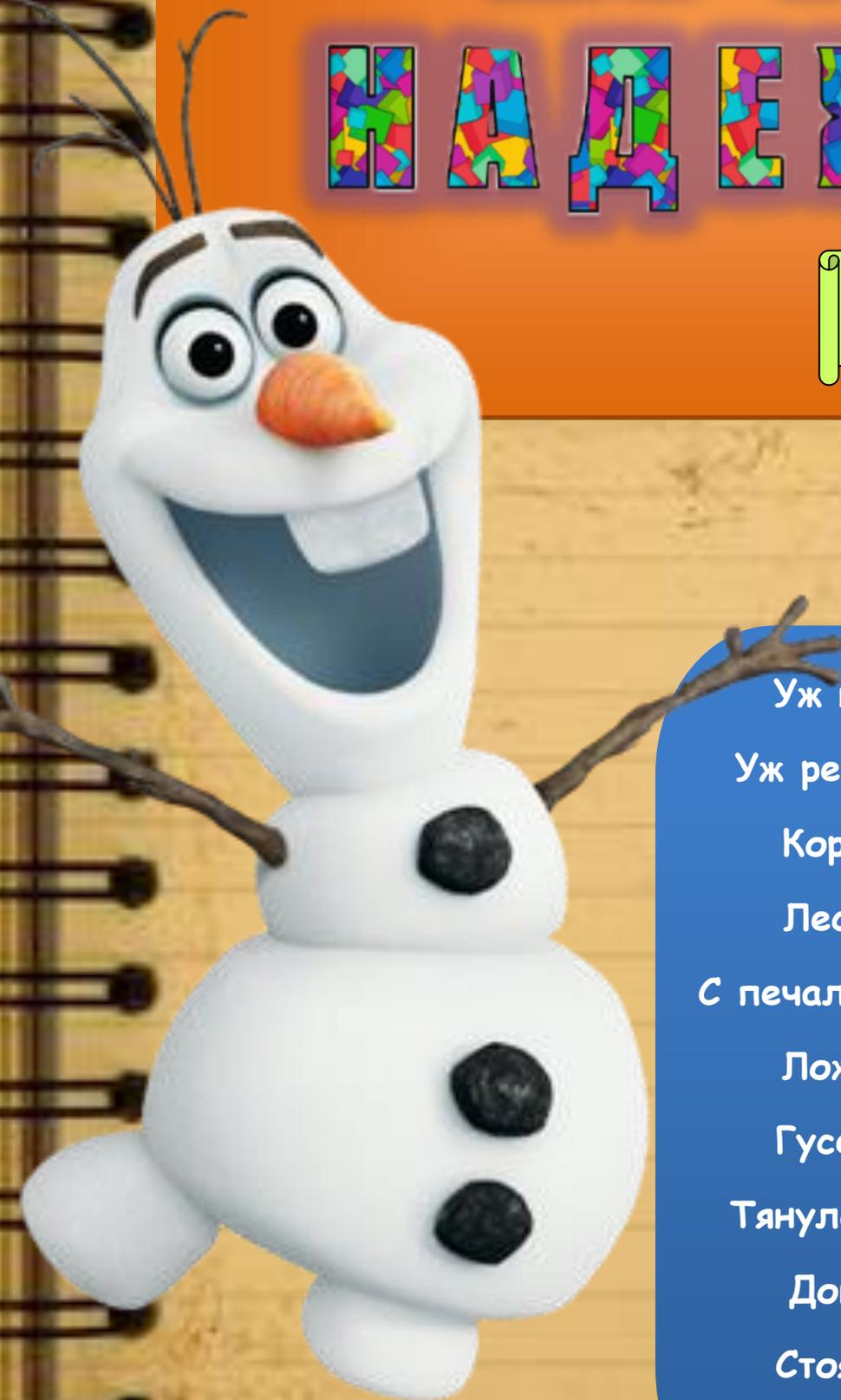


ЛУЧИКИ

НАДЕЖДЫ

НОЯБРЬ



Уж небо осенью дышало,
Уж реже солнышко блистало,
Короче становился день,
Лесов таинственная сень
С печальным шумом обнажалась.
Ложился на поля туман,
Гусей крикливых караван
Тянулся к югу: приближалась
Довольно скучная пора;
Стоял ноябрь уж у двора.

НАШИ НОВОСТИ

Вика и Юра наши новые воспитанники

Юра заботится о своей сестре.

Вместе они очень дружные.

Юра обожает футбол, а Вике

нравится смотреть

мультфильмы и рисовать.

