



# СЧАСТЬЕ ЖИТЬ В СЕМЬЕ

Газета выпускается отделением сопровождения замещающих семей ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Братска»

Февраль`2025



## Одна из историй замещающей семьи.....



«Это ребенок, который не приносит огорчений, а только утешает»

**Елена, мама Оли:**

– Началось все с жалости... Это чувство я испытала, когда лежала в больнице с младшим ребенком, а в соседней палате были две девочки из детского дома, одна из них была с синдромом Дауна. Я обратила внимание, что персонал относился к ней как-то совсем плохо, словно она и не человек вовсе. Видела, как особенно тяжело этой девочке переносить боль, и появилось желание взять в семью такого ребенка. Я подумала, что у здоровых детей больше шансов найти родителей и устроиться в жизни. Хотелось помочь именно тем, кому сложнее.

Эта мысль зрела в моей голове, я стала изучать сайты, читать про синдром Дауна и в конце концов подошла с этим к мужу. У него не было отрицания, но он оставил себе время на раздумье. Мы вместе уже 27 лет, воспитываем пятерых детей, поэтому очень хорошо чувствуем и понимаем друг друга.

Семья - это общество в миниатюре, от целостности которого зависит безопасность всего большого человеческого общества.

(с) Феликс Адлер

## Полезно знать!



Почему детям важно поддерживать контакт с кровными родственниками?

Если ребенок поддерживает отношения с кровными родственниками, то хорошо, если приемная семья знает об этом заранее. Приемным родителям необходимо время и поддержка специалистов, чтобы разобраться со своими чувствами и отношением к истории жизни ребенка, к его кровной семье и к общению ребенка с родственниками. Важно дать себе время, а не стараться второпях делать «полезное для ребенка», переступая через свои чувства.

Роль приемных родителей крайне важна в процессе проживания ребенком отношения к своей жизненной истории, к своим биологическим родственникам. Именно приемные родители дают опору и поддержку ребенку в этом море сложных чувств. Чтобы стать такой поддержкой, взрослым необходимо сначала разобраться со своими переживаниями.

При выстраивании взаимодействия приемного ребенка и кровной семьи важно, чтобы это было максимально полезно для него и комфортно для всех

По реакции мужа я поняла, что можно идти дальше, и начала учиться в Школе приемных родителей и собирать необходимые для усыновления документы. У нас верующая семья. Мы молились, чтобы Господь помог нам избежать периода выбора, помог сразу найти именно нашего ребенка. И Господь дал нам такую возможность. Но при первой подаче документов в опеку нам отказали.

Когда документы были собраны второй раз, я зашла на сайт с фотографиями детей-сирот и увидела девочку с синдромом Дауна, которая сразу как-то откликнулась в сердце. Я позвонила, но мне сказали, что на нее уже есть другие усыновители. Мне ничего не оставалось делать, как выбрать другого ребенка и позвонить снова. На этот раз мне сказали, что это воспитанница Елизаветинского детского дома – проекта службы «Милосердие» и Марфо-Мариинской обители. Мы очень обрадовались, ведь мы уже были знакомы со службой помощи «Милосердие»: наша старшая дочь закончила Свято-Димитриевское училище. Нас пригласили туда на «День Аиста» – так называется день открытых дверей в детских домах, когда можно прийти, познакомиться и пообщаться с детьми. Каково же было мое удивление, когда в Елизаветинском детском доме я вдруг увидела ту самую девочку с фотографии, которая сразу пришлась мне по сердцу. Это и была наша Оля.

Я переспросила сотрудника, который знакомил нас с детским домом: «А эту девочку уже оформляют в семью?», но получила ответ, что там все немного неясно с предыдущими кандидатами и скорее всего мы можем попробовать подать документы на Олю.

7 апреля, на Благовещение, к нам в семью пришла Оля. С ней нам передали ее вещи и даже кроватку.

Первые дни она совсем молчала, а однажды неожиданно сильно-сильно расплакалась. Как объяснил мне психолог из Елизаветинского детского дома, которая консультировала нас первые недели, так выражалась адаптация Оли в семье.

Сейчас, спустя четыре года, все это уже позади. Оля – это самый жизнерадостный ребенок в семье, Ангел, возле которого утешаешься. Наш папа говорит, что Оля – его любимица, так как от нее меньше всего огорчений: она не может манипулировать, держать какие-то обиды, в чем-то обмануть. Она очень энергичная, живая, веселая. Наш младший сын одного возраста с ней, и они часто играют вместе. Вообще принять ребенка в большую семью легче, так как другие дети помогают ему адаптироваться. А еще благодаря Оле мы познакомилась с близкими по духу людьми, эта девочка открыла нам новый круг людей с большими сердцами.

