

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

Семейные

ВЕСТИ

8 июня - День социального работника



АЭХК
РОСАТОМ

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

В этом выпуске:

Новости:

День социального работника

Советы психолога:
Профилактика эмоционального выгорания у замещающих родителей.

Рубрика Мир детства

#найдиМЕНЯмама

Мир вокруг нас:

Форум приемных родителей

Областной конкурс талантов «Байкальская звезда 2024»

Память на века

1

2,
3

4,
5

6

7

8



Социальный работник - одна из самых сложных и востребованных профессий. Она требует высокой квалификации, глубоких знаний, особого склада характера, преданности избранному пути.

В системе соцзащиты трудятся специалисты, которые помогают всем, кто нуждается в поддержке и внимании. Ваша забота необходима многодетным семьям, подросткам и детям, ветеранам и пенсионерам, людям с ограниченными возможностями. Одни ждут от вас реальных дел, другие - просто человеческого участия, доброго слова, сопереживания в трудную минуту.

Благодарю вас за нелегкую, напряженную работу, за терпение, доброту и оптимизм, который вы вселяете в сердца и души людей. Искренне желаю вам здоровья, счастья, успехов в вашей непростой, но благородной службе, согласия в ваших семьях и благополучия во всем!

С уважением В.Родионов
Министр социального развития опеки
и попечительства Иркутской области



Страничка психолога

Профилактика эмоционального выгорания у замещающих родителей.

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Приемные родители подвержены этому синдрому более всего. Ведь работа родителей не только круглосуточная, но и весьма специфическая. Многие ее особенности становятся очевидными не во время подготовки к семейному устройству, а уже после помещения ребенка в семью. Родители обретают желанных детей и начинают жить их проблемами, их эмоциями, помогать преодолевать последствия прошлых травм. Но процесс реабилитации приемных детей - дело сложное и длительное, требующее от взрослых больших эмоциональных затрат. Как не забывать о необходимости удовлетворять и собственные потребности? Откуда брать силы? Итак, эмоциональное выгорание – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного взаимодействия.

Главными составляющими этого процесса являются:

- Эмоциональное истощение (переживание опустошенности и бессилия);
- Снижение чувствительности по отношению к другим людям (проявление равнодушия, черствости, бессердечности, грубости);
- Преуменьшение своих достижений (потеря смысла и желания вкладывать личные усилия).

На консультацию к психологам приемные родители приходят с жалобами на приемных детей, их трудное поведение, непослушание, переживая усталость и разочарование от того, что усилия по воспитанию кажутся тщетными. Взрослые испытывают усталость и могут обесценивать результаты своих трудов по воспитанию приемного ребенка. Риск выгорания увеличивается при неравномерном распределении труда и отдыха, ведь мы знаем, что родительство иногда требует 99% времени суток. На второй план отходят личная жизнь, досуг, общение с друзьями, которые являются ресурсом для восполнения физических и эмоциональных затрат.

Вероятность выгорания выше, если к проблемам в детско-родительских отношениях добавляются проблемы на работе, супружеские конфликты, утрата значимых связей.

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания: **8 рекомендаций**

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться.
2. Научитесь просить о помощи и поддержке. Попросите близких помочь вам с приемным ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки.
3. Принимайте недостатки в себе и других людях. Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален.
4. Отложите второстепенные дела. Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их.
5. Высыпайтесь. Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой сон.
6. Ищите внутренний ресурс. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.
7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние замещающих родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.
8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе. Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще более значительный ущерб и без того растревоженной нервной системе. Систематическое употребление алкоголя влияет на организм как депрессант, что еще больше усугубит нестабильность эмоционального состояния.

