

ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшихся без попечения родителей,
г. Ангарска»
Отделение сопровождения замещающих семей

Семейные ВЕСТИ

Рубрика **Новости**

Отборочный тур «Байкальской звезды» в Ангарске



Газета напечатана при поддержке АО «Ангарский электролизный химический комбинат в рамках проекта «Социальный МЕДИАПЛАН «Ищу»

25 февраля в гостеприимном и уютном зале ДК Бытовик Молодёжного центра Перспектива состоялся первый этап областного фестиваля «Байкальская звезда- 2021», отбор номеров на полуфинал конкурса для творчески одаренных детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, детей-инвалидов, организованный отделением сопровождения замещающих семей. При проведении мероприятия были приняты всесторонние меры для обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности. Концерт прошёл на одном дыхании и подарил зрителям эмоции, по которым за время пандемии невероятно соскучились! В зале царил атмосфера творчества, вдохновения и радости!



Ребята представили интересные номера различных жанров. Детишки конечно волновались, но выступили очень достойно, каждое выступление было тепло встречено аплодисментами.

за работы в нескольких номинациях. Выбор был сложным, но справедливым. Те участники, которые не прошли в следующий этап, получили грамоты за участие.

В холле была так же оформлена выставка декоративно-прикладного и изобразительного искусства.

В следующий этап, который состоится в г. Усолье-Сибирское 1 апреля, прошли шесть номеров и одиннадцать поделок.

Авторитетное жюри голосовало Спасибо всем участникам, роди-

В этом выпуске:

- 1 **Новости:**
- Отборочный тур «Байкальская звезда»
- В апреле пройдёт ежегодный Форум приёмных семей
- 2 **Буква закона:**
- Права ребёнка в приемной семье
- 3,4 **#найдиМЕНЯмама**
- 5 **Уже в семье**
- 6,7 **Советы психолога: Формирование у детей навыков самоконтроля»**
- 8 **Хозяюшке на заметку**
- 9 **Детская площадка**
- 10 **Мир вокруг нас:**
- 11 **Клуб замещающих семей**
- 12 **Алкоголизм и курение подростков**

В апреле пройдёт ежегодный

Форум приемных семей:
Это ежегодное мероприятие объединяет и детей и родителей Помогает в решении проблем опекунов, попечителей и приемных родителей в воспитании детей Форум приёмных семей проводится для реализации и поддержки государственной политики в решении проблем социального сиротства, а также для формирования положительного имиджа приемного родителя и профилактики социального сиротства среди детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в государственных

АНГАРСК

форум 9 АПРЕЛЯ
приёмных семей
Ангарского городского округа

РЕГИСТРАЦИЯ 14.00
НАЧАЛО 14.30

VII ежегодный Форум приёмных семей

Дворец культуры «Энергетик»,
г. Ангарск, квартал 40, дом 1
Дополнительная информация по телефону: 530-536



Правоотношения в приемной семье регулируются нормами разных отраслей права и имеют многогранный характер. Мы рассмотрим права ребенка, воспитывающегося в приемной семье.

Приемный ребенок – это ребенок, который передается в приемную семью на воспитание.

Законодательством закреплено право ребенка на выражение им своего мнения при передаче в приемную семью (ст. 154 СК РФ). Ребенок может быть передан в семью только с личного согласия по достижению 10-летнего возраста.

Важно отметить один момент – при передаче в приемную семью не допустимо разъединение сестер и братьев.

Права ребенка в приемной семье

Исключением являются случаи, отвечающие интересам детей.

Права детей, воспитывающихся в приемной семье, полностью совпадают с правами детей, которые находятся под опекой или попечительством.

Таким образом, ребенок имеет право на:

заботу приемных родителей, воспитание в семье, совместное проживание;

обеспечение условий для воспитания, содержания, всестороннего развития, образования;

защиту от злоупотреблений со стороны приемных родителей.

Также, согласно ст. 154, за ребенком в приемной семье сохраняется право на пенсию, алименты и др. социальные компенсации и выплаты. Эти выплаты перечисляются на счет в банковском учреждении, открытый на имя ребенка.

