

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних Заларинского  
муниципального округа»



# Согревая сердца

*Весеннее пробуждение: как  
любовь и тепло становятся  
главным подарком для мамы  
и ребенка*



# Оглавление

**Мамочка и судьба.....3стр**

*Весеннее солнце и мамыны руки: главный урок нежности в замещающей семье*

**Народные традиции.....4стр**

*Весенний благовест: как наши предки встречали тепло и берегли мир в семье*

**Ваш юрист.....5стр**

*Права и крылья: как закон защищает любовь и уважение в новой семье*

**В копилку приемного родителя.....7стр**

*Когда мама не по крови, а по сердцу: как подарить ребёнку чувство родной души*

**Психолог и Я.....9стр**

*Не растаять в обидах: как сохранить нежность, когда ребёнок проверяет границы*

**Мудрые мысли, цитаты, изречения, информация,  
сказки .....10стр**

*Сказка о том, как Подснежник научился доверять весне*

**Наши новости.....13стр**

*Весенние встречи: как мы помогаем семьям цвести вместе*

# Мамочка и судьба

**Рубрика: «Весеннее солнце и мамыны руки: главный урок нежности в замещающей семье»**



*Март — это время, когда природа просыпается. Снег тает, появляются первые проталины, а воздух наполняется ожиданием тепла. Но самое главное пробуждение происходит в наших сердцах, особенно в семьях, где любовь возвращается ежедневным трудом. 8 Марта — это не просто день цветов. Это день признания материнского подвига. А для приёмного родителя этот день становится символом принятия: «Я выбрала тебя. Ты — моя семья».*

## **Мама — первый свет весны**

Для ребёнка, который оказался в замещающей семье, мама — это человек, который подарил ему не только заботу, но и новое чувство Родины. Мама в марте становится похожей на весеннее солнце: она согревает осторожно, чтобы лёд недоверия растаял постепенно. Её любовь не требует немедленной отдачи, она просто есть. Это и есть главный урок женской мудрости.

## **Уважение как главный подарок**

В этом номере мы говорим об уважении между ребёнком и родителем. Уважение — это не послушание любой ценой. Это умение слышать друг друга. Приёмный ребёнок может злиться, может бояться, может отталкивать. Но именно в эти моменты мама учится уважать его боль, а ребёнок учится уважать её терпение. Так рождается настоящая близость.

## **Практический инструмент рубрики: «Сад материнского сердца»**

Возьмите чистый лист бумаги. Напишите на нём имя ребёнка. Пусть мама нарисует вокруг имени солнце с лучиками. На каждом лучике напишите одно качество ребёнка, за которое она его уважает: «Смелость», «Чуткость», «Умение прощать». Повесьте этот лист на видное место на всю весну. Это будет ваш оберег от обид и непонимания.

*Материнская любовь в марте — это как капель. Она звонкая, живая и неизбежная. Не бойтесь своих чувств, не бойтесь быть неидеальными. Ваше сердце — это лучший дом, который только можно подарить ребёнку.*

# Народные традиции

**Рубрика: «Весенний благовест: как наши предки встречали тепло и берегли мир в семье»**



*Март на Руси всегда считался переломным месяцем. С него начинался новый сельскохозяйственный год. Но самое главное — в марте наши предки особенно трепетно относились к семейным узам. Считалось, что как встретишь весну, так и проведёшь весь год. И первое место в этом ритуале отводилось миру между старшими и младшими.*

## **Обряд «Прощение в первый день весны»**

В некоторых губерниях существовал обычай: первого марта все члены семьи собирались за столом и просили друг у друга прощения за старые обиды, накопившиеся за зиму. Говорили: «Весна снег топит, а доброе слово сердце плавит». Для приёмных семей это особенно актуально. Дайте ребёнку право сказать: «Мне было обидно, когда...», а вы ответьте: «Я тебя слышу. Давай начнём сначала».