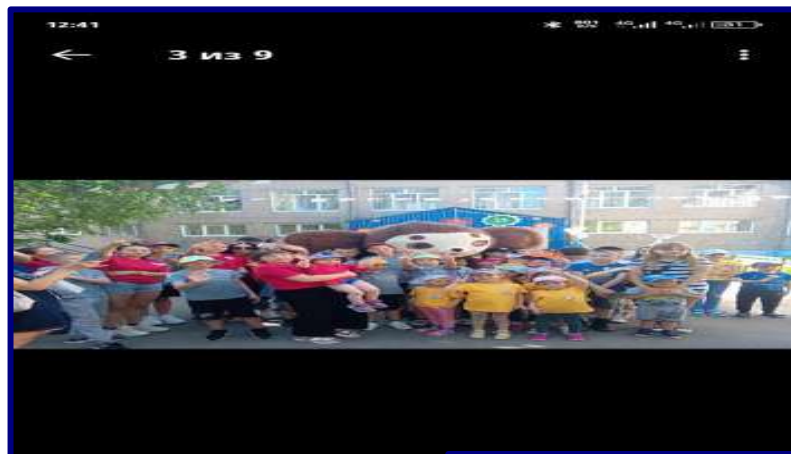
Советы психолога: существует множество техник, способов управления своим психоэмоциональным состоянием, которые позволяют поднять свою самооценку, повысить эмоциональный настрой, представляю некоторые из них: техника на дыхание «Дышите глубже, если вы взволнованы», «Ластик», упражнение «Муха» и мн. др.

Рубрика Мир детства

Детство - это самое важное и самое потрясающее время в жизни человека
Сергей Бодров

Международный день, призванный привлечь внимание людей к проблемам, с которыми сталкиваются дети на всей планете. День защиты детей отмечается ежегодно 1 июня, учреждён в ноябре 1949 года в Париже решением конгресса Международной демократической федерации женщин, впервые отмечался в 1950 году

В рамках реализации проекта «Дарю тепло» и в преддверии праздника «Дня защите детей» специалистами ОГКУ СО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей г. Ангарска» был проведен праздник для детей из замещающих семей, воспитанников ЦПД и детей состоящих на сопровождении в отделении психолого-педагогической помощи семье и детям. Была подготовлена развлекательная программа для несовершеннолетних, в которой они принимали участие командами, зарабатывали жетоны, затем обменивали их на различные «вкусняшки» на ярмарке. Так же была организована фотозона, на которой все желающие имели возможность сделать яркое фото на память. Сладкая вата, Чебурашка и многое другое. Праздник получился очень яркий и запоминающийся!!!



Рубрика #найдиМЕНЯмама



ВАЛЕРИЯ М., 2007 Г.

Валерия активная, позитивная, душевная, целеустремленная, старательная, добрая и терпеливая девушка. В общении со взрослыми всегда держится достойно, соблюдая все правила этикета. Проявляет повышенный интерес к учебе, старается получать только положительные оценки. Валерия спортивная девушка: занимается греко – римской борьбой и уже имеет успехи. Главная цель в жизни – добиться успеха в спорте и получить большое количество наград. В будущем, мечтает стать тренером. Посещает кружок танцев. Умеет организовать не только свой досуг, но и сплотить вокруг себя других детей. Дорожит братско – сестринскими отношениями. В повседневной жизни Лера – опора и поддержка взрослых.

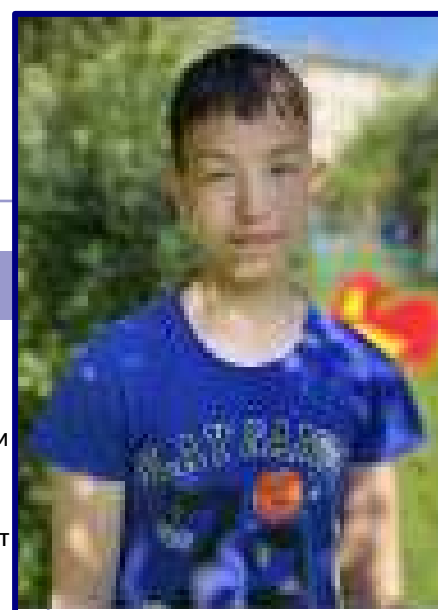
ВЯЧЕСЛАВ К., 2011 Г.

