

Выпуск 2/18

Со-действие

Информационный журнал

Мужское и Женское

Дела семейные

Школа приёмных родителей

Я и мой ребенок

SOS, Помощь рядом!

Наука и Практика



Бюджетное учреждение социального обслуживания
Удмуртской Республики
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ
«СОДЕЙСТВИЕ»



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

Руководитель Фадеева Наталья Васильевна

Редактор-оформитель Тренина Ольга Александровна

Материал подготовили:

Тренина О.А., Васюра С.А., Блинова О.А., Килимаева Е.С., Гайда В.О., Лапкина Е.Г, Маланина О.Н., Овчинников А.А, Ванюшева Е.М., Кайгородова О.М.

НАШИ КОНТАКТЫ:

УР, 426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 110а

Тел. 8(3412) 44-16-35, 8(3412) 44-40-88

Email: social95@minsoc18.ru

Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

Ижевск, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Для справки	4
Мероприятия Центра	4
Мужское и Женское	9
Семейные традиции	9
Дела семейные	12
Меры государственной помощи семьям, имеющим детей	12
Как самооценка влияет на нас	16
Школа приёмных родителей	19
Первые встречи с ребенком	19
Первые дни ребенка дома. Как себя вести?	21
Я и мой ребенок	23
КАК ЧУВСТВУЕТ РЕБЕНОК СЕБЯ В ДЕТСКОМ САДУ	23
ИЛИ ШКОЛЕ?	23
ДЕТСКИЙ САД И БАБУШКИ	26
«ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА МАМЫ»	28
SOS, Помощь рядом!	31
Экзамены и стрессы	31
Что такое самосаботаж и лень? Как с ними справиться?	32
Наука и Практика	33
Психология отцовства	33

Для справки

МЕРОПРИЯТИЯ ЦЕНТРА

22 Вебинар: «Организация работы убежища для женщин»

марта

[Подробнее...](#)



20 Лекции для подростков и их родителей в школах Киясовского р-на Удмуртской Республики

марта

[Подробнее...](#)



20 Международный день счастья

марта

[Подробнее...](#)



Семинар «Феномен домашнего насилия глазами детей. Причины, последствия, помощь»

[Подробнее...](#)



8 Международный женский день!

марта

[Подробнее...](#)



3 Форум приволжского федерального округа «Наставник»

марта

[Подробнее...](#)

Для справки



10 Занятие для учащихся 8 классов на тему «Компьютерная безопасность»

апреля

[Подробнее...](#)



6 Занятие для учащихся 10 классов на тему «Жестокость в детско – подростковой среде»

апреля

[Подробнее...](#)



1 Занятие для обслуживаемых в конном клубе «Дача удачи»

апреля

[Подробнее...](#)



30 Спортивное мероприятие, посвященное Международному дню смеха

марта

[Подробнее...](#)



27 Занятие Клуба для действующих замещающих родителей на тему "Общаться с ребёнком. Как?".

марта

[Подробнее...](#)

23 Лекция для студентов УдГУ о деятельности БУСО УР «Содействие»

марта

[Подробнее...](#)



23 Лекция на тему «Психосексуальное развитие ребёнка от 0 до 18 лет».

марта

[Подробнее...](#)

Для справки



1 Занятия для обслуживаемых в конном клубе "Дача удачи"

мая

[Подробнее...](#)



1 Праздник весны и труда

мая

[Подробнее...](#)



19 Занятие по программе «Кукольный календарь» - «Кукла «Желанница»

апреля

[Подробнее...](#)



18 «Всеобуч» для специалистов, занятых в сфере «проблемного» детства

апреля

[Подробнее...](#)



18 Сотрудники БУСО УР "Содействие" приняли участие в акции "Любимому городу - чистую территорию"

апреля

[Подробнее...](#)



17 IV – родительский всеобуч «Детство без жестокости»

апреля

[Подробнее...](#)



12 Практические занятия для студентов ФГБОУ ВО «УдГУ» по программе "Кризисный звонок"

марта

[Подробнее...](#)

Для справки

18 Занятие для сотрудников БУСО
УР «Содействие»
«Что такое самосаботаж и
лень? Стратегия и тактика
работы»

мая

[Подробнее...](#)



17 мая - **Международный
день детского
телефона доверия**

8-800-2000-122

17 Международный День
детского телефона доверия

мая

[Подробнее...](#)



15 Международный день семьи

мая

[Подробнее...](#)



14 «Всеобуч» для специалистов,
занятых в сфере
«проблемного» детства

мая

[Подробнее...](#)



10 Лекции и практические
занятия на тему
«Стрессоустойчивость.
Подготовка к экзаменам»

мая

[Подробнее...](#)



9

С Днём Победы!