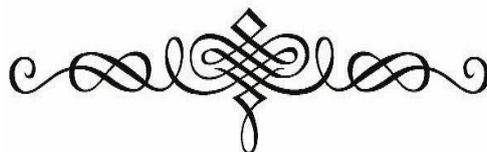
участников процесса. До того, как начать говорить о практических деталях и примерах, вспомним, почему для детей бывает так важно поддержание контактов с их биологическими родственниками:

*Детям важно знать, что в кровной семье все живы и здоровы.* Это нам легко понять через призму собственного опыта. Нам тоже спокойно, когда мы знаем, что с нашими близкими все в порядке, и, наоборот, тревожно, если мы долго не получаем новостей о судьбе своих родных.

*Детям важно внимание со стороны кровных родственников, их небезразличие.* Это помогает им ощущать свою ценность и значимость. Если контакт с кровной семьей налажен, ребенку легче поверить словам приемных родителей и специалистов, что сам он хороший и никак не виноват в проблемах взрослых.

*Регулярные контакты снижают иллюзии детей о кровной семье.* Например, если дети год за годом своими глазами видят, что взрослые не меняют свою жизнь к лучшему, то у них меньше фантазий, иллюзий и ложных надежд: «Там все было неплохо, меня просто вдруг несправедливо забрали из семьи», «Вдруг у них все наладится, и они меня заберут». (Случается, к сожалению, довольно редко, что кровная семья действительно делает все возможное, чтобы вернуть детей, но такие случаи мы обсудим в другой статье).

Поддержание постоянных контактов с братьями и сестрами может стать в будущем ресурсом в самостоятельной взрослой жизни приемных детей. На сегодняшний день многие приемные родители знают и про работу с историей жизни детей, и про значимость для детей контакта с биологической семьей\*. Конечно, речь идет про те случаи, когда этот контакт безопасен для ребенка. Но никаких прописанных норм и правил выстраивания такого взаимодействия нет. Семья может быть не против такого общения, но совершенно не понимает, как его выстроить.



# Советы психолога приемным родителям

## Как избежать эмоционального выгорания приёмной маме?

\*При первой возможности выделяйте себе периоды отдыха. Отдыхать нужно по полной программе, а не убираться или доделывать работу. Нужно делать то, что приятно и позволяет не думать о проблемах. Позволяйте себе перерывы, тайм-ауты и даже небольшие отпуска.

\*В периоды отдыха: давайте себе команду на расслабление всех мышц организма, медитируйте, думайте о приятном, **УЛЫБАЙТЕСЬ**, тем самым посылая организму сигнал: «я здоров, у меня всё хорошо».

\*Старайтесь дробить навалившиеся сложности на части, а также разделять краткосрочные и долгосрочные цели. Очень трудно решать все проблемы разом, проще, как говорится, «есть медведя по кусочку». Практически невозможно достичь цели «вырастить ребёнка самым умным», но вполне возможно подобрать ему образовательный маршрут на ближайшие полгода.

\*Не пытайтесь быть лучшим родителем. Детям не нужен идеал, детям нужны обычные, в меру задёрнутые взрослые.

\*Отмечайте свои и детские достижения, даже самые минимальные. Старайтесь не сравнивать ребёнка со сверстниками, а себя – со «сферическим родителем в вакууме». Так вы увидите, какой колоссальный прогресс произошёл в развитии вашей семьи.

\*Не ждите благодарности и быстрой отдачи. Плоды родительского труда всходят нескоро. Постарайтесь не «спасать несчастного ребёнка» а получать удовольствие процесса общения и совместной деятельности.

\*Не берите всё на себя. Общение и распределение ответственности между всеми членами семьи помогает избежать эмоционального выгорания.

\*Избегайте избыточного вмешательства «третьего лишнего» в ваши отношения с ребенком (школы, старшего поколения, осуждающих коллег и знакомых).