По характеру Слава добрый, отзывчивый и очень ответственный парень. Отношения со сверстниками теплые, дружественные. В отношениях с взрослыми вежлив, про доброжелательность, тактичность. Всегда придет на помощь. Любимое занятие – конструирование («Лего», поделки из бумаги и бросового материала). У Славы теплые, доверительные отношения с сестрой, к ее мнению и советам он прислушивается. В школе стремится к получению новых знаний, интересуется миром животных. Слава занимается греко – римской борьбой, посещает секцию бокса и очень любит кататься на коньках. Обожает сладости.



ДЕНИС Ф., 2011 Г.

Общительный, позитивный юноша, легко находит контакт со сверстниками и взрослыми, рассказывает о себе, любознательный, задает много вопросов, вежливый, настойчивый, целеустремленный, трудолюбивый, с удовольствием выполняет поручения старших, всегда готов прийти на помощь. Денис спортивный мальчик. Любит хоккей, занимается борьбой, с удовольствием читает книги, как и все мальчишки, любит играть в компьютерные игры. Умеет быть благодарным, не требователен, внимателен к окружающим. Если не прав, всегда просит прощение. Оптимист.



Рубрика #найдиМЕНЯмама



АРТЁМ Д., 2013 Г.

Артём - всесторонне развитый, способный к учёбе мальчик. Отзывчив на доброе слово, заботу и понимание. Артём - мечтатель, фантазёр, коллекционер. Любимая книга - «Фантазёры». Он очень любит животных, мечтает, чтоб у него были лошади. Умеет сопереживать, сентиментален, целеустремлённый, идёт на встречу цели и верит, что достигнет её. Когда вырастет, хочет помогать пожилым людям, животным. Ему нравится конструировать из лего, увлекается компьютерными играми, сочиняет сказки и стихи. Пытается в мини сочинениях выразить свои мысли, донести до читателя свои переживания, настроение.

АЛЕКСАНДРА Р., 2008 Г.

Тургеневская девушка с очаровательной улыбкой и добрыми, нежно-голубыми глазами. Александра добрая, заботливая девушка. Имеет талант к рисованию, самостоятельности, общительная, трудолюбивая. У Александры много увлечений: труд, искусство, рисование и спорт. И всё ей по плечу, на всё хватает времени. Активное участие в общественной жизни школы и центра, с удовольствием занимается волонтерской деятельностью, успевает в школьной программе, старается помогать с уроками – заботливая, позитивная девчонка. Большие планы на будущее: свое место в жизни, раскрыть свой творческий потенциал и самореализоваться. Ценит себя, ставит реалистичные цели и многого добивается.

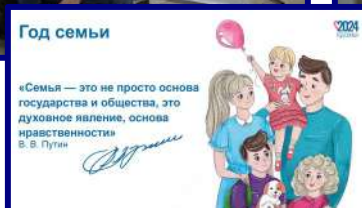


Официальный сайт
Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей
<http://www.usynovite.ru>
сайт "Территория без сирот"
<http://irkutsk.opekaweb.ru/>
сайт "измени одну жизнь"
<http://changeonelifе.ru>

Рубрика Мир вокруг нас

IX Муниципальный Форум приемных семей Ангарского городского округа прошел 12.04.2024 года в ДВ "Победа" г. Ангарска. Работа форума была направлена на укрепление института семьи, организацию эффективного взаимодействия приемных семей с органами государственной власти, органами местного самоуправления и общественными организациями и иными учреждениями, решение значимых вопросов замещающей семьи в целях организации эффективного взаимодействия с приемными семьями, правового просвещения опекунов (попечителей, приемных родителей) в рамках Года Семьи, решения актуальных вопросов, связанных с защитой прав и законных интересов детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выработки рекомендаций по совершенствованию мер государственной политики, направленных на поддержку приемных семей.