Пособиями, пенсиями, алиментами, которые выплачиваются детям, находящимся в семье, распоряжаются приемные родители как законные представители. Эти суммы должны



идти на воспитание, содержание, образование приемного ребенка.

За ребенком также сохраняется право собственности на жилье (жилой дом, квартира или ее часть). Ребенок может стать собственником на основании законного наследования (приватизация, завещание, получение в дар, купля-продажа). Право собственности сохраняется за ребенком при передаче его в приемную семью.

Находящийся в приемной семье ребенок, не имеющий закрепленного жилого помещения, имеет право вне очереди получить жилье (ст. 57 ЖК).

РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО:

На имя, гражданство, сохранять свою индивидуальность

Знать своих родителей и рассчитывать на их любовь и защиту

На особую заботу при ограниченных возможностях

На жизнь и здоровое развитие

На защиту от всех форм сексуальной эксплуатации

На отдых и досуг, участвовать в играх, культурной жизни, заниматься искусством

На собственное мнение и право свободно выражать его

На образование

На защиту от жестокого обращения

Быть понятным и принятым таким какой он есть

Пользоваться родным языком

На равные права независимо от национальности, пола и религии

На здравоохранение и социальное обеспечение

На защиту от экономической эксплуатации

Рубрика



НИКОЛАЙ М., 2018 Г.

Наверно ни для кого не секрет, что в данный момент в нашей стране насчитывается очень большое количество детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей. Это связано с большим количеством факторов — высокая смертность, алкоголизм, безответственное отношение к своим родительским обязанностям. Мы публикуем деток, которые ищут семейного тепла и уюта, заботы и любви.

Мальчик спокойный, ласковый, тихий, улыбчивый, умеет сам себя занять, подолгу рассматривает игрушки, картинки, любит слушать музыку, когда с ним разговаривают, читают сказки, уделяют ему внимание.

*официальный сайт
Департамента
государственной
политики в сфере
воспитания,
дополнительного
образования и
социальной защиты
детей*
<http://www.usynovite.ru>
сайт "Территория без
сирот"

АНДРЕЙ С., 2016 Г.

Мальчик ласковый, общительный, спокойный, легко идет на контакт со взрослыми, со сверстниками чувствует себя комфортно, любознательный, ему нравятся настольные игры, любит рассматривать картинки с изображением животных, овощей, любит гулять на свежем воздухе, играть в песочнице.

Мальчик подвижный, активный, общительный, ласковый. Группа здоровья - 2. Форма устройства -



АРИНА Б., 2005 Г.

Девочка общительная, активная, позитивная, добрая. Девочка общительная, открытая, легко вступает в контакт, охотно рассказывает о себе,

добросовестно относится к

выполнению поручений, всегда готова прийти на помощь, со сверстниками поддерживает ровные отношения, со старшими доброжелательна, прислушивается к их замечаниям и советам, любит домашних животных, занимается ушу и танцами, активно принимает участие во всех мероприятиях.



Рубрика #найдиМЕНЯмама

Наверно ни для кого не секрет, что в данный момент в нашей стране насчитывается очень большое количество детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей. Это связано с большим количеством факторов — высокая смертность, алкоголизм, безответственное отношение к своим родительским обязанностям.

КРИСТИНА К.,2018Г.



МАРТУЗО К.,2019Г.



КАРИНА К.,2020Г.



КРИСТИНА К.,2018Г.

Кристина активная, подвижная девочка. Кристина самостоятельно может выбрать себе игрушку и продолжительное время увлечённо играть, но предпочитает при этом, чтобы рядом присутствовал взрослый. Девочка с удовольствием лепит, рисует, слушает сказки, рассматривает картинки. Мультфильмы смотрит редко. В знакомой обстановке ориентируется хорошо, знает назначение помещений, свои индивидуальные принадлежности. Понимает, что от неё хотят, пытается общаться с помощью речи. Кристина кушает самостоятельно, в еде бывает избирательна. При одевании и раздевании активно проявляет самостоятельность. Засыпает медленно, сон спокойный, продолжительный, от сна к бодрствованию переходит быстро.

МАРТУЗО К.,2019Г.

