



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

Семья от А до Я





СОДЕРЖАНИЕ

1. ТРАДИЦИИ СЕМЬИ -ТРАДИЦИИ НАРОДА
2. КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА (Эмоциональное выгорание опекунов)
3. ВОЗВРАТ ДЕТЕЙ В КРОВНЫЙ СЕМЬИ-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
4. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ. Родителям дошкольников
5. РОДИТЕЛЯМ ШКОЛЬНИКОВ. Правильный режим дня
6. ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ. Родителям подростков
7. НАШИ ПРОЕКТЫ
8. «КЛАСНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ»
9. НАШИ НОВОСТИ
10. СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО – В СЕМЬЕ

«ТРАДИЦИИ СЕМЬИ – ТРАДИЦИИ НАРОДА»

АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ И АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОВЕЛИ ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ «СЕМЬЯ В РИТМЕ ТВОРЧЕСТВА»

Указом Президента РФ 2026 год объявлен Годом единства народов России. Инициатива направлена на укрепление межнационального согласия, защиту самобытности более 190 этнических групп и сохранение этнокультурного многообразия страны.

Семья — это первая и основная среда, где человек знакомится с национальными традициями, «впитывает их с молоком матери». Именно в семье из поколения в поколение передаются язык, праздники, обычаи гостеприимства и рецепты национальной кухни. Таким образом, семья выступает живым хранилищем национального наследия, сохраняет его в быстро меняющемся мире. Также в семье закладываются основные моральные нормы, правила, этика – то, что связывает в единство многие культуры и народы России. Такие нормы как уважение к старшим, покровительство к младшим, сочувствие и помощь слабым, ценность родственных связей, традиций, и многое другое – это то, что объединяет самые разные народы, несмотря на разнообразие национальных особенностей.

15 мая 2026 года в Международный день семьи в Алтайском государственном педагогическом университете прошёл очный этап краевого творческого конкурса для замещающих семей «Семья в ритме творчества». Мероприятие было организовано при поддержке Министерства образования и науки Алтайского края. В числе организаторов – Алтайский краевой центр ППМС-помощи и Алтайский государственный педагогический университет.

«Данный конкурс направлен на укрепление семьи, поддержку института замещающей семьи, развитие совместного творчества детей и взрослых, а также сохранение культурных традиций народов Алтайского края. Такие мероприятия особенно актуальны, учитывая растущую ориентацию нашего общества на культ семейных ценностей и укрепление единства народов России», – **отметила**

Светлана Маурер, заведующий отделом развития замещающего семейного устройства Алтайского краевого центра ППМС-центра.

В финал вышли шесть семей Алтайского края, отобранных по итогам заочного этапа. Всего в конкурсе приняли участие опекуны, попечители, приёмные родители, усыновители и дети из восьми муниципалитетов региона.

В очном этапе конкурса замещающим семьям предстояло проявить себя в трёх различных испытаниях, каждое из которых позволило раскрыть уникальность и творческий потенциал участников.

В первой номинации, получившей название «Самобытность семьи – в творческом разнообразии», семьи представили оригинальные творческие визитки. Семьи познакомили жюри и зрителей со своими увлечениями, поделились историями о семейных традициях, которые делают их дом особенным.

Второе испытание – художественный конкурс «Памятный знак моей семьи» – стало для участников возможностью выразить своё видение семейного уклада. С помощью рисунков семьи попытались передать атмосферу своего дома, рассказать о негласных правилах, по которым они живут, и о том, как строятся отношения между близкими.

Кульминацией конкурса стал этнический конкурс «Традиции семьи – традиции народа». Финалисты продемонстрировали свои знания о культуре и обычаях разных народов.



По итогам трех конкурсных испытаний победителем признана семья Власюк Татьяны Александровны и Агаркова Павла Николаевича (Рубцовский район).

Дипломом лауреата конкурса награждена семья Адам Антонины Николаевны (Благовещенский район).

Дипломом лауреата конкурса награждена семья Вовк Оксаны Васильевны (Ребрихинский район);

Семья Рыбалко Анна Александровна и Роман Николаевич (Баевский район) признана победителем в номинации «Самобытность семьи – в творческом разнообразии».

Семья Абашевой Жанны Григорьевны (Благовещенский район) признана победителем в номинации «Памятный знак моей семьи».

