

Семейный

№1, январь-март 2017

ПРИЧАЛ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ДЕТЕЙ

6+

**СЕМЬЯ,
ГДЕ МНЕ
ХОРОШО**

СТР. 3

**СОВЕТЫ
ПСИХОЛОГА**

СТР. 6-7

**АДАПТАЦИЯ
В ПРИЕМНОЙ
СЕМЬЕ**

СТР. 10

Экология семьи – непростая наука взаимоотношений



Владимир СЕРГЕЕВ,
главный редактор
журнала «Семейный причал»,
депутат Тамбовской
городской Думы:

Дорогие наши читатели!

Вы держите в руках первый номер нашего журнала, вышедший в наступившем году. Он объявлен Годом экологии. И в этой связи, как мне кажется, очень важно поговорить об экологии семьи, семейных отношений, любви и взаимопонимании взрослых и детей.

В наше время слово «экология» принято использовать, только когда идет речь об охране окружающей среды. Но давайте вспомним, что переводится оно как «наука о доме». И если говорить об экологии «ячейки общества», то выяснится, что законы сохранения, оздоровления и процветания так же действуют здесь, как и в живой природе. И неважно, о какой семье идет речь – о той, в которой воспитываются кровные дети, или замещающей. Законы взаимоотношений везде одинаковы.

Так в чем же состоит экология семейных отношений? В том, что нужно сохранять первозданность и даже архаичность семьи. Семья должна быть такой же архаичной, какой была природа до вмешательства человека. В этом – очередная точка пересечения экологии природы и экологии семьи. Отец должен быть отцом своим детям и мужем своей жене, жена – женой своему мужу и матерью своим детям, а дети – детьми своим родителям.

Сегодня модно ломать стандарты. И когда это происходит в семье, возникает «смещение ролей». Оно случается незаметно. Вот отец и сын вместе торчат допоздна у компьютера, а над ними нависла мама – спать пора. Да какое спать, ведь мы же вместе, а это главное! Результат неизбежен – она перестает быть любимой женой и мамой и становится «мамашей».

Или так – дочка спит с мамой в одной кровати, они заплетают друг другу

косички и всем делятся. Итог опять же одинаков – рано или поздно вырастающая дочь скажет матери, которая не разрешает ей поздно возвращаться с дискотеки: «Чего раскомандовалась?». А все потому, что такая модель поведения дает ей возможность увидеть в самом близком человеке подружку или сестру, но никак не мать. А подружке же можно так сказать.

Что делать? Пересмотреть роли. Но, как мы понимаем, заставить другого человека стать другим невозможно. Поэтому начинать нужно с себя. Чтобы восстановить всю экосистему, нужно, чтобы начал как следует работать хотя бы один элемент. Кто это будет? Конечно, самая заинтересованная сторона. Муж или жена – все зависит от конкретной ситуации.

Восстановление хотя бы одного элемента экосистемы неизбежно влечет «починку» остальных. Если папа и мама будут слушать друг друга, уважать, соглашаться друг с другом, будут послушными и дети. А уважение к старшим в семье – это наш экологический код. Хотя бы потому, что дети обязательно повторяют родителей, их отношение к окружающей среде. Как ты отвечаешь по телефону своему отцу или матери, так тебе потом ответят твои сын или дочь. Просто потому, что слышали, как ты это делаешь, разговаривая со своими родителями.

Уважение к старшим – залог спокойной атмосферы во всем доме. Уважение – это элементарная способность выслушать и вежливо объяснить свою собственную позицию.

Так давайте будем внимательны к окружающей среде не только на улице, но и у себя дома. И не только в Год экологии. Тогда взаимоотношения с самыми близкими нашими людьми будут экологически чистыми.

Семья, где мне хорошо



Меня зовут Артур. Я хотел бы рассказать о своей семье, о том, как мне в ней живется, о поддержке родителей и родных для меня людей. В этом году мне исполнилось четырнадцать лет, и я получил паспорт.

Но свою историю я хотел бы начать с того времени, как я оказался в приемной семье. Мне было пять с половиной лет, когда мои родители умерли. Я еще не все мог понять. Где мои мама и папа, почему их нет рядом? В это время я и оказался в семье своего крестного, вокруг было много нового и интересного. Я думал, что это какая-то игра, что я просто пришел ненадолго в гости. Вот так появилась у меня новая семья: мои родители – тетя Таня и дядя Гена, брат Илья, сестра Даша, две бабушки, тети, дяди, двоюродные братья и сестры. Родных у меня стало очень много. Я сначала очень тосковал по родителям, но меня все вокруг поддерживали. А тетя Таня стала водить меня в воскресную школу и на теннис. Это мне очень помогло, в том числе и развиваться духовно и морально. Мне иногда не очень хотелось идти заниматься, но тетя Таня всегда умела уговорить и объяснить, что мне все это пригодится в будущем.

Теннис дал мне хорошую физическую подготовку, научил бороться, поддерживать друзей. Мы часто ездили на соревнования, и я занимал призовые места. Мне приятно вспоминать это время. Очень жалко, что наш тренер уехал, и секцию закрыли.

Мои родители предложили мне выбрать какую-нибудь другую секцию, я вы-

брал футбол, так как очень любил погонять с друзьями мяч. Сейчас я серьезно занимаюсь футболом и очень хочу поступить в Академию футбола в городе Тамбове. Родители дали на это свое добро с условием, что я продолжу хорошо учиться.

Еще тетя Таня в восемь лет записала меня в Театр юного зрителя. Сначала мне не очень там понравилось. Но когда стали давать главные роли, и я не подводил, справлялся, стал понимать, как это здорово – играть на сцене. Все комплексы ушли, и я чувствую себя нужным и востребованным. Особенно радуюсь, когда вижу, как переживает за меня моя семья, как гордятся мной мои родители и радуются вместе со мной моим успехам в любых занятиях.

У нас дружная семья. Я сначала стеснялся здесь. Но ко мне сразу стали относиться так, как будто я жил в ней всегда. Когда я устаю или что-то у меня не получается, я всегда могу к кому-нибудь обратиться за помощью. Во всех начинаниях меня поддерживает семья.

Если я что-то не могу рассказать родителям и с ними посоветоваться, то мне в этом всегда помогут брат и сестра. Брат поможет в мужских вопросах, поговорит с родителями, а Даша посоветует, как правильно поступить, как себя вести, что одеть, поможет с учебой. Мы часто проводим время вместе, играем, читаем, ходим в походы.

У нас в семье есть свое фирменное блюдо, которое мы готовим все вместе на

Новый год. Так получилось, что его первый раз приготовили на мой первый Новый год в семье. Это торт «Курино-грибной», наш рецепт даже был напечатан в журнале «Семейный причал».