## **Глиняные жаворонки — символ возвращения доверия**

В день весеннего равноденствия (22 марта) на Руси пекли печенье в виде жаворонков. Дети раздавали их соседям, а старшие следили, чтобы никто не остался голодным. Эта традиция учит нас главному: **забота о слабом — это основа сильной семьи**. В замещающей семье ребёнок часто чувствует себя «слабым звеном». Ваша задача — сделать его главным «жаворонком», который несёт радость в дом.

## **Заповедь марта от предков:**

*«Не прячь обиду за пазухой, вынеси её на свет Божий. Свет весенний всякую тьму развеет».* Говорите о чувствах вслух, не бойтесь слёз и откровений. Весна — время правды.

*Народная мудрость учит нас: уважение к старшим и любовь к младшим — это две стороны одной медали. Без них семья становится лишь группой людей под одной крышей. С ними — Родиной.*

# Ваш юрист

## ***Рубрика: «Права и крылья: как закон защищает любовь и уважение в новой семье»***



*В преддверии весенних праздников мы часто забываем о юридических нюансах. Но именно знание законов помогает защитить не только имущество, но и детско-родительские отношения. Особенно когда речь идёт о замещающих семьях.*

### **Право на уважение в школе и дома**

Мало кто знает, но статья 54 Семейного кодекса РФ гласит: ребёнок имеет право на уважение его человеческого достоинства. Это значит, что ни учитель, ни родитель (даже кровный) не имеют права унижать ребёнка, оскорблять его или применять физическое насилие. Для приёмного родителя это особенно важно: ребёнок должен знать, что его личность защищена законом так же, как и его жильё.

### **Как закон защищает тайну усыновления/опеки**

Разглашение тайны усыновления — уголовно наказуемое деяние (статья 155 УК РФ). Но в марте, когда ребёнок идёт в школу после каникул, часто возникают неловкие вопросы от одноклассников. Юрист советует: заранее проговорите с ребёнком, как он хочет отвечать на вопросы о семье. Дайте ему право выбора: хочет ли он говорить правду или придумать красивую историю. Уважение его выбора — это и есть правовая защита его психологических границ.

### **Ответственность за подарки и имущество**

8 Марта — время подарков. Важно помнить: если вы дарите ребёнку дорогой телефон или планшет, юридически он становится его собственностью только с 14 лет (при наличии паспорта). До этого момента ответственность за сохранность несут родители. Но главное — не бумажная сторона, а моральная: не используйте подарки как повод для манипуляции («Я тебе купил, а ты меня не слушаешь»). Это разрушает уважение.

## ***Практический инструмент рубрики:***

### **Памятка «Мои права в семье» (для ребёнка):**

1. Я имею право на свои чувства — грусть, злость, радость.
2. Я имею право на личное пространство и свои вещи.
3. Я имею право на ошибку — меня не выгонят за двойку.
4. Я имею право знать свою историю, но я сам решаю, кому о ней рассказывать.
5. Я имею право на защиту от жестокости, даже если я виноват.

#### ***Совет юриста:***

Заведите в семье «Семейный кодекс» — красивую тетрадь, куда вы впишете свои правила (например, «Мы не кричим друг на друга», «Мы стучимся в закрытую дверь»). Пусть ребёнок тоже подпишет его. Это воспитывает правовую культуру с детства.



*Закон — это не цепь, а крылья. Он даёт ребёнку уверенность, что его не обидят, а родителю — что его усилия признаны государством. Уважайте законы, чтобы уважать друг друга.*

# В копилку приемного родителя

## ***Рубрика: «Когда мама не по крови, а по сердцу: как подарить ребёнку чувство родной души»***

*Март — особенный месяц для замещающих семей. После долгой зимы приходит весна, и вместе с ней — желание обновить не только дом, но и отношения. Но как объяснить ребёнку, что он для вас не «чужой», а самый родной? И как научиться уважать его сопротивление, если он пока не готов принять вашу любовь?*

### **Синдром «Весеннего обострения» у приёмного ребёнка**

С приходом тепла дети часто становятся гиперактивными, тревожными или агрессивными. Это не капризы. Это отклик на перемены. У ребёнка с травмой привязанности весна может пробуждать страх: «Опять всё изменится, меня снова могут отдать». Задача родителя — дать якорь стабильности: «Весна меняется, а я — нет. Я буду с тобой всегда».

