенка.

**Выберите удобную форму контроля:**

- 1) Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение — решение родительского контроля и антивирус.
- 2) Если ваш ребенок — учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время пребывания вашего ребенка в Интернете.
- 3) Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
- 4) Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить ваши личные данные.
- 5) Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию он просматривал.
- 6) Ознакомьте ребенка с этими простыми правилами, и он будет иметь представление о том, с чем может столкнуться в Интернете, и будет знать, как вести себя в этом случае.

Если ребенок будет вам доверять и рассказывать все, что впечатлило его в Сети, с кем он познакомился, вы сможете избежать очень серьезных бед. Но не переборщите — не надо запугивать ребенка Интернетом, говорить, что это очень опасная и страшная штука, ей надо уметь пользоваться. Ребенок должен усвоить мысль, что Интернет — это



друг, и если правильно с ним «дружить», можно извлечь из этого очень много пользы. А правильно «дружить» с ним может научить только взрослый. Так что все в ваших руках!

*Тверскова Ольга Викторовна  
Социальный педагог службы сопровождения замещающих семей в Омутнинском районе*

# Общение с детьми

Мои родители любят меня, верят в меня – эта уверенность нужна ребенку как воздух. Но она не возникает сама по себе. Дети хотят и должны снова и снова получать позитивные «послания» от своих родителей. Слова ободрения, которые мы используем для наших детей, могут помочь им сформировать их. То, как они станут взрослыми, может частично зависеть от того, что мы им говорим сейчас. Вот почему так важно выбирать правильные ободряющие слова, хвалить их, когда это заслужено, и использовать язык, повышающий самооценку.

## Магические слова для общения

### «Я рада, что ты у меня есть»

Маленькие дети верят, что именно они двигают мир, делают так, чтобы что-то происходило. Они думают, что солнце всходит потому, что они так хотят, и точно так же они считают себя со своей точки зрения ответственными за все остальное, например, за семейные заботы, несчастные случаи, ссоры. Тем более ребенку нужна уверенность в том, что вы счастливы оттого, что он у вас есть. Ни в коем случае нельзя позволять себе высказывания типа: ««Из-за тебя я должна от всего отказываться»».

### «Я тебя люблю»

Дети должны верить в то, что их любят ради них самих. Поэтому ни в коем случае нельзя связывать это чувство с какими-нибудь условиями («Сперва убери в комнате») или с тем, что ребенок делает («Ты мне наврал, теперь я тебя больше не люблю»). Ребенку будет понятно, если ему скажут: «Я тебя очень люблю, но то, что ты дерешься это нехорошо».

### «Я тебя понимаю»

Потерял плюшевого мишку, брошен другом, боится темноты – все это для ребенка большое горе. В таких случаях малыш нуждается в сочувствии и утешении. Попытки ободрить его словами типа: «Это всего лишь игрушка», «Зачем тебе такой придурок» или «Привидения на самом деле не существуют» – ребенку непонятны. Они из мира взрослых, основаны на опыте, которого у ребенка еще нет.

### «Ты сильный»

Поощрение и одобрение нужны детям и в отношении того, что родители воспринимают как нечто само



собой разумеющееся. Слова «Хорошо сделал», «Я знала, что ты это можешь» или «Мы тобой гордимся» воодушевляют малыша. С другой стороны, такие ярлыки, как «плакса», «размазня» «рохля», или заявления вроде «Вечно ты проигрываешь» или «Ты совсем не умеешь дать сдачи» могут надолго подорвать его веру в себя.

### «Ты обязательно справишься»

Исследование мира не обходится без неудач и 4

«аварий». Тогда родители тут же бросаются к своему чаду. Но чтобы стать приспособленными к жизни взрослыми, дети должны учиться самостоятельно, находить решение своих проблем. Вместо того, чтобы говорить: - Дай, я сама сделаю», следует ободрять ребенка в случае какой-нибудь неудачи: «Попробуй еще раз, я уверена, что скоро у тебя все получится». Это поднимает его дух, дает моральную опору. Ребенок будет несчастлив, если вы то и дело подрываете его веру в себя словами: «И что только из тебя вырастет?»