В форуме приняли участие помощник прокурора г. Ангарска С. А. Ворфоломеева, медицинский психолог телефона доверия ОГБУЗ ИОПНД Ангарский филиал - И. Л. Гилига, педагог психолог МБОУ СОШ 9 - Е. Г. Крытова, начальник отдела по работе с молодёжью МАУ ДО АГО "МЦ "Перспектива" - А. С. Горбасенко, представитель РЦ "Перекресток семи дорог" - И. А. Теплых, представители комиссии по делам несовершеннолетних г. Ангарска и специалисты отделения сопровождения замещающих семей, волонтеры Отряда Министра "Твори добро". В начале мероприятия гостей ждал маленький сюрприз - "Корзина с пожеланиями", фотозона, фотовыставка "Семейное древо", МК по изготовлению саше "Секреты семейного счастья". По окончании форума лучшие



Рубрика Мир вокруг нас

«Байкальская звезда 2024»

Ежегодно в Иркутской области проводится областной Фестиваль детского и юношеского творчества "Байкальская звезда", В этом году юбилейный 25-й раз.

01.04.2024 г. в г.Усолье-Сибирское состоялся зональный тур, в котором приняли участие и Ангарские звездочки - это дети из замещающих семей и дети находящиеся на временном пребывании в Центре помощи детям, оставшимся без попечения родителей. А 02.04.2024г. Состоялся Гала концерт. Яркие, активные, талантливые ребята показали себя с различных сторон - это декоративно прикладное творчество, изобразительное искусство, художественное слово, хореографические и вокальные способности.

Талант — это дар Божий, кому-то от природы, от Бога или в силу наследственных причин дано больше, кому-то меньше. Но если не развивать его он угаснет. Благодаря Фестивалю "Байкальская звезда" у наших звездочек есть возможность сиять не угасая!!! Пожелаем удачи ребятам прошедшим в финал, который пройдет 1 июня 2024 года в г.Иркутск.



Рубрика Память на века

Патриотическое воспитание состоит в том, чтобы научить детей любить свою семью, родной дом, город, историю и культуру своей страны. Важно помочь ребёнку раскрыть значение малой Родины в своей жизни, и в то же время понять, что он может сделать для неё.

Открытки ко дню Победы приготовили ребята из замещающих семей на мастер классе 07.05.2024 г. Очень серьёзно и ответственно отнеслись к выполнению подарка для своих героев. Каждая открытка получилась своеобразной и интересной, в каждую из них ребята вложили свою душу.

#наследникипобе



А так же, в преддверии главного праздника нашей страны "Дня победы!", в память о тех, чей подвиг велик и незабываем отделение сопровождения замещающих семей ЦПД г.Ангарска совместно с замещающими семьями организовали "Стену памяти участников ВОВ 1941-1945гг" **МЫ ПОМНИМ! МЫ ГОРДИМСЯ!**

Мы никогда не забудем тех, кто ценой своей жизни подарил нам счастье жить в мире, под чистым лазурным небом. Низкий земной поклон ветеранам – легендарным, смелым людям. Желаем мира, счастья, радости, благополучия, цветущей весны!

#Наследникипобеды



Рубрика #Ребенокцелаявселенная

24.04.2024 года социальный педагог отделения сопровождения замещающих семей Уколова Татьяна провела мастер-класс, для воспитанников из замещающих семей и их родителей, по изготовлению «Пасхального яйца». Встреча была посвящена светлому, весеннему празднику Пасха.

Мастер-класс начался с презентации, которая включала в себя знакомство с традициями и символами праздника, видами окрашивания пасхальных яиц, которыми принято одаривать в день Воскресения Христова. Сделать такие подарки мы предложили всем участникам мастер-класса! Дети и взрослые с удовольствием работали, творили волшебство своими руками, ведь этот сувенир в подарок!

Все участники получили массу положительных эмоций. Такие замечательные, яркие и необычные «Пасхальные яйца» у нас получились. Ребята уходили домой радостные, каждый со своим украшенным яйцом.

Хочется выразить огромную благодарность родителям и детям, которые активно принимают участие во всех мероприятиях отделения сопровождения замещающих семей.

Ребенокцелаявселенная

Время, проведенное в кругу близких людей, позволяет расслабиться, отключиться от работы и повседневных проблем и насладиться тихой, уютной атмосферой, которая помогает снять стресс и улучшить психологическое состояние. Совместный семейный досуг - это замечательный способ укрепить отношения, улучшить здоровье, расширить кругозор и создать множество незабываемых впечатлений.