Семья Степченко Ольги Викторовны (Благовещенский район) признана победителем в номинации «Традиции семьи – традиции народа».

Мероприятие для замещающих родителей организовано в рамках реализации законодательства Алтайского края по развитию и поддержке замещающего семейного устройства.



КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ОПЕКУНОВ КОГДА ЗАБОТА О ДРУГИХ РАЗРУШАЕТ ВАС САМИХ

История, которая повторяется

Ко мне обратилась опекун. Женщина, которая взяла в семью двоих детей, чтобы дать им дом и любовь. Она искренне хотела помочь. Она вкладывала в них душу. А теперь — она устала так, что не может встать с кровати по утрам. Она злится на детей за то, что они шумят. Она срывается на них из-за мелочей. И внутри — пустота.

Она пришла не за тем, чтобы жаловаться. Она пришла спросить: «Что со мной не так? Я же хотела, как лучше. Почему я стала такой?»

С ней было всё в порядке. Просто она перегорела.

Что такое эмоциональное выгорание?

Синдром эмоционального выгорания — это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии. Он развивается как ответ на продолжительный стресс, связанный с заботой и воспитанием.

У замещающих родителей выгорание формируется быстрее. Почему?

Потому что приемный ребенок — это не просто ребенок. Это ребенок с травмой. Он может быть тревожным, агрессивным, замкнутым. Он может отвергать опекуна, проверять границы, не доверять. И всё это — не потому, что он плохой. А потому что он пережил боль, которую мы, взрослые, не всегда можем представить.

Как распознать выгорание у себя?

Выгорание не приходит внезапно. Оно развивается постепенно, как накопление усталости. Важно вовремя заметить первые признаки.

Физическое истощение. Вы просыпаетесь уставшим. Даже после выходных нет сил. Часто болеете, у вас болит спина, голова, живот. Врачи говорят: «Стресс», но вы не понимаете, откуда.

Эмоциональная сухость. Вы перестали радоваться тому, что раньше приносило удовольствие. Вам трудно сопереживать даже близким. Вы чувствуете глухое раздражение или, наоборот, безразличие.

Отчуждение. Вы общаетесь с ребенком формально: «сделал уроки? поел? лег спать?». Вам не хочется обнимать его, разговаривать по душам. Вы избегаете контакта.

Если вы узнаете себя в этих строчках — остановитесь. Вы не плохой родитель. Вы просто устали. И ваша усталость имеет право на существование.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ ИМЕННО С ОПЕКУНАМИ?

Замещающие родители сталкиваются с особыми вызовами.

Героическое терпение. Мы привыкли терпеть до последнего, не замечая первых тревожных симптомов. Мы говорим себе: «Я справлюсь», «У других сложнее». И просим о помощи, когда уже не можем встать.

Запрет на слабость. Внутри многих опекунов живёт убеждение: «Я не имею права уставать. Я же взял ответственность за ребенка. Я должен быть сильным». Но никто не должен быть сильным всегда. Усталость — это не слабость. Это сигнал организма, что ему нужна передышка.

Неумение просить о помощи. Мы ждём, что близкие сами догадаются, как нам тяжело. Или боимся осуждения. А потом обижаемся, что нас не поддерживают. Но люди не умеют читать мысли. Если вам нужна помощь — скажите об этом прямо.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ?

Эмоциональное выгорание опекуна — это не просто личная проблема. Это прямая угроза безопасности ребенка.

Истощённый взрослый теряет способность быть чутким. Вместо поддержки — раздражение. Вместо тепла — крик. Вместо принятия — отвержение.

Ребёнок, который и так пережил травму, получает новую — от того, кто должен был стать его защитником. Бережное отношение к себе — это не эгоизм. Это необходимость. Это способ сохранить семью.

ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ ПРОСТЫЕ ШАГИ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

1. НАЧНИТЕ С ФИЗИОЛОГИИ.

- Сон. Не менее 8 часов. Сделайте его приоритетом.
- Отдых. Позвольте себе ничего не делать хотя бы 15 минут в день.
- Прогулки. Свежий воздух и движение восстанавливают нервную систему.

2. СБРОСЬТЕ БАЛЛАСТ.

Откажитесь от того, что можно отложить. Идеальный порядок в доме — не критично. Сложные блюда — можно заменить простыми. Разрешите себе не быть супер-родителем.

