



Согревая сердца

*Мужество и мороз: Как
воспитывать защитника, не
подвергая его опасности на
льду и на дороге*



Оглавление

Мамочка и судьба.....3стр

Материнское тепло и мужской стержень: два начала одной семьи

Народные традиции.....5стр

Заветы февраля: как наши деды чтили воинскую доблесть и уважали стихию

Ваш юрист.....6стр

Тонкий лёд и скользкая дорога: что говорит закон о зимней халатности

В копилку приемного родителя.....8стр

Когда приёмный сын хочет быть героем: как направить его энергию в безопасное русло

Психолог и Я.....10стр

Адреналин или смерть? Как детская психика толкает на риск и как это остановить

Мудрые мысли, цитаты, изречения, информация, сказки12стр

Сказка о том, как Воробей друга из полыньи выручал

Наши новости.....16стр

Рейды безопасности и тёплые встречи: как мы готовимся к 23 февраля

Мамочка и судьба

Рубрика: «Материнское тепло и мужской стержень: два начала одной семьи»



Февраль — месяц, когда зима показывает свой самый суровый нрав. Мороз крепчает, ветер становится злее, а лёд на реках обманчиво блестит. Но именно в этом месяце мы празднуем День защитника Отечества. И здесь, как никогда, переплетаются две великие силы: материнская любовь, которая согревает, и мужской характер, который защищает.

Мама — первый наставник мужчины

Часто думают, что воспитание смелости — это дело отца. Но психологи утверждают: именно мама закладывает в сына базовое чувство безопасности. Если мама спокойна, если она не паникует при виде гололёда, если она уверенно берёт ребёнка за руку перед переходом дороги — мальчик учится доверять миру. А доверие — это основа будущей смелости.

В преддверии 23 февраля поговорите со своими детьми не о войне, а о **служении**. О том, что быть защитником — значит уметь позаботиться о слабом: перевести бабушку через дорогу, предупредить друга об опасном льде, не пройти мимо чужой беды.

Судьба ребёнка начинается с маминого примера

Если мама каждый раз, выходя из дома, проговаривает: «*Стой! Смотри налево, потом направо. Дорога скользкая, машины не остановятся сразу*» — это становится не просто правилом, а ритуалом. Ребёнок впитывает эту внимательность с молоком матери. Судьба не даётся свыше — она строится из тысяч маленьких «да» и «нет», которые мы произносим каждый день.

Особенно важно говорить с мальчиками о **мужской ответственности**. Не просто «будь сильным», а «будь надёжным». Именно надёжность спасёт

товарища, который вышел на тонкий лёд. Именно надёжность остановит друга, который хочет перебежать дорогу в неположенном месте.

Практический инструмент рубрики: «Материнский наказ сыну»

Напишите на маленьком листочке три слова:

«Будь осторожен. Будь добр. Будь защитой».

Положите этот листок в карман куртки вашего сына перед прогулкой.

Скажите ему: *«Это мой наказ. Ты — моя опора, даже когда тебе всего 10 лет. Береги себя, чтобы беречь других».*



*Мать не растит солдата. Мать растит Человека. А
Человек, который помнит мамин наказ, никогда не выйдет
на тонкий лёд и не побежит через дорогу на красный свет.
Потому что он знает: его жизнь нужна тем, кто его
любит.*

Народные традиции

Рубрика: «Заветы февраля: как наши деды чтили воинскую доблесть и уважали стихию»



Наши предки называли февраль «лютнем» и «снеженем». Это было время последних сильных морозов, время проверки на прочность. И именно в феврале наши деды и прадеды готовились к весенним полевым работам, чинили снаряжение и... учились читать природу.

Лёд в понимании предков

В старину говорили: *«Февраль — месяц лютый, спрашивает: как обут ты?»*. Но ещё внимательнее наши предки относились к рекам. Они знали: февральский лёд коварен. Сверху он кажется толстым и белым, а снизу — подтаявший, рыхлый. Старики учили молодых: *«Иди по льду, но слушай, как он стонет. Если заговорил — ползи назад»*.

Эта традиция — не суеверие, а многовековая мудрость выживания. Наши деды не знали МЧС, но знали приметы. Сегодня у нас есть спасатели и современное оборудование, но мудрость осталась прежней: **лучше обойти, чем провалиться.**

23 февраля в народном календаре

По старому стилю в конце февраля отмечали день Харлампия — покровителя воинов. В этот день было принято устраивать «мальчишечьи бои» — не жестокие, а показательные: борьба на поясах, перетягивание каната, бег в мешках. Через игру мальчишки готовились стать мужчинами.