«2024 год объявлен в России годом Семьи. Работа Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей г.Ангарска направлена на укрепление детско-родительских отношений, на восстановление семейных ценностей. Центр постоянно проводит мероприятия для всех чл



**Большие
семейные
выходные**

Рубрика Хозяйшке на заметку

Оладьи из капусты

На 4 порции:

- половина небольшого кочана капусты
- 0,5 стакана муки
- 2 яйца
- сметана для подачи
- зеленый горошек для подачи
- соль, перец по вкусу

1 Мелко нарежьте или шинкуйте капусту, добавьте яйца, муку, соль и перец, хорошо перемешайте.

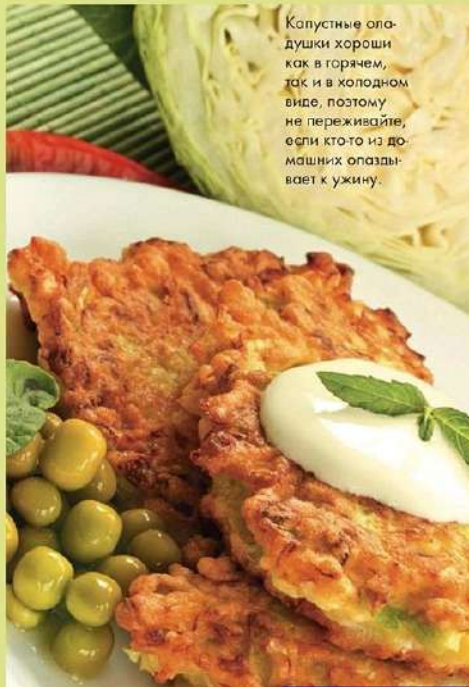
2 Выкладывайте тесто ложкой на разогретую сковороду и жарьте с обеих сторон на медленном огне.

3 Подавайте капустные оладьи со сметаной, зеленым горошком и листиками мяты.

Н шинкуйте капусту как можно мельче, посолите и помните руками – так она хорошо прожарится и пустит сок, чтобы оладьи получились особенно нежным. Попробуйте усовершенствовать рецепт, добавив немного мясного фарша.



Капустные оладьи – прекрасная альтернатива пирогу или пирожкам с капустой. И возиться с тестом не нужно, и вкус отменный!



Капустные оладьи хороши как в горячем, так и в холодном виде, поэтому не переживайте, если кто-то из домашних опаздывает к ужину.

30 минут 308 ккал 4 порции

КУЛИНАРИЙ №6 '2013

Горячие блюда

Рыбные котлеты с соусом тартар



Однажды на конкурсе поедателей рыбных котлет один человек съел 50 штук и выиграл главный приз – моторку с удочкой. Эту историю мы рассказали не чтобы вы отправились на рыбалку, а для понимания, насколько вкусное это блюдо!

На 6 порций:

- 500 г филе тилапии
- 1 репчатая луковица
- 1 яйцо
- 1 ломтик батона
- 1 небольшой пучок укропа
- 1 ст.л. майонеза
- молоко
- панировочные сухари
- соль, перец по вкусу

35 минут 365 ккал 6 порции

1 Репчатый лук очистите и вымойте. Пропустите его вместе с рыбой через мясорубку. Добавьте рубленый укроп, яйцо, размоченный в молоке батон и майонез. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Слепите небольшие котлеты, панируйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле до готовности.

2 Огурцы, петрушку, анчоусы, перец чили и цедру лимона взбейте в блендере. Выложите смесь в миску, добавьте майонез, паприку и сок половины лимона. Хорошо перемешайте. Влейте оливковое масло.

3 Разложите по тарелкам салатные листья и лук, нарежьте кольцами. Сверху выложите котлеты, полейте их соусом.