3. ПРОСИТЕ О ПОМОЩИ.

Скажите близким прямо: «Я устала, мне нужна пауза». Попросите мужа, подругу, старшего ребенка взять на себя часть дел. Не ждите, пока догадаются. 4. УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСТИК».

Когда накрывает обида или злость после конфликта с ребенком, сядьте удобно, закройте глаза. Представьте чистый лист бумаги. Мысленно нарисуйте на нём этот конфликт. А затем возьмите ластик и стирайте рисунок, пока лист не станет белым. Это помогает «стереть» остроту переживаний и снизить напряжение.

5. УПРАЖНЕНИЕ «КОРЗИНА РЕСУРСОВ».

Составьте список из 10 маленьких дел, которые возвращают вам улыбку и хорошее настроение. Это может быть: чашка чая в тишине, прогулка, любимая музыка, разговор с подругой, ванна с пеной. И каждый день выделяйте на одно из них хотя бы 15 минут.

Дорогие опекуны! Ваша роль — одна из самых сложных и важных. Вы даёте детям второй шанс. Но чтобы давать — нужно иметь. Если вы опустошены, вам нечего отдать. Вы не обязаны быть идеальными. Вы имеете право уставать, ошибаться, просить о помощи. Имеете право заботиться о себе.

Ваше благополучие — это фундамент безопасности вашей семьи. Берегите себя. И тогда вы сможете беречь их.

Материал подготовила Алиса Венская,
педагог-психолог Алтайского краевого центра ППМС-помощи



ВОЗВРАТ ДЕТЕЙ В КРОВНЫЙ СЕМЬИ-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГА, РАБОТАЮЩЕГО С ЗАМЕЩАЮЩИМИ СЕМЬЯМИ, РЕГУЛЯРНО ВОЗНИКАЮТ СИТУАЦИИ, ТРЕБУЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО АНАЛИЗА БЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ.

Одна из таких ситуаций — возврат ребенка из приемной семьи в кровную. Рассмотрим психологические аспекты этого процесса на примере реального случая.

Девочка в 1 год и 2 месяца была передана из дома ребенка в семью опекуна после того, как биологическая мать поместила ребенка второй раз в учреждение общественного воспитания в связи с трудной жизненной ситуацией. В течение трех лет ребенок прошел период адаптации в замещающей семье, сформировал устойчивую привязанность к приемным родителям, бабушкам и дедушкам, и их близким родственникам, освоил привычную рутину и социальное окружение.

В настоящий момент биологическая мать инициирует процесс возврата ребенка. При этом социальный анамнез матери содержит факты алкоголизма и неустойчивой психики. Ранее мать дважды отказывалась от ребенка (сдавала его в приют и не забирала после временного помещения).



Как такое отношение отразится на ребенке?

1. Разрыв привязанности. В возрасте 4 лет ребенок воспринимает замещающих родителей как единственно значимых взрослых. Разрыв этой связи приравнивается к утрате родителей и сопровождается реакцией острого предательства и горя.

2. Ретравматизация. Первичный опыт отказа от матери уже сформировал базовую травму отвержения. Повторное помещение в незначимую среду актуализирует эту травму и усиливает ее.

3. Нарушение базового доверия. Ребенок не способен понять юридические основания своего перемещения. На когнитивном уровне формируется модель «меня можно отдать», что негативно влияет на формирование Я-концепции и способности к доверительным отношениям в будущем.

4. Дефицит безопасной социализации. Адаптация к новой семье требует времени и ресурсов. Хронический стресс, вызванный сменой окружения, снижает способность к обучению, общению и эмоциональной регуляции.

5. Пролонгированный риск. Статистические данные свидетельствуют, что дети, пережившие множественные перемещения между семьями, имеют повышенный риск развития тревожных, депрессивных расстройств и формирования небезопасных типов привязанности во взрослом возрасте.

6. При возврате ребенка в семью с факторами нестабильности (алкоголизм) сохраняется высокая вероятность повторного отказа от ребенка. Это создает ситуацию многократной травматизации, последствия которой могут быть необратимыми.

Решение о возврате должно приниматься на основе анализа всех рисков, а не только юридической преференции кровного родства. Безопасность и психологическое благополучие ребенка являются основными критериями, определяющими целесообразность передачи.

