



Випускається з метою, щоб Ваше життя та життя Вашої дитини стало краще.

Робимо все можливе для цього вже 20 років.

№ 5 (18) 2020

www.aspern.org.ua

Благодійна організація «Фонд «Асперн» Код ЄДРПОУ 21705897

р/р № UA553808050000000026007427598 в АТ «Райффайзен Банк Аваль», МФО 380805;

р/р №UA863218420000026002053032922 в Київському ГРУ ПАТ КБ "ПРИВАТБАНК", МФО 321842.

Громадська організація «ВІРА В ЖИТТЯ» Код ЄДРПОУ 41094100

р/р № UA263808050000000026000562557 в АТ «Райффайзен Банк Аваль», МФО 380805МФО 380805.

Призначення платежу: благодійний внесок на статутну діяльність (UAH, USD, EUR)

Тел. (044) 332-15-41, (044) 332-15-43

Більше інформації про діяльність Фонду: [aspern.com.ua](http://aspern.com.ua) [facebook.com/aspern.pr](https://facebook.com/aspern.pr)  
[instagram.com/fondaspern](https://instagram.com/fondaspern).

В ЦЬОМУ СПЕЦІАЛЬНОМУ ВИПУСКУ:

стр.1 Не навантажуйте дітей зайвою інформацією.

стр.2 ТОП-10 порад, як організувати свій час на карантині.

стр.3 Гра на згуртованість. Як вберегти психічне здоров'я.

стр.4 Якщо Ви можете допомогти зараз, то це саме важливе, що Ви можете зробити.

## Не навантажуйте дітей зайвою інформацією.

Дорогі батьки, ваші діти - це найцінніший дар. Бережіть їх, вкладайте в них свою любов. І також не забувайте, що вони вас відчують і разом з вами можуть переживати тривоги. Зрозуміло, що діти як і дорослі реагують на стрес і це вони роблять в різний спосіб: тривога, злість, збудливість, відстороненість, а можливо і нічний енурез. Корисно регулярно спілкуватися з дитиною, щоб побачити, як вона себе почуває. Обов'язково пояснюйте дитині на мові якій вона може зрозуміти, спираючись на факти доступні для неї. Використовуйте зрозумілі і тільки потрібні слова, з огляду на вік дитини. Не навантажуйте її зайвою інформацією.

Дитина особливо потребує увагу дорослих, тому приділяйте їй час та будьте стримані. Пам'ятайте, що для дитини важливо коли Ви її чуєте, доброзичливо спілкуєтесь, можете зрозуміти. Сприяйте тому, щоб дитина могла гратись та долучайтесь до її гри. Дотримуйтесь звичного режиму дня та регулярного розкладу з відпочинком.

Якщо дитину госпіталізували в лікарню винайдіть можливість поговорити і поясніть чому. Побудуйте новий розклад з урахуванням її потреб у лікуванні, відпочинку, навчанні, спокійній грі. Якщо ж, через госпіталізацію або з інших причин, довелось розлучитись з дитиною, - організуйте усе так, щоб можна було підтримувати регулярний контакт (наприклад, телефоном) та не залишати її надовго. Ми бажаємо всім міцного здоров'я.

Допомогу підопічним дітям ми надаємо завдяки Вашим пожертвам!

## Якщо Ви можете допомогти зараз, то це саме важливе, що Ви можете зробити.

У зв'язку з світовою пандемією та введенням карантинних заходів в країні ми продовжуємо надавати послуги для наших підопічних, на які вони так очікують. У нас продовжують цілодобово проживати діти-сироти, діти, вилучені з сімей, яким ми намагаємось забезпечити повноцінне вітамінізоване здорове харчування відповідно їхнього віку. Ми надаємо молоді, яка проживає в соціальному гуртожитку «Дім на половині дорозі», підтримку продуктами харчування. Адже більшість з них на даний час втратила роботу та залишились без доходів. Багатодітні родини, яким потрібно годувати власних дітей, особливо зараз, звертаються до нас за підтримкою продуктами харчування. Одинокі матері ті, яким ми надали дах над головою також потребують продовольчої підтримки, у зв'язку з втратою роботи. Тобто, всі наші підопічні тим чи іншим способом потребують нашого захисту, опіки та допомоги. І ми їй надаємо з перших рук.

Сьогодні кожен дуже добре розуміє, що настав той час коли поряд може бути голодний. І потрібно бути тільки небайдужим, аби почати робити добрі справи, поділитись та підтримати один одного. Якщо Ви можете допомогти зараз, то це саме важливе, що Ви можете зробити. Долучайтесь до добрих справ. І всі разом ми можемо зберегти життя багатьох і дати шанс пережити цей складний період. Хай вдячність від наших підопічних повернеться до вас благополуччям.