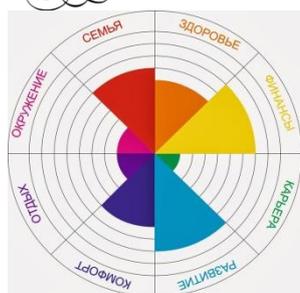
\*Ищите поддерживающее окружение. Это могут быть другие приёмные родители, родственники, друзья и коллеги, которые готовы принять вас и вашего ребёнка без негативных комментариев и чтения нотаций.

\*Попробуйте найти (или не отказываться от привычного) хобби, не связанное с воспитанием детей. Это поможет вам выйти за рамки рутины и переключиться на что-то новое. Спорт, вязание, расчёсывание собаки – всё подойдёт.

\*Воздержитесь от приёма «стимуляторов»: кофе, курения. Не пытайтесь «расслабиться» с помощью регулярного приёма алкоголя. Это истощает ресурсы нервной системы.

\*Обращайтесь за профессиональной помощью. Если что-то болит, обращайтесь к врачу, если неполадки с настроением, режимом сна, аппетитом, либидо и проч. — к психотерапевту, психологу или психиатру.

\*Заботьтесь прежде всего о себе. Вспомните инструкцию в самолёте: при нештатной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя, а потом на ребёнка. Вкладывать в себя в конечном итоге более рентабельно, чем бесконечно «улучшать» ребёнка. У здорового, выпавшегося и сытого родителя обычно «хорошие» дети.



### Упражнение «Колесо жизненного баланса»

1. Нарисуйте круг.
2. Разделите его на значимые сферы жизни. Выберите то, что сами посчитаете нужным.
3. Оцените степень удовлетворенности в каждой сфере по 10-балльной шкале.
4. Закрасьте каждый сектор разным цветом.

Стремитесь к тому, чтобы степень удовлетворенности во всех сферах была одинаковой, то есть чтобы внутри большого круга появился еще один закрашенный круг.

Если до баланса вам далеко, то обратите внимание на секторы с самыми низкими и самыми высокими оценками. Возможно, второй «съедает» первый. Подумайте, как это исправить.

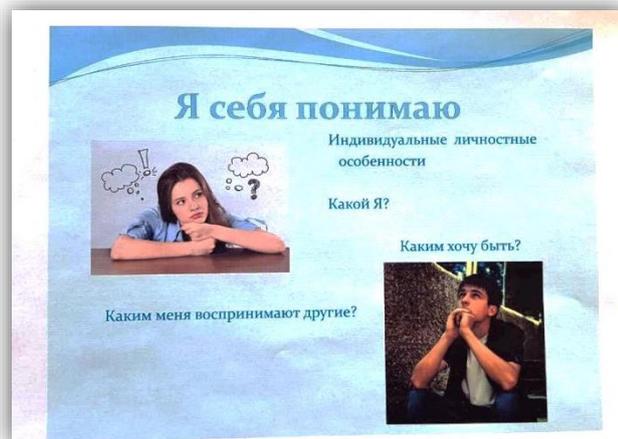
### Анекдот.

Жила-была бедная еврейская семья. Детей было много, а денег мало. Бедная мать работала на износ – готовила, стирала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь. Наконец, выбившись из сил, она отправилась за советом к раввину: как стать хорошей матерью? С тех пор её как подменили. Нет, денег в семье не прибавилось, и дети послушнее не стали. Но теперь мама не ругала их, а с лица ее не сходила приветливая улыбка. Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, закирала в кухне. Детей мучило любопытство. Однажды они не утерпели и заглянули к маме и увидели: она сидела за столом и пила чай со сладким цимесом!  
«Мама, что ты делаешь? А как же мы?» – возмущенно закричали дети.  
«Ша, дети! – важно ответила она – Я делаю вам добрую маму!»

## Страничка новостей

### "Ступени 18+"

На базе Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей г. Братска в Отделении сопровождения замещающих семей 20.02.25 г. Прошло очередное тренинговое занятие для подростков в рамках программы "Я себя понимаю" на тему "Я концепция" Ребята рассуждали о положительных и отрицательных личностных качествах, задумались какими качествами обладают сами, какие хотелось бы приобрести, а от каких избавиться. А ещё какими видят их окружающие - друзья, родные, близкие и не знакомые люди и порассуждали почему так происходит.