Материал подготовила Алиса Венская,
педагог-психолог Алтайского краевого центра ППМС-помощи

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

РОДИТЕЛЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ

КАК ГРАМОТНО ОТВЕЧАТЬ НА «НЕУДОБНЫЕ» ВОПРОСЫ ДЕТЕЙ?

ПРО ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



«Мама, а откуда я взялся?», «Почему мальчики и девочки разные?», «Почему этот дядя такой?», «Что там у тебя такое?» и еще миллион «Что?» «Зачем?» и «Почему?» мы слышим каждый день от наших подрастающих детей. На одни вопросы мы отвечаем с легкостью, а другие просто загоняют нас в тупик, заставляя краснеть и тяжело дышать.

5 главных правил, как отвечать на неудобные вопросы ребенка!

1. Не обманывайте	Да-да, даже если вопрос очень «неудобный». Если ребенок вас спрашивает, откуда он появился, не говорите, что вы купили его в магазине или его, принес аист. Не стоит терять доверие.
2. Не отвечайте в деталях	Скажите правду, не вдаваясь в подробности. Ребенку можно сказать, что он появился из животика мамы, но не объяснять, как он туда попал. Всему свое время.

3. Если не знаете, что ответить, так и скажите	«Я сейчас не знаю, как ответить на твой вопрос. Давай подумаем вместе или поищем ответ в книгах или в интернете».
4. Не смейтесь над вопросами ребенка	Какими бы нелепыми они вам ни казались Ребенок познает мир и то, о чем он спрашивает действительно важно для него. Уважайте его интерес и всегда старайтесь отвечать.
5. Будьте внимательны и копайте глубже	Бывают такие вопросы, за которыми скрывается нечто большее, чем простой интерес. Например, «Мама, зачем вы меня родили?». Такой вопрос может сигнализировать о том, что ребенку страшно или не хватает вашего внимания.

Примеры ответов на «неудобные» вопросы

1. ОТКУДА Я ВЗЯЛСЯ? Возраст: с 3-х лет

Что отвечать: Ты появился/появилась у меня из животика. Сначала ты был маленьким и плавал там, как рыбка. Потом ты вырос, тебе стало в животике тесно, и ты оттуда выбрался.

2. ПОЧЕМУ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ РАЗНЫЕ? Возраст: 2 – 4 года.

Что отвечать: Так устроена природа. Люди и животные имеют различия, чтобы заводить деток, когда станут взрослыми. Но также мальчики и девочки имеют много общего. Давай подумаем, что общего между нами? (или что общего у тебя с твоим папой/мамой/братом/сестрой?)

3. МАМА, А ТЫ УМРЕШЬ? А Я ТОЖЕ УМРУ? Возраст: 3 – 4 года.

Что отвечать: Да. Всем живым существам отведен свой срок: растениям, животным, людям. Так устроена природа. Но прежде мы проживаем долгую и интересную жизнь. Сначала мы все маленькие, как ты. Потом мы подрастает, учимся в школе, затем в университете. А когда становимся взрослыми, у нас появляется семья и дети.

Ты проживешь очень долгую и счастливую жизнь. Не думай ни о чем и наслаждайся жизнью.

Главное, сохраняйте спокойствие при этом разговоре. Ведь ребенок чувствует вас и считывает ваше внутреннее состояние. Если вы будете спокойны при обсуждении подобных тем, то и ребенок не будет ничего бояться.

4. ПОЧЕМУ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ТАКОЙ? Возраст: с 3 – 4 года.

Такие вопросы ребенок начинает задавать, когда видит людей, которые чем-то отличаются от него и его родителей. При этом он еще может показывать пальцем и громко спрашивать, чтобы вы ему поскорее ответили.

Что отвечать: Все люди разные. Наша внешность формируется под влиянием семейной генетики и других жизненных обстоятельств. Этот человек такой, потому что (найдите более доступное объяснение, чтобы ребенок смог понять).

В жизни ты будешь встречать разных людей, но различия – это не значит плохо, у каждого из нас есть свои особенности и у тебя тоже.

5. ПОЧЕМУ Я ТАКОЙ/ТАКАЯ ...? Возраст: этот вопрос может задать ребенок любого возраста, который ходит в детский сад или школу.