Наша семья постепенно растет. Сейчас у меня уже три племянника. Мне нравится чувствовать себя старшим и возиться с ними, играть.

Я, конечно, не подарок. Все бывает: и отговариваюсь, и нагрублю иногда, но потом бывает очень стыдно, и я прошу прощения. Понимаю, что был не прав. Иногда обижаюсь, но потом понимаю, что меня любят и хотят только добра. Единственное, что мне не очень нравится, так это сильная опека со стороны тети Тани, хочется свободы и поменьше контроля. Хотя и знаю, что взрослые бывают чаще правы.

Я, став старше, начал лучше понимать, как трудно родителям бывает с нами. Но они всегда находят нужные слова и своими поступками подают нам пример. Мне нравится, что я уверен в своей семье, своих близких. Мои родители всегда рядом, я чувствую их поддержку и понимание. Очень хорошо, когда рядом есть родные и любящие тебя люди.

Берегите себя и своих близких, и пусть все будет хорошо!

А.И. ГРАЧЕВ,
участник II Всероссийского конкурса
дневников приемных семей
«Наши истории»,
г. Котовск

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ПУНКТА

Меня зовут Алиева Зарема Чкаловна. Я живу в селе Караул Инжавинского района. На территории нашего села расположен Центр поддержки семьи и помощи детям имени Г.В. Чичерина (ранее Караульский детский дом), я работала медицинским работником врачебного участка. По долгу работы мне приходилось общаться с детьми детского дома. Ребята, которые проживают в прекрасных условиях, всем обеспечены, рассказывали о том, как они мечтают о семье, о маме и папе. И долгое время размышляя над их словами, поняла, что смогла бы заменить ребенку его кровную мать, окружить его семейным теплом, заботой. Так в 2012 году в нашей семье появилось три приемных ребенка.

Первое время было трудно. Многие ночи я провела без сна, думая, права ли была в той или иной ситуации, правильно ли поступила. Но как бы трудно мне ни было, не допускала и мысли о том, что неправильно поступила, что допустила ошибку, приняв детей в семью. Большую помощь мне тогда оказывали муж, моя старшая дочь и сотрудники Центра, которые поддерживали меня, подсказывали, как поступить в той или иной ситуации. Теперь уже все позади, и я сама могу и делюсь опытом воспитания детей в своей семье.

По своему характеру я человек общительный, активный, справедливый, наверно, поэтому меня выбрали председателем Совета замещающих родителей района. Также я являюсь членом родительского комитета в Караульской школе, где учатся мои дети. С 2015 года принимаю участие в работе консультационного пункта Службы по устройству детей в семью. Целью создания консультационных пунктов является решение проблем психологического плана, возникающих в приемных семьях, обмен опытом между приемными родителями по вопросам воспитания приемных детей, участие в подготовке будущих пап и мам к принятию детей в семью.

Считаю, что проведение этой работы оказывает большую помощь тем, кто решил принять детей в семью. Благодаря опыту консультантов кандидаты имеют возможность получить из первых уст знания о том, как строить отношения с приемным ребенком на различных этапах - во время первой встречи, в период адаптации, в кризисных ситуациях, как сблизиться с ребенком, как разрешить проблемы на первоначальных этапах общения, а так-



же узнать про типичные ошибки, ожидания и разочарования приемных родителей. Из личного опыта рассказываю родителям о том, с чем мне самой пришлось столкнуться и как решала проблемы, а их было немало. Во-первых, это обучение в школе, ведь ни для кого не секрет, что часто к ребятам из детского дома относятся несколько иначе, чем к детям из семьи, любые происшествия списывают на детдомовских детей. Мне приходилось ходить в школу, разговаривать с учителями, защищать своих детей. Сейчас таких проблем в школе у нас нет.

Рассказываю о том, как на первых этапах формирования нашей семьи старалась сплотить всех детей. Для этого использовали с мужем совместный труд (уход за кроликами, козами), приготовление национальных блюд, отдых на реке, прогулки по усадьбе Чичерина, участие в мероприятиях школы и детского дома. Делюсь с другими родителями опытом того, как поддерживала связь с кровными родственниками детей и прежде всего с мамой, старалась ей помочь, поддерживала в трудных ситуациях, вела к тому, чтобы к

ней вернулись материнские чувства, ведь кровную связь матери и ребенка никто не заменит. Старшая дочь Вика и младший сын Данил очень настороженно отнеслись к матери, они не доверяли ей, не шли с ней на контакт, а средний сын начал тянуться к ней. Мама подала в суд на восстановление родительских прав. Несмотря на то, что мне было больно даже представить, что придется расстаться с детьми, я поддержала ее. Незадолго до суда мне стало известно о том, что у нее появился новый молодой сожитель, которого она содержит, и вся ее зарплата уходит на его нужды, родственники детей просили меня не отдавать их, так как основной причиной возвращения детей домой явились деньги (она хотела снять деньги с книжки детей и купить сожигательную машину). Я человек прямой и спросила у матери о мотивах возвращения детей. Она расплакалась и подтвердила, что ей нужны деньги. На суде старшая дочь категорически отказалась идти к матери. Хотя я не говорила детям о причине их возврата домой, наверно, она так и не смогла простить ей то, что они попали в детский дом. А средний сын захотел к матери. Мне

было очень обидно, я переживала, что что-то сделала не так, раз он принял такое решение, но нашла в себе силы не осудить и не оттолкнуть от себя ребенка. Дети живут со мной, а их мама изредка звонит нам.

Я знакома и общаюсь со многими опекунами, приемными родителями района. Однажды стала свидетелем сцены, которая произошла в магазине. Папа вместе с приемным ребенком совершал покупки, мальчик был недавно принят в семью, ему понравилась игрушка, и он стал выпрашивать ее у папы, отец терпеливо убеждал сына, что у него много таких же игрушек, мальчик стал громко кричать, требуя понравившуюся игрушку. Я вмешалась в ситуацию, старалась объяснить ребенку, что сейчас папа не может купить тебе эту вещь, так как надо купить продукты и накормить всю семью. С этой приемной семьей у меня сложились хорошие отношения, мы часто беседуем, делимся проблемами, вместе находим решения.

Были случаи обращения приемных родителей из других районов. Несколько лет назад через общих друзей познакомилась с семьей, в разговоре с родителями выяснилось, что она тоже воспитывает приемных детей. Через некоторое время раздался звонок с просьбой помочь, побеседовать с дочерью. Семья находилась на грани возврата ребенка. Тогда я решила пригласить их всех в гости, где в непринужденной обстановке пообщалась с девочкой, вывела ее на разговор о ее отношении к родителям, сверстникам. Тогда девочка разоткровенничалась и поделилась своими проблемами, после чего я дала ей несколько советов. Потом поговорила с родителями. После нашей встречи отношения в семье наладились. С этой семьей мы до сих пор общаемся.

