

Печатное издание ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда»

## Уважаемые читатели!

Сегодня в  
номере

2-3

4-5

6

7

8

o o o



### Строки номера:

*А облака, как пух, летали,*

*Кудрявились, что было сил,*

*И их в неведомые дали*

*Июньский ветер уносил*

*Ирина Шаманаева*

Для нас, сотрудников Центра «Изумруд», главный праздник июня – День социального работника. По традиции состоялось торжество с вручением Почётных грамот и Благодарственных писем. Заслуженными аплодисментами были награждены не только наши коллеги, достойно выполняющие свой профессиональный долг, но и замечательные артисты – изумрудовцы! Концерт был выше всяких похвал!

Все, кто добросовестно работает в «Изумруде», из года в год доказывают приверженность избранному делу. Мы умеем трудиться, умеем и отдыхать. Не за горами новый праздник – День рождения «Изумруда»! Он состоится 2 июля в 14-00 на площадке главного административного здания Центра, и мы с удовольствием разделим нашу радость с гостями!

**Наталья СМАГИНА**  
директор ГАУ «КЦСОН  
«Изумруд» города Кировграда»

## АПРОБАЦИЯ ИДЁТ УСПЕШНО!



Началась реализация профилактической Программы коррекции отклоняющегося поведения детей «КРЫЛЬЯ». Было принято решение отработать её на ребятах, посещающих лагерь «Светлячок» при ГАУ «КЦСОН «Изумруд» города Кировграда».

Календарно-тематическое планирование Программы содержит следующие темы: «Язык общения», «Тайна моего «Я», «Правила дружбы», «Я постараюсь», «Я смогу!» и другие. Дети сразу включились в работу; они с большим удовольствием рассуждали, рисовали, обыгрывали ситуации из книг, читали стихи.

Установление обратной связи с детьми поможет определить, как данная Программа действует: совершенствует ли она навыки их поведения, учит ли справляться с конфликтными ситуациями, настраивает ли на уважение мнения других людей. Надеемся, что «КРЫЛЬЯ» помогут нашим подопечным справиться с проблемами и стать счастливее!

**Наталья КОБЕКИНА**

## Безопасное лето

В июне состоялось заседание «Клуба замещающих семей». Мероприятие было запланировано и проведено по поручению первого заместителя министра социальной политики Евгения Дмитриевича Шаповалова в связи со случаями гибели подростков, воспитывающихся в замещающих семьях.

На встречу были приглашены представители субъектов профилактики и специалисты противопожарной службы. Информация по защите прав и интересам детей, а также обеспечению их безопасности всегда актуальна.

**Анастасия ПОДТЯПУРИНА**



## МАСТЕРСТВО

Долгожданное лето началось! Самый жаркий сезон несёт погожие деньки, массу садово-огородных забот, отпускное настроение. Но и рабочие дни проходят интенсивно.

Мы, специалисты отделения психолого-педагогической и консультативной помощи и специалисты отделения социальной реабилитации, начали летний сезон с освоения новых знаний. Нам посчастливилось принять участие в семинаре «Методики прикладного анализа поведения. Обучение вербальному поведению».

Автором и ведущей данного семинара была Татьяна Николаевна Швецова. Она не только практикующий поведенческий аналитик, опытный специалист, но и основатель московской школы для родителей «Мастерство Воспитания».

Татьяна Николаевна поделилась с нами опытом эффективного взаимодействия с детьми, умением выстраивать доверительные отношения с ними, быть для

## ВОСПИТАНИЯ

них авторитетом и, конечно же, другом. Она рассказала о том, как правильно ставить необходимую задачу перед ребёнком, какие существуют способы эффективного поощрения, какие методики можно применять для проработки нежелательного поведения детей.

Специалист высокого класса, она тесно сотрудничает с благотворительным фондом «Я особенный». Фонд объединяет родителей особенных детей, даёт необходимые знания и социальные навыки воспитания. Не все дети рождаются одинаковыми, есть такие малыши, которые требуют от родителей более трепетной заботы. А помогают сотрудникам и родителям педагоги, врачи, художники, музыканты, актёры и даже философы.

Мы получили много новой и интересной информации, полезных знаний лично для себя и для работы! Есть стимул развиваться дальше не только как специалистам, но и, в первую очередь, как РОДИТЕЛЯМ!