### **Ритуал «Мартовское сердце»**

Вырежьте из красной бумаги большое сердце. Каждый день марта пишите на нём одно доброе событие, которое случилось сегодня с ребёнком («Ты помог помыть посуду», «Ты улыбнулся», «Ты рассказал сон»). В конце месяца повесьте это сердце на стену. Это будет наглядным доказательством вашей любви. Ребёнок увидит: его ценят не за оценки, а за то, что он просто есть.

### **Как говорить об уважении через игру**

Предложите ребёнку игру «Зеркало». Вы по очереди становитесь «зеркалом» и отражаете чувства друг друга. Если ребёнок нахмурился, вы нахмурились и спросили: «Тебе грустно?» — он чувствует, что вы его видите. Уважение начинается с этого простого действия: видеть чувства другого и не обесценивать их.

### **Чек-лист для приёмного родителя на 8 Марта**

- Я купила открытку, в которой написала не просто «С праздником», а что-то личное («Спасибо, что учишь меня терпению»).
- Мы договорились не дарить слишком дорогих подарков, чтобы не создавать чувства долга.
- Я спросила ребёнка, хочет ли он поздравить свою кровную маму (если контакты разрешены), и уважаю его выбор.

- Я не сравниваю его с «идеальными детьми» друг.
- Мы вместе испекли пирог и отнесли кусочек соседке-бабушке — учимся заботе на деле.
- Если ребёнок грубит, я делаю паузу и говорю: «Я тебя люблю, но твои слова обидны. Давай передышим».
- Я помню: уважение не покупается, оно выращивается каждый день.

**Особая тема — принятие женской роли.** Для девочек в замещающей семье мама становится главным примером. Если вы уважаете себя, своё тело, свою усталость, свои желания — девочка учится уважать себя. Если вы позволяете сыну быть нежным с вами — он учится уважать женщин.



*Приёмный родитель — это человек, который дважды выбирает любовь. Первый раз — когда решает стать родителем. Второй — когда каждый день доказывает это своему ребёнку. Ваша любовь — это самый безопасный дом на свете.*

# Психолог и Я

## **Рубрика: «Не растаять в обидах: как сохранить нежность, когда ребёнок проверяет границы»**

*Мартовское солнце обманчиво. Оно яркое, но ветер всё ещё холодный. Так и в замещающей семье: внешне всё может быть хорошо, а внутри у ребёнка — буря. Психолог центра рассказывает, как сохранить любовь и уважение, даже когда вас проверяют на прочность.*

### **Почему уважение — это про «нет», а не только про «да»?**

Многие родители боятся говорить «нет», думая, что это разрушит доверие. Но уважение без границ невозможно. Если вы уважаете себя, вы имеете право сказать: «Я не разрешаю так со мной разговаривать» или «Мне больно, когда ты кричишь». Ребёнок, который слышит ваши твёрдые, но любящие границы, чувствует себя в безопасности. Хаос пугает, а структура — успокаивает.

### **Техника «Конверт доверия»**

Если у вас произошла ссора, предложите ребёнку написать свою обиду на бумаге и положить в конверт. Скажите: «Этот конверт будет лежать в моём ящике ровно сутки. Я прочту его завтра спокойно. А ты прочтёшь мой ответ». Это даёт время остыть и учит уважать паузу. В порыве злости мы говорим слова, о которых жалеем. Конверт спасает от этого.

### **Ролевая игра «Взрослый — Взрослый»**

Часто мы разговариваем с ребёнком с позиции «Родитель — Дитя». Попробуйте сесть за стол на одном уровне (глаза в глаза) и сказать: «Я хочу поговорить с тобой как со взрослым. Я уважаю твоё мнение. Что мы можем сделать, чтобы нам обоим было хорошо?» Это учит ребёнка ответственности и диалогу.