Совместно со специалистами консультационного пункта мы готовимся к занятиям в Школе приемных родителей, обсуждаем тематику, семьи, участие которых необходимо на этом занятии. Оказываю содействие специалистам Центра при подготовке кандидатов в замещающие родители, присутствую на занятиях, делюсь собственным опытом. Участвую в акциях и массовых мероприятиях, проводимых специалистами в школе. Весной прошлого года моя семья принимала участие в игре «Русский витязь», которая ежегодно проводится в Центре поддержки семьи и помощи детям имени Г.В. Чичерина. Эта игра хорошо знакома воспитанникам интернатных учреждений, а в этом году в ней приняли участие две приемные семьи Инжавинского района.

Практически все семьи нуждаются в оказании квалифицированной социально-правовой, психолого-педагогической помощи и поддержки. Специалисты служб по устройству детей в семью, консультационных пунктов сопровождают семьи, оказывают квалифицированную помощь и поддержку, организуют комплексное социально-психолого-педагогическое сопровождение семьи до и после принятия ребенка на воспитание. Я считаю, что работа этих структур полезна и необходима.

КАЖДЫЙ ИЗ НАС - ВОЛШЕБНИК



Для изменения важна готовность принять ответственность за все, что вы совершаете в своей жизни: злость ли, радость ли, плохое или хорошее, ад и рай. Когда вы понимаете, что именно вы являетесь причиной происходящего с вами, когда эта ответственность осознана и принята - мысли начинают изменяться. Вот знаменитая притча. Один человек путешествовал и неожиданно попал в рай.

В Индии концепция рая - дерево исполнения желаний. Как только сел под таким деревом, любое желание немедленно будет исполнено. Нет никакой задержки, никакого временного промежутка между желанием и реализацией желаемого.

Этот человек был уставшим, и он лег спать под таким деревом исполнения желаний. Когда он проснулся, то почувствовал сильный голод и подумал: - Я чувствую голод. Я бы хотел добыть немного пищи откуда-нибудь.

И немедленно из ниоткуда появляется пища. Прямо приплыла по воздуху, очень вкусная пища. Он был так голоден, что не стал думать, откуда она появилась (когда вы голодны, вы не раздумываете). Он сразу начал есть, а пища была так вкусна...

Потом, когда его голод прошел, он взглянул вокруг. Теперь он чувствовал удовлетворение. У него появилась другая мысль:

- Если бы только чего-нибудь выпить...

В раю нет запретов, немедленно появилось прекрасное вино.

Лежа в тени дерева и спокойно попивая вино, обдуваемый прохладным ветром рая, он начал удивляться:

- Что это творится? Что происходит? Может, я сплю? Или здесь есть несколько

привидений, которые разыгрывают шутки со мной?

И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и отвратительны - именно такие, какими он себе их представлял.

Он задрожал и подумал: - Сейчас они точно убьют меня.

И они его убили.

Эта притча полна огромного смысла. Твой ум - это дерево удовлетворения желаний, и что бы ты ни подумал, рано или поздно это исполнится.

Иногда промежуток времени такой, что ты совершенно забыл, что ты этого хотел, и не можешь найти источник, с чего началось. Но если взглянуть поглубже, то ты обнаружишь, что твои мысли создают тебя и твою жизнь. Они создают твой рай, они создают твой ад. Они создают твои страдания, они создают твою радость.

Они создают плохое, они создают хорошее... Каждый здесь - Волшебник, каждый - Создатель своей жизни. Каждый крутит и тклет волшебный мир вокруг себя... а потом оказывается связан. Паук сам пойман в свою собственную сеть.

Никто не мучает тебя, кроме тебя самого. И когда это осознано, вещи начинают меняться. Тогда ты можешь повернуть все наоборот, ты способен превратить свой ад в рай. Все на твоей ответственности.

А затем возникают новые возможности: если ты уже готов, ты можешь прекратить создание мира. Нет необходимости творить ад или рай, вовсе нет необходимости творить. Создатель может расслабиться и исчезнуть. А исчезновение ума есть молитва.

Источник: sobiratelevzd.ru

Как подружиться со своим временем

«Вы никогда не измените свою жизнь, пока не измените что-то из того, что делаете каждый день».

Джон Максвелл,
эксперт по вопросам лидерства

Проблема, которую приходится решать всем родителям, – «как успевать все». Как найти время на себя, детей, супруга и любимое хобби? Дела постоянно накапливаются, и разобраться с ними становится все сложнее. Не каждый умеет правильно расставить приоритеты, все задачи представляются важными и неотложными. Особенно, когда в семье появляется приемный ребенок. Навыки тайм-менеджмента – грамотного управления своим временем – позволят решить эту проблему. Как говорил Генри Форд: «Время не любит, когда его тратят впустую».

Составьте свой план на день, а потом в течение дня записывайте, как вы на самом деле провели этот день, все ли вы успели, что добавилось нового? Часто бывает такое, что мы планируем одно, а получается совсем другое. Ну или не совсем, но все равно вклиниваются какие-то не запланированные дела. Если вы, правда, хотите научиться жить эффективно для самого себя и вкладывать свое время в полезные, развивающие и важные для вас дела, то мы рады поделиться с вами одним из способов.

Шаг № 1.

Мои жизненные ценности

Первое, важно определить ценности. На ценностях выстраиваются наши приоритеты, наш ресурс внутренний выходит из ценностей.

Жизненные ценности – это идеалы, понятия, вера, убеждения, принципы, стремления и другие абстрактные аспекты, которые наиболее значимы для вас.

В жизни мы часто сталкиваемся с тем, что люди не знают, на чем же строится его личность? Какие такие ценности лежат внутри его души? Что побуждает его жить именно так, а не иначе? На наш взгляд, если вы желаете, чтобы ваша жизнь заиграла красками, и внутри вас появился ресурс жить, первое, что нужно сделать, – это определить свои жизненные ценности.

Например: семья, дети, любовь, здоровье, саморазвитие, комфорт и безопасность, благополучие, карьера, путешествия или отдых с близкими, и этот список бесконечен, потому как у каждого свой



фундамент жизненного ориентира, это те самые ценности, на которые мы с радостью тратим время, силы, ресурсы.

Ценности наши определены. Посмотрите на них внимательно, еще раз спросите себя: «Это моя истинная ценность?».

Шаг № 2.

На основе системы ценностей формируются цели

Вот теперь можно и о жизненных целях поговорить. Найти тот самый ориентир, куда же все-таки стремиться, куда идти по жизни, а чего Я хочу.

Цель важна, цель дает вам право на счастливую жизнь. Человек без цели не живет, и если у вас не стоят собственные

цели жизни, то за вас легко поставят цели окружающие.