Муртазо активный, подвижный мальчик, уже умеет проявлять характер и отстаивать свои интересы. Настроение в течение дня бодрое, эмоции положительно окрашены. В знакомой обстановке ориентируется хорошо, знает назначение помещений, свои индивидуальные принадлежности. Понимает просьбы взрослого (принеси, найди, подними и т.п.), пытается их выполнять. Начинает повторять простые и облегчённые слова за взрослыми, сам называет некоторые предметы. По просьбе взрослого выполняет действия с сюжетными игрушками, качает куклу, кормит её, укладывает спать. Любит рассматривать

КАРИНА К.,2020Г.

Карина улыбчивая, подвижная девочка, положительно относится к окружающему, прислушивается к интонации взрослого, эмоционально реагирует на обращенную речь. радуется находящемуся рядом ребенку, тянется к нему, гулит. Передвигается, переставляя руки и немного ползая, таким образом, пытается дотянуться до игрушки. Берет игрушки из разных положений. Игрушку удерживает долго, рассматривает её, ощупывает. Аппетит у девочки хороший, ест с ложки полугустую и густую пищу. Спит спокойно.

Рубрика УЖЕ В СЕМЬЕ



ВИКТОРИЯ О., 2013Г.



ЕГОР К., 2008 Г. И МИЛАНА К., 2014 Г.



Школа приёмных родителей «Счастливая семья»

Несмотря на сложное время, связанное с пандемией, наша Школа приёмных родителей «Счастливая семья» продолжала свою работу. Очередная группа заканчивает обучение, 27-28 апреля состоятся выпускные с вручением свидетельств, следующий набор стартует 29 апреля. Напомним, что цель ШПР – формирование психолого-педагогических знаний и подготовка кандидатов в замещающие родители к изменению структуры семьи и новым семейным взаимоотношениям (психологической готовности к принятию ребенка). Многие думают, что для воспитания приемного ребенка достаточ-

но иметь желание, уметь любить, дарить тепло, ласку и заботу. На деле оказывается, что любви и желания недостаточно. Школа приёмных родителей (ШПР) не учит любить детей, у нее другая задача — помочь принять осознанное решение о приемном родительстве. Занятия в Школе приёмных родителей никого и ни к чему не обязывают — человек сам определяет, что ему дальше делать: усыновлять, принимать под опеку или отказаться от этой идеи вообще. Но если приемные родители задумались однажды о том, чтобы дать ребенку-сироте главное в жизни —





Чуть ли не половина младших школьников проводит за приготовлением домашних заданий больше времени, чем положено. Что можно посоветовать родителям, если их ребёнок не может «усидеть за уроками»?

Во-первых, игры. Старайтесь подобрать для ребёнка не только тихие настольные игры, но и подвижные сюжетно-ролевые игры, которые можно использовать для достижения педагогических целей. Если играете в «магазин», дайте ребёнку побольше разных поручений и настаивайте на том, чтобы все покупки были сделаны совершенно точно по заданию. Если идёт военная игра, то назначьте его часовым: пусть живой и подвижный ребёнок какое-то время стоит на часах, ограничивая свои движения.

Полезно для ребёнка выполнять какое-то дело вместе со взрослыми, делать его быстро, весело, без предварительной раскачки, без томительных пауз. Можно вместе заниматься грязной посудой: вы моете, ребёнок вытирает; можно вместе прилаживать что-то или чинить; можно вместе читать книгу: страницу вы, страницу ребёнок.

Можно выработать у ребёнка привычку быстро переключаться с одного дела на другое. Если его зовут есть, то он должен немедленно прекратить игру. Недопустимо позволять ребёнку игнорировать родительские указания в чём бы то ни было. Необходимо приучать ребён-

ка отделять свободное время от времени, когда он занят чем-то серьёзным, не путать дело с игрой, не превращать одно в другое. Сколько раз приходилось видеть, как во время еды ребёнок играет с хлебом, пошёл мыть руки и заигрался с бахромой полотенца. Родители не должны быть пассивными наблюдателями таких сцен. Иначе то же самое будет твориться и с занятиями. Добивайтесь, чтобы всё необходимое ребёнок делал без дополнительного напоминания, ни на что не отвлекаясь.