Якщо Ви маєте можливість фінансово підтримати наших підопічних, просимо перерахувати кошти на один з рахунків наших організацій, які розміщені на 1 сторінці.

### ДЯКУЄМО ВСІМ ХТО НАС ПІДТРИМУЄ:



Університет менеджменту освіти НАПНУ, Агенство нерухомості «ALL STAR», Гімназія 237 м. Києва, Спеціалізована школа №124 м. Києва з поглибленим вивченням інформаційних технологій.

Завдяки нашим благодійникам умови проживання дітей покращуються. Ми дуже вдячні:

Андрію ВАЛЬЧУКУ	Дмитру ЯРЕМЧУКУ	Наталії ЄВТУШЕНКО	Тетяні ОЛЕЩЕНКО
Віктору ТРУСУ	Іоану НАВОЗЕНКУ	Наталії ШИШМАН	Хельзі ТППЕЛЬ
Вінсенту АМУРСЬКОМУ	Євгені СПИСОВСЬКІЙ	Наталії ЛУК'ЯНЕНКО	Юрію СУЛИЗІ
Віталію ПАВЛИКУ	Євгені КОЛОМІЙЧЕНКО	Олексію ШЕВЧУКУ	Ярославу ЛАГУТІ
Геннадію СІНЦОВУ	Кирилу КОНЬКОВУ	Олегу ЛОПОНОГОВУ	С. НАУГОЛЬНИХ
Георгію ШТОКАРТУ	Миколі КАЛАШНИКУ	Тетяні КАЛИТИНІЙ	

Ви можете стати спонсором друку наступного інформаційного бюлетня «Асперничок».

Інформаційний бюлетень «Асперничок» - Редактор КОШЛЬ Віра Іванівна

Видавник - Благодійна організація Фонд «Асперн» та ГО «Віра в життя»

Помічники редактора: КУЦЬ Н.П., КЛИМОВИЧ Т.В., РОМАНЕНКО Ю.В., СТЕЦЕНКО Г.В., тел.: (044)332 15 43.

Набір, верстка - Базільчук К.М., Радулов А.В.

Інформаційний бюлетень розповсюджується безкоштовно

## ТОП-10 порад, як організувати свій час на карантині.

Насправді ми переживаємо зараз нелегкі часи, коли весь світ покрит карантином. Для песимістів - це ще один натяк на негаразди життя. А ось оптимісти дивляться на цей період трішки інакше. Наша команда - це команда оптимістів. Які долають негаразди, труднощі разом. І на наш погляд немає жодної проблеми, яку б не можна було вирішити. Так і цей період карантину саме для нас відкрив нові можливості: зберегти якісний сервіс для дітей та мам з дітьми, які у нас проживають, ефективно організувати дистанційну роботу, вчитись, досліджувати, пізнавати, аналізувати. І якщо є така ситуація в світі і ми нічого не можемо змінити в цілому, то цей період у власному житті ми можемо зробити безпечнішим та комфортним. Змініть суть в акцентах, відтінках, нюансах. Авжеж, ми можемо зробити стільки хороших справ і зрозуміло, що карантин стане не мукою із обмеженнями, а можливістю для творчої, розумової та фізичної активності як для себе, своєї родини так і для своєї улюбленої роботи.

Ми підготували ТОП-10 порад, як використати цей час корисно:

1. **Більше проводьте час разом.** Виконайте дані в минулому обіцянки, зробіть розпорядок дня для Вашої родини, в якому буде час для роботи та навчання, домашніх справ, цікавого дозвілля. **Започаткуйте традицію творчо снідати усією родиною.** Продумайте цікаві смачні рецепти, які неодмінно сподобаються всім. Наприклад, з млинців можна приготувати веселих звірят.

2. **15 хвилин фізкультури щодня.** Віруси бояться сильних і позитивних людей.

3. **Карантин – не канікули та не відпустка!** Тому неодмінно продовжуйте навчання дітей в онлайн форматі. Це дисциплінує дитину, допоможе підтримувати відповідний рівень знань і дасть вам, батькам час виконати дистанційно свою роботу. Адже на роботі від Вас очікують вчасно та якісно виконаних завдань. Для дитини Ви будете гарним прикладом.

4. **Відмовитися від довгого сидіння в інтернеті.** Обмежте доступ до новин. Не думайте і не говоріть постійно про вірус і взагалі про проблеми, не послабляйте імунну систему. Спробуйте побути без інтернету хоча б день або декілька годин. Зупиніться, вивчіть себе. Що ви відчуватимете без мережі, про що будете думати тощо. Зрозумійте для чого в Вашому житті потрібен інтернет. Поясніть свої правильні думки дитині.