### «Я тебе доверяю»

Дети с большим пылом стараются оправдать оказанное им доверие. Только зная, что в них верят, они, в свою очередь, могут испытывать доверие к другим. Если родители постоянно сомневаются в своем ребенке - «Вряд ли что-то получится...», «С тобой никогда не знаешь...», «Ты же этого не сможешь...» – маленький человек, в конце концов, обиженно замыкается в себе, чувствует себя непонятым, покинутым.

### «Мы всегда с тобой»

Что бы ни случилось, мои родители всегда мне помогут - это знание помогает многое преодолеть. В ежедневной суете не всегда есть возможность отложить все в сторону и заняться исключительно ребенком. Но вы можете его утешить: «Интересно! Сейчас я закончу свои дела, тогда у меня будет время, и ты сможешь подробно рассказать мне обо всем». Ребенку это будет понятнее, чем, если бы вы сказали: «Сейчас я не могу». Правило на все случаи: извиняйтесь, если с языка сорвалась,

что по-человечески понятно, какая-нибудь резкость: «Прости, я была не права. Ты же знаешь, что я тебя люблю».

Эти позитивные послания детям не работают, если вы только думаете, но не произносите их. Вы должны говорить эти вещи вслух.

Когда же сказать детям эти прекрасные слова?

### Вот несколько идей:

Удивите ребенка, сказав ему что-нибудь приятное вдруг и без всякого повода, только не забудьте присесть на корточки, чтобы оказаться на уровне его глаз.

Говорите одну приятную вещь каждый день, укладывая ребенка спать – произносите ее улыбаясь, шепотом и не забудьте крепко обнять малыша.

Если вы поссорились, используйте одну из фраз для примирения, вместе с объятием, поцелуем.

Напишите фразу и оставьте там, где ребенок ее найдет - например, в коробочке с завтраком, на стикере в ванной перед вечерним умыванием, на подушке.

Если вы видите, что ребенок грустит или расстроен.

Если вы видите, что ребенок борется с чем-то вроде домашнего задания или попытки выучить что-то новое, скажите ему одну из этих волшебных фраз.

*Овечкина Светлана Васильевна,  
педагог-психолог*

## Веселые идеи для зимней прогулки

Холодное время года – это не повод сидеть дома. Зимний морозный воздух не содержит пыли и насыщен кислородом. Ежедневные прогулки помогут укрепить иммунитет и тело ребёнка, закаливают и поднимают настроение. Дети с удовольствием проводят время на свежем воздухе, особенно если им предложить интересные игры.

Зимние игры и забавы на свежем воздухе — это русская национальная традиция. Обилие снега и крепкий мороз никогда не были препятствием для времяпровождения на улице. Холода при этом заставляли людей придумывать активные игры и развлечения. Многие игры наших предков дошли до сегодняшнего дня. Некоторые — в неизменном виде, некоторые — приспособленные к современным реалиям. Зимние игры пользуются большой популярностью у взрослых и детей. Катание на санках, лыжах и коньках, лепка снеговиков, бой снежками и даже «снежный ангел» — далеко не все, чем можно развлечься на улице!

### Мыльные пузыри на морозе

Выдувать мыльные пузыри можно не только в теплое время года. Попробуйте заняться этим зимой. Дети с удовольствием будут любоваться на снежинки, которые образуются на пленке воды. Это настоящее чудо!

### Ищем снежный клад

Чтобы разнообразить обычную зимнюю прогулку, устройте поиск сокровищ. Эта игра подойдёт как для большой группы детей, так и для одного ребёнка. Но к поиску нужно немного подготовиться.

Сначала придумайте место, где будет храниться клад. Это может быть сугроб в соседнем дворе, ям-



ка под деревом или горка на детской площадке. Выдайте искателям приключений карту с обозначениями или просто подсказывайте голосом «холодно-горячо». Теперь снежные пираты готовы отправиться на поиски сокровищ!

### Цветные сосульки

Зимой сложно увидеть буйство красок — всё вокруг белым-бело. А что если самим раскрасить зиму? Отличная идея! Берём краски и отправляемся на улицу, чтобы сделать ледяные украшения.