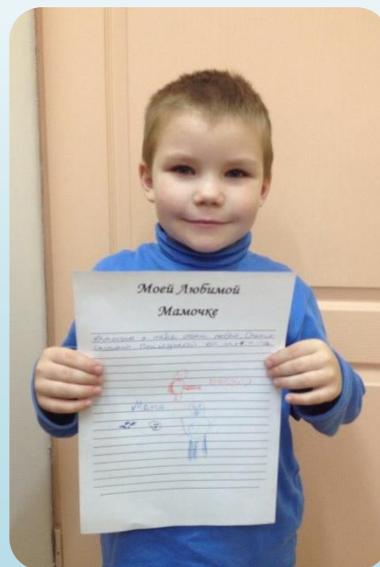
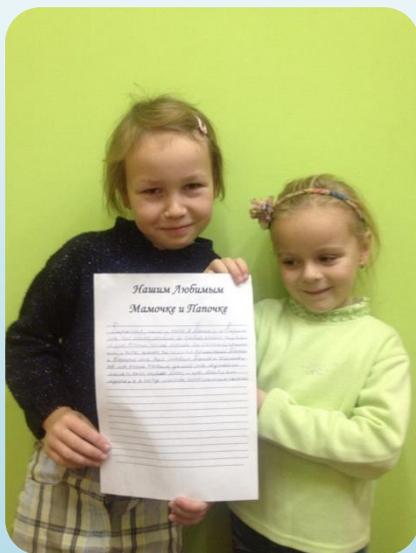


Наш приют посетили братчики Свято-Владимирского братства. Психолог Светлана Валерьяновна Резник провела тренинг «Монстры из шаров», на котором ребята избавлялись от негативных эмоций, плохого настроения, злости.



НАШИ НОВОСТИ

Ребята решили поддержать своих родителей, написав им письма. В своих обращениях они рассказали, как сильно их любят, ждут приезда и звонка, и им совершенно все равно, что привезут родители, целый мешок подарков или одну конфету. Написали о том, что готовы ждать их и ради пятиминутной встречи, что несмотря на то, что нашли много новых друзей, они хотят, прежде всего возвращаться домой, где будут вместе с мамой и папой.



Матвей и Никита получили свои первые «взрослые документы». Как сказала при вручении паспорта юрисконсульт центра, Наталья Владимировна Жукова, это начало взрослой жизни, ответственность и осознание себя частью большой страны.



ФОТО ЭКСПРЕСС

ДА ДОМУ



НИКИТА



МАКСИМ



ВИКА



ВЕРОНИКА

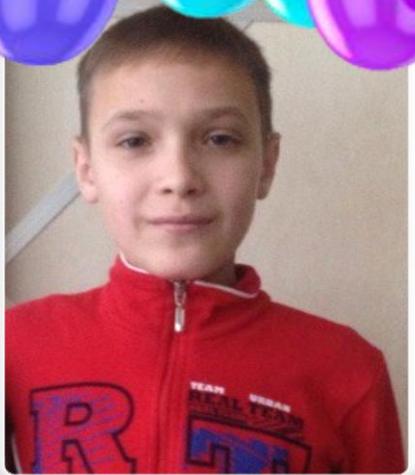


КСЮША

Вот и настал долгожданный день возвращения домой для Никиты и Вероники, Виктории и Максима, Ксюши.

Поздравляем ребят с важным событием в их жизни. Желаем только светлых, счастливых, замечательных дней В СЕМЬЕ!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!



ЮРА, ДЕНИС, АННА, КАРИНА

Примите наши поздравленья
Всей день чудесный, в День Рождения!

В сей день сбываются мечты,

Любви Вам, радости, весны!

Чтоб окружали верные друзья,

Чтоб с пониманьем относилась к Вам семья,

Чтоб были Вы всегда здоровы,

Чтоб легкою всегда была дорога!



НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

Одна из наших воспитанниц, Илона, мечтает стать писателем. Представляем вашему вниманию одно из ее произведений.



В одной отдаленной деревне жила была девочка Валя, ей было 14 лет. Она жила с дедом Колей, родителей своих она никогда не видела. Вместе с дедом они справлялись по хозяйству, помогали друг другу.

Валю часто мучал вопрос, почему ее родителей нет рядом, разве они ее бросили или она была плохой для них. Она видела, как ее одноклассники и друзья проводят время со своими мамой и папой. Она была лишена этого. Ее дедушка был уже очень старым и не мог ходить с ней в кино, посещать ее выступления в школе, гулять на улице. Валя хорошо училась в школе, ведь она хотела, чтоб дед ею гордился, хоть и никогда не видел ее выступлений. Конечно она иногда пела для него но это было совсем другое в отличии от выступления. Спрашивать о родителях у деда она пробовала, но всегда слышала в ответ «Ты еще маленькая, подрастешь, тогда расскажу».

