

# *Содействие* № 2/2019 (№14)

*Первый психологический журнал Удмуртии*

**Психологическое здоровье**

**Современная семья**

**Папа-школа**

**Братья и сестры**

**Безопасный путь домой**

**Помощь рядом!**



*Дорогие друзья!*



От всего коллектива БУСО УР «СоДействие» мы рады вновь приветствовать Вас на страницах журнала.

*Корабль не тонет, когда он в воде.  
Он тонет, когда вода в нем.  
Не так важно, что происходит вокруг нас.  
Важно то, что происходит внутри нас.*

Этой цитатой мы хотим открыть тему психологического здоровья – важной составляющей благополучной жизни.

Каждый год 10 октября во всем мире отмечается день психологического здоровья. БУСО «СоДействие» уже много лет безвозмездно помогает людям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. Тех ситуациях, когда человек не может справиться самостоятельно и нуждается в профессиональной помощи со стороны. Для этого в нашем учреждении трудятся специалисты: психологи, юрисконсульты, специалисты по социальной работе и логопеды. Все они – на страже психического здоровья, как отдельной личности, так и общества в целом. Трудно быть одному здоровым в больном обществе, и наоборот.

Наша ежедневная работа - улучшать «самочувствие общества». Это, конечно, юридические и психологические консультации на самые разные темы. Это срочные меры экстренной помощи: телефон доверия, социальная гостиница для выпускников учреждений для детей сирот и стационар для женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Ежедневно ведется не менее важная работа – профилактическая. Проводятся лекции, семинары, тренинги и мастер-классы, как выездные, так и на базе учреждения.

В самой трудной и запутанной ситуации знайте, что специалисты БУСО УР «СоДействие» - рядом и готовы помочь. Здоровья Вам и Вашей семье!

*С уважением, коллектив БУСО УР «СоДействие»*



**г.Ижевск, Воткинское шоссе, 110а**  
**8 (3412) 44-40-88** - запись на консультацию и Школу  
принимающих родителей

8 (3412) **44-16-35** - администрация  
[sodeistvie18.my1.ru](http://sodeistvie18.my1.ru) social95@minsoc18.ru

# Содержание

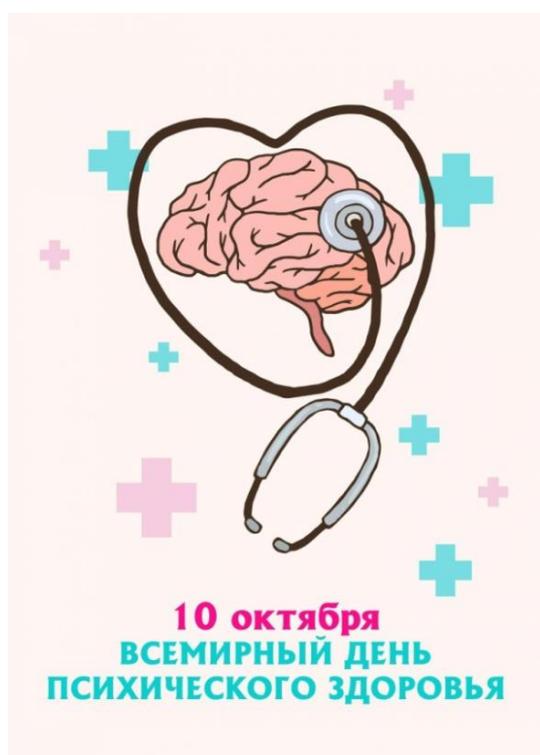
История праздника .....	4
Наши программы .....	5
<i>Дела семейные</i>	
Час счастливой жизни .....	8
Что такое психологическое здоровье и как его сохранить? .....	9
Современная семья – какая она? .....	12
<i>Я и мой ребенок</i>	
Что такое «Папа-школа»? .....	17
Безопасность ребенка на улице .....	20
Братья и сестры: влияет ли порядок рождения ребенка в семье на его характер? .....	23
Обзор современной литературы по воспитанию детей .....	26
<i>SOS! Помощь рядом</i>	
Помощь рядом: наши специалисты .....	29
Как разорвать замкнутый круг несчастливой жизни .....	30
Льготы и привилегии матерей-одиночек в 2019-2020 году ....	32
<i>Детская страничка</i>	
Развиваем эмоциональный интеллект детей .....	35
Тест: Какой вы? .....	36
Юмор .....	37



# История праздника

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day). Праздник ведет свое существование в мире с 1992 года, когда с инициативой его ежегодного проведения выступила известная организация – Всемирная федерация психического здоровья. В России он отмечается с 2002 года, по инициативе академика РАМН Татьяны Дмитриевой.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в развитие общества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия не только самого человека, но и жизни всего общества.