Большую роль в организации учебного труда школьника играет режим дня. Специальные исследования, проведённые в начальных классах, показали: у тех, кто хорошо учится, есть твёрдо установленное время для приготовления уроков, и они его твёрдо придерживаются. Ребята признавались, что когда приближается час приготовления уроков, у них пропадает интерес к играм, не хочется больше гулять.

И, напротив, среди слабых учеников, много таких, у которых нет постоянно отведённого для занятий времени. Это не случайно. Воспитание привычки к систематической работе начинается с установления твёрдого режима занятий, без этого не могут быть достигнуты успехи в учёбе. Режим дня не должен изменяться в зависимости от количества уроков, от того, что интересный фильм показывается по телевизору или в дом пришли гости.

Ребёнок должен садиться за уроки не только в одно и то же время, но и на постоянное рабочее место. Если жилищно-материальные условия не позволяют предоставить школьнику отдельный письменный стол и книжную полку, то всё равно нужно выделить ему какое-то постоянное место, чтобы он мог держать там свои книги и тетради. Если же ребё-

нок занимается за общим столом, никто не должен мешать ему, отвлекать от занятий.

Почему же у ребёнка должно быть не просто удобное место для занятий, а постоянное?

Дело в том, что у каждого человека, а у младшего школьника в особенности, вырабатывается установка не только на определённое время, но и на определённое место работы. Когда такая установка у ребёнка сформируется, то ему бывает достаточно усестись за привычный стол, как само собой приходит рабочее настроение, возникает желание приступить к работе.

Помогите своей дочери или сыну строго выполнять такое правило: до начала занятий со стола должно быть убрано всё, что не имеет отношения к ним. Хорошо бы установить чёткий постоянный порядок расположения предметов на рабочем столе, не меняющийся день ото дня. Например, все вспомогательные вещи, которыми придётся пользоваться (линейка, резинка, карандаш), класть слева от себя; учебники, тетради, дневник – справа. Всё, что уже не понадобится, тут же укладывается в портфель или в другое определённое место.

Полезно вместе с ребёнком составить памятку «Садимся за уроки». Начав с сопоставления своих действий с пунктами памятки, школьник через некоторое время достигнет того, что все эти действия станут для него привычными.

В каком порядке следует учить уроки? С выполнения каких заданий необходимо начинать: с устных или письменных, с трудных или лёгких, с интересных или скучных?

Лучше всего научить ребёнка самому оценивать трудности выполняемой работы и путём сравнения сложности заданий, выполненных ранее и выполняемых сегодня, постараться самостоятельно ответить на вопросы: какие из изучаемых в школе предметов легче, а какие труднее, какое задание выполнять первым – трудное или лёгкое.

Когда у ребёнка накопится собственный опыт выполнения домашних заданий, то можно будет ему посоветовать установить очередность выполнения заданий на основе своих наблюдений, учитывая особенности своей работоспособности. Если ученик знает, что он включается в работу сразу, работает с подъёмом именно в самом начале, а не в конце, ему целесообразно делать сначала наиболее трудные уроки и постепенно переходить к более лёгким, требующим меньшего умственного напряжения. Если же ученик втягивается в работу медленно, а наиболее производительно работает не сразу, а спустя некоторое время после начала занятий, если усталость появляется не скоро, то ему следовало бы начать с более лёгких или более привлекательных для него занятий и лишь постепенно переходить к трудным. Самую трудную, «неинтересную» работу следует отнести на середину, либо на вторую половину занятий, судя по тому, что именно на это время приходится



Хотите, чтобы ваш ребёнок ходил в школу с удовольствием?

1. Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.

2. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.

Вспомните сколько раз вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребёнка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?

3. В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь устранить её, не обсуждая все подробности с ребёнком.

4. Следите, чтобы ваш ребёнок вовремя ложился спать. Не выспавшийся ребёнок на уроке – грустное зрелище.

