

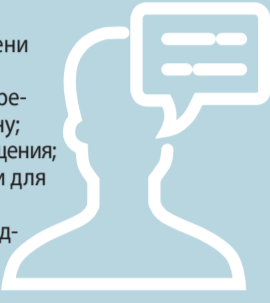
**СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ**

**Когда мама устала**

Мама устала, маме очень грустно... Всё, что недавно приносило радость, теперь вызывает раздражение и слёзы? Накануне Дня матери мы поговорим о синдроме эмоционального выгорания, который встречается у мам, которые не работают вне дома, а занимаются детьми, приёмными мам, у мам в декрете.

**Почему наступает эмоциональное выгорание?**

- Причины:**
- не хватает времени на себя;
  - уход за детьми превращается в рутину;
  - сужается круг общения;
  - нет возможности для самореализации;
  - нет ощущения поддержки близких людей.



**1 Советы психолога**

**Причины мы определили. Но как со всем этим справиться? Теперь составьте три колонки: «Категории», «Идеальное время» (сколько хотелось бы отвести времени) и «Реальное время» (сколько получается в действительности). Наша цель – достигнуть временного баланса всех категорий. Больше общаемся! Если вы задаетесь вопросом, возможно ли проводить время с детьми и одновременно расширять круг общения, – да! Гуляйте вместе с детьми, знакомьтесь с коллегами. Общайтесь в социальных сетях! Найдите группу мам в соцсетях – общайтесь и ищите ответы на свои вопросы. Вы обязательно найдёте что-то интересное.**

**2**

**Заботимся о себе и ищем помощь у родных и друзей.** Не забывайте про очевидное правило: нам хорошо, когда хорошо и душе, и телу! Они должны находиться в гармонии. Подумайте, что поможет хорошо себя чувствовать именно вам: массаж, маникюр, шопинг, разведение цветов, прогулки, активный спорт. А что поможет душе? Любимая книга, фильмы, разговор по душам. Для осуществления заботы о себе нужно, чтобы в ваше отсутствие с детьми кто-то посидел. Не бойтесь просить о помощи!

**3**

**Ищем применение талантам и копим знания.** Поразмышляйте, чем вам хотелось бы заниматься. Найдите полезное хобби, например, шитьё игрушек и различных аксессуаров для детей, создание бижутерии, кулинарные уроки на дому и т.д. Или начните копить знания для будущей самореализации. Многие вузы сейчас предлагают дистанционные программы повышения квалификации для матерей. У нас есть мамы, которые с успехом их осваивают. А есть и замечательные сайты для освоения новых направлений с бесплатными и профессиональными курсами. Держайте – начните осваивать новую профессию! Внесите разнообразие в жизнь и почувствуете изменения!

**Людмила Сергеевна КАЗАРИНА**

– Заведующая отделением дневного пребывания несовершеннолетних центра «Надежда», детский психолог первой категории отделения психолого-педагогической помощи. Образование высшее по специальности «Психолог. Преподаватель психологии».



Вова и Катя с дедом Александром Николаевичем Гороховым

← Начало на 1-й стр.

Приёмной мамой становятся по-разному. Чаще всего люди приходят к этому осознанно: учатся в школе приёмных родителей, собирают документы, долго ищут ребёнка. Интернет, телевизор, телевидение пестрят историями о том, как людям, вырвавшимся своих детей, становится скучно, и они решают подарить семью ещё одному ребёнку. Или увидели красивую малышку – сироту и решили: «Мой!»

История Раисы Анатольевны Гороховой другая. Она стала приёмной мамой своим собственным внукам. Родилась Раиса Анатольевна в деревне Голохвастиха, росла вместе с братом – погодкой в семье любящих и трудолюбивых родителей. Родители вместе с детьми искали счастья в Татарстане, в Коми АССР, но оказалось, что лучше родного края нет места на земле. Школу Раиса заканчивала в селе Бельшево, где обосновалась семья, потом получила образование оператора почтовой свя-

зи, встретила свою любовь – мужа Александра, и жизнь потекла своим руслом. Родились дети – Роман и Аня. Раиса Анатольевна, как ответственный и трудолюбивый сотрудник, пользовалась заслуженным уважением коллег, работала на почте, в бухгалтерии райпо, более 20 лет – кассиром в РКЦ. Она признаётся, что счастлива с мужем, в семье были мир и покой. Подрастали дети, Роман окончил Шарьинский педагогический колледж, отслужил в армии, был пригласён служить в полицию г. Шарья, где и служит по сей день, имеет звание капитана. Дочь Аня тоже всегда была рядом с мамой, окончила агропромышленный техникум, вышла замуж, родила сына Вова. Радовалась бабушка внуку, лелеяла, да неспокойно было материнское сердце, не было семейного счастья у дочери. Поддерживала дочь, помогала во всём, сама воспитывала внука, никогда не осуждала – не в характере это у Раисы Анатольевны. Дочка Аня тоже всегда была самая любимая,

самая ласковая, её родная кровинка. Поддержала дочь, когда узнала, что та во второй раз станет мамой. В 2013 году родилась маленькая куколка, именно так называет её бабушка, внучка Катюшка. После родов дочь Аня заболела, диагноз – онкология, шансов на выздоровление практически не было.

