



# Добрый совет!

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
Жигаловского района»  
Отделение помощи семье и детям

## В этом выпуске:

- Стр. 2 ..... Наши мероприятия  
Стр. 3-5 ..... Профилактические странички для родителей  
Стр. 6 ..... Кроссворд  
Стр. 7 ..... План мероприятий отделения помощи семье и детям  
Стр. 8 ..... Путеводитель полезных связей



### Оздоровлению быть...



По крайней мере мы надеемся, что не повторится ситуация 2020 года, когда в связи с пандемией дети Жигаловского района, как и других районов Иркутской области, не могли насладиться отдыхом в детских лагерях и санаториях Иркутской области. С 11 января 2021 года стартовала оздоровительная кампания. Специалист по оздоровлению КЦСОН Жигаловского района активно консультирует граждан как по телефону, так и при личном присутствии гражданина. Родители с удовольствием интересуются куда и в какое время их ребенок сможет отдохнуть в летний период. Вся информация также расположена на официальном сайте и стенде нашего Центра. К сожалению летом 2021 года детских палаточных лагерей в Иркутской области не будет. Об этом стало известно после заседания комитета по здравоохранению и социальной защите. Специалисты отмечают, что таковы требования

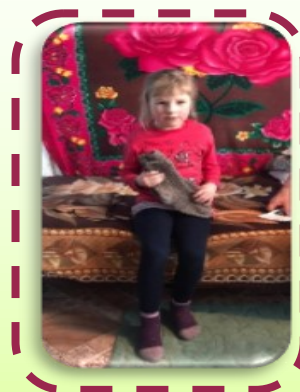
Роспотребнадзора России. Что касается стационарных оздоровительных учреждений, к ним также предъявляются особые требования. О всем этом доносится до родителей. Дети в свою очередь с нетерпением ждут, когда наступит лето и они смогут отдохнуть...

### Мастер – класс «Подарок маме своими руками».



Накануне празднования Международного женского дня 8 марта в ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Жигаловского района» отделением помощи семье и детям проведен мастер-класс «Подарок маме своими руками» в рамках реализации программы «Домашний очаг». Пошагово объясняя ход работы, Алёна Сергеевна выполняла все действия вместе с детьми, доступно объясняя, как можно обычный листок цветной бумаги превратить в удивительное чудо – великолепный цветок. Несколько изумительных цветочков – и роскошный букет для мамы готов. Дети с удовольствием вырезают лепестки каждого цветочка, подбирают фон для букета, тщательно прорезая зубчики лепестков и придавая форму стебелькам. Из самых обычных материалов: цветной бумаги и клея - получилась неплохая композиция. Выглядят цветочки очень красиво и ещё долго будут радовать виновницу торжества. А ребёнок таким образом выразил свою любовь к маме. Конечно, для создания такого подарка требуется усидчивость и терпение, но зато получилось очень трогательно и от души. Мастер-класс завершился чаепитием.

### Дарим тепло...



С каждым годом в нашей стране все больше и больше становится популярной благотворительность, то есть бескорыстная помощь тем, кому нужнее. Любой человек всегда стремится помогать ближнему, это прививается нам с детства. В ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Жигаловского района» создан клуб «Мастерица», который посещают женщины пенсионного возраста. Они общаются между собой, делясь друг с другом своими житейскими проблемами, и вяжут удивительно красивые вещи: детские и взрослые носочки, теплые шали, свитера, шарфики, подследники, шапочки, пледы и даже игрушки к тому или иному празднику. Теплые вещи поступили в отделение помощи семье и детям и с помощью специалистов этого отделения нашли свое применение в наиболее нуждающихся семьях.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СТРАНИЧКИ!!!

Уважаемые родители!  
Обратите внимание детей, проведите беседу.



## ПАМЯТКА «Меры безопасности на льду весной в период паводка и ледохода»

Лед на реках во время весеннего паводка становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой, хотя внешне он выглядит крепким. Такой лед не способен выдержать вес человека.

Поэтому следует помнить:

- на весеннем льду легко провалиться;
- быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

В период весеннего паводка и ледохода запрещается:

- выходить в весенний период на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда,
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- приближаться к ледяным заторам,
- отталкивать льдины от берегов,
- измерять глубину реки или любого водоема,
- ходить по льдинам и кататься на них

Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.