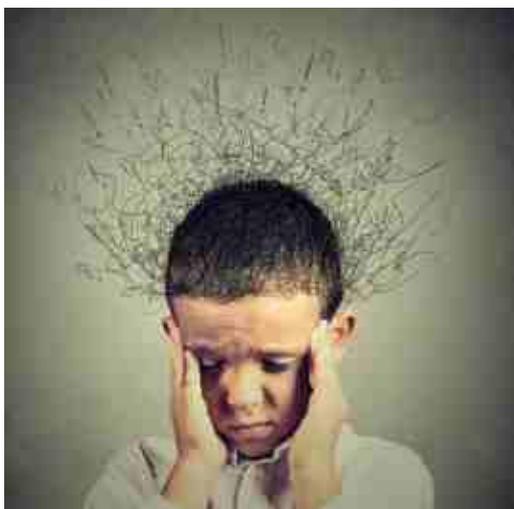
5. Интересуйтесь жизнью ребёнка. Пусть ребёнок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.

6. Читайте сами, пусть ребёнок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не только у телевизора.

7. Учите ребёнка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если ребёнок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.

8. Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребёнку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.

Развитие самоконтроля зависит от двух важных аспектов развития личности: самостоятельности и контроля.



наивысший подъём продуктивной умственной работы.

Развитие самоконтроля — процесс длительный. Однако к старшему дошкольному возрасту происходит формирование основных его направлений, имеющих ключевое значение для определения готовности ребёнка к школе. Поэтому родителям важно знать, что входит в понятие самоконтроля, и каких ошибок нужно

Психологи считают, что способность противостоять минутным искушениям является гораздо более ценным приобретением ребёнка, чем высокий уровень интеллекта. Самый известный тест на способность контролировать себя состоит в следующем: перед ребёнком кладут конфету и предлагают ему не трогать её несколько минут. В награду он получит две конфеты. Малыши 4-х лет в среднем ждут около 6 минут. Выдающимся результатом считается 15 минут. Результаты этих исследований соотносятся с уровнем развития навыка концентрировать внимание и бороться с раз-



Рубрика **Хозяйшке на заметку**

Запеканка с яблоками

Chef-daw
© www.chef-daw.com

Ингредиенты:
 творог x15, яйцо x3, яблоко x3, мед x8, мак x4

Процесс приготовления:
 1. **перенести** ингредиенты в кастрюлю.
 2. **добавить** мак.
 3. **запечь** в духовке при 200°C в течение 15 минут.
 4. **готово**.

8 главных продуктов для строения ТЕЛА

- ЯЙЦА:** СВАТАНСКОЕ ИЛИ НАНОГАМОНОВОСЛОТ
- СКОМБРИ:** ВЕЛДЗИ ПИЕТКА 0
- ФРУКТЫ И ОВОЩИ:** ПОТАВАННАК КЛЕ ПИЕТКА
- ТВОРОГ:** ЛЕЧЕНЕ КОНОС ПРОТИН
- ВОДА:** МАСАДИН ВОЛ ПИЕТ
- КУРИНЫЕ ГРУДИ:** ГОВАНН АСТРОМ ПИЕТКИ
- ОСЛЯНКА:** ПОНЕНОВ ПЕСТИМАН ЖЕРУК
- ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ:** СИМАНТ УСТАВЕСТ

15 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ ДАВЛЕНИЕ

- КОФЕ ИЛИ МАКА
- КАКАО
- ВИНОГРАД
- ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ
- СУБПРОДУКТЫ
- РЫБА ИЛИ СРД
- СЫР
- МОРСКОЙ СОК
- ОРЕХИ
- СЛАДКИ ИЛИ ШОКОЛАД
- МЯСНО-КОМБИНОВАНЫЕ ПРОДУКТЫ
- СЕЛЬДЕРЬ

15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

- ГРЕЙПФРУТ
- ИНДЕЙКА
- БРОККОЛИ
- ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ
- БЕЛКО
- КАРРИ
- ЙОГУРТ
- ШПИНАТ
- КОРИЦА
- МИНДАЛЬ
- ФАСОЛЬ
- СОЕВОЕ МОЛОКО
- КОФЕ
- ХАЛАПЕНЬО
- ОСЛЯНКА

ТОП-15 САМЫХ ВКУСНЫХ СЫРОВ В МИРЕ

- РИКОТТА
- ЗДАМ
- ЭММЕНТАЛЬ
- ФЕТА
- ГАУДА
- МАСДАН
- МОЦАРЕЛЛА
- КАНАЛЬ
- РАКЕТ
- БРИ
- ГОРГОЗОЛЛА
- ПАРМЕЗАН
- КАМАМБЕР
- РОВФОР
- ЛЕКОРИНО