### **Упражнение для мамы «Моя весенняя перезагрузка»**

Забота о ребёнке невозможна без заботы о себе. Составьте список из 5 вещей, которые лично вас радуют (ванна с пеной, книга, прогулка одна). И ОБЯЗАТЕЛЬНО выделите на них время в марте. Счастливая мама — это лучший подарок для ребёнка. Ваше спокойствие согревает дом сильнее батарей.

# Мудрые мысли, цитаты, изречения, информация, сказки

## Рубрика: «Ларец весенней мудрости: уроки любви для всей семьи»

### Весенние цитаты с комментарием

**«Ребёнок — это зеркало семьи; как в капле воды отражается солнце, так в детях отражается материнская любовь»** — *народная мудрость.*

В приёмной семье это зеркало иногда бывает мутным от слёз. Но если мама продолжает светить терпением, ребёнок постепенно начинает отражать свет, а не тьму.

**«Мать не та, кто родила, а та, кто выходила»** — *русская пословица.*

В день 8 Марта мы чествуем всех женщин, которые дарят жизнь и тепло. В замещающих семьях это звучит особенно пронзительно. **Материнство — это не биология, это ежедневный выбор любить.**

**«Где любовь да совет — там и горя нет»** — *народная мудрость.*

Уважение и совет с ребёнком (даже маленьким) творят чудеса. Не решайте всё за него — советуйтесь. Это даёт ему чувство собственной значимости.

**«Весна говорит: «Будь», а ложь шепчет: «Притворись»»** — *народное изречение.*

Будьте честны с ребёнком. Не притворяйтесь идеальной семьёй, будьте настоящей. Со страхами, слезами, объятиями и прощением.

### Мудрые изречения о Родине и семье

- **«Своя земля и в горсти мила».** Это напоминание: дом начинается с мамы. Где бы вы ни жили, ваш дом — там, где вас ждут.
- **«Всякой матери своё дитя мило».** Каким бы трудным ни был приёмный ребёнок, он ваш. Ваше сердце выбрало его.
- **«За общим столом еда вкуснее».** Собирайтесь семьёй даже на завтрак. Еда без телефонов и TV — ритуал единения.

## СКАЗКА НА НОЧЬ

### «Сказка о том, как Подснежник научился доверять весне»

В одном лесу, глубоко под снегом, жил маленький росток. Его звали Подснежник-С-Холодным-Сердцем. Он боялся выглянуть наружу. Ему казалось, что весна обманет его: придёт, согреет, а потом снова ударит мороз. Его мама-Луковица рассказывала ему о солнце, но Подснежник не верил. В прошлом году мороз побил его братьев, и страх поселился в корнях.

Однажды мартовским утром он услышал голос. Это была Девочка. Она пришла в лес и плакала, потому что её новая мама поссорилась с ней из-за разбитой чашки.

— Я не хочу выходить, я замёрзну! — крикнул Подснежник.

— Я тоже не хочу просить прощения, я же нечаянно! — ответила Девочка.

Но тут Подснежник почувствовал, что земля становится мягче. Это не злая стихия, это Весна-Мачеха поливала его тёплым дождём. И он решил рискнуть. Он пробил снег и увидел солнце. Оно не обжигало, оно гладило его.

А девочка увидела подснежник, сорвала его и побежала домой со словами: «Мама, смотри! Он вырос, хотя боялся! И я больше не боюсь сказать, что люблю тебя».

Мама обняла её, и в доме наступил мир.

**Мораль:** Доверие — это как подснежник. Оно пробивается через холод обид только тогда, когда рядом есть тот, кто терпеливо ждёт и согревает. Не бойтесь делать первый шаг навстречу. Весна всегда приходит, если в сердце есть надежда.