Если лед под вами проломился, и поблизости никого нет – не впадайте в панику, широко раскиньте руки, обопритесь о край полыньи и, медленно ложась на живот или спину, выберите на крепкий лед в ту сторону, откуда пришли.

Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь, взрослые услышат и смогут выручить из беды.

Если вы оказываете помощь сами, то надо обязательно лечь на лед, подать пострадавшему палку, шест, ремень или шарф и т.п., чтобы помочь выбраться из воды. Затем доставить пострадавшего в теплое помещение, растереть насухо, переодеть, напоить горячим чаем. При необходимости обратиться к врачу.

**Уважаемые родители! Примите меры собственной безопасности, не допускайте самостоятельного бесконтрольного пребывания детей на льду водоемов.**

**Не выходите на лед во время весеннего паводка.**

**Не подвергайте свою жизнь опасности!**



## РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ....

*Обычно родители говорят, что подростковый возраст - это трудный возраст. Но при этом они имеют в виду, что им самим трудно найти общий язык с сыном или дочерью. А на самом деле этот возраст труден именно для подростка. Ведь в отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Пусть комплексы, которые обозначены в статье, и неизбежны у подростка, будут поняты родителями, и он не будет чувствовать, что одинок в своих переживаниях.*

### 1. «Мои права ущемляют!» - «Мне нужна поддержка»

Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Несмотря на противодействие, проявляемое по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать взаимодействующих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

### 2. «Не давите на меня!» - «Объясните, зачем»

Если подросток почувствует, что от него многого ожидают, он может попытаться уклониться от выполнения обязанностей под прикрытием наиболее «доброе» взрослого. Поэтому для освоения новой подростковой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило, отвергается. То, что родителям порой кажется бессмысленным упрямством, на самом деле - попытка твердо отстаивать свое мнение.

### 3. «Я не маленький!» - «Прекратите несправедливость»

В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, последние выражают свой протест в различных формах, проявляют неподчинение, чтобы изменить сложившиеся ранее отношения. Реакция протеста подростка бывает и в тех случаях, когда в семье конфликтная обстановка. Причиной реакции протеста может быть равнодушное отношение родителей, несправедливое, болезненное для самолюбия ребенка наказание, запрещение чего-либо, что значимо для него, например, запрет видеться с друзьями.

### 4. «Я крутой!» - «Я неудачник...»

Слабость и неудачливость в какой-либо одной области подросток стремится компенсировать успехами в другой. Причем сравнительно часто встречаются формы гиперкомпенсации, когда для самореализации выбирается область деятельности, представляющая наибольшие трудности. Свою неуверенность и скованность подростки прячут под маской напыщенной самоуверенности, немотивированного упрямства и словесной агрессии.

### 5. «Всем наплевать на меня» - «У меня тоже есть своя жизнь»

Недостаток внимания, заботы и руководства, формализм взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним, ибо является источником обременяющих хлопот. Подросток в подобных случаях обычно начинает жить своей тайной жизнью.

## 6. «Я сам!» - «Хочу больше свободы»

Чрезмерная опека и контроль, необходимый, по мнению родителей, также нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишенным возможности быть самостоятельным, научиться пользоваться свободой. В этом случае у него активизируется стремление к самостоятельности. Взрослые же нередко реагируют на это ужесточением контроля, изоляцией своего чада от сверстников. В результате противостояние подростка и родителей лишь возрастает

## 7. «Я не хочу ссориться» - «Я кое-что скрываю от родителей»

Вместе с тем многие подростки стремятся избегать конфликтов, пытаются скрыть недозволенные поступки. Стремление к явным конфликтам с родителями проявляется сравнительно редко.

## 8. «Что такое секс?» - «Поговорите со мной открыто на тему секса»

Подросток хочет от родителей узнать подробно об особенностях сексуальных отношений. Психологи говорят, что в тех семьях, где родители умеют говорить с детьми на эту тему, не краснея и не запинаясь на трудных словах, подростки гораздо позже приобретают первый сексуальный опыт.