Чтобы цель осуществилась, она должна быть ясной и однозначной.

После того, как вы сформировали свои цели, распределите их по приоритетности, а потом распишите конкретные задачи, которые сделают цели выполнимыми. Затем распишите шаги и мини-шаги для выполнения задач. Например:

Цель:

Проводить больше времени с семьей.

Шаги:

— Ходить в кино или театр всей семьей.

— Ездить всей семьей на природу.

— Готовить воскресные семейные обеды.

— Вместе заниматься спортом.

Мини-шаги:

1. В первый понедельник каждого месяца просматривать программу театров и кино. Выбирать 1 спектакль и 1 кинофильм, на который пойдете в этом месяце. Согласовывать выбор на семейном совете. Заранее купить билеты.

2. 1 раз в месяц в выходные запланировать выезд на пикник, либо за грибами, либо прогулку в лесу. Согласовывать выбор на семейном совете.

3. В понедельник составить меню. В течение дня приобрести продукты.

4. Летом один раз в неделю устраивать велосипедный семейный маршрут, зимой – лыжный. Согласовать время и маршрут на семейном совете.

Когда Вы распишите, таким образом, каждую свою цель, она станет простой и выполнимой. Мини-шаги лучше записывать в свой ежедневник.

Шаг №3.

Ежедневное планирование

Пора приступать к ежедневному планированию. Золотое правило успешных людей: как бы вы ни были заняты, важно заниматься планированием. И чем меньше у вас свободного времени, тем важнее тщательное его планирование. Есть очень много способов эффективного планирования дня.

Метод АБВГД

Суть его заключается в том, что при составлении любого списка задач каждой из них необходимо присвоить приоритет ее выполнения. Для начала напишите список своих дел на завтра, а далее действуйте по этому методу.

А – самая важная задача

Б – задача второй важности

В – задача средней важности

Г – незначимая задача

Д – ненужная задача («долгой»)

Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело Б, пока не выполнена задача А, а за дело В – пока открыта задача Б и т. д. Внутри каждой группы для расстановки приоритетов используйте цифры, которые будут указывать на последовательность выполнения дел. Таким образом, самое важное дело в списке должно быть обозначено как А1. Такая простая работа с любым списком дел помогает быстро выделить наиболее важные задачи и сосредоточиться именно на них.

Еще одна интересная методика организации времени по Я. Франк. Вот несколько ее тезисов:

ПЛАНЫ НА ДЕНЬ

Время	Детский режим дня	Обязательные дела	Возможные дела
Утро			
День			
Вечер			

Никогда не обещайте ребенку, чего нельзя выполнить, и никогда не обманывайте его

1. Необходимость порядка. Как на своем рабочем месте, так и в квартире целком.

2. Необходимость писать списки разного рода: начиная от списка продуктов в магазин и заканчивая списком планов на завтрашний день (а также планирование на месяц, год).

3. Обязательный полноценный сон.

4. Умение отдыхать. Т.е. не «жадничать» и не жалеть времени на ничегонеделание.

5. Найти потерянное время. В течение трех дней необходимо записывать свои дела. Вести хронометраж. Это поможет понять, где именно можно почерпнуть временной ресурс.

6. Составить список рутинных дел, выполняемых ежедневно.

7. Завести блокнот для записи предстоящих дел. Держать в голове более 3-5 дел сложно. Да и зачем забивать себе голову, если можно записать?

8. Найти своих «врагов». Это дела или действия, которые отнимают очень много времени, но не приносят совершенно никакой пользы.

9. Поделить свои ежедневные дела на большие (45 мин) и маленькие (15).

Конечно, мы советуем прочитать книгу Я. Франк «Муза и чудовище», просмотреть ежедневник, это даст вам полное представление о системе. «365 дней очень творческого человека» Я.Франк – позитивно оформленный ежедневник для планирования времени, пересмотра своей жизни, фиксации интересных мыслей, идей, отслеживания выполненных задач и формирования новых целей.

Научиться планировать свой день – задача не из легких, но она достижима. Для четкого планирования, постановки и достижения цели нужны определенные качества человека и внутренние ресурсы. Всему можно научиться, со всем можно разобраться, любую задачу можно решить, как говорится, было бы желание. Для начала можно заполнить приложенный нами лист мотивационного дневника для молодых мам. Пробуйте, учитесь, развивайтесь!

Т.В. ИЛЯСОВА, И.А. ВАХРУШЕВА,
ведущие психологи
ТОГБУ «Центр «Ради будущего»



Александр Ш., 2002 г.р., есть три брата

Александр жизнерадостный и улыбочивый мальчик, любознательный и рассудительный. Его очень легко увлечь, заинтересовать. Он знает ответы на любые вопросы, может поддержать разговор на любую тему. Александр приятный собеседник и надежный друг.



Василий Ш., 2007 г.р., есть три брата

Василий добрый, открытый, активный ребенок. Он любит играть в подвижные игры, гонять мяч в спортзале, кататься на лыжах и на велосипеде. Василий трудолюбивый, охотно и добросовестно выполняет поручения взрослых, на него можно положиться.



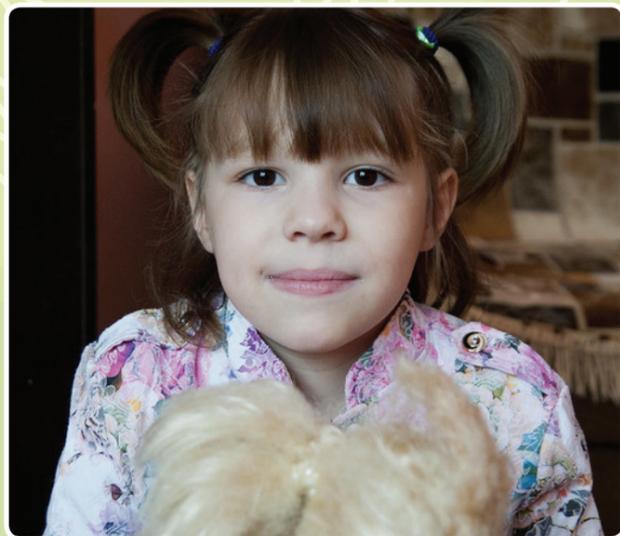
Владислав Ш., 2005 г.р.

Способный и целеустремленный Владислав ответственно относится к учебе. Поддерживает хорошие отношения со сверстниками, имеет много друзей. Любит заниматься спортом.



Дима И., 2011 г.р., есть брат и две сестры

Активный, эмоциональный мальчик. Иногда может вспылить, но быстро отходит. Любит смотреть мультфильмы, играть, слушать сказки, подвижные игры, заниматься с конструктором. С грустью вспоминает о доме, мечтает жить в семье, чтобы были мама и папа.