Так и шли годы. Валя жила в неведении. Накануне, у Вали был день рождения, ей исполнялось 17 лет. Она с подругами собиралась пойти на танцы в клуб в соседнее село. Одев свое самое любимое платье, которое дед подарил ей в прошлом году.

На улице было очень тепло, стояла июльская жара. Возле клуба собралось много людей, громко играла музыка. Она чувствовала себя немного растеряно, все девушки были такими красивыми. Подруги потянули ее внутрь. Она отказалась танцевать, ее стеснительность мешала ей. Девушка тихонько стояла возле стены с такими же стеснительными как она. В клубе танцевали только девушки и два парты. Остальные парни стояли в куче возле стены и только поглядывали оценивающими взглядами на танцующих. Увидев лавку она присела и вдруг ее взгляд упал на фотографию, на которой была изображена такая же молодая девушка как она. Валя оцепенела от увиденного, и быстро вернулась домой.

Вернувшись, Валя быстро рассказала деду о фотографии. Дед выглядел очень расстроенным и сказал своей внучке:

- Пришло время тебе узнать правду про твоих родителей. Первое, что ты должна знать, это то, что твои родители очень любили тебя. Была война, было страшное время. К сожалению, твои родители погибли в той войне. Я чудом спас тебя. Ты очень похожа на свою мать. Она была прекрасной певицей.

Уже вечером она вернулась в клуб и попросила портрет своей матери. Каждый вечер она смотрела на портрет и представляла, как могла бы проводить время с ней.

ВРЕМЯ ЗАБАВ

ВНИМАНИЕ!!!

КОНКУРС

Кто отгадает все загадки, тот получит подарок -

СЕРТИФИКАТ НА ОДНО ЖЕЛАНИЕ *



*Свои ответы, опустите в ЯЩИК ОТВЕТОВ.

1

Языка не имеет,
А у кого побывает,
Тот много знает.

2

Без ног и без
крыльев оно,
Быстро летит, не
догонишь его.

3

Зубов много, а
ничего не ест.

4

Одной ручкой всех
встречает,
Другой ручкой
провожает.

5

Внутри — пустой,
А голос — густой.
Сам молчит,
А бьют — ворчит.

6

Пять братьев —
Годами равные,
ростом разные.

7

Странная звездочка
С неба упала:
Мне на ладошку
Легла - и пропала.

8

С огнём бороться мы
должны, С водою мы
напарники. Мы очень
людям всем нужны,
Ответь скорее, кто же
мы?

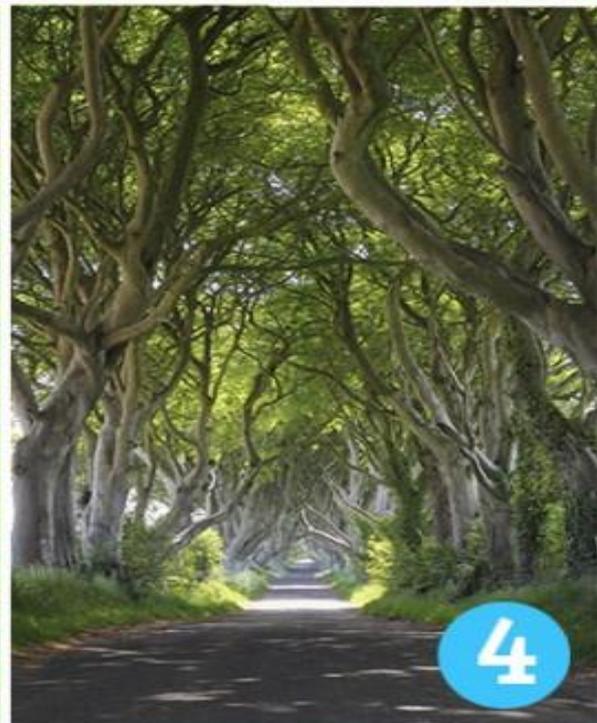
9

Кто учит детишек
читать и писать,
Природу любить,
стариков уважать?

ТЕСТЫ

Закройте глаза, сделайте несколько спокойных и глубоких вдохов и выдохов.

А когда почувствуете, что готовы, просто откройте глаза и выберите одну из этих шести троп. Остановитесь на том варианте, который стал "вашим" в самый первый раз.