## 9. «Она такая классная!» - «Я мечтаю быть, как ...»

Подросток пытается подражать лучшим. Комната подростка обычно сплошь завешана портретами абсолютных чемпионов мира, модных певцов, футболистов, теннисистов, гонщиков. У девочки рядом с красавцами певцами и актерами красуются топ-модели и киноактрисы. Голливуда. Если вы не знаете, что происходит в душе вашего ребенка, посмотрите на стены в его комнате. Там - мечта души.

## 10. «Что-то есть совсем не хочется...» - «Я влюблен(а)! И это навсегда!»

В этом возрасте часто переживается платоническая любовь. Она характеризуется высоким накалом чувств, сладостным трагизмом, самоотречением и жертвенностью, убежденностью в уникальности переживаемого подростком чувства. Подросток так сильно страдает от любви - не спит, не ест, тоскует и сохнет на глазах, что пугает пап и мам.

## 11. «И скучно, и грустно...» - «Я хочу приобщиться к компании сверстников»

Подросток не находит увлечений. Собираясь в группе сверстников (обычно группы организуются по территориальному признаку - живут в одном дворе, в одном районе, учатся в одной школе), многие подростки не могут придумать себе какого-то интересного занятия. Они сидят во дворе, брэнча на гитаре или слушая музыку, катаются на мотоциклах, если они у них есть, или бесцельно бродят по улицам в надежде на какое-то «приключение», которое разнообразило бы их жизнь.

## 12. «Хочу стать президентом!» - «Я не знаю, кем я буду...»

Кем быть? В мечтах о будущем, в профессиональных намерениях отражается прежде всего потребность подростка быть значительным. Его профессиональные планы в ранней юности часто представляют собой расплывчатые мечты, которые никак не соотносятся с практической деятельностью. Эти планы ориентированы скорее на социальный престиж профессии, чем на собственную индивидуальность.

## 13. «Я хочу умереть!» - «Мне страшно, что если я умру, жизнь все равно будет продол-

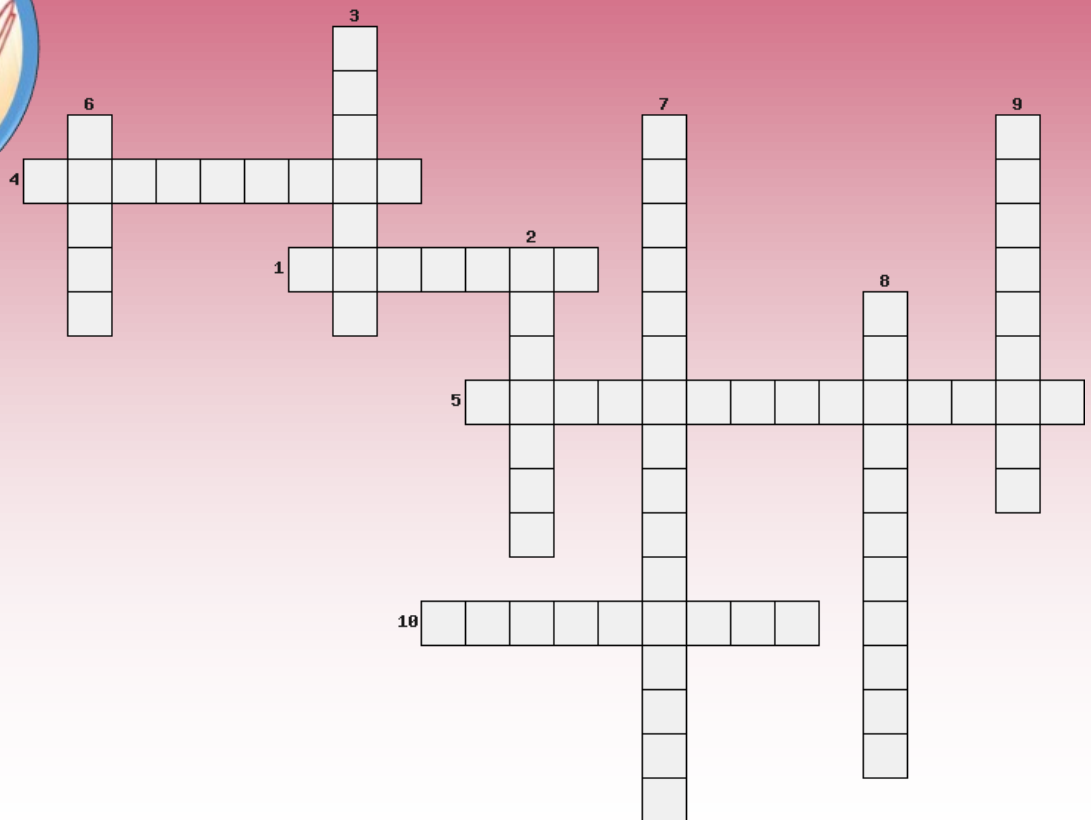
У подростка часто возникают размышления на тему смерти. Личная жизнь кажется безмерно малой песчинкой в громадном океане космоса всеобщей жизни. И от того, что эта песчинка может затеряться в этом общем потоке, становится страшно. Страшно, что вот кончится моя жизнь, мир будет продолжать жить.