ТОП-15 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ СОРТОВ РЫБЫ

- ОСЕТР
- ТУНЕЦ
- ХАМБАЛА
- ПАЛТУС
- ГОРБУША
- ТРЕСЛА
- СКОМБРИ
- ФОРЕЛЬ
- КЕК
- ТОРСТОЛОВИЯ
- ЩУКА
- СЕЛЬДЬ
- КАРП
- САНАН
- СУДИК

Даже если мы знаем о хозяйстве и кулинарии всё, мы никогда не упускаем случая научиться чему-то еще.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Кашу варят в закрытой кастрюле, не открывая крышку и не перемешивая.

Кашу НЕ бесшаривать!

По сути, каша варится за счет пара.

ДОМОСЕД

ШПАРГАЛКА

Вареный язык будет мягким, если положить его в кипящую воду и варить при слабом кипении 2-3 часа. После варки язык нужно погрузить в холодную воду и тут же снять с него кожу. Бульон от варки языка можно использовать для супа или соуса.

Рубрика **Детская площадка**



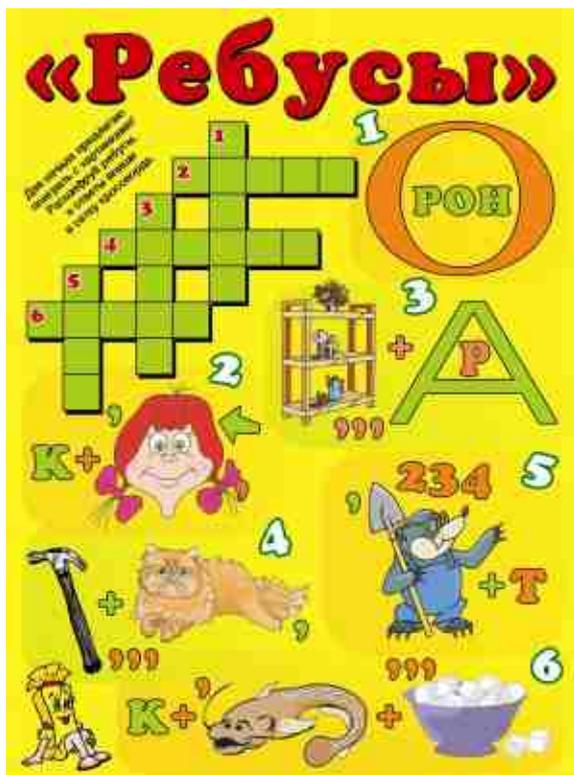
Разгадай ребусы и впиши полученные слова в сетку кроссворда.



Головоломки хорошо развивают кругозор, память, скорость реакции. Человек, который быстро и легко разгадывает кроссворды, как правило очень много знает и легко владеет этими знаниями.



Кроссворды и ребусы!!!



КРОССВОРД «ДОПИШИ СРАВНЕНИЯ»



1. Трудится как...
2. Неуклюжий как...
3. Трещит как...
4. Поёт как...
5. Задиристый как...
6. Трусливый как...
7. Назойливый как...
8. Хитрая как...

В выделенных клетках по вертикали:
Поёт как...

ИЗ КАКИХ ЖИВОТНЫХ ПОЛУЧИЛИСЬ ЭТИ ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ЗВЕРИ?



РАЗГАДАЙ РЕБУСЫ



Рубрика «Мир вокруг нас»

1 апреля прошёл очередной тур отбора областного фестиваля детского и юношеского творчества «Байкальская звезда» в г. Усолье - Сибирское. Напомним, что в Фестивале принимают участие дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-инвалиды, проживающие в семьях (в том числе приемных), либо являющиеся воспитанниками областных государственных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. У ребят была возможность показать свои таланты в нескольких номинациях.

В этом году выставку изобразительно-декоративно-прикладного творчества была традиционно оформлена во Дворце культуры «Химик» города Усолье-Сибирское. В ней приняли участие 16 детей из отделения социальной реабилитации и 17 детей из замещающих семей Центра помощи детям, г. Ангарска. Работы получились яркими и запоминающимися. В финал прошла работа братьев Вячеслава Е. и Алексея



Е. «Байкальская широколобка», исполненная в технике папье-маше и фотографии из фотокomпозиции Ярославы Д. «Красота Байкала».