Что отвечать: Ты такой, каким сделала тебя природа. Ты уникален, как и каждый человек. Все мы разные и у каждого свои особенности, но это не хорошо и не плохо. Просто так должно быть. У каждого будет свое мнение по поводу твоей внешности и это тоже нормально. Так же, как и тебе может кто-то нравиться, а кто-то нет.

Информация подготовлена по материалам сети Интернет
Слипаченко Галина Владимировна,
методист Алтайского краевого центра ППС-помощи

РОДИТЕЛЯМ ШКОЛЬНИКОВ

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ — ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УЧЕБЫ, ОТДЫХА, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СНА, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.

Динамический стереотип: Приемы пищи, отход ко сну и начало выполнения уроков должны происходить в одно и то же время ежедневно.

Чередование: Умственные нагрузки обязательно должны сменяться физической активностью.

Ограничение гаджетов: Просмотр телевизора или использование смартфона за 1,5–2 часа до сна не рекомендуется.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает следующее:

Организация сна. Первым и очень важным пунктом является продолжительность ночного сна, причем для каждого возраста индивидуальная, а именно для детей в возрасте 8–10 лет продолжительность ночного сна должна составлять не менее 10 часов, для детей в возрасте 11–14 лет — не менее 9 часов, для детей в возрасте 15 лет и старше – не менее 8,5 часов. Подъем детей после ночного сна рекомендуется не ранее 7 часов утра, соответственно отход ко сну должен быть не позднее 21:00 – 22:00ч.

Правильное питание. Питание должно быть организовано 4–5 раз в день с интервалом между приемами пищи не более 3,5–4 часов. Рацион школьника также должен быть сбалансированным по отношению белков, жиров, углеводов (1:1:4), а также учитывать потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах.

Завтрак может состоять из каши, запеканки, творожных или яичных блюд, а также бутерброда, где желательно хлеб грубого помола и горячего напитка. Завтракая такими продуктами, можно не только насытиться, но также сделать прием пищи полезным.

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Обед должен состоять из продуктов, насыщенных белками и углеводами, т.е. обед должен включать в себя закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).



В промежутке между обедом и ужином дополнительный приём пищи – полдник, который включает в себя напиток (молоко, кисломолочные напитки, сока, чай) с булочными или кондитерскими изделиями, а также творожных или крупяных запеканок.

Ужин должен проходить не позже, чем за 4 часа до сна. Ужин должен быть легким и может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. (молочные продукты, овощи или фрукты), он является одним из элементов правильного питания.

Правильный режим дня помогает детям достигать успехов в обучении, развивать личностные качества и сохранять здоровье.

По материалам СМИ

Галина Слипаченко, методист Алтайского краевого центра ППС-помощи

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Когда вашему ребёнку 14–16 лет и его мир рухнул из-за разрыва с другом или возлюбленным, велик соблазн обесценить эту боль. Фразы вроде «Да у тебя таких ещё сто будет» или «Просто забудь» — худшее, что, можно сказать. Для подростка

это равносильно заявлению, что его чувства не имеют значения. Ваша задача — стать надёжным контейнером для его боли, а не ремонтной бригадой, которая пытается починить всё за пять минут.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ (Распространённые ошибки)

- **ОБЕСЦЕНИВАТЬ.** Забудьте слова «глупости», «ерунда», «несерьёзно». Для него это самая серьёзная трагедия на данный момент.
- **СРАВНИВАТЬ СО СВОИМ ОПЫТОМ.** Фраза «А вот я в твоём возрасте...» мгновенно закрывает диалог. Сейчас важны ЕГО чувства, а не ваши подвиги прошлого.
- **КРИТИКОВАТЬ БЫВШЕГО ПАРТНЁРА/ДРУГА.** Если вы скажете: «Он/она всегда был(а) козлом/козой», ребёнок может начать защищать обидчика просто из духа противоречия или потому что там была и любовь тоже.
- **ДОПРАШИВАТЬ.** Вопросы «А ты точно ему ничего плохого не сделала?» усиливают чувство вины, которое и так зашкаливает.
- **НАРУШАТЬ ГРАНИЦЫ.** Не читайте его переписки в поисках причин. Доверие сейчас важнее информации.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНО: ПОШАГОВАЯ СТРАТЕГИЯ

1. ЛЕГАЛИЗУЙТЕ ГОРЕ.