## 14. «Все вокруг лицемерят!» - «Будьте искренними со мной»

Подросток боится неискренности. Родители больше воспитывают не словами, а собственным примером. Если они говорят одно, а сами делают другое, то это деформирует психику подростка.



# КРОССВОРД



## **По горизонтали:**

1. Документ, удостоверяющий личность
4. Человек, принадлежащий к постоянному населению данного государства
5. Способность лица своими действиями приобретать и осуществлять юридические права и обязанности
10. Международный документ, определяющий права детей

## **По вертикали:**

2. Лицо, не достигшее возраста 18 лет
3. Ребенок, не нарушающий общественный порядок, но доставляющий неудобства родителям своим поведением
6. Один из видов регуляторов общественных отношений
7. Способность иметь гражданские права и нести обязанности
8. Основной закон нашей страны
9. Ребенок, который перешел от детства к юности

Ключ:

По горизонтали:

1 Паспорт, 4 Гражданин, 5 Дееспособность, 10 Конвенция

По вертикали:

2 Ребенок, 3 Хулиган, 6 Права, 7 Правоспособность, 8 Конституция, 9 Юноша

## План мероприятий на 2021 год по программе «Домашний очаг»

№	Мероприятия	Дата проведения
1	<b>«Формирование культуры здоровьесбережения»</b> (приурочен ко Всемирному Дню здоровья) Занятие с элементами тренинга «Курение как угроза...» Беседы: «Наркомания болезнь века», «Профилактика вредных привычек», «Десять мифов об алкоголе и реальная действительность»	7 апреля
2	<b>«Выездная акция «Забота»</b> (приурочена к Дню Победы) беседа «Никто не забыт ничто не забыто» интервьюирование на тему «Мой дедушка – герой». (видеосъемка)	9 мая
3	<b>«Моя семья – мое богатство»</b> (приурочена к Международному дню семьи) упражнение «Портрет моего родного человека в лучах солнца», проводится с целью диагностики и коррекции проблем нарушений детско-родительских взаимоотношений между родителем и ребенком.	15 мая
4	<b>«Нет табачному дыму»</b> (приурочено ко Всемирному дню борьбы с курением) беседа «Пусть этот день будет началом новой здоровой жизни без курения», мастер-класс по изготовлению плаката «Курить — здоровью вредить», раздаточный материал: буклеты «Курить в 21 веке не модно»	31 мая
5	<b>«Скажи «НЕТ»</b> (приурочено к Международному дню борьбы с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом) беседа «Наркотики – путь в никуда» игра «Слушается дело...», с целью информирования детей и родителей о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими.	26 июня
6	<b>«Линия жизни»</b> (приурочено ко Всемирному дню профилактики алкоголизма) беседа «Мифы и реальность» Мозговой штурм «Зачем люди употребляют алкоголь»	11 июля
7	<b>«Мастер-класс ко дню Государственного флага Российской Федерации»</b> беседа на тему «История Государственного флага Российской Федерации» мастер класс «Макет Российского флага своими руками»	22 августа
8	<b>«Антитеррористическая акция «Мы за мир»</b> (приурочена ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом) мастер класс по изготовлению голубей как символа мира и доброты памятки «Терроризм-угроза населению»	3 сентября
9	<b>акция «Дерево – Добра»</b> (приурочена к Всемирному дню проявления доброты)  акция «День добрых дел»;  - мастер — класс для родителей с детьми «Дерево – добра». — Рекомендации для родителей по просмотру мультфильмов о доброте («Мешок яблок», «Большой ух», «Крошка енот», «По дороге с облаками»).	13 ноября
10	<b>Мастер — класс «Письмо моей маме»</b> (приурочен ко Дню матери) мастер-класс	29 ноября