Сначала в формочки для песочницы налейте воду, подкрашенную гуашью. Положите внутрь нитку, свернув её петелькой, и подождите, пока вода превратится в лёд. Такими разноцветными ледяными фигурками можно украсить деревья во дворе. Необычные украшения будут радовать вас до весны, пока солнышко их не растопит.

По этому же принципу можно сделать разноцветные шары. В обычные воздушные шарики налейте подкрашенную воду и подождите, пока она застынет. Для разнообразия можно сделать шары разных размеров, а потом ими украсить тропинки.

Кстати, красками или гуашью можно разукрасить снеговиков или просто порисовать на снегу.

### Катание снежков

Для игры понадобятся две небольшие палки и два снежка. Для того чтобы снежки не сливались друг с другом, их можно подкрасить с помощью распылителя или акварельной краски. Для каждой команды можно подобрать свой цвет. Задача игроков — при помощи палки докатить снежок до финишной точки и обратно.

После этого палка передается следующему участнику и т.д. Выигрывает та команда, которая справится с заданием быстрее.

### Снежные фонарики

Эти фонарики придумали делать в скандинавских странах, попробуйте, вдруг и вам понравится? Они особенно хорошо смотрятся в сумерках, которые зимой наступают до обидного рано.

Делаем так: сначала лепим много снежков, а затем складываем из них пирамиду. Внутри пирамиды — пустое пространство, куда ставится горящая свеча. Если снег липкий, можно лепить и другие объёмные геометрические фигуры — шар, цилиндр, — пусть фонарики будут разной формы! Получится очень таинственно и красиво.

### Мини-пикник

После участия в подвижных играх приятно передохнуть, попить горячий чай и согреться. Приготовьте заранее и возьмите с собой на прогулку термос с вкусным чаем с лимоном, шиповником, запаситесь картонными стаканчиками и после окончания очередной забавы предложите ребятам попить чайку. Такой мини-пикник обычно очень нравится и детям, и взрослым.

Зима предлагает нам множество игр и развлечений. Главное, чтобы они были активными, подвижными и тогда польза от такого зимнего времяпровождения будет несомненной!

*Васильчишина Анастасия Анатольевна,  
социальный педагог*

# Подростковый кризис: как правильно построить диалог

В психологии кризис подросткового возраста считается труднейшим этапом взросления каждого человека. В этот период ребенок преодолевает границу **между** детством и зрелостью, что в корне меняет его мировоззрение. Отсюда и все изменения в поведении подростка — еще вчера он был милым малышом, а сегодня будто взбесился.

Подростковый кризис начинается с 11-12 лет и продолжается до 17-18 лет. И у него, несмотря на все негативные проявления, есть важная функция — ребенок ищет себя в этом мире, разбирается в собственных чувствах, расставляет приоритеты, активно накапливает опыт социальной жизни. Бегство от кризиса только задерживает развитие человека. Молодые люди, достойно прошедшие через этот сложный период, становятся сильнее и увереннее в себе, обретают способность управлять своей судьбой.

«**Гормональный взрыв**», присущий подростковому кризису, сопровождается яркими внешними проявлениями — интенсивный рост и половое со-



зревание. Это во многом влияет и на поведение ребенка.

**Обозначим основные особенности кризиса подросткового возраста:**

- Крайне критичное отношение к собственной внешности, что развивает застенчивость и неуверенность в себе.
- Резкость и категоричность в общении со взрослыми.
- То грубость, то доброжелательность из-за резких перепадов настроения.
- Проявление острого интереса к сексуальным темам.
- Нарушение родительских табу — первый опыт употребления алкоголя и курения.
- Показное равнодушие ко всему окружающему.
- Выстраивание личных границ и соблюдение определенной дистанции с родителями.
- Депрессивные состояния.

- Плохая успеваемость в школе, поскольку вокруг появляется множество отвлекающих факторов — влюбленность, новые друзья и инте-

ресы.