Самое распространенное психическое заболевание — это депрессия. В настоящее время ей страдают около 26% женщин и 12% мужчин. Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек начинает привыкать к стрессам, и тогда в жизнь незаметно может войти депрессия. Люди борются со стрессами, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их. Психическое здоровье — это основа физического. Психические расстройства — факторы риска разных болезней. Они повышают риск

приобретения таких заболеваний, как ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

Наши специалисты всегда готовы помочь в решении возникших трудностей.



**г.Ижевск, Воткинское шоссе, 110а**  
**8 (3412) 44-40-88** - запись на консультацию и Школу  
принимающих родителей

## Наши программы

*БУСО УР «СоДеЙствие» участвует в разработке и реализации многих социальнозначимых программ. Их целью является оказать содействие в укреплении престижа и роли семьи в обществе, улучшение положения детей из социально неблагополучных семей, уменьшение социальной напряженности общества. Расскажем о наиболее важных направлениях работы БУСО УР «СоДеЙствие» на 2020 год.*



**«Право на будущее»** - это программа по профилактике повторно преступности, рассчитана на несовершеннолетних подростков, находящихся в конфликте с законом. Участники программы принимают участие в индивидуальных и семейных консультациях, групповых тренингах, мероприятиях по профориентации, а также различные мероприятия досуговой направленности. Особенность программы – наличие наставника у каждого подростка. Наставник – это квалифицированный специалист, который готов делиться своими знаниями, навыками, опытом, душевным теплом с ребенком, который в этом нуждается. Наставник будет курировать несовершеннолетнего на протяжении всей программы, оказывая необходимую психологическую поддержку. Программа рассчитана на срок 12 месяцев. Первые 6 месяцев направлены на работу с несовершеннолетним и его семьей,

следующие 6 месяцев – патронаж семей, где воспитывается несовершеннолетний.

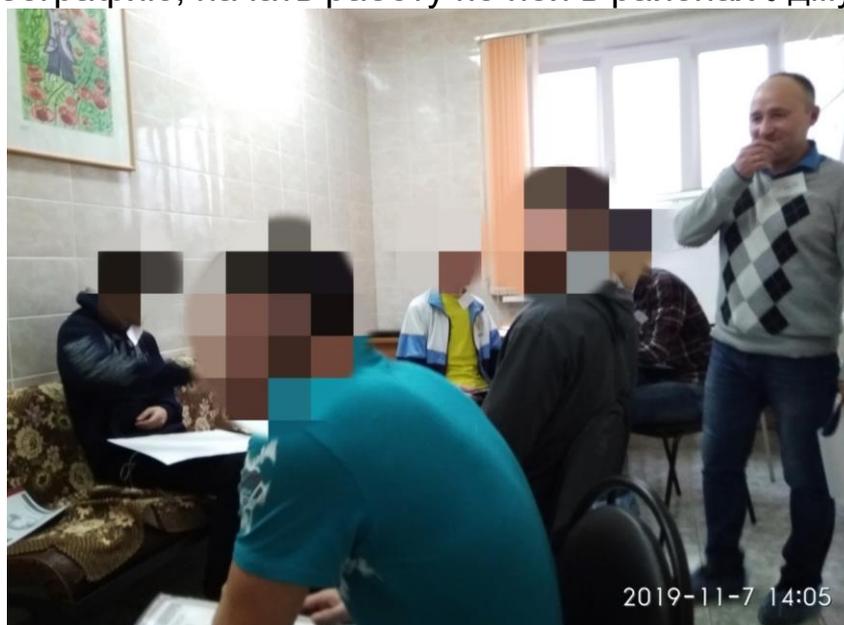


Как пилотный проект программа «Право на будущее» была апробирована в 2019 г. И показала хорошие результаты: ребята стали более уверенными, снизилась тревожность и агрессивное поведение, повторные правонарушения не совершались. Сейчас идет подготовительная работа к следующему годовому циклу программы.