## КАЛЕНДАРЬ ДОБРЫХ ДАТ НА МАРТ 2026

| Дата             | Событие                            | Что можно сделать с ребёнком                                                                                               |
|------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 марта</b>   | День кошек в России                | Погладить бездомное животное — урок доброты и заботы.                                                                      |
| <b>1–7 марта</b> | Подготовка к 8 Марта               | Вместе сделать открытки для бабушек и сестёр. Обсудить: «За что я уважаю женщин в нашей семье?»                            |
| <b>8 марта</b>   | Международный женский день         | Подарить маме (приёмной) не просто подарок, а «Книгу обещаний» (например, «Я обещаю убирать игрушки»).                     |
| <b>14 марта</b>  | День православной книги            | Почитать вместе добрую книгу о милосердии (например, «Цветик-семицветик»).                                                 |
| <b>20 марта</b>  | День весеннего равноденствия       | Встать на закате, загадать желание о мире в семье.                                                                         |
| <b>21 марта</b>  | Международный день счастья         | Написать письмо самому себе в будущее: «Какими мы станем через год?»                                                       |
| <b>22 марта</b>  | Сороки (Жаворонки)                 | Испечь печенье-жаворонки. Раздать их соседям — учимся щедрости.                                                            |
| <b>25 марта</b>  | День работника культуры            | Сходить в театр кукол или музей — обогатить кругозор.                                                                      |
| <b>27 марта</b>  | День театра                        | Разыграть дома сценку из жизни семьи (весёлую).                                                                            |
| <b>31 марта</b>  | Прощёное воскресенье (в 2026 году) | Сесть в круг и попросить друг у друга прощения за все мартовские обиды. Сжечь листочек с обидой в пепельнице (безопасно!). |

# Наши новости

**Рубрика: «Весенние встречи: как мы помогаем семьям цвести вместе»**

## **Праздничное мероприятие «Есть особый день на свете»**



В преддверии 8 Марта для детей из замещающих семей было организовано трогательное праздничное мероприятие. Ребята приняли участие в мастер-классе «Цветы любые хороши и на подарок так важны», где каждый смог проявить свою фантазию и создать уникальный букет для самой дорогой женщины — мамы или бабушки. В атмосфере домашнего тепла и уюта за традиционным русским чаепитием дети делились своими планами и мечтами, а также говорили о том, как важна роль женщины в их жизни. Такие встречи не только дарят радость, но и помогают осознать ценность семейных уз и уважения к близким.

## **Круглый стол для подростков «Умеем ли мы общаться»**



С целью профилактики агрессивного поведения, жестокости и травли в подростковой среде психологом центра был организован круглый стол для студентов из замещающих семей. На примере реальных жизненных ситуаций участники разбирали причины конфликтов, учились конструктивно решать споры и оказывать поддержку сверстникам. Подростки пришли к выводу, что взаимное уважение и

умение слушать — это основа здоровых отношений с друзьями, родителями и учителями. Встреча оставила положительные отзывы, ребята отметили важность полученных знаний для формирования гармоничной среды общения.

## **Акция «Дарю тепло»: «Театральная мастерская»**



В рамках акции, посвящённой Всемирному дню театра, для ребят прошло занятие в формате социального театра. Участники через игру и импровизацию учились выражать свои чувства и переживания, что особенно важно в условиях стресса и эмоциональной неопределённости. Такие занятия помогают снять внутренние зажимы, развивают уверенность в себе и способствуют сплочению коллектива, создавая атмосферу дружбы и поддержки .

## **Родительская гостиная: «Базовый навык для взрослой жизни: как научить подростка финансовой грамотности»**

Завершился месяц важной встречей с родителями в рамках акции «Родительская гостиная» . Вместе со специалистом опеки участники обсудили, как помочь подросткам освоить основы финансового управления: планирование бюджета, умение отличать потребности от желаний и защиту от маркетинговых уловок . Родителям напомнили, что главный пример — их собственное поведение, и рекомендовали чаще обсуждать с детьми семейный бюджет и реальные финансовые ситуации. В завершение все получили памятки с практическими советами . Такие встречи помогают родителям чувствовать себя увереннее в вопросах воспитания и передавать детям важные жизненные навыки