Настя И., 2010 г.р., есть два брата и сестра

Веселая, подвижная, любознательная, общительная девочка. Ярко выражены такие черты характера как доброта, чуткость. Артистична, любит танцевать, выразительно читать стихи, рисовать. Легко идет на контакт, как с детьми, так и с взрослыми.



Ирина Ш., 2002 г.р.

Общительная, активная, жизнерадостная. Увлекается спортом, посещает тренажерный зал, принимает активное участие во всех мероприятиях. Имеет склонность к творчеству, любит петь. В своих поступках импульсивна, не всегда задумывается об их последствиях.



Сергей Ш., 2001 г.р., есть три брата

Сергей веселый и жизнерадостный, ответственный и эрудированный. Отличительная черта его – это трудолюбие. С удовольствием и энтузиазмом выполняет поручения взрослых. Трепетно и заботливо относится к своим братьям, является для них опорой.

Если Вы решили принять ребенка в семью,
обращайтесь:
«Региональный оператор
государственного банка данных о детях,
оставшихся без попечения родителей»
г. Тамбов, ул. Советская, 108
Тел.: 8 (4752) 79-23-31, www.obraz.tmbreg.ru

Подарите им счастье!

С крыльями ангела...

Если хочешь помочь брошенному или оставшемуся в раннем возрасте без заботы ребенку, ты должен работать, как бульдозер, но с крыльями ангела».

Н. Рюгаард

Адаптация приемного ребенка в семье – процесс трудоемкий, занимающий немалый промежуток времени и требующий большого терпения от взрослых. Казалось бы, пришел ребенок в новый дом – уютно, чисто и тепло. На первый взгляд все спокойно. Ребенок осваивает новое место жительства, всем интересуется, уже называет новых родителей мамой и папой. Но не все так просто. Через какое-то время начинается другой, совсем неспокойный этап, как для родителей, так и для ребенка.

Время для адаптации, отведенное в теории, понятие относительное. Для каждой семьи – это свой промежуток. Все зависит от возраста, травмы, перенесенной ранее, и, конечно же, уровня образованности, заботы и терпения приемных родителей.

Первые шесть месяцев ребенок подвержен стрессу, поэтому для него нужно создать, так называемую, «базовую безопасность». Психологи советуют «налей чашку кофе и сиди рядом». Когда малыш поймет, что мама никуда не денется, постепенно включатся другие поведенческие системы, например, исследовательская.

Взрослым нужно помнить, что ребенок теряет свою кровную семью не в тот момент, когда попадает на «нейтральную территорию» — в приют, а тогда, когда приходит в приемную семью («сожжение мостов»).

В один из дней в семье Б. появились шестилетние двойняшки – мальчик и девочка. Рассудительный, как Гарри Поттер, Данил и похожая на прекрасную принцессу Диана. Знакомы с новыми родителями дети были достаточно давно. В течение года те приезжали к ним в детский дом и навещали ребятшек.

По прошествии «медового месяца» Диана стала «показывать» свой характер. Трудолюбивая, заботливая и послушная, она «достала из глубин» свое «альтер эго». Без разрешения уходила из дома, бывая в гостях, брала понравившиеся безделушки, резала вещи, ресницы и волосы. Дальше – школа, стало еще хуже. Адаптация в новом коллективе не принесла ничего хорошего. У девочки наметились отставания в развитии.

Объяснение тому простое, дети, пережившие разлуку с семьей, имеют определенные особенности развития. Поэтому, когда к ним начинают предъявлять определенные требования в семье, то возникает протест, который проявляется в нарушении поведения. К тому же, для Ди-



аны и Данила эта семья уже не первая. В течение пяти лет брат и сестра проживали в другой приемной семье, потом детский дом и снова семья. Поначалу вспоминали и расспрашивали о тех, других родителях, не совсем понимая, кто же на самом деле их настоящие.

Нарушение привязанности и идентификации – «болезнь» для ребенка страшная. Для некоторых детей бывает и неизлечимая.

В то же время ухудшение поведения ребенка следует рассматривать как хороший знак, который радует и специалистов, и обученных (понимающих, в чем дело) родителей. Фактически ребенок с этого момента доверяет семье свои истинные, не совсем приглядные стороны, что и есть признак близости в отношениях. Ребенок чувствует, что его «уже не прогонят». Не секрет, «ленивые» родители на этапе кризиса запросто расстаются с детьми. Грамотные родители знают, что ребенку почти всегда гораздо тяжелее в процессе адаптации, чем взрослому.

В нашем случае, несмотря на трудности, у родителей и не возникает мысли о «плохом». Они уверены, что для построения любых взаимоотношений требуется время и их выдержка. К слову, опыт приемного родительства в семье Б. уже имеется. Два года назад их старшая приемная дочь, прожив в этом доме с десяток лет, достигла совершеннолетия. Однако Кристина по-прежнему осталась в своей, уже ставшей такой родной семье, родители смогли создать для нее мощную базу доверия.

Еще один пример из практики. Полгода назад в семье Н. появился семилетний Владимир. Мальчик сначала осваивался, в принципе и спустя время не стал «плохо себя вести». Однако приемной маме пришлось бороться со страхами. Вова не ложился спать один в своей комнате, приносил уличную обувь и прятал под кровать, опасался прихода гостей и многое другое.

«Одни только надписи на руке чего стоят», сетовала новоиспеченная мама. Маркером вывел ее имя. Объяснение было таково: «боюсь, отдадите обратно». А еще ребенок помнит пьяные выходки биологической матери. Приемная, в свою очередь, откровения мальчика не обрывает на полуслове, терпеливо выслушивает и пытается в каждой неприглядной истории найти положительные моменты. Она знает точно, насколько важно мальчику «не забывать свои корни».

Окажется ли ребенок снова в детском доме, в большинстве своем зависит только от взрослых. Неслучайно эпиграфом к этой статье взяты строки известного датского детского психолога Нильса Рюгаарда. Я думаю, прежде чем разделить кров с «чужим» ребенком, замещающие родители должны спросить себя, а смогу ли я работать, как бульдозер, но при этом иметь крылья ангела.

Светлана ДОРОВСКИХ,
руководитель службы
сопровождения замещающих семей
Центра по оказанию психолого-педагогических услуг «Доверие»,
г. Уварово

«Живем по-настоящему»



Проект «Живем по-настоящему» набирает обороты. Второй год подряд ребята и взрослые из организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, участвуют в реализации своих социальных проектов.