**Елена МАРЬИНА**



## Мы против насилия над животными!

Под таким названием состоялась акция в клиентской службе Центра «Изумруд». Ребятишки из детского лагеря «Светлячок» с удовольствием приняли в ней участие. В ходе беседы они узнали много интересного о животных, а на их рисунках появились изображения самых любимых домашних питомцев – кошечек!

Наталья КОБЕКИНА



## Внимание! Новый КЛУБ



13 июня в Центре «Изумруд» состоялось первое занятие клуба родителей взаимопомощи «Школа родителя особого ребенка». Это стало логичным развитием работы специалистов отделения социальной реабилитации в рамках

апробации нового оборудования по реабилитации детей с инвалидностью.

Новый клуб — это сообщество родителей, объединенных с целью повышения психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания, развития и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Скажем

проще, заседания клуба помогут обмениваться опытом, знаниями по проблемам развития и воспитания детей-инвалидов. Основное назначение нового клуба — помощь родителям, которым требуется как поддержка, так и профессиональный совет специалистов.

В дополнение к заседаниям клуба будут организованы индивидуальные и групповые консультации, когда в режиме «вопрос-ответ» наши специалисты оперативно помогут решить насущные проблемы.

А на первом заседании клуба инструктор по труду Ксения Николаевна Зиятдинова поделилась информацией с семинара благотворительного фонда «Я особенный» — «Методика прикладного анализа поведения. Обучение вербальному поведению»; психолог Лидия Алексеевна Старикова подготовила и провела тренинг на улучшение коммуникаций.

Анастасия ЕРМОЛАЕВА

## Сделал дело – пой!



Тема «Транзактный анализ» обсуждалась участниками «серебряного» возраста интеллектуального клуба «СИНК» 19 июня. Выясняли, в чем суть взрослой, детской и родительской позиций в общении. Учились регулировать свои коммуникации и лишать их конфликтности, выводя на параллельные транзакции.

После такой серьезной темы все с удовольствием приступили к упражнениям когнитивной

гимнастики. Вспомнили школьные минутки устного счета, решали логические загадки и задачи, придумывали предложения, устанавливали причинно-следственные связи.

Затем немного похулиганили! Под видео Людмилы Петрушевской мы разучили песенку «Старушка, не спеша, достала ПэПэШа»... В общем, закончили занятие пением и танцами!



Лидия СТАРИКОВА

Изумруд  
дарит надежду

Приглашаем Вас 17 июля в 14.00

на занятие интеллектуального клуба «СИНК»

по адресу: г. Кировград, ул. Дзержинского, д.18

## Объяснение в любви

Часто ли мы бываем по-настоящему счастливы? У поэтессы Вероники Тушновой было «сто часов счастья», когда она любила и была любимой. Многие из нас бывают счастливы, пусть не в личных взаимоотношениях, так в творчестве, в работе. Это здорово, когда мы можем реализоваться в профессии, «не наступая на горло собственной песне», да ещё и в приятной атмосфере дружеского общения!

Мои «сто часов счастья» связаны с «Изумрудом». Мои личные возможности совпали с потребностями коллектива, и возникло желание проявлять свои таланты, выполняя вполне конкретную работу.

Нигде и никогда прежде не складывались так счастливо и мои взаимоотношения с коллегами по

работе. За пять лет «изумрудных» дел не было ни скуки, ни разочарований. Хорошо, когда коллеги – это друзья, соратники, единомышленники. И молодёжь просто замечательная! Говорят, что опытные сотрудники – образец для молодых. Лично я, напротив, многому училась у наших славных «девчонок и мальчишек»!

И те, кто постарше, удивляли меня и продолжают удивлять. Они поют, танцуют, сочиняют, изобретают, мастерят, осваивают... Не коллектив, а настоящие «изумрудные копии»! Не буду называть конкретных имён, но поверьте, с тёплым чувством отношусь ко многим, с кем посчастливилось встретиться.

*Мы друг на друга не похожи, –  
Тот старше, ну а тот – моложе,  
У каждого СВОЙ ближний круг,  
Иная жизнь, иной досуг.  
Порою и поспорить можем!  
Но как прекрасно это всё же  
Представить, что с тобою ДРУГ,  
И встретиться глазами вдруг  
на миг...*

*Что может быть дороже?*

Спасибо. Было интересно, надёжно и тепло.