5. **Читайте добрі книжки.** А ще можна вчити скороговки.

6. **Складно вчити скороговки – вивчайте вірші.** І для розвитку пам'яті корисно, і словниковий запас можна розширити.

7. **Слухайте разом класичну музику, співайте радісні пісні.**

8. **Настільні ігри – завжди чудова ідея.** Заплануйте в своєму розкладі хоча б одну годину на ігри з усією родиною.

9. **А ще малюйте та робіть цікаві поробки.** Після чого обов'язково зробіть виставку виробів, коли Ви повернетесь на робоче місце.

10. **Знайдіть нове хобі.** Спробуйте відшукати у собі те, чого раніше не могли розкрити. Можливо це нове хобі відкриває для Вас нові погляди як краще себе реалізувати.

А головне – визначайте цілі і проводьте час з сенсом та користю.

**Ми надаємо підтримку, але ще є так багато тих, хто потребує нашої допомоги. Ми хочемо їм допомогти, але не можемо зробити це без грошей. Чим більше грошей маємо, тим більше дітям, родинам та молоді ми можемо допомогти. Але це не просто грошова підтримка, для багатьох - це спасіння життя. Приєднуйтеся до нашої благої справи!**

## Гра на згуртованість.

З веденням карантину у багатьох сімей є можливість по-новому проводити спільно час. Важливо, щоб дорослі пояснювали дітям про всі непорозуміння, які можуть виникати під час самоізоляції. Запропонуйте дітям подумати про те, що може допомогти жити мирно й дружно всією сім'єю. Прикладом можуть бути, нові правила, чи карта добрих справ, календар намальованих емоцій, тощо. А також спільно: перегляд фільмів/мультфільмів, малювання, гра в ігри, які допомагають знову згуртуватися та бути щасливою родиною.

Так і в БФ "Асперн" та ГО "Віра в життя" простежується перебіг подій внутрішнього життя. Сьогодні в центрі соціально - психологічної реабілітації - є велика сім'я, яка складається з вилучених дітей віком від 3 до 16 років та турботливих працівників, які тимчасово замінюють батьків.

Кожний фахівець намагається вкласти в дітей любов та людяність, допомагають та всесторонньо розвивають, правильно виховують та навчають. А якщо в дитячому колективі виникають суперечки, то негайно знаходяться рішення. Адже всі розуміють, що це діти тривожні, у яких тендітна, понад поранена психіка. Важливим для фахівців є також згуртувати малечу, яка не знала одна одну, пережила важкі події свого життя та була відокремлена від батьків та направлена на проживання в центр. Для дітей дошкільного віку психолог центру Вікторія Олександрівна проводила заняття на згуртованість. Завданням було спільно зібрати за допомогою кульок дім і все що є біля дому. У кожного було своє завдання: скласти сонечко, хмаринку, дім, травичку. Вражало те як малюки вчилися домовлятися між собою. Хоча були суперечки, але вони швидко вирішувались. Авжеж, кожна дитина хоче бути улюбленою, бажаною, першою і почутою.

Бажаємо всім хто читає цю публікацію побільше позитивних емоцій. Діліться своїми почуттями з близькими людьми, підтримуйте з розумінням один одного, діліться теплим словом та добрим ділом. Спільно проводьте час і бережіть його. Згадуйте, що вас поєднує та відрізняє від інших родин. Тримайтеся разом.



Фото: чудовий результат дитячих спільних зусиль.

## Як вберегти психічне здоров'я.

Пару хвилин в день сконцентруйте на чомусь дуже приємному: гарних кольорах, спогадах або місці, де вам було добре. Пам'ятайте: ми багато чого переживаємо, але все що робиться - робиться на краще. Життя - це зміна, стабільність перетворює людину на лінивця. Тому з новими проблемами приходять зміни, а також нові можливості, ідеї, рішення і дії.

Для ефективної комунікації з нами, ми створили у Вайбері групу «Щасливе батьківство». Враховуючи, що сім'я – має найважливіший вплив на життя дитини, в групі ми надаємо корисну інформацію на різні сімейні теми, а саме головне ми хочемо ефективно підтримати Вас. Також, за потреби Ви можете отримати безкоштовно індивідуальну консультацію у психолога. Запис до психолога: +(044) 3321543, номер телефона групи «Щасливе батьківство» +(380)67 5505280. **Бажаємо всім жити в мирі з собою і ближніми!**