ТЕСТЫ



У вас мягкий, задумчивый характер. Вы наслаждаетесь красотой, часто философствуете и уделяете много внимания тому, чтобы вас окружали только красивые, ценные вашему сердцу вещи. Традиции, порядок и гармония - это очень важно для вас. На этом пути много цветов, и это значит, что вы любите наслаждаться вещами и моментами медленно, вдумчиво. Вы умеете ценить маленькие радости жизни. Вы с оптимизмом смотрите в будущее. Хотя, возможно, и чересчур беспокоитесь по поводу безопасности. Вас часто называют молчаливыми. Возможно, это сигнал к тому, что вы должны заявлять о своем мнении и своих интересах чаще и последовательнее. Ваш главный недостаток – скромность.

Вы обожаете приключения и при каждой удобной возможности отправляетесь в путь. Вы постоянно находитесь в поиске новых ощущений и новых впечатлений. Вы - пылкий и смелый человек, обожаете играть в игры. Про вас часто говорят, что вы - сильный и волевой человек, который не стесняется в выражениях и никогда не думает дважды перед тем, как начать что-то делать. Как друг, вы верный и надежный, но стоит кому-то из ваших близких солгать вам, как вы навсегда потеряете к этому человеку доверие. Эта дорога - каменная, и она показывает, что жизнь вы чаще всего воспринимаете как сражение. Вам всегда кажется, что там, наверху, и вид красивее, и воздух чище, и вообще жить намного лучше. И вы правы. Просто продолжайте двигаться вперед. Ваше мужество - источник силы для окружающих. Другие люди в буквальном смысле заряжаются от вас энергией.



Вы - человек, который постоянно куда-то торопится. Вы постоянно задаете себе и другим вопросы и ищете ответы на вопросы, над которыми никто не задумывается! Иногда ваше настроение переменчиво, вы часто не доводите дела до конца, потому что разочаровываетесь в них. С другой стороны, хотя большинству людей не нравится находиться в незнакомой ситуации и идти вперед навстречу неизвестному, вы в такой ситуации чувствуете себя более чем комфортно. Жизнь для вас - грандиозное приключение. По дороге, выбранной вами, редко кто ходит, и это означает, что вы - интроверт. Хотя окружающим может так не казаться, потому что вы хорошо прячете свои чувства за жизнерадостной улыбкой. Вы любите отправляться в путь, не зная, что вас ждет в его конце. Поэтому вы - заядлый предприниматель. К тому же вы не терпите давление на себя со стороны других людей. Уж лучше ничего не делать и сидеть в сторонке, чем подчиняться кому-то, кто считает себя лидером! Ваше любопытство часто приводит вас не туда, где вы рассчитывали оказаться. Но вот такая штука: вы умеете наслаждаться самой дорогой, самым путешествием, лучше, чем кто бы то ни было другой!

Вы - одновременно капризный и очень жизнерадостный человек. У вас определенно есть чувство юмора. Вам нравится все кричащее и уникальное. Ваша жизнь наполнена яркими красками. Страсть, в сочетании с талантом, заставляют других людей очаровываться вами. Выбранная вами дорога в конце пути уходит вверх, и это показывает, что вы рассчитываете на лучшее. Вам кажется, что через некоторое время вас ждет крутой подъем - будь-то карьерный, или личный. С другой стороны, вы терпеть не можете решать бытовые вопросы и мелкие проблемы. Вы - человек масштаба и грандиозных свершений! Порой вы можете казаться незнакомым людям чрезмерно серьезным, но когда они узнают вас получше, то больше всего начинают ценить в вас чувство юмора.



Вы - человек непринужденный, скромный, искренний, и вас крайне трудно вывести из себя. Вы быстро забываете обиды и легко прощаете других людей. К работе у вас примерно такое же отношение: пока другие с серьезными лицами потеют над какой-то пустяковой задачей, вы все делаете легко и с улыбкой. Иногда - напевая под нос. Вы выбрали осеннюю дорогу, и это значит, что сейчас в вашей жизни может быть переходный период. Уже не лето, но еще не зима, а это значит, что вы ждете перемен. Необязательно, что эти перемены будут к лучшему, но поскольку вашей выдержке может позавидовать любой, вы точно со всем справитесь. Ваше спокойствие и тепло очень нравятся людям, которые находятся рядом с вами. Именно поэтому к вам так часто обращаются за советом.