мая

[Подробнее...](#)



8 Памятное мероприятие на
Северном кладбище

мая

[Подробнее...](#)

Для справки



29

мая

Республиканский семинар-совещание с заведующими учреждений социального обслуживания Удмуртской Республики

[Подробнее...](#)

26

День бабушки в Удмуртии

мая

[Подробнее...](#)



25

мая

Лекция для сотрудников на тему: "Стрессоустойчивость, готовность к взрослой жизни. Позиция подростка"

[Подробнее...](#)

24

Вебинар
"Социальное проектирование, ориентированное на человека"

мая

[Подробнее...](#)



22

мая

Занятие по программе «Кукольный календарь» - кукла «День и Ночь»

[Подробнее...](#)

Подробную информацию Вы найдёте на сайте <http://sodeistvie18.ucoz.net> в разделе «Новости»

Материал подготовила: специалист по социальной работе Тронина О.А.

«Любите свою семью, проводите время вместе и будьте счастливы!»

Анна Кутявина



Традиции и обряды присущи каждой семье. Даже если вы считаете, что в вашей семье нет никаких традиций, скорее всего, вы ошибаетесь. Ведь даже утреннее: «Привет!» и вечернее: «Спокойной ночи!» — это тоже традиции.

Что уже говорить о воскресных обедах всей семьей. Если большинство привычных семейных ритуалов несут не ограничения, а лишь радость и удовольствие, это укрепляет чувство целостности семьи, ощущение неповторимости собственного дома и уверенность в будущем. Тот заряд внутреннего тепла и оптимизма, который несет в себе каждый из нас, приобретается в детстве, и чем он больше, тем лучше.

Семейные традиции – что это? Толковые словари говорят: «Семейные традиции — это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение».

Мужское и Женское

Семейных традиций множество. Условно их можно разделить на две большие группы: общие и специальные.



Общие традиции – это традиции, встречающиеся в большинстве семей. К ним можно отнести: празднование дней рождений членов семьи, совместная уборка, совместные игры с детьми, семейные обеды, на которых решаются важные вопросы и текущие проблемы семьи.

Специальные традиции – это традиции, присущие только одной данной семье. Это может быть привычка по воскресеньям спать до обеда, или по выходным отправляться на природу, или походы в горы и т.д.



Сколько семей – столько и примеров традиций. Когда создается новая семья, часто бывает так, что у супругов не совпадают понятия о традициях. Например, в семье невесты принято все праздники отмечать в кругу родни, а жених встречал эти события только с мамой и папой, а какие-то даты вообще не справлялись. В таком случае, у молодоженов может назреть конфликт. Что делать в случае разногласий? Совет прост – только компромисс. Обсудите и придумайте общую новую традицию — и все наладится! Например, встречать Новый год каждый раз в новом месте. Неважно, где это будет – на площади чужого города, на вершине горы или возле египетских пирамид, главное – не повторяться! Или вечера стихов и песен. Когда семья собирается вместе, все садятся в круг, сочиняют стихи – каждый по строчке – придумывают к ним музыку, и поют под гитару. Или устраивать домашние спектакли и кукольный театр.

Мужское и Женское

Для того, чтобы создать новую семейную традицию, необходимо всего две вещи: ваше желание и принципиальное согласие домочадцев.

Алгоритм создания традиции прост:

1) придумайте саму традицию. По максимуму постарайтесь задействовать всех членов семьи, чтобы создать дружескую сплоченную атмосферу;



2) попробуйте свое «действие». Очень важно насытить его позитивными эмоциями – тогда все с нетерпением будут ждать следующего раза;

3) будьте умеренны в своих желаниях. Не стоит сразу внедрять много различных традиций на каждый день недели. Для того, чтобы обычаи закрепились, нужно время. Да и когда все в жизни до мелочей распланировано – это тоже неинтересно. Оставьте пространство для сюрпризов!