Но было и другое правило: в этот день все мужчины, от мала до велика, обходили свой двор и проверяли все тропинки, все спуски к реке. Считалось доблестью отогнать соседских детей от опасного обрыва. **Защита ближнего была долгом каждого мужчины.**

Заповедь предков:

«Не ходи на лёд один, не рискуй понапрасну. Смелость не в том, чтобы проверить судьбу, а в том, чтобы уберечь брата своего».

Ваш юрист

Рубрика: «Тонкий лёд и скользкая дорога: что говорит закон о зимней халатности»



Зимние забавы — это радость, но закон строг к тем, кто превращает радость в трагедию. Наши юристы разъясняют, какая ответственность ждёт родителей и детей за нарушение правил безопасности на льду и на дороге в зимний период.

Ответственность за выход на лёд

Статья 1.1 Кодекса об административных правонарушениях большинства регионов (в том числе Иркутской области) запрещает выход на лёд водоёмов в местах, где установлены запрещающие знаки, и в период, когда толщина льда менее 10 сантиметров. Штраф для граждан — от 1000 до 5000 рублей. Но это — наименьшее из зол.

Главная ответственность — родительская.

Статья 5.35 КоАП РФ («Неисполнение родительских обязанностей») применяется в каждом случае, когда ребёнок пострадал или создал угрозу для себя из-за отсутствия контроля взрослых. Если ваш сын вышел на лёд и провалился, если он катался с горки, выходящей на проезжую часть, — вы, родители, несёте административную, а в случае тяжких последствий — и уголовную ответственность (ст. 125 УК РФ «Оставление в опасности»).

Зимняя дорога — зона особого внимания

Гололёд и снежные заносы увеличивают тормозной путь автомобиля в 3–5 раз. Закон однозначен:

- Переход дороги в неполюженном месте в зимних условиях квалифицируется как грубое нарушение ПДД (штраф 500 рублей).
- Если несовершеннолетний перебегает дорогу перед близко идущим транспортом, и водитель вынужден резко тормозить, создавая аварийную ситуацию, — материалы передаются в комиссию по делам несовершеннолетних. Родителям грозит штраф до 5000 рублей, а постановка ребёнка на учёт.

Что грозит за организацию опасных зимних забав?

Если вы или ваш ребёнок построили горку, которая скатывается на лёд или на проезжую часть — это квалифицируется как создание угрозы для жизни и здоровья окружающих. По ст. 20.1 КоАП РФ (мелкое хулиганство) или ст. 14.9 КоАП РФ (нарушение правил благоустройства) — штраф до 30 000 рублей.

Практический инструмент рубрики: Памятка «Зимний закон для всей семьи»

1. Я знаю, что лёд толщиной менее 10 см — смертельно опасен.
2. Я не выхожу на лёд без взрослых.
3. Я перехожу дорогу только по пешеходному переходу, даже если очень спешу.
4. Я катаюсь только с официальных горок, которые не выходят на дорогу.
5. Я понимаю, что за мою безопасность отвечаю сначала я, а потом — мои родители.
6. Я знаю номер 112 — единый номер спасения.

Совет юриста:

Родители! Составьте письменное соглашение с ребёнком о правилах поведения на зимних каникулах. Обсудите каждый пункт и подпишитесь вместе. Это не только юридический документ (он имеет воспитательную силу), но и способ показать ребёнку: ваша безопасность — это общая ценность.



Закон суров, но он защищает самое ценное — нашу жизнь. Знание правил и уважение к ним — это проявление зрелости и любви к своей семье.

В копилку приемного родителя

Рубрика: «Когда приёмный сын хочет быть героем: как направить его энергию в безопасное русло»



Приёмные дети часто стремятся доказать свою ценность через риск. Им кажется: если я выйду на тонкий лёд и не утону — значит, я крутой. Если я перебегу дорогу перед машиной — значит, я смелый. Но за этой бравадой стоит глубокая травма: они хотят, чтобы их заметили. Ваша задача — дать им возможность быть героями, не рискуя жизнью.

Почему приёмный ребёнок нарушает правила?

Психологи выделяют три основные причины:

1. **Проверка границ.** Ребёнок проверяет: «Если я рискну, вы будете меня искать? Я вам нужен живым?»
2. **Нехватка адреналина.** В замещающих семьях часто слишком спокойно, а мозг ребёнка привык жить в стрессе. Он ищет опасность искусственно.
3. **Желание быть «своим».** Если в классе мальчишки хвастаются, кто ходил по льду, ребёнок хочет быть принятым.