В 2015 году Аня похоронили. С бабушкой и дедушкой остались внуки – семилетний Вова и двухлетняя Катя. «Дети наши, никому не отдам», – однозначно решила Раиса Анатольевна. «Мамочка на небе, она вас любит. Звёздочка – это мама, она никогда не придёт, но всегда с вами», – говорит Раиса Анатольевна любознательным малышам. Говорит так часто, что сама в это верит.

– Внуки помогли нам пережить горе. Дети – это смысл жизни, дети – это заботы, это снова молодость. Хотя я и бабушка своим внукам, но себя чувствую мамой. Мамой, потому что это другая ответственность. Как бабушка, мне всё время хочется их лелеять, а как мама, я должна их воспитывать и заботиться, – говорит Раиса Анатольевна.

О своих детях она может рассказывать бесконечно: «Вова серьёзный, аккуратный, спокойный, любит машины, технику, мечтает стать спасателем или полицейским, как дядя Роман. Катя – маленькая шалуныга, всеобщая любимица, маленькая модница. Любит собирать конструктор, играть с мягкими игрушками, которые уже не помещаются в доме, хорошо читает стихи, главная наша попомощница».

– Один день у нас не похож на другой. Любим праздники – Новый год, дни рождения. На Новый год под ёлкой всегда подарки – Вове с голубой лентой, Кате – с розовой. Любим вместе печь пироги, кататься с горок, лепить

фигуры из снега, играть на детских площадках. Этим летом с детьми на две недели ездили в Санкт-Петербург. Восторг огромный: большой город, музеи, фонтаны, прогулки на пароходе. Дети счастливы, мы – тоже. Раиса Анатольевна благодарный человек.

– Государство поддерживает

приёмные семьи, и эта материальная поддержка ощутима, – искренне говорит приёмная мама и бабушка, – денежных средств достаточно на наряды детям, еду, игрушки. Считаю, что все дети должны жить в семьях. Знаю много приёмных семей Ветлуги и вижу, что детям там хорошо»

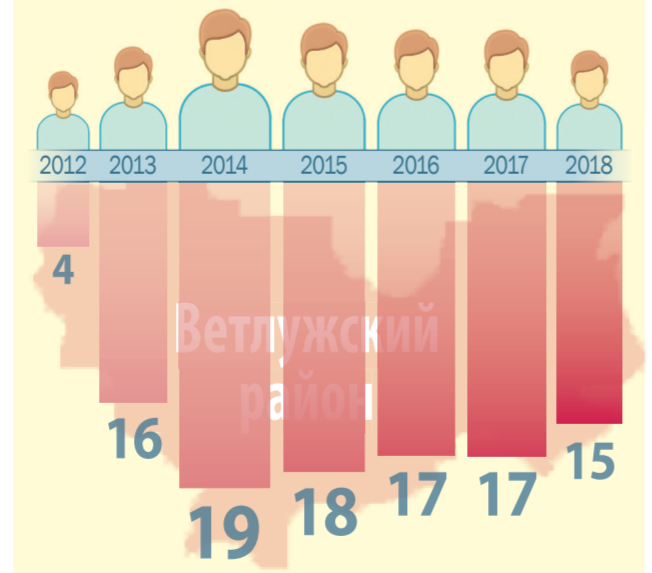
«Раиса Анатольевна Горохова активный родитель, ни одно мероприятие в детском саду и школе не обходится без её участия.»

Е.В. КИСАРОВА, директор центра «Надежда»



Незабываемая поездка в Санкт-Петербург. Фото из семейного архива Гороховых

**Количество граждан, получивших свидетельства о прохождении подготовки в опекуны, попечители, усыновители, приёмные родители в Ветлужском районе**



**Перечень документов для кандидатов в опекуны (попечители), усыновители, приёмные родители**

- Копия свидетельства о браке.
- Справка с места работы с указанием должности и заработной платы за 12 месяцев.
- Автобиография (в произвольной форме).
- Документ, подтверждающий наличие жилья (копия домового книги либо свидетельство права собственности).
- Заявление о согласии членов семьи (в т.ч. несовершеннолетних старше 10 лет).
- Медицинское заключение о состоянии здоровья.
- Справка из органов внутренних дел об отсутствии судимости за умышленное преступление против жизни и здоровья граждан.
- Документ о прохождении подготовки в школе приёмных родителей.
- Паспортные данные.

Данные документы прилагаются к заявлению с просьбой дать заключение быть кандидатом в опекуны (попечители), приёмные родители, усыновители.

**Единый общероссийский номер на помощь детям**

Звонок осуществляется **БЕСПЛАТНО** с любых телефонов!