4) закрепляйте традицию. Необходимо повторить ее несколько раз, чтобы она запомнилась и начала неукоснительно соблюдаться. Но не доводите ситуацию до абсурда.

В России испокон веков семейные традиции чтились и оберегались. Они являются очень важной частью исторического и культурного наследия страны. Какие-то традиции безнадежно канули в Лету, но многие живы, и их по-прежнему передают из поколения в поколение, от отца к сыну, от матери к дочери.

Список использованной литературы:

1. Дементьева И. Ф. Российская семья: проблемы воспитания.
2. Елизаров А. Н. Ценностные ориентации неблагополучных семей // СОЦИС.
3. Воспитательный потенциал семьи и социализация детей // Педагогика.

Материал подготовила: специалист по социальной работе Кайгородова О.М.

МЕРЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ



В соответствии с нормами статьи 7 Конституции РФ Россия является социальным государством, в котором обеспечивается государственная поддержка семьи, материнства, отцовства и детства, устанавливаются государственные пенсии, пособия и иные гарантии социальной защиты.

В целях реализации указанного положения Конституции государством разработан комплекс мер, направленных на поддержание граждан, имеющих детей.

Анализ законодательства в области государственной поддержки семей с детьми позволил предложить следующую типологию мер поддержки:

1. Прямая государственная денежная помощь семьям в связи с рождением и воспитанием детей.
2. Натуральные выдачи семьям, имеющим детей.
3. Различные льготы, субсидии и компенсации семьям, имеющим детей (трудовые, пенсионные, налоговые, жилищные, транспортные и др.).
4. Социальные услуги, предоставляемые семьям, имеющим детей.

Дела семейные

Основные виды государственных пособий гражданам, имеющим детей, в связи с их рождением и воспитанием перечислены в **Федеральном законе от 19.05.1995 N 81-ФЗ "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей"**.

При этом более подробные нормы об условиях назначения детских пособий и порядке их выплаты содержатся в **Приказе Минздравсоцразвития России от 23 декабря 2009 г. N 1012н «Об утверждении Порядка и условий назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей»**.

В указанных правовых актах перечислены следующие виды пособий:

1) пособие по беременности и родам - выплачивается за период отпуска по беременности и родам (декретного отпуска) в размере 100% от среднего заработка;

2) единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности (до 12 недель);

3) единовременное пособие при рождении ребенка;

4) ежемесячное пособие по уходу за ребенком - в размере 40% среднего заработка от дохода, ухаживающего за ребенком, но не менее минимума, установленного государством для первого ребенка и второго и последующих детей;

5) ежемесячное пособие на ребенка;

6) единовременное пособие при передаче ребенка на воспитание в семью;

7) единовременное пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву;

8) ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву (выплачивается независимо от других детских пособий)

Дела семейные

Перечисленные **государственные пособия подлежат индексации**, исходя из установленного федеральным законом о федеральном бюджете прогнозного уровня инфляции. Кроме того, размеры государственных пособий гражданам, имеющим детей, в районах и местностях, где установлены районные коэффициенты к заработной плате, определяются с применением этих коэффициентов, которые учитываются при исчислении указанных пособий в случае, если они не учтены в составе заработной платы.

Выплата государственных пособий гражданам, имеющим детей, в зависимости от вида пособия **производится в основном за счет либо средств Фонда социального страхования РФ, либо напрямую из средств федерального бюджета и средств бюджетов субъектов Российской Федерации.**

Кроме того, в отдельных регионах имеется практика привлечения работодателей-нарушителей к административной и уголовной ответственности по ст. 5.27 КоАП РФ (нарушение законодательства о труде и об охране труда) и ст. 145.1 УК РФ (невыплата заработной платы, пенсий, стипендий, пособий и иных выплат).

Получателям пособий следует помнить об обязанности извещать не позднее чем в месячный срок органы, осуществляющие выплату детских пособий, о наступлении обстоятельств, которые влекут изменение размеров пособий или прекращение их выплаты. Так, **матерям (или другим родственникам, фактически осуществляющим уход за ребенком), находящимся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им трехлетнего возраста, предусмотрена выплата ежемесячной компенсации в размере 50 руб.** (п. 1 Указа Президента РФ от 30.05.1994 N 1110 "О размере компенсационных выплат отдельным категориям граждан").