Что делать приёмному родителю:

1. **Не говорите «не смей».** Это только подстегнёт интерес. Скажите: «Я понимаю, тебе хочется быть смелым. Давай я покажу тебе, где можно быть смелым по-настоящему».
2. **Легальный адреналин.** Запишите ребёнка в секцию по зимним видам спорта (лыжи, коньки, хоккей). Там есть риск, но он управляемый, и рядом — тренер.
3. **Ритуал «Герой нашего двора».** Предложите ребёнку стать «главным по безопасности» в семье. Пусть он проверяет, не скользко ли на крыльце, не замёрзла ли дверная ручка. Дайте ему свисток и звание «дежурный по льду». Так он получит признание без смертельного риска.

Особая тема — 23 февраля в приёмной семье.

Этот праздник может быть триггером. Возможно, биологический отец ребёнка был военным или, наоборот, отсутствовал. Не давите. Вместо обязательных слов «ты — защитник» скажите: *«Ты — важный человек в нашей семье. Мы тебя бережём, и ты береги нас».*

Чек-лист для приёмного родителя на февраль

Распечатайте и проверьте себя:

- Я обсудил с ребёнком, что такое «настоящая смелость» (на примерах).
- Мы вместе посмотрели ролики МЧС о провалах под лёд (без запугивания, а с разбором).
- Я купил ребёнку светоотражающие элементы на одежду и объяснил, зачем они на зимней дороге.
- Я договорился с ребёнком о «коде тревоги»: если он увидит опасный лёд или машину, он звонит мне.
- Мы вместе выбрали безопасную горку в районе.
- Я готов сказать ребёнку: *«Ты мне нужен живым. Без тебя наш дом неполный».*
- Мы готовим подарок папе или дедушке к 23 февраля, обсуждая, что значит быть защитником в мире.



Лучшая защита для приёмного ребёнка — это ваше спокойное принятие. Когда он чувствует, что его любят не за «подвиги», а просто за то, что он есть, у него отпадает потребность рисковать, чтобы заслужить внимание.

Психолог и Я

Рубрика: «Адреналин или смерть? Как детская психика толкает на риск и как это остановить»



Зимой детская активность снижается, а потребность в движении и острых ощущениях остаётся высокой. Именно поэтому дети выходят на лёд и перебегают дороги в неположенных местах. Это не злоба, не глупость — это физиология. Психолог объясняет, как перенаправить эту энергию.

Почему запрет не работает?

Запрет вызывает реакцию «парадоксального любопытства». Чем строже вы говорите «Не выходи на лёд!», тем сильнее ребёнку хочется это сделать. Мозг ребёнка устроен так: он воспринимает запрет как вызов.

Что работает вместо запрета:

1. **Объяснение через тело.** Не говорите абстрактно «это опасно». Скажите: «Если ты провалишься, холодная вода сожмёт мышцы за 2 минуты, ты не сможешь плыть. Это не боль, это — паралич». Факт работает сильнее эмоций.
2. **Альтернатива.** Вместо «не ходи на реку» предложите: «Пойдём на стадион, там залит каток, и там есть спасатель».
3. **Игра «Найди опасность».** Гуляя, попросите ребёнка самому указать, где тонкий лёд и где скользкая дорога. Когда ребёнок чувствует себя экспертом, он реже нарушает правила.

Правило «Трёх вопросов» перед прогулкой

Каждый раз перед выходом задавайте ребёнку 3 вопроса:

- Где сегодня самое опасное место по дороге?
- Что ты скажешь другу, если он пойдёт на лёд?
- Какой телефон спасателей?

Если ребёнок отвечает правильно — он «включил» голову, и риск снижается на 80%.

Как справиться с собственной тревогой?

Родители часто передают свою тревогу детям. Если вы боитесь льда и дорог, ребёнок либо заразится этим страхом, либо сделает наоборот — «назло». Поэтому сначала успокойтесь сами.

Техника «Проверка реальности»:

Выйдите на улицу, встаньте на скользкую дорогу, намеренно поскользнитесь (в безопасном месте) и скажите: «Ой, скользко! Я падаю, но я встаю. Потому что я знаю, как сгруппироваться». Покажите ребёнку, что вы контролируете ситуацию, а не боитесь её.