Для соуса:

- 4 маринованных корнишона
- половина лимона (цедра, сок)
- 3 филе анчоуса
- 200 г майонеза
- 2 ч.л. оливкового масла
- паприка
- перец чили
- зелень петрушки

Для подачи:
пучок салатных листьев
салатный лук

22

КУЛИНАРИЙ №7-8 '2014

SHUTTERSTOCK.COM



65 минут 269 ккал 6 порции

Картофельная запеканка с рикоттой

Наградите себя! Какая-нибудь маленькая награда за то, что вы молодец, будет воодушевлять вас на первых порах. А потом вы войдете во вкус или откажетесь от этой затеи. Скажем, если вы работаете в ночную смену, то ранние вставания точно не для вас.

На 6 порций:

- 1 кг картофеля
- 1 банка рикотты
- 150 г тертого пармезана
- 3 яйца
- 10 г молока
- сливочное масло
- соль, перец по вкусу

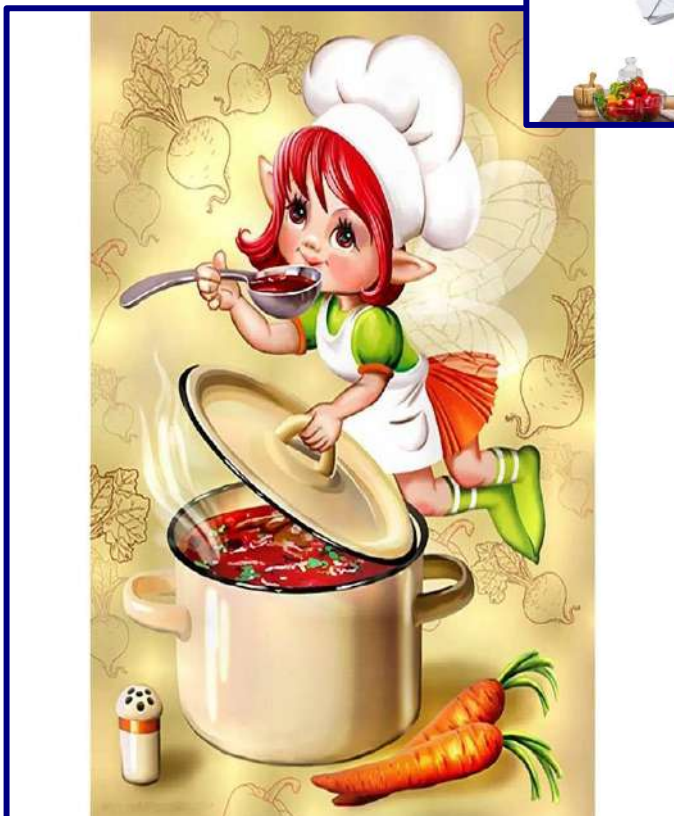
1 Картофель вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками и слегка посолите.

2 Яйца взбейте в миске. Добавьте рикотту, молоко, половину тертого пармезана и перемешайте. Приправьте солью и перцем по вкусу.