Дела семейные

К дополнительным мерам государственной поддержки семей, имеющих детей, относятся и меры, обеспечивающие возможность однократного получения лицами, родившими в период с 1 января 2007 г. по 31 декабря 2016 г. второго и последующего ребенка государственного сертификата на материнский (семейный) капитал. Материнский капитал предназначен для целевого использования. Таковым является:

1. Улучшение условий проживания в части расширения площади, покупки квартиры или дома.
2. Обеспечение ребенку обучения в вузах или ДОУ.
3. Приобретение медицинских препаратов, дорогостоящих услуг, средств адаптации детей с ограниченными физическими возможностями.
4. Будущее пенсионное обеспечение.
5. Погашение займов и ипотек.

Помимо рассмотренных мер государственной поддержки граждан, имеющих детей, законодателем установлены также дополнительные меры государственной поддержки семей, имеющих детей.

Размер данного финансирования в 2018 году значительно вырос по сравнению с 2007 годом и составил **453 026 рублей**. Его повышение состоится только в 2020 году на 4% до **471 147 рублей**.

Список использованных источников:

1. Конституция Российской Федерации 12. декабря 1993 г.;
2. Семейный Кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 г. № 223 –ФЗ;
3. Трудовой Кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;
4. ФЗ от 19.05.1995 N 81-ФЗ "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей";
5. ФЗ от 29.12.2006 г. № 256 — ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей».
6. Приказ Минздравсоцразвития России от 23 декабря 2009 г. N 1012н «Об утверждении Порядка и условий назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей»

Материал подготовила: юрисконсульт Ванюшева Е.М.



Самооценка — это способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя. Тот, кто любим, открыт для нового. Наши телесные оболочки не отличаются друг от друга. За многие годы консультирования детей, занимаясь психотерапией семей разных экономических и социальных уровней, встречая людей, ведущих совершенно различный образ жизни, я убедился в том, что самое важное, что происходит внутри каждого человека и между людьми, — это самооценка.

Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, но способен просить в трудную минуту помощи от других, однако он уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения, совершать обдуманые поступки. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Человек с высокой самооценкой внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Он ощущает свою высокую значимость постоянно, все время. Конечно же, иногда, когда жизнь ставит перед ним сложные задачи, когда возникает состояние временной усталости, когда проблемы вдруг возрастают и требуют своего решения, когда жизнь заставляет прилагать большие усилия одновременно во многих направлениях, самооценка такого человека может снизиться. Однако он воспринимает это временное чувство как естественный результат возникшего кризиса. Этот кризис может оказаться началом каких-то новых возможностей. Понятно, что в период кризиса чувствуешь себя не лучшим образом, но человек с высокой самооценкой не прячется от трудностей, зная, что преодолеет их и сохранит свою целостность.

Чувствовать себя не на высоте — это не то же самое, что чувствовать свою низкую самооценку. По сути второе из этих чувств означает, что вы испытываете какие-то нежелательные переживания и стараетесь вести себя так, словно их вовсе нет. Нужно иметь достаточно высокую самооценку, чтобы принять переживания неуспеха.

Важно также напомнить, что люди с высокой самооценкой тоже могут чувствовать себя не на высоте. Однако из-за этого они не считают себя безнадежными и не делают вид, что ничего такого не чувствуют. Они также не перекладывают свои переживания на других. Вполне естественно время от времени чувствовать себя не в лучшей форме. Это очень большая разница — обманываете ли вы себя, утверждая, что все в порядке, или признаете, что бывают нелегкие времена, с которыми вам необходимо справиться. Хотелось бы обратить ваше внимание на этот процесс преодоления трудностей.

Чувствовать себя не на высоте и не признаваться в этом — значит обманывать себя и других. Отрицая таким образом свои чувства, вы начинаете недооценивать и самих себя. Все остальное, что происходит с нами, часто является следствием такого отношения к себе. До тех пор, пока это только отношение, давайте попробуем поменять его.

Дела семейные

А теперь на минуту расслабьтесь. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своих ощущениях. Что вы чувствуете? Что произошло с вами или что происходит в эту минуту? Как вы реагируете на то, что происходит? Что вы чувствуете по поводу вашей реакции? Если вы чувствуете себя скованно, расслабьте ваше тело и проследите за своим дыханием. Теперь откройте глаза. Вы должны ощутить в себе силы.