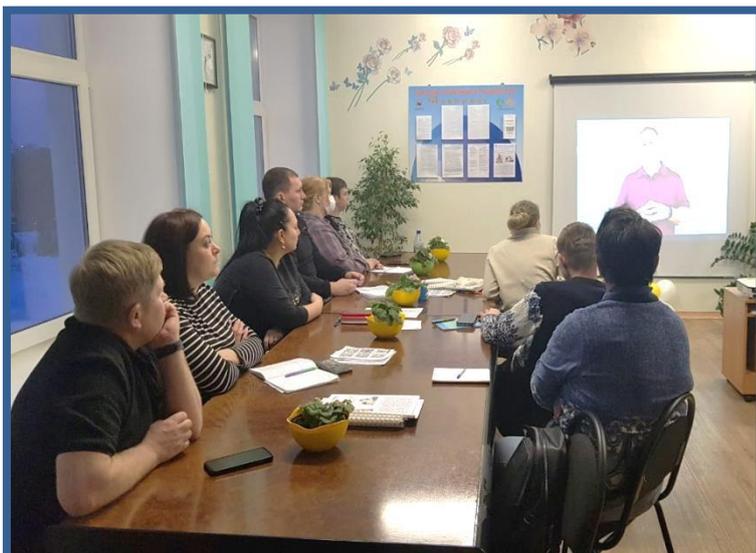
## Клуб приемных родителей, тренинг "Профилактика компьютерной зависимости"

20.02.2025 г. специалисты отделения сопровождения замещающих семей ОГКУСО "Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Братска" провели занятие для Клуба приемных родителей, на котором обсудили важную и актуальную тему "Компьютерная зависимость". Опекуну получили практические советы, как помочь ребенку справиться с зависимостью. Специалисты отделения дали рекомендации по профилактике компьютерной зависимости, выдали буклеты и памятки.



## «Ценность здорового и безопасного образа жизни»

Специалисты отделения сопровождения замещающих семей ОГКУСО "Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г.Братска" провели мероприятие в рамках «Родительской Гостиной» в феврале 2025 года - на тему «Ценность здорового и безопасного образа жизни». Подростковый возраст – важный этап в жизни ребенка, когда закладываются основы его здоровья и безопасности в будущем. Родители играют ключевую роль в этом процессе. Создавая условия для формирования безопасного и здорового образа в жизни, мы помогаем подросткам стать уверенными, счастливыми и успешными людьми.



## «Сказки алтайского мальчика»

19 февраля в рамках межведомственного взаимодействия с библиотекой семейного чтения им. Михасенко в отделении сопровождения семей с детьми с ОВЗ ЦПД г.Братска прошло литературно-игровая программа «Сказки алтайского мальчика». Дети и родители погрузились в волшебный мир Алтая и узнали много нового о его живописной природе, самобытном народе – алтайцах, их культуре и быте. Ребята посмотрели диафильм по алтайской сказке "Лесной мальчик". После просмотра играли в национальные игры «Хромой журавль», «Поймай палочку», прочувствовав дух и традиции этого удивительного народа. Выполняли увлекательные задания из журнала "Смешарики", посвященного Алтаю.



## Масленица

Масленица - самый веселый, шумный, любимый народный праздник. В масленичную неделю, люди провожают зиму и встречают весну. Символами праздника считаются, солнце, блины, разноцветные сарафаны, ленты, и конечно же, чучело самой Масленицы. 28.02.25 г., в отделении сопровождения семей с детьми с ОВЗ прошло тематическое мероприятие "Ах, Масленица!" На занятии, ребята узнали о том, откуда берет начало этот обычай и о том, как раньше на Руси праздновали Масленицу.

Дети читали народные сказки о Масленице, смотрели мультфильмы, отгадывали загадки. Погружаясь в творческую деятельность, создавали символ праздника - румяную красавицу Масленицу. Мероприятие прошло в атмосфере тепла и веселья. После игр и забав, наступило время угоститься вкусными блинами.



## Советы Социального педагога:



### Режим дня

### — ключ к успеху школьника



В современном мире, полном соблазнов и отвлекающих факторов, соблюдение четкого распорядка дня может показаться чем-то устаревшим. Однако, исследования психологов и педагогов однозначно доказывают: режим дня – это фундамент здоровья, хорошего настроения и отличной успеваемости!

Почему режим дня так важен?