Первое и главное — признайте масштаб катастрофы. Скажите: «Мне так жаль, что тебе приходится через это проходить. Это действительно очень больно». Позвольте ему плакать, злиться или молчать сутками. Не заставляйте «держаться». Если подросток хочет лежать лицом в стену — пусть лежит, будьте рядом с ним, просто присутствуйте.

2. СТАНЬТЕ «БАЗОВОЙ СТАНЦИЕЙ»

Ребёнок чувствует себя выброшенным в открытый космос без скафандра. Ваша квартира должна быть местом, где гравитация работает стабильно. Кормите его. Даже если нет аппетита, предлагайте простую еду (бульон, фрукты). Стресс сжигает ресурсы организма. Следите за сном, но не насилюйте режимными рамками.

3. ПОМОГИТЕ УБРАТЬ ТРИГГЕРЫ (Цифровой детокс)

Подростки сами редко могут нажать кнопку «отписаться». Им кажется, что если они перестанут смотреть сторис бывшего, то окончательно потеряют связь с реальностью. Предложите помощь: «Давай я помогу тебе скрыть его обновления, чтобы лента не ранила? Телефон можно отдать мне на пару дней, я побуду "цензором"». Соберите в коробку общие фотографии, подарки, футболки бывшего. Уберите их с глаз долой (не обязательно выкидывать).

4. ВЕРНИТЕ ТЕЛО В РЕАЛЬНОСТЬ

Стресс живёт в мышцах. Головные боли, ком в горле, слабость — это психосоматика. Предложите физическую нагрузку без давления: долгая прогулка, поездка на самокате, боксёрская груша в зале. Бег отлично перерабатывает адреналин. Тёплая ванна или плед могут снять телесное напряжение.

5. БОРИТЕСЬ С ИДЕАЛИЗАЦИЕЙ (ТЕХНИКА «СПИСОК ПРАВДЫ»)

Мозг склонен стирать плохое. Через неделю подростку будет казаться, что тот, кто его бросил, был идеальным принцем/принцессой. Аккуратно предложите: «Давай ради эксперимента напишем на листке не только хорошее, что было, но и то, что тебя злило или обижало в этих отношениях?». Перечитывание этого списка в моменты острой ностальгии возвращает адекватность.

6. УСТАНОВИТЕ ЛИМИТ НА СТРАДАНИЯ ВМЕСТЕ

Подросткам нужны рамки. Скажите: «Я понимаю, что сейчас хочется только страдать. Давай договоримся: сегодня пятница, суббота и воскресенье — твои дни. Мы заказываем пиццу, смотрим грустные фильмы, ты плачешь. Но в понедельник мы начинаем возвращаться к жизни. Идёт?». Это даёт разрешение на боль, но обещает выход из неё.

7. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПРИЗНАКАМИ ДЕПРЕССИИ

Есть разница между горем и клинической депрессией. Обратитесь к специалисту (школьному психологу или частному), если:

- Апатия длится больше 3–4 недель без улучшений.
- Ребёнок полностью отказывается от еды или ест несъедобное.
- Появляются разговоры о бессмысленности жизни или селфхарм (порезы, ожоги).
- Полная социальная изоляция дольше месяца.

Помните: ваша спокойная уверенность — лучшее лекарство. Вы знаете, что этот айсберг проплывёт мимо. Вам нужно просто продержаться ребёнка на плаву, пока он снова не научится грести сам. Одним словом, здесь, как и в любой кризисной ситуации с ребёнком, в первую очередь нужна ваша — поддержка!

Материал подготовила Виола Потапова, педагог-психолог отдела развития замещающего семейного устройства Алтайского краевого центра ППМС-помощи

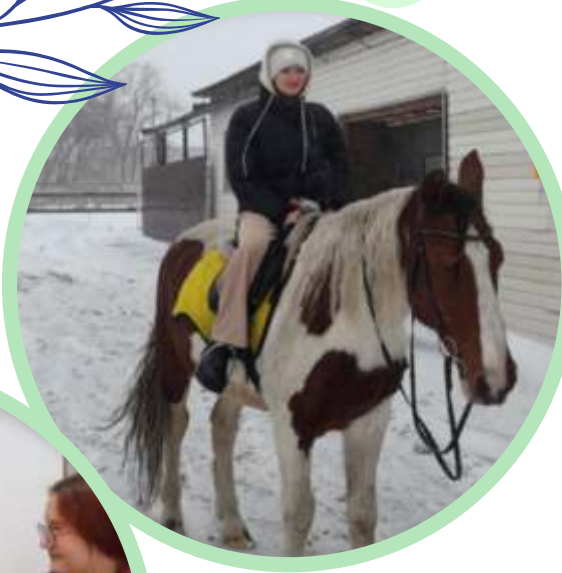
НАШИ ПРОЕКТЫ

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «АРХИТЕКТОРЫ БУДУЩЕГО» ТРУДНЫМ ПОДРОСТКАМ ПОМОГАЮТ С ВЫБОРОМ ПРОФЕССИИ