Это простое упражнение поможет вам почувствовать себя более уверенно: в течение нескольких мгновений вы можете изменить свое состояние. Это придаст устойчивость вашей позиции и сделает более ясным сознание.



Материал подготовил: психолог Овчинников А.А.

ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧИ С РЕБЕНКОМ

При появлении нового члена семьи всегда нарушается баланс отношений в ней. Рождение ребенка, приезд родственников, даже появление щенка заставляет семью менять привычки, перераспределять время на общение, переставлять приоритеты. При появлении усыновленного или опекаемого ребенка происходит все то же самое. Помимо этого, хлопот явно прибавится, физическая и психологическая нагрузка явно увеличится. Изменение порядка и отношений, как бы все стороны ни стремились облегчить друг другу этот процесс, происходит не без трудностей.

Чтобы этот процесс прошел как можно проще и быстрее, необходимо заранее подумать о том, что и как поменяется в вашей семье, а главное – какие особенности и привычки имеются у ребенка, в чем он испытывает трудности, как распределить обязанности по уходу за ним между членами семьи. Поэтому чем лучше члены семьи узнают друг друга до объединения, тем будет легче.

Полезные советы для первых встреч

- Крайне желательно приходить на первое знакомство обоим супругам, тогда у ребенка сразу закладывается ощущение, что вы – пара, и вполне естественно, что и дома вы вместе.
- Знакомство должно состояться на территории ребенка, лучше всего в игровой, т.е. в том месте, где ребенок в большей степени ощущает себя в своих владениях.
- Обоим супругам не стоит надевать яркую, броскую одежду, женщине лучше не делать яркий макияж.
- Хорошо, если первые встречи будут проходить в присутствии нянечки или воспитателя, которым ребенок доверяет.
- Не стремитесь сразу брать ребенка на руки, это может вызвать у него беспокойство. Лучше в первый раз посидеть рядом с ним, пройти по комнате, взяв его за руку, поиграть, привлечь его внимание доброжелательной мимикой.

Школа приёмных родителей

- Если ребенок уклоняется от ваших рук или стремится отойти на безопасное, с его точки зрения, расстояние, не препятствуйте. Попробуйте заинтересовать его чем-либо.

- Ни в коем случае не поднимайте на руки высоко ребенка маленького возраста (1,5 – 3 лет). Лучше, если вы наклонитесь или присядете и будете общаться с ребенком с уровня колен, так малышу менее страшно.

- Совсем не стоит сюсюкать при разговоре с ребенком.

- Старайтесь не курить перед встречей. Нежелательно пользоваться интенсивными духами и отдушками.

- Не надо приносить ребенку продукты питания, скорее всего, их ребенку не дадут, чтобы избежать расстройства желудка у ребенка или аллергии, какими бы качественными и полезными ни казались приносимые вами продукты.

Конечно, часть сказанного относится к налаживанию отношений с детьми младшего возраста. Однако большинство приведенных рекомендаций подойдет и для знакомства со старшими детьми.



Школа приёмных родителей

ПЕРВЫЕ ДНИ РЕБЕНКА ДОМА. КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Скорее всего вы очень волнуетесь и переживаете, вы полны радостных ожиданий и страхов. Первые дни дома как для родителей, так и для ребенка могут быть большим стрессом, и это вполне естественно и закономерно. Ребенок попадает в новую для себя обстановку, а взрослые принимают на себя новые роли родителей, «вписывают» ребенка в свою жизнь. Адаптация — естественный процесс, и самое главное временный. Сроки адаптации зависят от многих факторов и всегда индивидуальны, они зависят от возраста, опыта, темперамента как ребенка, так и родителей.

Первое время относитесь бережно и внимательно к друг другу, не спешите, дайте время привыкнуть к друг другу. У родителей возникает естественное желание развлечь ребенка, устроить праздник. Желательно первое время отложить шумные праздники и мероприятия на потом. Для ребенка уже большое событие оказаться дома с вами. Дома столько всего, что нужно изучить, рассмотреть, узнать правила и привычки семьи. Поэтому первое время желательно провести спокойно в семейной обстановке, это даст ребенку возможность «укорениться» в вашей семье, стать родным.