- **Физическое здоровье:** Регулярный сон, питание и физическая активность способствуют укреплению иммунитета, нормализуют обмен веществ и обеспечивают организм необходимой энергией.
- **Психическое здоровье:** Четкий распорядок дня снижает уровень стресса, тревожности и улучшает эмоциональное состояние. Ребенок чувствует себя более уверенно и безопасно, зная, что его ждет впереди.
- **Сон влияет на память:** Во время сна мозг консолидирует информацию, полученную в течение дня, то есть переводит кратковременную память в долговременную. Недостаток сна может ухудшить способность запоминать и учиться.
- **Режим дня влияет на успеваемость:** Режим дня помогает организовать время, выделять достаточно времени на выполнение домашних заданий, повторение пройденного материала и отдых. Как результат – улучшение концентрации внимания, памяти и повышение успеваемости. Исследования показывают, что школьники, соблюдающие режим дня, лучше учатся, так как их мозг работает более эффективно.
- **Развитие самодисциплины:** Соблюдение режима дня учит ребенка планировать свое время, выполнять обязанности и нести ответственность за свои действия. Это важные навыки для взрослой жизни.
- **Профилактика переутомления:** Правильное распределение времени на учебу и отдых позволяет избежать перегрузок и сохранить энергию на весь день.

### Рекомендации по составлению режима дня для школьника:

1. **Учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка:** Режим дня для первоклассника и старшеклассника будет существенно отличаться. Важно учитывать темперамент, интересы и потребности ребенка.
2. **Определите время подъема и отхода ко сну:** Старайтесь придерживаться одного и того же времени, даже в выходные дни. Школьникам необходимо не менее 8-9 часов сна для полноценного восстановления.
3. **Обеспечьте полноценное питание:** Регулярные приемы пищи, включающие завтрак, обед, полдник и ужин, обеспечивают организм необходимой энергией и питательными веществами.
4. **Выделите время на учебу:** Определите конкретное время для выполнения домашних заданий и повторения пройденного материала. Избегайте отвлекающих факторов, таких как телевизор и социальные сети.
5. **Предусмотрите время для отдыха и развлечений:** Ребенок должен иметь возможность заниматься любимыми делами, играть, гулять на свежем воздухе и общаться с друзьями.

6. Включите физическую активность: Регулярные занятия спортом или активные игры способствуют укреплению здоровья и улучшению настроения.
7. Ограничьте время, проводимое за компьютером и телефоном: Чрезмерное увлечение гаджетами может привести к проблемам со зрением, сну и успеваемости.
8. Составьте расписание вместе с ребенком: Это поможет ему почувствовать себя более ответственным и вовлеченным в процесс.
9. Будьте последовательны и терпеливы: Соблюдение режима дня требует времени и усилий. Не опускайте руки, если вначале что-то не получается. Поддерживайте ребенка и хвалите его за успехи.

Роль опекунов в организации режима дня:

Опекуны играют ключевую роль в организации режима дня школьника. Они должны:

- Быть примером для ребенка: Соблюдайте свой собственный режим дня и показывайте ребенку, как важно планировать время.
- Обеспечить необходимые условия: Создайте дома спокойную и благоприятную атмосферу для учебы и отдыха.
- Контролировать соблюдение режима дня: Следите за тем, чтобы ребенок вовремя ложился спать, правильно питался и занимался физической активностью.
- Поддерживать ребенка: Хвалите его за успехи и помогайте ему преодолевать трудности.
- Быть на связи со школой: Регулярно общайтесь с учителями и социальным педагогом, чтобы быть в курсе успеваемости и проблем ребенка.

В заключение хочется отметить: Режим дня – это не просто набор правил, а инструмент, который помогает ребенку стать более успешным, здоровым и счастливым. Не бойтесь экспериментировать и находить оптимальный вариант, который подходит именно вашему ребенку. Навык соблюдать режим дня формируется постепенно. Важно начинать с небольших изменений и постепенно вводить новые правила.



08.02.2025 г.

День российской науки



История праздника

8 февраля 1724 г. указом Петра I была основана Российская Академия Наук. В 1999 г. к этой дате приурочили День российской науки.

Цель праздника отдать дань отечественной науке и подчеркнуть её ценность для развития общества.

Наша наука внесла значительный вклад в мировую: Ломоносов, Павлов, Мечников, Менделеев, Королев, Капица эти великие учёные положили всю свою жизнь на исследования и изыскания, призванные улучшить жизнь людей.

В Российской Академии Наук работают тысячи перспективных специалистов, академики, научные сотрудники, члены-корреспонденты. Отечественная наука нуждается. В государственной поддержке следует стимулировать желание молодых умов трудиться и приносить благо Родине. А для этого следует создавать самые благоприятные условия, как материального, так и технического или информационного плана.