Вы - человек тихий, задумчивый, чувствительный и ранимый. Хотя вы периодически бываете в хорошей компании, все же ваша стихия - одиночество. Вы чувствительны и сострадательны, а окружающие ценят вас за вашу искренность. Вы выбрали темный, тенистый путь, и это означает, что вы находитесь в поисках убежища. Вы нуждаетесь в защите. А если путешествуете, то чаще всего - в одиночку. Хотя вы не привыкли быть в центре внимания, рано или поздно вы в нем окажетесь. Не бойтесь этого. Чаще выходите в свет, и вы научитесь находить в нем красоту. Ваш внутренний мир прекрасен, поэтому приглашайте в него других людей почаще. Пришло время не только поглощать свет, но и излучать его!



ПОЗНАЙ СЕБЯ

Современный мир - это мир гляцевых журналов, гламурных красавиц... Подросткам трудно сориентироваться и выявить в этом блеске и мишуре подлинные ценности.

В подростковом возрасте, как правило, внешность - это то, что ты можешь предъявить окружающим. У детей в современном мире формируется завышенный эталон красоты и все, что не соответствует ему - все уродливо. Ну а собственные внешние недостатки - кажутся просто катастрофическими. Не помогут в таком случае и заверения, что внешность с возрастом меняется или что внешность не главное. Для подростков, особенно для девушек - внешность на данном временном этапе - главное.

Согласно исследованиям, **80%** учеников третьего - шестого классов недовольны своим телом, его формой или размером. К 9 годам **30% - 40%** девочек уже сидели на диете. К 10-16 годам количество худеющих увеличивается до **80%**.



Конечно, девушки раньше взрослеют и достигают половой зрелости. Им хочется сделать свое тело более красивым и привлекательным. Но, пытаясь получить идеальные формы, они часто вредят своему здоровью.

В погоне за фигурой «с обложки» девушки даже не подозревают, что примерно 20% жира - это норма для человеческого тела. Именно здесь берут начало расстройства питания - анорексия и булемия.

Мы решили выяснить у наших воспитанников их мнение по этому вопросу. И большинство высказало мнение о том, что девушки худеют в основном из-за мужского пола. Стремятся понравиться



мальчикам. А так же многие согласились, что недоволен собой тот, кто себя не любит.

**Полюби себя сама.
Остальные подтянутся.**

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Полюбите себя и все наладится!» Давать такие советы гораздо проще, чем воплощать их в жизнь. Но отчаиваться не стоит вот три упражнения, которые помогут вам поднять самооценку.

Упражнение №1

Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В первой — напишите все свои положительные качества. Во второй — то, что вам в себе не нравится и то, что вы хотели бы изменить в себе. Затем тщательно зачеркните каждое слово в списке с отрицательными качествами. Оторвите эту часть листа и уничтожьте (разорвите на мелкие кусочки, пустите по ветру, сожгите). Заучите наизусть оставшийся текст и регулярно повторяйте его про себя каждое утро или вечер с формулировкой «я -». Затем возьмите за правило добавлять одно новое качество в этот список каждые три дня.

Упражнение №2

Вместо того, чтобы сравнивать себя с другими, начните сравнивать себя с собой — той, что вы были вчера. Подмечайте все хорошее, что вам удалось сделать за сегодня, пусть даже это будет пара мелочей. Обязательно хвалите себя и следите за динамикой процесса.



Упражнение №3

- **Создайте я-образ.** Представьте себе образ самой себя. Просто подумайте о том, как вы выглядите, это должна быть целостная картинка, демонстрирующая не только внешность, но и характер.
- **Измените настрой.** Все, что в вашем образе выглядит негативным, постарайтесь изменить, представив эти элементы в более выгодном свете. Например, если вы видите себя медлительной, и такая особенность может означать, что вы склонны откладывать свои дела в долгий ящик, или с трудом приступаете к новому делу, подумайте о том, что та же самая черта оберегает вас от импульсивного поведения и дает вам возможность все тщательно взвесить, прежде чем предпринимать какие-нибудь действия. Руководствуйтесь принципом «Мои неудачи на самом деле — успехи, просто я смотрела на них не с той стороны». Представьте заверченный и цельный образ самой себя, такой, какой вы выглядите в момент достижения желанной цели.
- **Снимите кино.** Теперь пусть этот я-образ станет большим, ярким, близким, притягательным объемным цветным фильмом о вас. Прокрутите его!
- **Сравните ощущения.** Спросите себя - какие изменения вы ощущаете при сравнении вновь созданного я-образа с тем образом, который вам представлялся в самом начале? Как правило, самооценка серьезным образом зависит от формы и содержания я-образа. Когда я-образ приобретает позитивное содержание и облекается в достаточно интенсивную форму, самооценка повышается.