Психолог Чигвинцева Валерия Олеговна

Если Вы взяли ребенка, воспитывавшегося в учреждении, то в первые дни и недели его пребывания в семье у него могут возникнуть кажущиеся странными особенности поведения.

Причин может быть несколько.

Одна из них – особенности адаптации ребенка к жизни в семье, а не в учреждении, к Вашему укладу, к Вашему образу жизни, к Вам, наконец.

Другой фактор – практически полное отсутствие в таких учреждениях мужчин и, соответственно, опыта общения с ними.

Резкое изменение распорядка, расширение круга контактов, отрыв от привычной обстановки может спровоцировать беспокойство, расстройство сна, аппетита, неадекватные реакции на Ваши действия и слова.

Что Вы можете сделать, чтобы помочь ребенку войти в Вашу семью и стать ее полноправным членом?

Школа приёмных родителей

Особенности первых дней ребенка дома:

- У ребенка был жесткий режим, старайтесь его не сразу и не сильно менять. Выясните, каков был режим ребенка в учреждении, какие реакции он проявлял при изменении режима.

- Выясните предпочтения ребенка в еде, чем он питался. Не настаивайте, если ребенок будет отказываться от каких-то ценнейших, на Ваш взгляд, продуктов.

- Не стоит вываливать на него горы новых игрушек. Маленького ребенка непривычные игрушки могут и напугать. Если возможно, попросите в учреждении игрушку, к которой он больше всего привык.

- Не перегружайте ребенка эмоциональными впечатлениями. Первое время ограничьте встречи с другими взрослыми и детьми.

- Устраните новые для ребенка резкие и громкие звуки, сильные запахи.

- Если у Вас есть домашние животные, постарайтесь, чтобы знакомство произошло плавно и в доброжелательном ключе.

- Не спешите к увеличению познавательных нагрузок. Старайтесь не перегружать ребенка на самом первом этапе. Необходимо, чтобы он почувствовал себя в доме защищенным, а главное здесь – стабильность и отсутствие избыточной новизны.

- Не надейтесь, что ребенок сразу выкажет положительную эмоциональную привязанность. Скорее, он будет ярче проявлять беспокойство при Вашем отсутствии.

- Первое время старайтесь быть с ребенком как можно чаще вместе, разговаривайте с ним, обращаясь «глаза в глаза». Говорите с ним о том, что ему интересно, внимательно слушайте все, что он рассказывает, но старайтесь резко не реагировать на страшные рассказы, нецензурные слова. Проявите терпение.

Лечит время, внимание и любовь!

Материал подготовила: специалист по социальной работе Тронина О.А.

Я и мой ребенок



КАК ЧУВСТВУЕТ РЕБЕНОК СЕБЯ В ДЕТСКОМ САДУ ИЛИ ШКОЛЕ?



Для того, чтобы ответить на этот вопрос необходимо понять насколько комфортно он чувствует себя в группе.

Рисунок может помочь родителям и педагогам выяснить это.

Для этого необходимо предложить ребенку нарисовать рисунок «Я в детском саду» или «Я в школе». Не стоит мешать, подсказывать, исправлять и «стоять над душой» ребенка, когда он рисует.

Я и мой ребенок

Когда рисунок готов можно попробовать посмотреть на него глазами психолога.

Только здание

Рисунок, где кроме собственно здания детского сада или школы больше ничего нет – повод для родителей и педагогов задуматься. Одинокое строение означает, что учреждение не вызывает у ребенка никаких положительных эмоций. Он чувствует себя неуютно. Если на рисунке нет людей, то можно сказать, что ребенок в садике или школе испытывает трудности в общении. Предложите ему дополнить рисунок игрушками, растениями, животными, друзьями, детьми, педагогами, воспитателями, сказочными героями, «мультяшками» – кем и чем угодно, лишь бы там появились радость, движение и жизнь.

Я, комната/класс или улица

Если ребенок не забыл нарисовать самого себя, это значит, что все, что происходит в детском саду или школе, ему интересно. Для него важно и нужно там находиться. Однако если на рисунке нет других людей, это указывает, что автору пока не удалось влиться в коллектив.