23 марта 2017 года в г. Тамбове состоялся тренинг «Создание успешного социального проекта». В мероприятии приняли участие 40 человек. Данное мероприятие проходило при поддержке АНО «Новые технологии развития» (г. Москва) и компании «МегаФон». Тренинг начался с приветственных слов Назарова Сергея Валерьевича - директора Тамбовского РО Кавказского филиала ПАО «МегаФон». Он пожелал ребятам успехов не только в осуществлении своих социальных проектов, но и в проектах своей жизни. Призвал участников тренинга

мечтать, верить в мечту и действовать во имя ее осуществления. Также он напомнил ребятам, что всякое дело сталкивается с препятствиями: только преодолевая трудности, можно осуществить мечту.

На тренинге участники учились работать в команде с незнакомыми сверстниками и взрослыми людьми, постигали азы социального проектирования. Каждая команда собрала свою копилку конкретных добрых дел. Ребята разработали идеи своих социальных проектов, карту проекта. Команды получила советы - «подарки» по эффективному воплощению своих проектных идей. Получилось очень много интересных идей:

- благоустройство игровой площадки для жителей села (с. Отыасы, Горельская школа - интернат);

- музей села Заворонежского (с. Заворонежское, «Заворонежский детский дом»);

- антимузей «Назад в СССР» (с. Заворонежское, «Заворонежский детский дом»);

- создание эстетически привлекательного пространства с элементами ландшафтного дизайна «Гармония природы и искусства» (г. Рассказово, «Центр поддержки семьи и помощи детям им. А.В.Луначарского»);

- создание досугового центра (с. Красносвободное, «Красносвободненская санаторная школа-интернат»);

- развитие спорта на селе «О спорт – ты мир» (с. Красивка, «Центр поддержки семьи и помощи детям «Семейный причал»);

- «Чичеринский родник» (возрождение родника, из которого пил воду сам Чичерин), («Центр поддержки семьи и помощи детям им. Г.В. Чичерина»).

Теперь командам предстоит много работы: нужно доработать свои проектные идеи, составить рабочий план реализации, и в путь! Удачи в осуществлении замечательных добрых идей!

Т.В. ИЛЯСОВА,
ведущий психолог,
исполнительный директор
АНО «Центр социальных проектов»

РАСКРАСКИ АНТИСТРЕСС ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

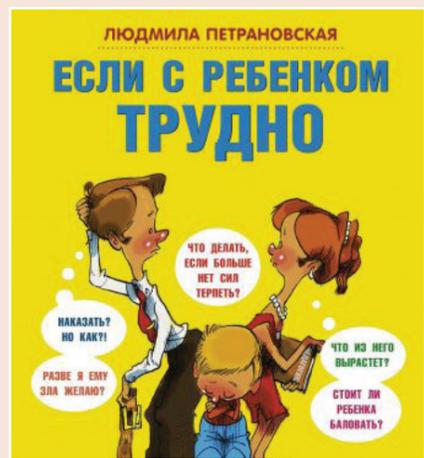
Само название раскраски антистресс для взрослых не имеет принципиального значения, их можно назвать и раскраски антистресс для детей, просто если данный вид творчества помогает детям развить фантазию и мелкую моторику, то взрослому человеку избавиться от стресса.

Процесс раскрашивания раскраски антистресс позволяет остаться один на один с собой, разобраться в своем Я, разложить мысли по полочкам. Не случайно психологи рекомендуют сложные раскраски для взрослых людям, подверженным постоянным стрессам, так как работа с мелкими деталями производит успокоительный эффект, снижается активность тех участков головного мозга, которые отвечают за негативные эмоции, происходит своего рода медитация.

Ну и естественно, это и эстетическое наслаждение от выполненной работы. После раскрашивания картинки антистресс проблемы, которые казались не решаемыми, становятся пустяковыми, и ты начинаешь смотреть на них другими глазами, проверено!



КНИЖНАЯ ПОЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ



В последние годы появилось много интересной и полезной информации о семейном устройстве детей-сирот. Представляем вашему вниманию книги, которые будут полезны как для приемных родителей, так и для специалистов, работающих в этой сфере.

Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ, педагог-психолог, специалист по семейному устройству, лауреат Премии Президента РФ в области образования

«Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка»

«Все мы родом из детства», - писал один известный французский писатель и летчик. Однако, прежде чем достичь самостоятельности, мы едва ли можем обойтись без взрослых. В своей новой книге Людмила Петрановская, основываясь на научной теории привязанности, легко и доступно рассказывает о роли родителей на пути к взрослению: «Как зависимость и беспомощность превращаются в зрелость, как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность?». Прочитав эту книгу, вы не только сможете увидеть, что на самом деле стоит за детскими «капризами», «избалованностью», «агрессией», «вредным характером», но и понять, чем помочь своему ребенку, чтобы он рос и развивался, не тратя силы на борьбу за вашу любовь.

«Если с ребенком трудно»

Книга поможет найти с ребенком общий язык, сориентироваться в сложных ситуациях и конфликтах, достойно выйти из них. В первой части книги рассказывается про то, что нам мешает в отношениях с ребенком, а ему - вести себя лучше. Во второй части речь пойдет о поведении ребенка: что делать и как его изменить, если оно вас не устраивает. Книга поможет сохранить терпение, восстановить понимание и мир в семье.

«#Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы»

Дети или работа? Молодые и талантливые женщины мучают себя этим вопросом со

времени появления джинсов и домашнего Интернета. А что если попробовать не выбирать? Людмила Петрановская умело доказывает: быть хорошей матерью и отличным работником - возможно! Хватит мучиться угрызениями совести и переживать. У работающих мам вырастают замечательные дети! «Селфмама. Лайфхаки для работающей мамы» - это практические советы для современных мам, которые стремятся уделять равное количество сил и энергии каждой из сторон своей личности. Простые хитрости, описанные в этой книге, позволят вам избежать жертв в гонке за двумя зайцами: карьерой и семьей. Вы поймете, как можно успеть все, не прибегая к услугам Мэри Поппинс, помощи маховиков времени и волшебства.

«Дитя двух семей»

Книга адресована, прежде всего, приемным родителям и тем, кто планирует принять ребенка в семью. Автор обратилась к очень сложной и вызывающей дискуссию теме - формированию сложной идентичности приемного ребенка. В книге поднимаются такие непростые вопросы, как целесообразность сохранения тайны семейного устройства, отношение к кровным родителям, прием в семью ребенка, который помнит своих родных. В качестве примеров, иллюстрирующих выводы автора, приводятся рассказы выросших приемных детей. Это издание интересно и полезно для всех специалистов, которые в своей работе сталкиваются с приемными детьми, - специалистов органов опеки и служб семейного устройства, детских психологов, студентов педагогических и психологических факультетов, приемных родителей и для тех, кто только задумывается о том, чтобы взять ребенка в семью, а также для широкого круга читателей, интересующихся детской психологией.