Далеко не всегда у ребенка проявляются все «симптомы» кризиса подросткового возраста. Так, по мнению психологов, существуют 2 основных пути его протекания:

⇒ **Кризис независимости** - наиболее часто встречающаяся форма подросткового кризиса. В этом случае ребенок становится настоящим бунтарем — строптивым, непослушным, упрямым, своевольным. Его поведение и отношение к окружающему миру становятся своеобразным рывком вперед, выходом за пределы «детских» норм и правил. Подросток всеми доступными способами заявляет миру: «я уже взрослый, и теперь все будет по-моему».

⇒ **Кризис зависимости** - в данном случае поведение подростка тоже меняется, но совершенно в противоположную сторону, чем бунт. Ребенок выказывает чрезмерное послушание, зависимость от родителей или своих более взрослых приятелей. Происходит будто регресс в эмоциональном развитии, откат к детским формам поведения. Ребенку страшно входить во взрослую жизнь, и он всеми силами старается остаться в том периоде жизни, где он чувствует себя в безопасности «под крылом» взрослых.

По мнению психологов, подросток часто занимает двойственную позицию, то есть проявляет симптомы и кризиса независимости, и кризиса зависимости. Но чтобы помочь ребенку, важно понимать, какие именно признаки проблемного сцена-



рия доминируют.

Насколько благополучно пройдет кризис подросткового возраста, зависит от особенностей самого ребенка и тех основ воспитания, что заложили родители. Не меньшее значение имеет и позиция близкого окружения. Несмотря на то, что «колючий» подросток всем и вся показывает свой негативизм, ему как никогда нужна поддержка. Не отталкивайте ребенка, помогите ему разобраться в собственных чувствах и войти во взрослую жизнь с ощущением прочного фундамента.

Родителям при решении многочисленных проблем, сопровождающих кризис возраста у подростков, предстоит запастись терпением, чтобы не испортить отношения с ребенком. Какие рекомендации помогут?

**1. Научитесь грамотно разрешать конфликты со своим ребенком.** Строгие запреты и наказания, эмоциональный шантаж, острая критика, навязывание собственного мнения — все это не работает в воспитании подростка. Родителям важно научиться эффективно выходить из конфликта с ребенком. Только доверительный диалог и искреннее желание помочь. Выслушайте, научите, дайте советы.

**2. Уважайте личное пространство подростка.** Несмотря на то, что вы имеете полное право давать советы и наставления своему ребенку, уважайте его личное пространство и не навязывайте свое мнение по тем или иным вопросам. Чтобы не испортить отношения с подростком, соблюдайте те границы, что он установил. Стучите в дверь, прежде чем зайти в комнату ребенка, не читайте его переписки в телефоне и в соцсетях, слишком активно не расспрашивайте о друзьях. Даже эти, казалось, бы незначительные изменения в вашем поведении, дадут ребенку понять, что вы не посягаете на его личную жизнь.

Это не означает, что нужно пустить на самотек жизнь подростка. Продолжайте мониторить его времяпрепровождение и успеваемость в школе. Но это не должно выглядеть как посягательство на свободу.

**3. Относитесь к подростку как к взрослому человеку.** Пора перестать смотреть на своего ребенка как на малыша. Подросток уже достаточно взрослый, чтобы принимать те или иные решения. Дайте ему определенную свободу действий и уважайте его желание совершать «взрослые» поступки.

Каждый человек, даже ребенок, имеет право на ошибку. Это развивает личность и помогает накопить жизненный опыт.



**4. Не обесценивайте переживания подростка.** Буквально каждое событие в своей жизни подросток воспринимает очень остро. Помогите ему безболезненно выходить из конфликтов с друзьями и поддерживайте, когда он терпит неудачи. Видя, что вам не все равно, ребенок будет увереннее в себе и станет прислушиваться к вашим советам, что крайне важно.

Научитесь искусству общения с ребенком. 7

«Подумаешь, девушка бросила! Сколько еще у тебя таких будет» — не самые подходящие слова утешения для мальчика, страдающего от неразделенной любви. Не обесценивайте его проблемы, поддерживайте в сложную минуту. Иногда бывает достаточно простого «я тебя понимаю».