Целью гантового **проекта «Мы вместе»** является подготовка и сопровождение замещающих семей, профилактика вторичного сиротства. Проект реализуется при поддержке Благотворительного фонда помощи детям и социально незащищенным слоям населения «Ключ» (основатель - Благотворительный фонд Тимченко). Фонд оказывает материальную, методическую и информационную помощь специалистам БУСО УР «СоДействие». На сегодняшний момент в рамках проекта реализуется программа семейного клуба для приемных родителей. Для родителей проводятся занятия по повышению уровня родительских компетенций в вопросах детско-родительских отношений, индивидуальные и семейные консультации. Для детей организуются занятия с использованием методов игровой и арт-терапии. Также организуются совместные занятия, позволяющие детям и родителям лучше узнавать друг друга, совершенствовать взаимодействие и понимание друг друга, учиться доверять. В планах учреждения разработать полноценную программу на основе проекта, дополнив ее еще рядом программ, направленных на восстановление ресурсов

родителей, а также снижения уровня тревожности и влияния психотравматизирующего опыта у детей.

В этом году начала свою реализацию комплексная программа реабилитации и ресоциализации несовершеннолетних, имеющих опыт немедицинского употребления наркотических средств и психоактивных веществ **«Дорога к себе»**. Программа курируется Главой УР, председателем Антинаркотической комиссии УР А.В. Бречаловым. Целью программы «Дорога к себе» является возвращение несовершеннолетнего к жизни в обществе на основе восстановления физического и психического здоровья, отказа от употребления наркотиков, восстановление (или формирование) его нормативного, личностного и социального статуса. Целевая группа – дети и подростки, злоупотребляющие психоактивными веществами и проходящие лечение и реабилитацию в Детском стационарном отделении и Центре реабилитации несовершеннолетних БУЗ «РНД МЗ УР». На данный момент программа успешно завершает свою реализацию в качестве пилотного проекта для г.Ижевска, в планах на следующий год - расширить географию, начать работу по ней в районах Удмуртии.



**Программа «Папа-школа»** направлена на профилактику семейного неблагополучия через вовлечение отцов в заботу о детях и их воспитание. Программа способствует развитию родительской компетентности отцов и повышению мотивации мужчин к участию в жизни своих детей. Занятия проходят в форме психологического тренинга. В проекте предусмотрено 8 занятий, каждое из которых освещает те или иные аспекты воспитания и здоровья детей, права родителей и разрешения конфликтных ситуаций в семье. В этом году программа была успешно реализована на базе отделения медицинской реабилитации БУЗ «Республиканский наркологический диспансер МЗ

УР», в будущем планируется проводить ее также среди получателей услуг БУСО УР «Содействие».

## Час счастливой жизни

Несколько раз в неделю в БУСО УР «Содействие» раздаётся с самого утра бодрая музыка. Это проходят репетиции двух групп коллектива «Птица счастья». Занятия ведёт Ольга Александровна Иванова. Этот танцевальный коллектив был создан для пенсионеров. Но когда видишь эти озаренные радостью лица, сложно назвать этих женщин бабушками или пенсионерками, настолько они лучезарны и красивы. Мы попросили преподавателя танцев Ольгу Александровну рассказать о коллективе.

Все началось с «Университета 55+» при библиотеке Некрасова три года назад. Основатель коллектива «Птица счастья» - Антониды Загребина. Сейчас в нашем коллективе 11 групп. С недавних пор две группы репетируют в БУСО «Содействие».