**«Телефон доверия» 8-800-2000-122**

**СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ТЫ ЕСТЬ!**

ВОТ ТАКИЕ ПОДАРКИ-ПИСЬМА ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ МАМ ВОСПИТАННИКИ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «НАДЕЖДА» НАКАНУНЕ ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ МАТЕРИ В РОССИИ.

Моя мама. Самая ласковая, самая красивая и самая добрая мама на свете. Мне в жизни повезло, что она у меня есть. Моя мамочка всегда меня поддерживает, она всегда рядом в трудную минуту. Как она вкусно готовит! Вкусно всегда кормит каждой вкусной едой. Ей можно рассказать любой секрет. Она его никогда и никому не расскажет, всегда даст мудрый совет. Мама всегда защитит, поговорит, улыбнётся. Она очень любит, уважает и беспокоится за меня. Мама никогда не ругается, даже если я виновата, вижу, только тогда расстраивается. Старается не расстраивать свою мамочку, а не хочу, чтобы она плакала и печалась из-за меня.

*Аня Зеленина*

У меня за маме – самая любимая – Татьяна Юрьевна. Для меня, мамочка, ты – добрый друг. Самый настоящий! Ты дарит мне заботу, тепло и любовь, вкусно готовишь. Я хочу всё попросить у тебя прощения за то, что обижала. Иногда не делала уроки, поступала плохо, отнимала, постарайся их исправить. Буду помогать по дому, хорошо вести себя. Хочу сказать спасибо за всё тебе, мамочка.

*Твой сын Влад*

Дорогая мамочка! Поздравляю тебя с Днём матери. Хочу пожелать тебе самой и жизни радости, счастья и здоровья. Ты меня понимаешь, поддерживаешь в трудные моменты и ласковые слова. Мама, спасибо за то, что ты есть! Прости, что иногда бываю вредной, упрямой. Но ты же знаешь, я тебя очень люблю!

*Твоя дочь Ангелина*

Добрая, милая, сильная мама Наталья Николаевна Белова. Самая красивая, самая добрая, самая заботливая. Горюшки давай, знаем, что дома нас ждут, готов вкусный обед. Вместе с мамой мы ходим на занятия в кружки. Делаю в школе, о проблемах первый рассказываю ей. Мы рады, что рядом есть такой и такой человек, который всегда поможет, поддержит.

*Никита Кашкин, Катя Белова*

Я люблю маму. Желаю ей счастья, здоровья, красоты, света, тепла. Мама – моя «князюшка-выдумочка». Во всём помогает. Мне с ней так хорошо.

*Даша Колотилова*

**Задай вопросы малышу**

Список простых вопросов, которые мама может задать своему ребёнку и узнать много важного и полезного, быстро стало популярным среди мам в соцсетях. Всё, что нужно – задать малышу вопросы и точно записать его ответы. Некоторые смешат, другие дают подсказки и заставляют задуматься. Мы задали вопросы детям Раисы Анатольевны Гороховой – Вове Ремезову и Кате Гороховой, и вот что получилось.

ВОВА	КАТЯ
<b>Какие слова бабушка всегда тебе говорит?</b>	– Умница, у тебя всё получится. – Не бегай, не прыгай.
<b>Когда твоя бабушка радуется?</b>	– Когда я прихожу с гулянья – Когда мы себя хорошо ведём.
<b>Как твоя бабушка тебя смешит?</b>	– Когда щекочет. – Когда пляшет.
<b>Какой твоя бабушка была в детстве?</b>	– Весёлой. – Маленькой.
<b>Сколько лет твоей бабушке?</b>	– 57. – 58.
<b>Какого роста твоя бабушка?</b>	– Нормального. – Большого.
<b>Что твоя бабушка любит делать больше всего на свете?</b>	– Смотреть в компьютер. – Нас.
<b>Что твоя бабушка делает очень хорошо?</b>	– Покупает игрушки. – Жарит еду.
<b>А что у твоей бабушки не очень хорошо получается?</b>	– Разбираться в телефоне. – Манная каша.
<b>Любимая еда твоей бабушки?</b>	– Суп. – Салат.
<b>Что вы с твоей бабушкой делаете вместе?</b>	– Учим уроки. – Играем.
<b>В чём вы с твоей бабушкой одинаковы?</b>	– Любим чистоту и порядок. – Ногами, руками, головой.
<b>В чём вы с твоей бабушкой совсем не похожи?</b>	– Бабушка уже старенькая. – Ушами.
<b>Откуда ты знаешь, что твоя бабушка тебя любит?</b>	– Потому что любит. – Просто любит.
<b>Куда твоя бабушка больше всего любит ходить, какое у неё любимое место?</b>	– В магазин, в центр города. – В игрушечный магазин.
<b>Сколько лет было твоей бабушке, когда ты родился (ась)?</b>	– 45. – 5.

Задайте такие вопросы своим детям и внукам, уверены, будет интересно!