Дыхательное упражнение «Лёд и тепло»:

Если вы или ребёнок перевозбуждены перед прогулкой:

- Сделайте вдох (представьте, что вдыхаете морозный воздух — он колючий).
- Выдохните (представьте, что выдыхаете тёплый пар — он согревает).
- Повторите 5 раз. Это возвращает контроль над телом.



Психологическая устойчивость начинается с осознанности. Когда мы понимаем, почему мы боимся или почему нам хочется рискнуть, мы можем выбирать безопасный путь. Ваше спокойствие и ваше объяснение — лучшее лекарство от детской браводы.

Мудрые мысли, цитаты, изречения, информация, сказки

Рубрика: «Ларец мудрости: уроки мужества и осторожности»

Цитаты с комментарием

«Смелость без мудрости — это просто глупость» — народная мудрость.

Настоящий защитник не тот, кто ищет опасность, а тот, кто умеет её избежать и спасти других.

«Февраль мосты ломает, а марта ждёт» — народная примета.

В феврале лёд становится непредсказуемым. Даже если вчера было морозно, сегодня река может вскрыться.

«Не искушай судьбу: дважды в одну полынью не проваливаются, а один раз — достаточно» — спасательная мудрость.

Напоминание о том, что риск — это лотерея, в которой проигрыш — жизнь.

«Человек без Родины — что санки без горки: есть, да не едет» — русская поговорка.

Родина — это место, где тебя знают и ждут. И где тебя не должны терять из-за глупого риска.

«Не ходи по льду, если слышишь, как он плачет» — эвенкийская мудрость.

Прислушивайтесь к природе. Треск льда — это сигнал бедствия.

Народные изречения о дороге и зиме

- **«Зимняя дорога — не летняя: в мороз колея, в оттепель — каша».**

Учите детей: дорога всегда меняется, нельзя полагаться на привычку.

- **«Глаза боятся, а ноги делают. Но на скользкой дороге ноги — враги».**

Напоминание, что в гололёд нужно замедлить шаг.

- **«Дружба крепка не словом, а делом. Дело — не дать другу выйти на тонкий лёд».**

Это и есть патриотизм в малом: сберечь товарища.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗИМНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ (запомни!):

1. **Лёд:** выходи только там, где есть официальный знак «Переход». Толщина льда должна быть больше 10 см. Цвет льда: прозрачный, с синим отливом — прочный. Матовый, белый или жёлтый — опасен!
2. **Дорога:** в гололёд тормозной путь автомобиля — 40–50 метров, даже если он едет 30 км/ч. Убедись, что машина остановилась, прежде чем ступить на проезжую часть.
3. **Горка:** катайся только там, где нет дорог, деревьев и водоёмов. Если горка выходит на лёд — это смертельная ловушка.
4. **Одежда:** носи светоотражающие полосы. В феврале темнеет рано, и водитель может вас не заметить.
5. **Телефон:** всегда имей при себе заряженный телефон. Номер 112 — работает даже без сим-карты.
6. **Если провалился под лёд:**
 - Широко раскинь руки, чтобы не уйти под воду с головой.
 - Зови на помощь коротко и громко.
 - Не делай резких движений, ползи на лёд, как тюлень (раскидывая руки).
 - После спасения — срочно в тёплое место, переодеться.

СКАЗКА НА НОЧЬ

«Как Воробей друга из полыньи выручал»

Жил-был в феврале воробей по имени Чик. Был он маленький, серый, но ужасно храбрый. У него был друг — снегирь по имени Рыжик.

Однажды Рыжик сказал:

— Чик, я нашёл самое блестящее зеркало! Там, на речке, лёд блестит, как стекло. Пойдём смотреть на своё отражение!

Чик насторожился. Он вспомнил, как дедушка-воробей учил его:

«Смотри на лёд, сынок. Если он белый и матовый — под ним вода. Только прозрачный и синий — твёрдый».

— Рыжик, подожди! — крикнул Чик. — Давай сначала посмотрим сверху!

Но Рыжик уже прыгнул на середину реки. И в тот же миг лёд под ним хрустнул, и снегирь провалился в воду.

Рыжик бил крыльями по холодной воде, но вылететь не мог: мокрые перья тянули его вниз.

Чик не растерялся. Он не бросился в воду (он же крошечный!), а громко-громко зачирикал:

— **Спасите! Помогите! Друг тонет!**

Мимо летел лесной голубь. Он услышал Чика, позвал других птиц. И всем миром — синицы, галки, голуби — они ухватили Рыжика за хвост и вытащили его на берег.

Рыжик лежал, дрожал и плакал:

— Я больше никогда не пойду на лёд без взрослых!