В нашем коллективе те, кто мечтал танцевать в детстве, но отчего-то не сложилось – дом, работа... А сейчас на пенсии появилась возможность осуществить свою мечту. Профессиональных танцоров нет, приходят все, кто стремится подвигаться, и хочет быть счастливым. Движение дарит радость, хорошее настроение. «Я очень

люблю танцы, всю молодость танцевала на дискотеках, там и с мужем познакомилась, скоро 40 лет совместной жизни», - смеется одна женщина. «А сейчас вновь танцую! И радуюсь, и счастлива!»

Мы – благотворительная организация, выступали в Доме-интернате для престарелых и инвалидов, Канифольном детском доме, а также на городских мероприятиях: дне города, дне победе, масленице. Костюмы для выступлений шьем полностью сами. Сейчас для каждого танца есть свой костюм, а танцуем мы танцы самых разных стилей: и народные и эстрадные, русские, удмуртские, цыганские. И ча-ча-ча и танго танцуем! Репертуар тоже выбираем сами, обсуждаем, кому что нравится. Каждый в нашем коллективе значим, мы все очень дружим. Сейчас к Новому году готовим выступление Деда Мороза и Снегурочки на песню «Неудавшееся свидание».

Когда задумываешься о здоровье, обычно приходит вопрос: а как его поправить? Но речь ведь не просто о здоровом образе жизни, а о счастливом образе жизни! А танцы это состояние счастья дают. **Музыка плюс Настроение плюс Движение – получается Час счастливой жизни.** Мы стремимся к этому и идем. Улыбка, поддержка друг друга, новые друзья, знакомства очень многое дают.

# Что такое психологическое здоровье и как его сохранить?

Гайда В.О. , психолог БУСО «Содействие»

**Психологическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений.



Известный психолог Абрахам Маслоу считал, что психологическое здоровье наполняет человека субъективным ощущением благополучия, а недостаток психологического здоровья угнетает человека, делает его морально и эмоционально неполноценным.

Зарубежные психологи Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу и Карл Роджерс описали образ психологически зрелой, полноценно функционирующей личности. Они во многом определили критерии психологического здоровья:

- адекватное восприятие окружающей среды;
- осознанное совершение поступков;
- активность, работоспособность, целеустремлённость.

Некоторые люди чрезмерно подозрительны и не доверяют никому из окружающих, таким образом, они ведут себя неадекватно, такое поведение приводит их к изоляции. В истории нашей страны (30-50-е годы) была целая эпоха подозрительности и недоверия.

Для здоровой личности характерно осознанные и обдуманые действия. Если выпускник школы идёт в технический вуз со слабой логикой и выраженными художественными творческими данными, то он поступает неосознанно, а скорее поддаваясь воле эмоций.

Активные, работоспособные, целеустремленные люди всегда лидируют в социуме, они привлекают внимание окружающих, могут повести за собой (например, возглавить общественную организацию). Таким примером может служить личность Мирзакарима Норбекова. Находясь на грани жизни и смерти в молодом возрасте, он смог полностью

## Дела семейные

восстановить свое физическое здоровье, создать целое направление здорового обния, воспитать большое количество последователей его учения.

Кроме того, психологически здоровый человек способен устанавливать близкие контакты с окружающими, он составляет и осуществляет свой жизненный план, ориентируется на саморазвитие и целостность личности. Он способен справляться с жизненными вызовами. Он находится в гармонии с собой и окружающим миром. Не сразу взрослый человек становится здоровым в психологическом плане, многое бывает заложено в периоде детства и юности.

Ребёнок, который воспитывается в родительской семье, во многом берет с родителей пример. Существует жизненный сценарий, который состоит из родительских предписаний, советов, принципов, традиций. Не всегда этот сценарий полезен для взрослеющего ребёнка. Известно выражение в психологической среде – «драма жизненных сценариев».



Самые трудные испытания человека встречаются тогда, когда он создал свою семью и происходит «притирка» характеров. Здесь и выясняется, кто из супругов психологически здоров, кто может адекватно оценить сложную ситуацию и выйти из конфликта. Следует отметить, что по опыту семейных психологов, часто семейные проблемы образуют круг, то есть повторяются циклично. Часто этот цикл запускается чувством обиды одного из супругов. А наличие обидчивости в характере делает человека психологически нездоровым. Когда в такой семье появляется ребёнок, он очень скоро начинает копировать одного из родителей.