Алтайский край вошёл в число 11 пилотных регионов, где запустили проект «Архитекторы будущего». Проект был запущен осенью 2025 года при поддержке Фонда президентских грантов. В Алтайском крае региональным координатором выступает «КГБУ Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

«Архитекторы будущего» — это масштабная программа фонда поддержки семьи и детей «Хранители детства», направленная на профориентацию, социальную адаптацию и трудоустройство подростков и молодых людей из уязвимых групп (сирот, оставшихся без попечения родителей и находящихся в трудной жизненной ситуации). Эта программа помогает подросткам и молодым взрослым, имеющим сложный жизненный опыт, успешно адаптироваться в обществе, осознанно подойти к выбору профессии и получить первый опыт работы.

— Суть проекта «Архитекторы будущего» в том, что эти процессы проходят при поддержке и помощи ребятам со стороны опытных взрослых — кураторов, что принципиально важно для уязвимой молодежи. Куратор помогает ребятам подготовиться и морально и психологически к первому опыту работы. А также в освоении норм и правил дисциплины труда на первом рабочем месте. Не все работодатели без специальной подготовки готовы работать с уязвимой молодёжью, которая не всегда соответствует ожиданиям работодателя. На налаживание эффективного взаимодействия между работодателем и подростком и содействия первому положительному опыту работы молодёжи и направлен проект архитекторы будущего, — рассказала **Наталья Румянцева, руководитель регионального ресурсного центра «Опека и попечительство» и региональный руководитель проекта «Архитекторы будущего» в Алтайском крае.**



Участниками проекта «Архитекторы будущего» стали более 50 молодых ребят из трудных семей и воспитанники нескольких центров помощи. Алтайские кураторы, организовали для юных «архитекторов будущего» уже более 35 мероприятий профориентационной направленности.

- Такие дети особенно нуждаются в поддержке, в помощи со стороны значимых взрослых. Участие в проекте поможет ребятам поверить в себя, выбрать дело по душе и в итоге построить свое успешное будущее, - отметила **заместитель директора Алтайского краевого центра ППМС-помощи, куратор проекта Наталья Румянцева.**

С момента старта проекта ребята познакомились с работой барнаульского ипподрома, познакомились с профессией спасателей, фитнес-тренера, пеки

вафли, ухаживали за животными в приюте, учились создавать игры и приложения для смартфонов, узнали секреты профессии «библиотекарь», пробовали себя в кузнечном деле и во многом-многом другом.

В рамках проекта юноши и девушки проходили профессиональное тестирование, посещали мастер-классы и помогающие поверить в себя мотивационные занятия, вебинары с представителями разных профессий, экскурсии на ведущие предприятия региона. Итогом комплексной работы стали первые стажировки и трудоустройство.



Когда понятно направление, которое больше всего интересует ребёнка, то можно посетить с ним профильное учреждение высшего или среднего профессионального образования, — приглашает эксперт, — Колледжи, техникумы и университеты для абитуриентов периодически проводят различные мероприятия и дни открытых дверей. Там можно теснее познакомиться с понравившимся направлением и подойти к выбору профессии более прицельно.

Пройти профессиональное тестирование подростки до 18 лет могут, записавшись на индивидуальную консультацию в [Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи по телефону 50-24-38.](#)

Также тестирование можно пройти с домашнего компьютера на официальном портале центра в рубрике «Детям».

Материал подготовила Виола Потапова,
педагог-психолог Алтайского краевого центра ППМС-помощи

«КЛАССНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ»

ОТ ОНЛАЙН-ИГРЫ ДО ПОДЖОГА НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ: КТО ВЕРБУЕТ НАШИХ ДЕТЕЙ?