Другие дети, игрушки, учебные принадлежности

Если на рисунке изображены другие дети, игрушки или учебные принадлежности значит, у ребенка есть друзья в коллективе, и он чувствует себя комфортно, он занят основной деятельностью в соответствии возрасту – игрой (дошкольники) и учебой (школьники).

Воспитатель/педагог/учитель

С одной стороны, его появление на рисунке – это хорошо. Это означает, что ребенок воспринимает воспитателя/учителя как значимый персонаж. Обратите внимание, какая обстановка отражена на рисунке – улыбается взрослый, играет с ребенком или напротив – злится и сторожится. Все это отражает отношение и восприятие ребенком ситуации в саду или школе.

Я и мой ребенок

Солнышко, цветочки

Если ребенок дополнил свой рисунок солнышком, цветочками, облаками – можете быть спокойны. В его душе царят мир и гармония!

О чем говорят цвета?



Желтый, оранжевый, розовый, голубой, синий, зеленый цвета указывают на хорошую атмосферу в саду и школе. Черный и серый должны насторожить. Фиолетовый цвет может говорить о напряжении, а изобилие красного – о переизбытке эмоций.

Данная проективная методика подходит для детей с 4 лет до 9 лет, особенно полезно предлагать детям порисовать на данную тему во время адаптации к детскому саду или школе.

Анализируя собственные рисунки или рисунки близких, помните, что объективно посмотреть на них может специалист, имеющий достаточно опыта и умений.

Рисунки не могут быть плохими или хорошими, красивыми или некрасивыми, правильными или неправильными. Но могут быть открытыми или закрытыми.

Рисуйте чаще! Будьте открыты для самих себя!

Источники:

<https://goo.gl/images/GRqZxz>

<https://goo.gl/images/qjiP2B>

Материал подготовила: психолог Блинова О.А.

Я и мой ребенок

ДЕТСКИЙ САД И БАБУШКИ

Современные родители стремятся реализовать в профессиональной деятельности. А порой выход женщины на работу после рождения ребенка обусловлен тем, что необходимо обеспечивать семью, или мама очень устала сидеть дома с ребенком, и ей очень хочется заняться другой деятельностью.



Конечно, в этот момент на помощь часто приходят бабушки, которые на пенсии, или которые просто получают удовольствие от возможности быть рядом с внуками, заниматься их воспитанием, уходом, чувствовать и проявлять свою любовь к внукам по-другому, не так как с собственными детьми в прошлой порой очень сложной жизни. Наконец у бабушек и дедушек появляется возможность получать удовольствие и вдоволь насладиться внуками.

Но приходит время, когда родители решают, что ребенку необходим детский сад. С этого момента начинается адаптация к новым условиям, правилам, требованиям к ребенку и взрослому.

Иногда адаптация затягивается на несколько месяцев, и мама решает прийти к психологу поделиться собственными переживаниями, тревогами и волнениями: «уже третий месяц не может привыкнуть к детскому саду», «три дня ходим в детский сад, три недели бодем», «дочь постоянно орет, когда мы подходим к детскому саду», «воспитатели говорят, что мой сын целый день плакал» и т.д.

Я и мой ребенок

Конечно, каждый случай стоит рассматривать индивидуально, и причин затянувшейся адаптации ребенка может быть масса. Многие из этих причин могут быть связаны с родителями или другими членами семьи, которые проживают вместе с ребенком, активно участвующих в его жизни.

Если родителям в воспитании ребенка помогают бабушки, принимают активное участие в жизни малыша, когда бабушки становятся вторыми мамами для ребенка, стоит как маме, так и бабушке задать себе несколько вопросов и обсудить их совместно:

1. Действительно ли необходим ребенку детский сад сейчас? Для чего?
2. Для чего мне необходим детский сад в жизни ребенка?
3. Чем я занимаюсь и о чем думаю, когда ребенок в детском саду?
4. Что я чувствую, когда ребенок находится в детском саду, когда отвожу или забираю его из детского сада?
5. Был ли в моем детстве детский сад и какие воспоминания остались?
6. Какие чувства и мысли вызывает у меня детский сад, который посещает ребенок и сотрудники этого сада?

Порой ответы на эти вопросы бывают довольно неожиданными для самих себя.

Все это можно обсудить на консультации с психологом.

Источники:

<https://goo.gl/images/EyzvHL>

Материал подготовила: психолог Блинова О.А.