Воспитать гармоничную личность совсем непросто, так как приходится учитывать темперамент ребёнка, его особенности познавательной сферы (память, мышление), эмоциональную сферу, желание заниматься творчеством. В общении со сверстниками приходится также уделять ребёнку большое внимание. Хорошо когда ребёнок имеет широкий круг общения (не только детский сад и школа, а ещё кружок, спортивная секция и т.п.).

Важно заложить в подрастающем человеке и нравственные ориентиры. В этом вопросе нам помогает опыт старшего поколения, духовные наставники, книги, фильмы. В качестве примеров можно предложить

## Дела семейные

фильм Андрея Звягинцева «Возвращение» и фильм корейского режиссёра Ким Ки Дука «Весна, лето, осень, зима и снова весна». Эти фильмы дают пример воспитания ребёнка в разных условиях, они могут быть полезны для родителей.

В книге известный психоаналитик Карен Хорни «Невротическая личность нашего времени» описаны особенности поведения психологически нездоровой личности. Так, в сфере привязанности к другим людям у этих личностей проявляется несоразмерная зависимость от одобрения окружающими. В области оценки собственного «Я» наблюдается чувство неполноценности и несоответствия, хотя на деле человек полностью справляется с поставленными задачами. Для нездоровой личности могут быть характерны и внутренние запреты, которые мешают гармоничной жизни (неудобно защитить себя от несправедливых нападков). Некоторые из этих людей склонны к сверхтребовательности, к жёсткой критике, они проявляют властность при определённой должности и полномочиях. Часто эти люди тревожны и живут в страхе, поэтому они стремятся занять должность повыше, чтобы защитить себя. Руководитель учреждения защищён от критики подчинённых своим служебным положением. Но это учреждение не будет эффективно развиваться, так как особенности личности руководителя будут препятствовать прогрессу.

Воспитать здоровую личность - достаточно трудная задача. Семья



может заложить здоровый психологический и нравственный фундамент в характер ребёнка. Если были допущены грубые ошибки в воспитании, можно все поправить позже, но на коррекцию личностных особенностей требуется потратить несколько месяцев или лет. Эту работу выполняют квалифицированные психологи и врачи-психотерапевты. Хорошей иллюстрацией психологической коррекции служит фильм «Умница

Уилл Хантинг».

Трудно найти абсолютно здорового во всех отношениях человека, но стремление быть более здоровой личностью вполне разумно, хотя это и требует упорства и значительного количества времени.

## Современная семья – какая она?

Ляпустина Л.Б., психолог БУСО УР «Содействие»

Семья - одна из немногих тем, которые всплывают в работе с психологом вне зависимости от того, с чем пришел клиент. Представления о ней бывают самыми разными. Для одного это наивысшая ценность, для другого – устаревшее понятие. Ячейка общества, островок безопасности, пережиток прошлого или предел мечтаний – каждый из нас по-своему понимает, что такое семья. Предлагаем Вам посмотреть на семью с точки зрения исследователей — демографов и социологов.

### Создание семьи

Исторически —  
семья —  
основное место  
для жизни,  
рождения,  
воспитания и  
умирания  
человека,  
именно здесь  
происходила и  
происходит  
социализация.  
Любые  
известные



попытки заменить семью общественным воспитанием заканчивались провалом: без индивидуальной любви и заботы ребёнку очень сложно вырасти и стать полноценным членом общества.

Сейчас понятия «семья» и «брак» не всегда совпадают. **У людей чаще возникает вопрос «Зачем жениться?», а не «Зачем разводиться?».** Но при этом многие до сих пор идут в загс и в церковь, хотя все, что касается имущества и детей, теперь можно уладить и без заключения брака. Мотивация для формирования семьи всегда многогранна. Можно говорить об идеальной платформе для её создания — любви, экономической возможности, желании родить и воспитать детей. Но часто могут быть и психологически незрелые поводы: стремление уйти из родительского дома, желание обрести независимость, социальная привлекательность жениха или невесты и прочие.