«Как ты себя ведешь? 10 шагов по изменению трудного поведения»

В книге раскрываются механизмы трудного поведения приемных детей и даются конкретные рекомендации по его изменению. Второе издание книги дополнено новой главой, в которой разбираются типичные вопросы, возникающие у приемных родителей: что делать, если ребенок



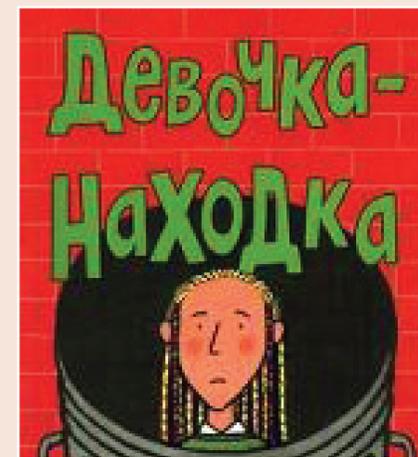
врет, если отказывается ходить в школу, как справиться с детскими страхами и т.д. Пособие предназначено, прежде всего, для приемных родителей, однако интересным оно будет и для всех родителей, сталкивающихся со сложностями в поведении своих детей, для психологов и специалистов по работе с детьми, а также для студентов педагогических и психологических факультетов.

«В класс пришел приемный ребенок (Право на семью)»

Книга «В класс пришел приемный ребенок» адресована, прежде всего, школьным учителям, которым все чаще сегодня приходится сталкиваться с приемными детьми. Автор рассказывает о психологических особенностях детей, лишившихся родителей, раскрывает причины их «трудного» поведения, дает конкретные рекомендации и советы учителям. В книге приведены несколько историй приемных детей, в которых ключевую роль играли отношения с учителями и одноклассниками. Это издание интересно и полезно для всех специалистов, которые в своей работе сталкиваются с приемными, да и вообще с трудными детьми - педагогов дополнительного образования, специалистов органов опеки и служб семейного устройства, детских психологов, студентов педагогических и психологических факультетов, приемных родителей и тех, кто только задумывается о том, чтобы взять ребенка в семью, да и вообще для всех родителей, воспитывающих своих собственных детей.

**Дина САБИТОВА
«Где нет зимы»**

У Павла и Гуль были бабушка, мама и чудесный старый дом - свидетель истории их семьи. Но все меняется в одночасье: бабушка умирает, мама исчезает, а дети оказываются в детском приюте. В новом романе для подростков Дина Сабитова, лауреат премии «Заветная мечта» за повесть «Цирк в шкапулке», говорит о настоящих ценностях: только семья и дом в современном мире,



как и сто лет назад, могут дать защиту всем людям, но в первую очередь тем, кто еще не вырос. И чувство сиротства, одиночества может настичь не только детей, оставшихся без родителей, но любого из нас, кто лишен поддержки близких людей и родных стен. Павел тринадцатилетний подросток, но именно его автор наделяет почти инстинктивным чувством ответственности за семью. Он уверен, что пока стоит на месте их Дом, они с Гуль не сироты. И эта убежденность помогает преодолеть детям все, в итоге вернуться в него.

**Жаклин УИЛСОН
«Девочка-находка»**

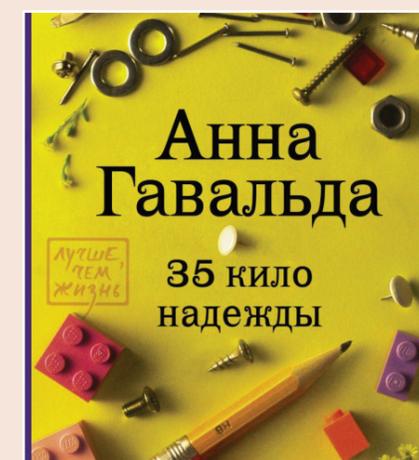
Меня нашли первого апреля, в день моего рождения. Хорошая шутка, не правда ли? Сегодня мне исполнилось четырнадцать, и теперь моя очередь искать и находить. Может быть, мне даже удастся найти свою настоящую маму?..

**Эда ЛЕ ШАН
«Когда ваш ребенок сводит вас с ума»**

Выдающийся американский педагог, психологический доктор Спок, мудрый и чуткий специалист - Эда Ле Шан анализирует типичные конфликтные ситуации, возникающие практически в каждой семье, помогает родителям точно и быстро установить причины негативного поведения ребенка, понять и усвоить психологические рекомендации по воспитанию детей. Книга Эды Ле Шан будет интересна и полезна не только родителям, но и профессиональным психологам, психотерапевтам и консультантам по семейным отношениям.

**Кэтрин ПАТЕРСОН
«Великолепная Гилли Хопкинс»**

Повесть о трудной девочке, которая пытается обрести чувство дома, несмотря на то, что ее постоянно отправляют то к одним, то к другим приемным родителям из-за ее плохого поведения. Гилли начинает ненавидеть окружающих ее людей и



тайне мечтает вернуться к родной матери, идеализируя ее, хотя мать ее бросила. Автор Кэтрин Патерсон - американская писательница, лауреат премии Х.К.Андерсена 1998 года. За книгу «Великолепная Гилли Хопкинс» писательница была удостоена в 1979 году Национальной книжной премии США.

**Анна ГАВАЛЬДА
«35 кило надежды»**

Тринадцатилетний Грегуар хорошо помнит, как его первая учительница говорила о нем: «Голова, как решето, золотые руки и большое сердце...». Так он и живет изо дня в день: обожает своего деда, занимается поделками и ненавидит школу, куда его каждое утро гонят родители. Однажды, узнав о том, что на свете есть лица, где мальчики все время что-то мастерят, он, закрывшись в своей комнате, пишет смешное и трогательное письмо с просьбой разрешить ему там учиться, вкладывает в конверт чертежи своего первого изобретения - машинки для чистки бананов - и... взволнованно ждет. Может быть, и в самом деле отметки - не самое главное, и гораздо важнее знать, чего ты хочешь от жизни?

**Читайте, узнавайте,
развивайтесь...
И будьте счастливы!**

Блины на Масленицу

*К нам сегодня поутру
Постучалась Масленица.
Принесла муку, сметану,
Молоко и яйца.
И пошли мы к маме:
- Испеки блинов нам!
Ладно, дети, испеку!*

*Ты, Алеша, сей муку,
Зара, тесто заводи,
Костя, сахару клади.
Костя влил на сковородку
Масло в самую середку.
Тут и Зара подошла,
Аккуратно блин влила,
Немного подрумянила
И на стол отправила!*

*Леша влил на сковородку
Тесто прямо на середку.
Край лопаткой подцепил,
Блинчик ловко подхватил!
Вот подходит Константин,
Выпекает сам он блин.*

* * *

*На тарелку блины Зара
Стопочкой сложила,
Маму, папу, бабушку
И братьев накормила.
Вышло блюдо - первый класс!
Ай, да, мамочка, у нас!!!*

РЕЦЕПТ

- 2 яйца
- 1 ч. л. соли
- 1 стакан (150 г) сахара
- 0,5 л простокваши или кефира
- 1 ч. л. соды
- 2,5 стакана (по 250 г) муки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замесить крутоватое тесто без комочков. Затем влить 250 г кипятка в два приема, тщательно перемешивая.