Достойной инициативой представляется вручение Президентом премий молодым ученым, которое как раз приходится на 8 февраля

Также несколько лет назад была запущена масштабная программа по поддержке фундаментальных научных исследований, на которую планируется потратить более 800 миллиардов руб. до 2020 г. Такие инвестиции полностью оправданы, ведь от этого во многом зависит дальнейшее процветание государства конкурентоспособность на мировом рынке экономический рост и уровень жизни.

23.02.2025 г.

День защитника отечества



История праздника

День защитника Отечества посвящён не только в целом славным русским солдатам, но и привязан к конкретной исторической дате.

Более века назад. В холодном феврале 1918 г. храбрые бойцы Красной Армии вступили в бой с немецким передовым отрядом. Он шёл на Петроград, а всего в этом направлении продвигалось порядка 10 дивизий. И 2-й Красноармейский полк был вынужден сражаться с 4 дивизиями: на 1000 русских солдат более 10 000 хорошо вооружённых немцев.

Название Дня защитника Отечества менялось на всем протяжении его существования, придя от Дня Красной (с 1922 г.) и Советской армии (с 1946 г.) к современному звучанию

Кстати, прерогатива праздновать эту поистине славную дату принадлежит не только сильному полу, но и дамам, которые тоже принимают участие в службе и защите Родины.

Во многих странах постсоветского пространства есть аналогичные дни, а вместе с Россией 23 февраля защитников Родины прославляют в Киргизии, Таджикистане и Беларуси.



## Информация о нас

### Школа приемных родителей «Доверие»

Обучение в школе приемных родителей проводится по программе утвержденной приказом министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области №191-мпр от 09.09.2013г., рассчитанной на 53 часа.

#### Режим работы Школы приемных родителей:

Обучение проводится в течении 2 месяцев

Понедельник-среда  
с 18:00 ч. до 20:00 ч.

В Школе приемных родителей «Доверие» вы приобретете новые знания и навыки, необходимые для воспитания приемного ребенка. Вы сможете узнать о формах семейного устройства, как лучше подготовиться к первой встрече с ребенком, об особенностях воспитания приемных детей, как проходит процесс адаптации, с какими трудностями вы можете столкнуться и как с ними справиться.

По окончании школы приемных родителей кандидатам выдаются свидетельства о прохождении школы, которое действует на всей территории России и является бессрочным.

В школе обеспечивается индивидуальный подход к каждому кандидату в приемные родители

*С Вами будут работать следующие специалисты:*

Зав. отделением сопровождения замещающих семей:

**Ершова Олеся Николаевна**

Педагог – психолог: **Морозова Татьяна Ивановна**

Педагог – психолог: **Мельникова Людмила Анатольевна**

Педагог-психолог: **Щетинина Алена Игоревна**

Социальный педагог: **Карелина Юлия Олеговна**

**ВСЕ УСЛУГИ ПО ОБУЧЕНИЮ В НАШЕЙ ШКОЛЕ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

**Мы ждём Вас на наших занятиях!**



Если Вы столкнулись с проблемами воспитания, с трудным поведением вашего ребенка, обращайтесь в отделение сопровождения замещающих семей!

Что значит сопровождать? Проходить с кем-либо часть его пути в качестве провожатого!

#### Специалисты отделения замещающих семей готовы:

- ✓ Помочь преодолеть сложности адаптации приемных детей в замещающих семьях;
- ✓ Оказать социально-педагогическую и социально-психологическую поддержку и помощь в сложных жизненных ситуациях, возникающих в замещающих семьях;
- ✓ Проконсультировать по вопросам возрастного развития опекаемых детей;
- ✓ Помочь решить проблемы взаимоотношений детей и замещающих родителей;
- ✓ Оказать услуги по повышению компетентности замещающих родителей, через приглашение на индивидуальные и групповые занятия для опекунов, попечителей и приемных родителей.

В отделении сопровождения замещающих семей, работают специалисты, имеющие многолетний стаж и специальное образование.

Мы рады Вам помочь!

#### Ждем Вас по адресу:

**Наш адрес:** 665712, г. Братск, ул. Набережная, 1а  
тел/факс 8 (3953) 37-10-60

**электронная почта:** [detdom.bratsk@rambler.ru](mailto:detdom.bratsk@rambler.ru)  
Более подробную информацию Вы можете получить по телефону:  
8 (3953) 37-10-60