Ирина ШАМАНАЕВА



## Как построить собственное счастье?



*Был хмурый,  
пасмурный день.  
Корреспондент шёл по  
аллее парка и увидел  
сидящего на скамейке  
старика, лицо пожилого  
человека излучало свет и  
радость. Соотношение  
холодной погоды и  
улыбающегося человека  
з а и н т е р е с о в а л о  
корреспондента.*

*Он спросил:  
- Должно быть, Вы  
обладаете удивительным  
секретом счастья?*

*- Нет, - ответил старик, - никакого особенного секрета нет. Всё просто. Когда я встаю утром, передо мной всегда есть выбор: либо быть счастливым, либо быть несчастным. И как Вы думаете, что я выбираю? Просто выбираю быть счастливым – вот и весь секрет!*

**- Что делает вас счастливыми?** – обратилась я с этим вопросом к сотрудникам нашего Центра.

- Я счастлива, когда в семье все здоровы, работа ладится, погода солнечная! А моя 4-х летняя дочь Александра ответила: «Это когда исполняются мои

мечты!». Мудрость моей маленькой дочки очень меня радует.

- В моем возрасте, счастлива уже от того, что, проснувшись утром, ощущаю, что ничего не болит. Научилась не реагировать на всякую ерунду. Давно уже ни на кого, ни на что не злюсь. Сама понимаю, что надо, а что нет. А самое главное – счастлива, что рядом со мной много замечательных людей!

- Беру в руки скрипку, и тот этюд, который ещё вчера не получался, сегодня звучит отлично. Ура! Я добился этого результата – это минуты счастья.

- У меня ощущение большой радости, если счастлив человек, которому я помог.

- Я проснулась, поблагодарила Бога, подумала о детях, родителях, работе, коллегах, и счастлива от того, что всё это у меня есть!

- Аркаим. Медитация на горе Шаманке! Восстанавливаю душевные силы, нахожу вдохновение. Счастлива!

- Недавно была счастлива в отпуске от созерцания голубизны и бескрайности морской глади. Новые впечатления так заряжают!

- Счастлива, когда дочь делится своими радостями, успехами, победами.

- Внуки делают меня счастливой, они дают мне энергию, желание жить и работать. Радуют и вдохновляют!

- ЛЮБОВЬ! Я счастлива, когда ощущаю её присутствие.

- Иногда позволяю себе шопинг, – это так заряжает!

- Счастлива бываю, когда какое-то важное дело завершено, всё получилось, все искренне благодарят.

- Испытываю счастливые минуты, когда слушаю любимые произведения Чайковского, Шопена, Бетховена.

- Чувствую себя счастливым от новых знаний, общения с интересными людьми.

- Снизошло вдохновение. Получились стихи. Это счастье!

- Видеть, слышать, дышать, любить, думать, развиваться, чувствовать - всё это счастье!

Молодцы изумрудовцы! Они стараются видеть романтику жизни, замечать необычное в обычном, стараются жить с открытым для радости сердцем. Просто делают выбор быть счастливыми!

Лидия СТАРИКОВА

## Лучшее лекарство - оптимизм!



*Как прожить долгую и счастливую жизнь без болезней и с оптимистичным настроем? Советую обратиться к опыту докторов медицинских наук, автору книги «Формула счастья» - Андрею Данилову.*

Каждый человек должен сам сформулировать для себя эту формулу.

Счастливые люди позволяют себе быть счастливыми, а несчастные продолжают делать вещи, которые их раздражают, утомляют, наносят вред и увеличивают ощущение несчастья.

В любых делах правильно разработанный план действия – залог успеха. Нужно определить, чего вы хотите, и затем использовать правильную стратегию для того, чтобы достичь этого. Хорошо продумайте, о чём вы действительно мечтаете и как оптимальным образом этого достигнуть.

Будьте оптимистом. Дома, на работе или в компании друзей будьте человеком, излучающим оптимизм, и вы увидите, как это вознаградится и положительно повлияет на вашу жизнь. Мы всегда стремимся окружить себя такими людьми, которые расценивают жизнь с позиции приятных ожиданий.