- Как безобидное желание подростка заработать на карманные расходы летом может обернуться тюремным сроком до шести лет? Инспектор по делам несовершеннолетних Ольга Соснина и психолог Александра Сартакова рассказали, почему дети становятся лёгкой добычей для вербовщиков и мошенников в интернете.
- В июле 2025 года в Уголовном кодексе ужесточили наказание за дропперство. Теперь продажа банковской карты аферистам за несколько тысяч рублей грозит школьникам лишением свободы и штрафами до миллиона рублей. В эфире эксперты разобрали реальные случаи: от кражи денег через игровые приложения до вовлечения алтайских подростков в экстремизм и поджоги релейных шкафов.
- Специалисты объяснили, почему тотальный контроль переписок работает хуже, чем простое доверие, какие черты характера выдают потенциальную жертву аферистов и что делать ребёнку, если он уже попался на крючок злоумышленников, но боится признаться семье.

📺 Посмотреть выпуск «Классных перемен» можно на телеканале «Катунь 24» по [ссылке](#).



НАШИ НОВОСТИ

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПСИХОЛОГА ТЕПЕРЬ МОЖНО В ЦИФРОВОМ ФОРМАТЕ

Дорогие родители и ребята! Алтайский краевой центр ППМС-центр объявляет о старте уникального проекта – запуска платформы «Цифровой психолог»!

Почему важно присоединиться к проекту?

Удобство и доступность – консультации доступны круглосуточно с любого устройства!

Конфиденциальность – полная защита личной информации и полная анонимность!

Высококвалифицированная команда профессионалов – наши эксперты знают, как поддержать каждого.

Широкий спектр решений – поможем преодолеть трудности в обучении, отношениях, эмоциональном состоянии и не только. Каждый учащийся, родитель и педагог получит уникальную возможность быстро связаться с опытным психологом и получить необходимую поддержку и рекомендации. Оформление записей доступно через систему портала госуслуг и аккаунта «МАХ» (Сферум). Процесс прост и понятен каждому. Будьте первыми, кто воспользуется нашим проектом и почувствует разницу в работе и учёбе с комфортной психологической поддержкой! Позаботьтесь о своей семье и учениках, присоединяйтесь к команде нашей уникальной инициативы уже сегодня!

Записаться можно по [ссылке](#)

Или набрать в поисковике: «Цифровой психолог», Барнаул.





МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Телефон регионального банка данных о детях, оставшихся без попечения родителей, по вопросам семейного жизнеустройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

29-86-08



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

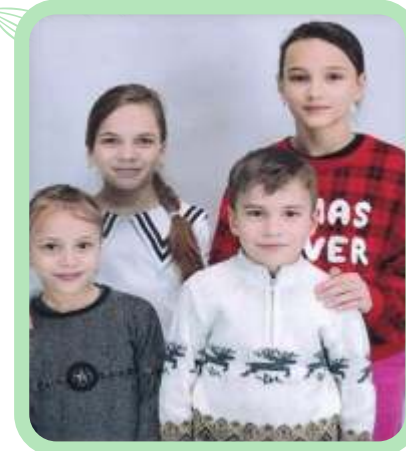
СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО - В СЕМЬЕ!



Последнее
обновление
банка данных: 15.08.2025



Виолетта (10 лет),
Маргарина (8 лет),
Владислав (7 лет),
Диана (6 лет)



Вероника (10 лет),
Анжелика (9 лет),
Константин (6 лет),
Таисия (5 лет),
Александра (3 года)



Антон (14 лет),
Марина (11 лет),
Светлана (8 лет),
Василиса – (6 лет)



Александра (10 лет),
Мария (14 лет),
Сергей (13 лет)

**КГБУ «Алтайский краевой центр
психолого-педагогической
и медико-социальной помощи»
Отдел развития замещающего
семейного устройства
тел. 8 993 80319 84
656038, г. Барнаул, пр. Ленина, 54а
тел.: 8 (3852) 50-24-64
сайт: www.ppms22.ru**

**По вопросам семейного жизнеустройства
детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей, обращайтесь в
Сектор регионального банка данных о
детях оставшихся без попечения родителей,
Министерство образования и науки
Алтайского края:
656035, г. Барнаул, ул. Ползунова, 36
тел.: 8 (3852) 29-86-08
сайт: www.educaltai.ru**