В номинации «Музыкальное творчество» и «Художественное слово» жюри отбира-

ло материал дистанционно. По итогам отборочного тура в финал от города Ангарска прошла Татьяна К. с композицией «Небо славян».

Все участники были отмечены жюри памятными подарками. Торжественное

Эмоциональное выгорание замещающих родителей

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического

стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека

Стадии эмоционального выгорания

Существует три стадии синдрома:

Первая стадия называется «стадией выдерживания». Она характеризуется состоянием, когда родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки. У опекуна падает самооценка, возникает непрерывная беспокойность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка.

Вторая стадия, которую называют также «стадией не выдерживания», имеет следующие симптомы: замещающий родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

Третья стадия. На этом этапе обычно начинаются серьезные деформации личностного характера. Психика человека с синдромом эмоционального выгорания на стадии деформации включает особую



защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации ребенка, а заодно и всех окружающих.

Психологические признаки синдрома выгорания:

- Постоянное чувство озабоченности;
- Не проходящая усталость;
- Переживание внутренней пустоты;
- Раздражительность, направленная на окружающих;
- Отношение к детям как к непосильной ноше;
- Неуверенность в своей родительской компетентности;



- Неудовлетворенность личной жизнью.

Способы преодоления эмоционального выгорания для замещающих родителей (использован обобщенный опыт действующих приемных родителей):

- Не затягивать с решением возникающих проблем, предпринимать активные действия для решения сложных ситуаций;
- Вовремя обращаться к профессионалам;
- Стараться всегда находиться в реальности, воспринимать ситуацию такой, какая она есть;
- Осознавать особенности своей личности, учиться смотреть на себя со стороны и использовать свой детский опыт при общении с детьми;
- Стремиться воздействовать в собственное поведение, корректировать собственное эмоциональное состояние;
- Стремиться получать новую информацию, знания, участвовать в семинарах, тренингах, повышать свою компетентность;
- Контактить с иными приемными семьями;
- Вести дневник своих педагогических успехов и неудач;
- Стараться находить время для своих личных интересов, заниматься спортом, посещать концерты, кино, выезжать на природу, выходить в гости;
- Не забывать о том, что мы не только родители, но и супруги. Важно находить время для того, чтобы быть только вдвоем;
- Сохранять собственное состояние здоровья, придерживаться порядка сна и питания, овладе-

Рубрика **Клуб замещающих семей**



Клуб - это поддерживающее сообщество приемных семей, организованное опытными приемными родителями. Главная задача сообщества – делиться своим опытом и знаниями друг с другом в доверительной и безопасной обстановке.

Заседание клуба замещающих семей



18 февраля на базе отделения сопровождающих семей прошло первое в этом году заседание Клуба приёмных родителей «Свой среди своих», мероприятие было ориентировано на семьи, которые недавно приняли на воспитание ребятишек.

На мероприятии выступила специалист – консультант опеки О.В.Кочкина рассказала о конкурсах для замещающих семей, которые запланированы в течение года.

Психолог отделения Елена Александровна Калашникова провела практикум, направленный на прояснение специфики и стадий адаптации ребенка в семье. Адаптация в приёмной семье – это переходный период, в процессе которого происходит привыкание. Привычный мир стремительно меняется, возникают новые условия жизни и сопутствующие

обстоятельства. Перемены затрагивают и самих опекунов, и их собственных детей, бабушек, дедушек и других заинтересованных лиц.

На следующем этапе мероприятия, семинаре - практикуме «Красота у нас внутри», социальный педагог Евгения Владимировна Власова рассказала о том, как женщине можно обрести внутреннюю красоту, а значит и внешнюю, и что для этого надо делать. Посмотрели и проанализировали видеоролик «Счастье за 4 шага», прошли не-

сколько тестов на определение эмоционального состояния, типа личности и др. Поразмышляли о привычках, которые нас разрушают и о тех, которые нам нужны.