**5. Найдите общие точки соприкосновения с подростком.** Подросток, сталкиваясь с непониманием родителей, часто отдаляется от них и замыкается в себе. Попробуйте найти точки соприкосновения со своим взрослеющим ребенком. Это поможет обеспечить эффективную профилактику и коррекцию девиантного поведения подростка, а также анализировать его эмоциональное состояние.

Найдите с ребенком общее хобби, активно от-



дыхайте вместе, ходите в кино, посещайте выставки и концерты. Поверьте, далеко не все, что любит современная молодежь — это плохо. Вникните в то, чем интересуется ваш ребенок. Это поможет быть «на одной волне» с ним.

**6. Показывайте личный пример.** Подростки чувствительны к лицемерию. Будьте уверены, ложная проповедь о моральных ценностях в виде наставлений и приказов никак не повлияет на ребенка. Учите на личном примере. Это поможет подростку понять суть происходящего вокруг и освоить искусство общения. Каждый ребенок выносит многие поведенческие установки именно из среды, в которой воспитывался. Пусть это будут правильные установки, а не агрессия и чрезмерная жесткость.

Подросток доверяет родителям, если чувствует себя безопасно рядом с ними: если взрослый делает то, что говорит, не обманывает доверие и не наказывает за ошибки или неудачи.

Важно — общаться бережно, не критиковать за внешний вид или увлечения подростка. Этот выбор ему необходим, чтобы найти то, что нравится и подходит.

*Васильчишина Анастасия Анатольевна,  
социальный педагог*

# Занимательная страничка

## «Изобретатель»

Возьмите из каждого слова последние слоги и составьте новое слово:

Пример: мебель, ружье = бель – е

соломка, пора, мель  
лиса, бельмо, буклет  
пуловер, пальто, билет  
смола, слеза, берет  
пенопласт, вести, павлин  
молоко, стекло, раскол

А теперь возьмите разные слоги и составьте новое слово:

мука, рагу, диван  
обруч, кара  
олово, дорога, проба, невод  
косари, заморозки, летчик  
сапоги, парашют, фантазия

## «Энергетика ума»

С помощью этого несложного упражнения можно определить скорость мышления. Задача – в течение 3 минут вписать вместо прочерков пропущенные буквы в максимально большем количестве данных слов. Слова даны в единственном числе, именительном падеже.

жать с такой скоростью не раз выручала вас в не легких ситуациях, подсказывая вам правильные варианты выхода из них без потерь.

**21-30 слов** Вас характеризует «усредненная», присущая большинству людей скорость мыслительных процессов. Начните тренировать свой мозг, решая необычные задачки, головоломки, отгадывая кроссворды, тренируйте свое внимание.

**20 или меньше слов** Ваши мыслительные процессы идут медленно, хотя, возможно, вас выручает то, что качество компенсируется этой медлительностью. Если же подобное появилось недавно, то это может говорить о переутомлении. В этом случае нужно проконсультироваться со специалистами. Но и сами постарайтесь позаботиться о своем головном мозге, подкрепляя его энергетику рациональным питанием, добавляя в дневной рацион больше орехов, зелени и витаминов.

Усатова Светлана Александровна,  
Педагог-психолог

## Результаты «Энергетика ума»

|      |       |        |        |
|------|-------|--------|--------|
| С-ЛО | Т-ОР  | Б-Н-ЕТ | Д-Р-ГА |
| М-РА | Б-Л-К | В-С-О  | П-Н-МА |
| Ч-ДО | С-Т-А | Г-А-ИТ | К-Ш-ЛЬ |
| Г-РЯ | Б-Н-А | П-РА   | С-Н-ЦА |
| Л-ВА | В-Г-Н | К-Р-НЬ | П-М-ДА |
| Р-КА | Г-Д-К | Д-Ч-А  | Р-М-НЬ |
| Т-ЛА | З-В-К | М-Н-ЕР | С-С-РА |
| К-ЕН | В-Н-А | М-С-А  | К-С-ЮМ |
| Л-МА | Н-Л-М | С-М-ИТ | Ч-Б-ЕЦ |
| О-НО | М-С-О | Р-ЧА   | Н-В-ГА |

**31 и более слов** Быстроте вашего мышления можно только позавидовать! Способность думать, сообра-