Чтобы не обречь себя на преждевременную старость и тоскливое одиночество, оставайтесь открытыми для новых идей. Никогда не прекращайте учиться и адаптироваться к жизни, ведь мир постоянно меняется. Если вы ограничитесь теми вещами и общением с теми людьми, в окружении которых чувствовали себя непринуждённо прежде, то с возрастом вы неизбежно будете изолироваться, каждый раз

ощущая всё большее разочарование окружающими обстоятельствами.

Говорите другим людям, насколько они важны для вас. Человеческие отношения строятся на взаимной оценке, и не существует лучшего способа продемонстрировать эту оценку, чем сказать человеку, насколько важную роль он играет в вашей жизни. Учёные предостерегают: не следует стремиться «побеждать» в отношениях с другими людьми. Истинная победа заключается в умении строить хорошие отношения.

Будьте человеком лёгким в общении. Учёные открыли, что занять доброжелательную позицию по отношению к людям, с которыми мы существуем - это один из важнейших критериев для достижения удовлетворенности жизнью. Кто делает выбор в пользу жестокости и агрессивности, как минимум в половину снижает свои шансы на счастье.

Принимайте себя таким, какой вы есть. Это не означает, что человек должен полностью игнорировать свои недостатки и не пытаться ничего в себе улучшить. «Принимать» себя означает всегда верить в себя!

Улыбайтесь. Ваша улыбка делает счастливыми других людей и самих вас. В ходе исследования различных возрастных групп была отмечена тенденция к имитации выражений лиц окружающих людей. Иными словами, печальные лица увеличивают число печальных лиц, в то время как улыбающиеся лица «провоцируют» улыбки и радость.

Радуйтесь тому, что у вас есть. Люди, довольные жизнью, ценят то, что имеют. Они не озабочены сравнением себя с другими. Замените образы вещей, которых у вас нет, образами тех, которыми вы располагаете, и постарайтесь извлекать из них радость, которую они в себе таят. Верьте в себя! Никогда не опускайте руки, иначе у вас никогда ничего не получится. Счастья вам и здоровья!

Заведующий медицинской частью

Ирина ЖИРНОВА

# «Персона грата»



Ирина Анатольевна Бледнова работает в нашем Центре швей. Сшить, ушить, пришить, зашить – всё ей удается идеально! При этом всегда работает и общается с улыбкой, доброжелательно и с каким-то, только ей присущим, женским обаянием.

Сегодня она ПЕРСОНА ГРАТА.

**- Ирина Анатольевна, что для Вас значит работа в центре «Изумруд»?**

*- Это серьезная, ответственная сфера моей деятельности.*

**- Какие плюсы и минусы видите в Вашей работе?**

*- Плюсы – это разнообразие, творчество, ощущение нужности моей деятельности; минусы, если они и есть, я как-то не замечаю.*

**- Какие личные качества помогают Вам в работе?**

*- Любовь к профессии, усидчивость, терпение, аккуратность...*

**- Где проходили Ваши детские годы и какими они были?**

*- Родилась в Кировграде, училась в школе №1, посещала все возможные кружки, активно участвовала во всех детских играх и школьных делах. А ещё любила модничать, так как мама шила много красивых вещей для меня.*

**- Почему Вы выбрали швейное дело своей профессией?**

*- Пример мамы. Очень любила наблюдать, как она шьёт, старалась перенять её мастерство.*

**- Какой вид рукоделия Вам особенно по душе?**

*- Люблю мастерить текстильных кукол. Они получаются такие забавные, милые. Результат всегда неожиданный даже для меня!*

**- Чем Вам нравится Кировград? Какое любимое место города?**

*- Кировград – это моя Родина, и этим всё сказано! Любимым местом, конечно, является родительский дом, там тихо, уютно, красиво, душевно!*

**- Ваши главные правила жизни?**

*- Относиться ко всему с оптимизмом и юмором.*

**- О чем Вы мечтаете?**

*- Об отпуске, дальних странах, новых впечатлениях.*

**- Какое событие июня оказалось самым ярким для Вас?**

*- Двадцатый день рождения дочери.*

Ирина Анатольевна, очень интересны будут Ваши ответы на некоторые вопросы анкеты 19 века, вошедшей в историю под именем Марселя Пруста.