Я и мой ребенок

«ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА МАМЫ»

Первой помощницей мамы могут быть бабушки и няни, поскольку современные женщины имеют собственные интересы, любимую работу, желание посвятить время себе. В таких ситуациях мамы обращаются к помощи близких людей, родственников или услугам няни. Услуги няни могут быть на несколько часов в день или 2-3 раза в неделю, а может быть на целый день. В любом случае няня важный человек для мамы и ребенка.



Адаптация ребенка к новому человеку зависит от няни, мамы, немного от самого ребенка и от того каким образом проведена адаптация. Няня для ребенка посторонний человек. Няню необходимо ввести в круг привязанностей ребенка, т.е. сделать ее «своей».

Для того чтобы облегчить адаптацию ребенка к новому человеку ее следует разбить на несколько этапов. Каждый этап может занять от двух дней до двух недель.

1 этап. На данном этапе няня общается с мамой и практически не контактирует с ребенком, в том числе не берет его на руки. Максимум что может позволить себе няня – это визуальный и вербальный контакт. После того как зрительный контакт установился, необходимо дождаться ответной улыбки или кивка от ребенка в ответ на обращение к нему. После этого можно протянуть к ребенку руку/палец. Если ребенок его взял в свою ладошку, значит готов к дальнейшему общению. Если нет, то не стоит настаивать. Основной акцент – это общение няни с мамой. Это общение демонстрирует ребенку, что няня не представляет опасности, поскольку мама с ней дружелюбно общается (не создает видимость дружелюбного общения, а действительно дружелюбно общается).

Я и мой ребенок

Когда ребенок демонстрирует готовность к общению с няней: смотрит на нее, улыбается в ответ, кивает, держит за палец, может потянуться, подползти, подойти, дотронуться – это хороший знак, можно переходить к следующему этапу.

2 этап. Этап вступления в более тесное взаимодействие с ребенком. На этом этапе няня играет вместе с ребенком. Можно попробовать взять ребенка на руки. Мама на этом этапе всегда находится в поле зрения ребенка.

3 этап. Мама начинает выходить в другую комнату и периодически показывается ребенку. Время пребывания в другой комнате постепенно увеличивается.

4 этап. Мама начинает выходить из дома, оставляя ребенка с няней. Можно начать с 20 минут, затем продолжительность отсутствия мамы постепенно увеличивается. По мере увеличения этого времени ребенок учится кушать с няней и укладываться с ней спать.

5 этап. Няня начинает выходить гулять вместе с ребенком. Очень важно не менять местами 4 и 5 этапы.



Я и мой ребенок

Также успех и длительность адаптации зависит от настроения самой мамы. Как правило, мама находится в не меньшем стрессе и переживаниях. Это вполне естественно, поскольку это еще один момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои чувства. Этого делать не стоит. Мама имеет право на свои чувства. Если маму тревожит ситуация расставания с ребенком, она не доверяет няне, то ребенок почувствует, что его оставили в опасной ситуации с опасным человеком. Тогда прогноз адаптации неблагоприятен. В этом случае стоит обратиться к специалисту, и обсудить собственные страхи, сомнения, переживания, необходимость няни. Когда мама спокойна, доверяет няне, то ребенок остается с ощущением безопасности с надежным человеком.

Не стоит забывать, все мы живые люди и ни одна схема или рекомендация не гарантирует ожидаемого результата, существует множество нюансов и вариантов для конкретного ребенка, его мамы и няни. Соблюдение данных этапов могут помочь не только няне, но и бабушке, тетушке и другим людям, с которыми планируется оставлять ребенка, но которые не проживают с ребенком.

Источники:

<https://goo.gl/images/P3TxB9>

<https://goo.gl/images/jFSNn2>

Материал подготовила: психолог Блинова О.А.

SOS, Помощь рядом!

ЭКЗАМЕНЫ И СТРЕССЫ.

SOS, Помощь рядом!

ЧТО ТАКОЕ САМОСАБОТАЖ И ЛЕНЬ? КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?

Материал подготовила: специалист по социальной работе Килимаева Е.С.

Наука и Практика

ПСИХОЛОГИЯ ОТЦОВСТВА

Наука и практика

Материал подготовила: кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Удмуртского государственного университета Васюра С.А.