Разогреть блинную сковороду, смазать растительным маслом. Полный половник (большой, 200-250 г) теста аккуратно влить на середину стоящей на медленном огне сковороды, дать самому растечься. Печь, пока верхняя сторона как бы подсохнет. Затем перевернуть, подрумянить вторую сторону, переложить этой стороной вверх на тарелку, намазать, пока горячий, сливочным маслом, посыпать сахаром.

Семья Пустотиных, Гавриловский район

Кушать подано

Неординарный поединок состоялся в центре «Доверие». Собравшиеся дети соревновались не в пении или танцах, а в кулинарном искусстве. Две команды умелых, и не очень, поварят, показали свои творческие способности в приготовлении и украшении блюд



Задумывая это мероприятие, специалисты службы сопровождения замещающих семей и не думали, что оно вызовет такой неподдельный интерес. Набор продуктов очень прост, но тем интереснее и сложнее была задача – отличиться не только в оригинальности изготовления блюд, но и украсить их так, чтобы тут же захотелось все это съесть.

Облачившись в поварскую одежду и вспомнив технику безопасности поведения на кухне, мальчишки и девчонки с таким азартом взялись за дело, что оставалось только позавидовать. И кто сказал, что современные подростки не умеют готовить! Как в муравейнике, закипела работа, и даже те, кто изначально оставался в зрителях, постепенно примкнули к командам. Но, как говорится, и тут не обошлось без взрослого ока. И не только ока, но и рук. Помогать командам изготавливать шедевры кулинарного искусства вызвались мужчины – давние друзья службы сопровождения замещающих семей центра «Доверие» - ветераны боевых действий, состоящие в общественной организации «Ветераны Афганистана и локальных войн». Настроенные по-боевому, но с шутками и одобрительными возгласами, они так хорошо влились в детские коллективы, что никто и не мог сказать, что дети и взрослые видят друг друга в первый раз. Работа кипела слаженно, за приготовлением блюд придумались и названия команд, и девизы, а также назва-



ния и презентация каждого из блюд. И тут тоже детской фантазии не было предела. На столах появились салаты «Осенняя поляна», «Весенний серпантин», «Роза-ми-моза» и «Смайлики», бутерброды «Веселый парус», «Остров красоты и радости», «Весеннее настроение», а также торты «Апельсиновый бриз» и «Нежность». А готовили все это «Орлята-поварята» и «Веселые поварята».

Ну, а кульминацией всего кулинарного праздника было поедание всего приготовленного. Огромный общий стол, горячий чай и пестрота созданных блюд подарили

всем ощущения теплоты, радости и уюта, как в большой семье.

После основательного подкрепления салатами, бутербродами и тортами собственного приготовления ребята пустились в пляс. Традиционная молодежная дискотека с шуточными конкурсами зарядила всех хорошим настроением и позитивными эмоциями.

С. ХАБАРОВА,
социальный педагог
службы сопровождения
замещающих семей

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ЦФО СТАЛ ПАРТНЕРОМ ПРОЕКТА

Лидеры корпоративной благотворительности

В Третьяковской галерее на Крымском валу состоялась церемония награждения победителей IX ежегодного проекта «Лидеры корпоративной благотворительности». Это совместный проект Форума Доноров, международной сети аудиторско-консалтинговых фирм PwC и деловой газеты «Ведомости», созданный для того, чтобы выявлять, поощрять и тиражировать лучшие практики социально ответственных компаний в области благотворительности, популяризировать идеи социальной ответственности бизнеса и развивать российскую филантропию. Благотворительный фонд ЦФО стал партнером проекта.

В этом сезоне в проекте приняли участие 60 российских и иностранных компаний, осуществляющих свою деятельность в России и имеющих годовой оборот выше 100 млн руб. Всего в 2015 году 56 компаний из 60 участвовавших (именно столько раскрыли свои финансовые показатели) потратили на благотворительность почти 20 млрд рублей. Более четверти организаций отправили на благотворительность в анализируемом 2015 году порядка 74 млн руб., четверть участников проекта потратила более 334 млн руб., еще 25% - менее 16 млн руб. В среднем среди участников исследования расходы на благотворительность составляли 0,08% годового объема их выручки.

Церемония награждения была приурочена к акции #ЩедрыйВторник - международному дню благотворительности, который впервые проводится в России.

Благотворительный фонд ЦФО выражает благодарность всем, кто остался равнодушным и помог нам!



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ЦФО

Адрес: 107996, г. Москва, ул. Кузнецкий мост, д. 17, стр. 1

Телефон / факс: 8 (495) 621-50-15, 621-49-14

Сайт: www.blagocfo.ru, **эл. почта:** fond@blagocfo.ru

Реквизиты: ИНН 7702368944, КПП 770201001,

ОГРН 1067799023632, ОКПО 97244602

Расчетный счет: 40703810338000000891

в ПАО «Сбербанк России» г. Москва

Корреспондентский счет: 30101810400000000225, **БИК** 044525225

ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»

г. Тамбов, ул. М. Горького, 6. Тел.: 71-06-18, 72-30-06.

centrrb@yandex.ru, www.deti.taminfo.ru



Журнал «Семейный причал». №1, 2017 года.

Учредитель: Сергеев Владимир Владимирович. **Главный редактор:** Владимир Сергеев. **Шеф-редактор:** Евгения Сергеева. **Корректор:** Марина Макарова. **Фотокорреспондент:** Надежда Золотарёва. **Над номером работали:** корреспонденты журнала и сотрудники центра «Ради будущего».

Адрес редакции, издателя: 000 «Издательский дом «Тамбовский курьер» (г. Тамбов, ул. Базарная, 126). **Для писем:** г. Тамбов, ул. Коммунальная, 21а. Дом быта «Русь», 7 этаж, оф. 704, тел.: 8 (4752) 71-25-10.

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тамбовской области. **Свидетельство о регистрации** ПИ № ТУ 68-182 от 04.03.2013 г. Журнал «Семейный причал» издается при поддержке администрации Тамбовской области и управления образования и науки Тамбовской области. **Отпечатано** в НПО ЗАО ПК «Спектр». **Адрес:** г. Тамбов, Б. Строителей, 2. **Подписано в печать:** 30.03.2017 г. **Заказ №** 228. **Тираж:** 3000 экз. **Дата выхода:** 31 марта 2017 г. Распространяется бесплатно.