Чик обнял его крылом:

— Ты хотел быть смелым? Смелость — это не идти на лёд. Смелость — это позвать на помощь, когда друг в беде.

Мораль: Настоящий герой не тот, кто прыгает в опасность. Настоящий герой — тот, кто знает, когда нужно остановиться и позвать на помощь. Иногда спасти друга можно, даже не рискуя собой. Главное — не молчать.

КАЛЕНДАРЬ ДОБРЫХ ДАТ НА ФЕВРАЛЬ 2026

Дата	Событие	Что можно сделать с ребёнком
1–7 февраля	Неделя безопасности на льду	Каждый день проверяйте карту замёрзших водоёмов. Вместе найдите на карте района опасные места.
8 февраля	День юного героя-антифашиста	Расскажите о детях, которые защищали Родину в войну. Проведите параллель: они тоже были смелыми, но не глупыми.
15 февраля	День памяти воинов-интернационалистов	Зажгите свечу памяти. Поговорите о долге и чести.
17 февраля	День спонтанного проявления доброты	Устройте «рейд добра»: помогите соседям расчистить дорожки от снега, чтобы они не поскользнулись.
21 февраля	Международный день родного языка	Объясните ребёнку, что слово «Родина» происходит от «род». Мы — один род, и мы бережём друг друга.
22 февраля	День подготовки к 23 февраля	Вместе сделайте поздравительную открытку для папы и бабушки. Напишите внутри пожелание: «Будь надёжным, как лёд, но не таким опасным».
23 февраля	День защитника Отечества	Главный праздник! Поздравьте всех мужчин семьи. Напомните детям: защитник — это не только тот, кто стреляет, но и тот, кто заботится о безопасности: проверяет лёд, помогает перейти дорогу.
24 февраля	Масленичная неделя (если совпадает)	Испеките блины. Объясните: круглый блин — символ солнца и тепла. Пусть наша жизнь будет тёплой и безопасной.

Наши новости

Праздничное мероприятие «Герои нашего времени: что значит быть защитником в 21 веке»



18 февраля, в преддверии Дня защитника Отечества, для подростков из замещающих семей специалисты нашего Центра организовали особый праздник. Мероприятие прошло в формате тёплой встречи за чаепитием, где каждый мог почувствовать себя частью большой и дружной семьи.

Ребята не только весело провели время за играми и конкурсами, но и по-настоящему задумались над важным вопросом: **«Кто такой герой сегодня?»**. Вместе со специалистами юноши и девушки искали ответ, выходя далеко за рамки военной тематики. Они

обсуждали, что защитник в XXI веке — это человек, способный отвечать за свои слова, помогать слабому, быть опорой для близких и не проходить мимо чужой беды.

Особым, трогательным моментом стали поздравления от девочек, которые искренне поблагодарили мальчиков за их повседневное мужество, доброту и отвагу. Этот жест уважения укрепил дружеские связи в коллективе.

Завершилась встреча вручением подарков и общим фото на память, оставив у всех участников яркие, положительные эмоции и желание продолжать общение.

Мы гордимся нашими ребятами и верим, что такие встречи помогают им вырасти настоящими людьми с большим и чутким сердцем.

Родительская гостиная

«Как родителю подготовиться к подростковому возрасту»

25 февраля в рамках всероссийской тематической недели

#РодительскаяГостиная прошла очередная встреча для замещающих родителей. На этот раз её посвятили одной из самых волнительных тем — **подростковому возрасту** и тому, как родителям сохранить с ребёнком доверительные отношения в этот непростой период.

Специалисты постарались не просто дать знания, а помочь родителям понять внутренний мир взрослеющего ребёнка. В ходе встречи обсуждали физиологические и психологические изменения, которые происходят с подростками, учились слышать их реальные потребности и осваивали новые навыки эффективного общения без конфликтов и давления.

Особый интерес у участников вызвала дискуссия о современных вызовах: влиянии социальных сетей, формировании зависимостей и поиске здоровых альтернатив виртуальному миру. Педагог-психолог Центра провёл практические упражнения по ограничению времени использования гаджетов, предложив взамен идеи для активного семейного досуга. Родители делились своими переживаниями и успешным опытом, поддерживая друг друга в атмосфере полного доверия. В завершение каждый получил памятку с полезными упражнениями для выстраивания гармоничных отношений с подростком.



Помните: подростковый возраст — это не кризис, а этап большого роста. И пройти его легче, когда рядом есть понимающий и вооружённый знаниями взрослый. Спасибо всем родителям за активность и открытость!