В завершении занятия замещающим родителям было предложено смастерить небольшой сувенир на память о нашей встрече - ловец снов. По своей форме ловец снов представляет собой круглую основу, в которую вплетен узор из нитей и украшений. Считает-

«Секреты семейной кухни»

Региональная общественная организация «Ассоциация приёмных семей Иркутской области» в рамках выставки-форума «Мир семьи. Страна детства» проводит мероприятие «Секреты семейной кухни» в формате видео мастер-классов о приготовлении любимого блюда семьи с участием опекаемых детей.

Активные участники нашего клуба приёмных семей «Свой среди своих» приняли участие в съёмках мастер-классов.

Это мероприятие собрало уютным вечером на кухне всю семью вместе, участники получили массу положительных эмоций и бесценные моменты общения родителей с детьми.

Для детей вообще кулинарные мас-



тер-классы настоящий праздник, возможно они не станут известными кулинарами, но улыбки, радость и веселье в этот вечер обеспечены.

Также участие в мастер-классе у детей — это опыт приготовления любимого блюда





Только в наших силах изменить свою жизнь и жизнь близких и будущему

возникновением тяжелых соматических, психопатологических и интеллектуальных расстройств.

Отказаться не всегда легко. Иногда это очень трудно и требует серьезных размышлений, практических навыков и поддержки со стороны окружающих. Однако есть простые практические советы, которые, возможно, окажутся полезными:

- * Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями, друзьями, и т.д.)
- * Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- * Нет, спасибо, я не пью.
- * Нет, спасибо, это не для меня.
- * Нет, спасибо, мне еще надо заниматься допоздна.
- * Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.
- * Нет, спасибо, я потом чувствую себя усталым.
- * Нет, спасибо, мне на тренировку.
- * Спасибо, нет.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете пользу своему здоровью и счастью и долготелю!



Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что ужаснее всего, губит душу людей и их потомство.

Лев Николаевич Толстой

Подростковый алкоголизм - алкогольная зависимость, возникающая в подростковом возрасте. Имеет определенные отличия от алкоголизма у взрослых. Наблюдается быстрое развитие влечения и формирование физической зависимости. Из-за недостаточной психической и физической зрелости пациентов подростковый алкоголизм сопровождается быстрым

Здоровый образ жизни обеспечивает целый ряд положительных эффектов, таких как:

- 1.укрепление здоровья и иммунитета;
- 2.повышение настроения, избавление от депрессии;



Алкоголизм и курение подростков



Приобрести какую-либо зависимость достаточно просто, и избавиться от нее уже затруднительно. Чтобы не тратить время на решение проблемы, лучше не допускать ее появления.

Сигареты настолько привычно вошли в нашу жизнь, вокруг нас столько курильщиков, что многие из нас уже не задумываются о вреде сигарет и тех последствиях, которые они наносят организму человека.

Особенно вредно табакокурение для детского и подросткового организма, т.к. в этот период происходит физическое и психическое становление. При курении подростковый организм получает больше токсинов, чем взрослый.

Организм подростка быстрее и сильнее привыкает к ядам, содержащимся в табачном дыме. А это мышьяк, свинец, углекислый газ, никотин и еще около 4000 химических соединений, более 40 из которых вызывают рак различных органов: рак легкого, рак сердца, рак желудка, рак полости рта, рак шейной вены, рак мочевого пузыря, рак поджелудочной железы, рак почек.

Какие еще негативные последствия оказывает табакокурение на подростковый организм?

- а) от употребления табака наблюдается приостановка интеллектуального развития, нарушается мозговая деятельность;
- б) страдает память подростка;
- в) снижается мышечная масса организма;
- г) ухудшается острота зрения;
- д) изменяется цвет зубов.

Не стоит недооценивать вред пассивного курения – у детей семьи курильщика риск легких возрастает в 1,5-2 раза выше, чем в некурящих семьях.

Важные курение на организм человека

ТЫ НАС ЛЮБИШЬ

МЫ ТЕБЯ УБИВАЕМ

Помните! Привычка курить сильна, но человек еще сильнее! Будьте здоровы!



ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Ангарска»
 Отделение сопровождения замещающих семей
 665821 Иркутская область г. Ангарск, Ул. Коминтерна, дом 41
 Телефон/факс: 8(3955)65-03-06