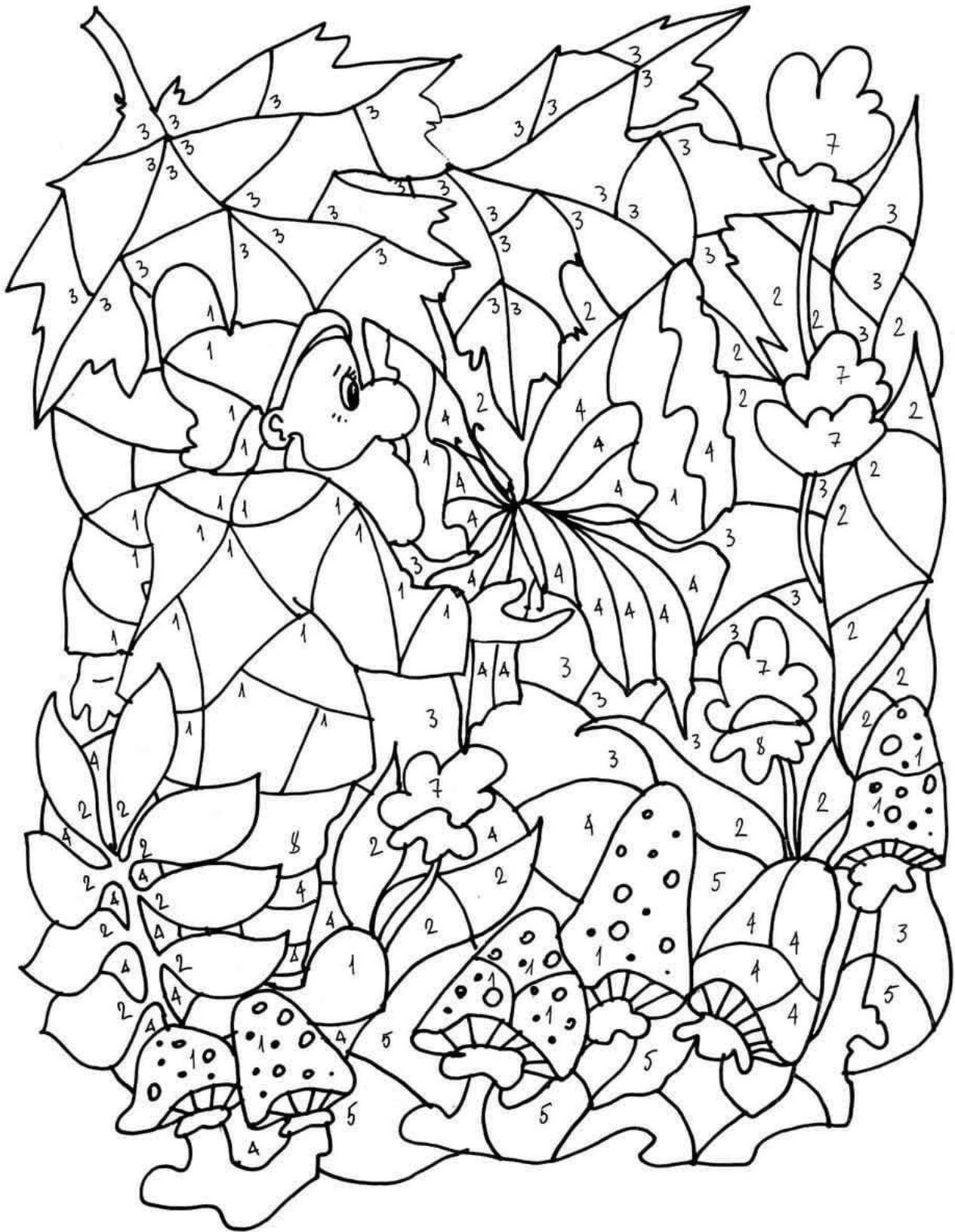
3 На дно смазанной маслом формы выложите тонкий слой картофеля. Распределите поверх часть начинки. Чередуите слои, пока не закончатся картофель и начинка. Верхний слой картофеля посыпьте оставшимся пармезаном. Запекайте 45 минут в разогретой до 180 °С духовке.

КУЛИНАРИЙ №2 '2018

23



Рубрика Детская площадка



1 — ●
2 — ●

3 — ●
4 — ●

5 — ●
6 — ●

7 — ●
8 — ●

«Мир семьи. Страна детства»

Ежегодно в Иркутской области проводится Областная Выставка - Форум «Мир семьи. Страна детства». Выставка объединила под одной крышей людей, которые знают о детстве всё, которые заняты важным и ответственным, сложным и в то же время приятным занятием — воспитанием детей. Специалисты отделения сопровождения замещающих семей, в составе делегации г. Ангарска, так же приняли участие в выставке, представив свой опыт в работе с замещающими семьями и их детьми. Так же показали творческие мастер-классы: «Байкальская Нерпочка» в технике сухого



ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,

г. Ангарска»

Отделение сопровождения замещающих семей

665821 Иркутская область г. Ангарск,

Ул. Коминтерна, дом 41

E-mail: cpd-angarsk@mail.ru