**Уважаемые родители, просим вас поучаствовать в данных мероприятиях!**

# **Путеводитель полезных связей**

## **Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав МО «Жигаловский район»:**

**Председатель – Полханова Юлия Сергеевна**

**Ответственный секретарь – Чувашова Елена Николаевна**

Адрес: п. Жигалово, ул. Советская, 25, каб.211, каб.308 тел.: 8(39551)3-15-52, 3-15-83, электронная почта – [jigkdn@mail.ru](mailto:jigkdn@mail.ru).

## **Прокурор Жигаловского района Клинов Сергей Анатольевич**

Адрес: п. Жигалово, ул. Советская, 23, тел.: 8(39551)3-23-03

## **Начальник управления образования администрации МО «Жигаловский район» - Богатова Юлия Леонидовна**

Адрес: п. Жигалово, ул. Советская, 25, 1 этаж, тел./факс: 8(39551)3-17-68, e-mail: [jiguo@mail.ru](mailto:jiguo@mail.ru)

## **Директор ОГКУ Центра занятости населения Жигаловского района – Потапова Екатерина Геннадьевна**

Адрес: п. Жигалово, пер.Комсомольский,8, тел.: 8(39551)3-16-11

## **Инспектор по делам несовершеннолетних отделения полиции (дислокация пгт. Жигалово) МО МВД «Качугский» - Тумакова Юлия Олеговна**

Адрес: п. Жигалово, ул. Советская, 40 тел.: 8(39551)3-12-96

## **Директор ОГКУ «Управление социальной защиты населения по Жигаловскому району» - Белякова Светлана Владимировна**

Адрес: п. Жигалово, ул. Партизанская, 56, тел.: 8(39551)3-14-60

## **Заместитель начальника управления-начальника отдела опеки и попечительства граждан по Качугскому и Жигаловскому районам межрайонного управления министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области» №2 - Рыкова Наталья Владимировна**

Адрес: п. Жигалово, ул. Партизанская, 56, тел.: 8(39551)3-17-32

## **Заведующая отделением помощи семье и детям ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Жигаловского района» - Пономарёва Светлана Григорьевна**

Адрес: п. Жигалово, ул. Партизанская, 56 тел. 8(39551)3-14-19

## **Заведующая отделением срочного социального обслуживания ОГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения Жигаловского района» - Власова Татьяна Витальевна**

Адрес: п. Жигалово, ул. Партизанская, 56 тел. 8(39551)3-12-47

## **Горячая линия по вопросам отдыха и оздоровления в период детской оздоровительной кампании 2021**

(839551)3-14-05, (839551)3-14-19

## **Единый общероссийский детский телефон «Доверия»**

8-800-2000-122

## **Круглосуточный телефон доверия по проблемам наркозависимости**

8-800-350-0095

## **Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области**

8(3952) 32-48-90, 8-800-350-40-50 (круглосуточно).

## **Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области- Афанасьева Татьяна Витальевна**

8 (3952) 24-12-29, электронная почта: [rebenok.irk@mail.ru](mailto:rebenok.irk@mail.ru)

Адрес: 664011, г. Иркутск, ул. Горького, 31, каб. 105, каб. 120

приемная: 8 (3952) 34-19-17, 24-21-45

запись на прием: 8(3952) 34-19-17

## **Детский телефон доверия в Иркутской области**

8(3952) 24-18-45

## **Уполномоченный по правам человека в Иркутской области- Семенова Светлана Николаевна**

Адрес: 664011, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, дом 40, офис 807 (Деловой центр "Собрание"),

e-mail: [ombudsman38@mail.ru](mailto:ombudsman38@mail.ru), 8(3952) 43-14-06