**- Ваша самая характерная черта?**

*- Жизнерадостность*

**- Что является Вашим главным недостатком?**

*- Прямолинейность*

**- Что Вы больше всего цените в Ваших друзьях?**

*- Искренность*

**- Герой нашего времени – кто для Вас?**

*- Мой муж*

**- Ваши любимая музыка?**

*- Люблю слушать песни 80-х, 90-х годов*

**- Ваш любимый цвет?**

*- Бирюзовый, персиковый*

**- Ваш любимый цветок?**

*- Роза*

**- Ваш любимый фрукт?**

*- Люблю дыни*

**- Ваше любимое блюдо?**

*- Окрошка*

**- Ваше любимое изречение?**

*- Мы едим то, что мы думаем!*

Спасибо, Ирина Анатольевна, пусть всегда Ваши мысли и думы будут оптимистичными и позитивными

Вопросы задавала  
Лидия СТАРИКОВА



*День рождения Изумруда -  
праздник для ВСЕХ!  
Для нас, для наших  
друзей и гостей!*



*Изумрудный круг друзей  
год от года веселей!*

*Ждём вас 2 июля в 14-00  
по адресу: ул. Дзержинского, 18*

## Угощайтесь!

Окрошка – это наше национальное блюдо. Никто из иностранцев не поймёт и, наверное, не оценит! А мы, россияне, с незапамятных времён владеем секретами приготовления холодного супа. Вот несколько рецептов.

### ОКРОШКА НА СВЕКОЛЬНОМ НАСТОЕ

**Продукты:**

500г рыбы, 2 клубня картофеля, по 1 пучку зелёного лука, укропа и петрушки, 2 яйца, 1 стакан сметаны, несколько редисок, 1 свежий огурец, 1л свекольного настоя, 1л молочной сыворотки, соль.

**Приготовление настоя из свёклы:**

очистить сырую свёклу, нарезать тонкими пластинками, слегка посолить, залить холодной водой и поставить на несколько дней для закисания (белую плёночку регулярно снимать).

После созревания настоя слить его и поставить в холодное место. Этим настоем, разведя его пополам с молочной сывороткой, залить нарезанные вареные яйца, картофель, огурец, редис; добавить промытую и нашинкованную зелень, отварную рыбу. Заправить сметаной, подавать на стол.



### ОКРОШКА НА ШАВЕЛЕВОМ ОТВАРЕ

**Продукты:**

600г варёной рыбы, 2 клубня картофеля, 200г щавеля, 1 луковица, 1 пакет кефира, зелень укропа, пучок лука, 4 яйца, 1-2 огурца, 0,5 стакана сметаны.

**Приготовление:**

щавель перебрать, промыть, нарезать, отварить до готовности вместе с нашинкованным репчатым луком; можно процедить, а затем остудить.

В отвар положить нашинкованные овощи, укроп и зелёный лук, залить кефиром. В тарелки при подаче положить измельчённую варёную рыбу, варёные яйца и сметану.



*Но самая популярная окрошка – на квасе! Как сделать это блюдо незабываемым? Рецепты знает главный кулинар Центра «Изумруд» – Татьяна Малинина.*

*Можно, конечно и поэкспериментировать с продуктами!*

### ОКРОШКА ТРАДИЦИОННАЯ

**Продукты:**

1л хлебного кваса, 300г редиса, 3 яйца, 2-3 огурца, 200г отварной говядины (можно колбасу), 1 пучок зелёного лука, 1-2 шт. картофеля, 1 пучок зелени, 50г сметаны (можно майонеза), соль, сахар, перец по вкусу.

Продукты измельчить и залить квасом. Заправить сметаной или майонезом.



### ОКРОШКА УРАЛЬСКАЯ

**Продукты:**

1л кваса, 5-6 листьев огуречной травы, 4-5 кресс-салата, 1 огурец, 30г зелёного лука, 15г укропа, 2 яйца, 1 шт. картофеля, 30-40г мяса, горчица листовая, сметана, соль, сахар по вкусу.

**Приготовление.**

Молодые листья огуречной травы мелко нарезать, растереть с желтком яйца. Листья кресс-салата, зелёного лука, горчицы листовой, укропа мелко нарезать, добавить картофель, свежий огурец, яичные белки, варёное мясо. Всё залить квасом и добавить сметану.



*А ещё не так давно появились совершенно уникальные рецепты, например, «Окрошка гламурная». К ингредиентам, знакомым нам по салату «Оливье», добавляют замороженное розовое шампанское! Вот это да, надо попробовать!*