Сейчас семьи создаются намного позже. Так, в 2017 году по сравнению с 2011 годом количество брачных союзов, заключаемых в возрасте с 18 до 24 лет, сократилось в два раза. Растет число людей, вступивших в первый союз в возрасте старше 25 лет. Это свидетельствует об изменении стереотипов – ранние браки стали малопопулярны. Взросление молодоженов связано с необходимостью получать высшее образование и потребностью обустройства быта. Современная молодежь в большинстве случаев задумывается о карьере и подготовке почвы для вступления в брак.

При этом мужчины и женщины стали вступать в брак в более «разнообразных» возрастах. Прежние социальные клише относительно «правильного» возраста первого супружества уже не действуют. Очевидно одно: россияне стали заключать браки в более зрелом возрасте. Эта тенденция начала складываться в середине 1990-х и стала ощутимо расти в «нулевые» годы: увеличивалась интенсивность регистрации союзов у мужчин и женщин старше 25 лет, а количество свадеб среди молодежи студенческого возраста или вчерашних выпускников институтов, напротив, падало. Этот тренд «взросления» супружества пришел на смену противоположному веянию – более чем тридцатилетнему периоду «омоложения» брачности в 1960-1970-е годы.



Тенденции последних десятилетий говорят о том, что современная молодежь всё чаще задумывается о своих корнях, происхождении и предках. Популярным стало составление своего генеалогического древа, родословной. Такой всплеск интереса – нормальное явление. В определенный период жизни страны не принято было говорить о происхождении, особенно тем, у кого предки были не крестьянами, а князьями, помещиками и купцами. При этом современные пары стремятся как можно быстрее начать жить отдельно. Еще недавно в царской России и Советском Союзе в одном доме проживало несколько поколений. Молодожены после свадьбы не стремились отделяться и жили с родителями жены или мужа, вели общий быт и даже бюджет.

### **О детях**

В традиционных представлениях брак неминуемо соотносится с рождением ребёнка. Более того, психологические теории развития семьи как системы подразумевают, что появление третьего члена позволяет ей развиваться и переходить на следующие стадии. В



российском обществе наблюдается специфическая тенденция, это одновременный рост числа двух типов семей. С одной стороны – семей многодетных. За последние 7 лет их количество в России возросло на четверть. С другой стороны – в два раза увеличилось число так называемых чайлд-фри – семей, добровольно отказывающихся от детей. По их мнению, дети мешают жить. У таких пар обычно есть что-то, что требует много внимания и сил — совместный бизнес, хобби и т. д. Такие бездетные семьи часто заводят собаку или кошку в качестве того «третьего», о котором можно заботиться и за счёт которого можно реализовывать родительскую функцию.

Если взять в расчет только семьи, имеющие детей (моложе 18 лет), то получается, что процент семей, имеющих одного ребенка – 67,4%, двух – 26,8%, три и более – 5,8%.

Наблюдается и более позднее рождение детей после оформления отношений. По статистике, появление первенца приходится на 3-5 год совместной жизни.

### ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО СЕМЕЙ В РОССИИ – 42 000 000

**11 600 000**

полных семей с детьми

**18 234 000**

семей без детей

**5 600 000**

неполных семей

**5 000 000**

матерей-одиночек

**1 566 000**

многодетных семей

В детских домах находятся

**60 000** детей

Под опекой

**237 000** детей

Усыновлены

**115 000** детей

*Данные Федеральной службой государственной статистики на 1 января 2017 г.*

Средний возраст женщины в России на момент рождения первого ребенка в конце 2017 года составлял 28,5 лет, говорится в бюллетене Института социального анализа и прогнозирования РАНХиГС. Буквально несколько лет назад — в 2011 году — этот средний возраст равнялся почти 25 годам, а в 1995-1999 годах россиянки рожали первенца в возрасте 20,9 лет. Этот возрастной сдвиг является серьезной причиной для отсрочки появления в семье вторых и последующих детей, а значит, является одним из факторов снижения рождаемости. Это подтверждается и другими цифрами. Среднее число рожденных женщинами детей уменьшилось в расчете на 1000 женщин с 1513 в 2002 г. до 1469 в 2010 г. В городских населенных пунктах этот показатель составил 1328 детей (в 2002 г. - 1350), а в селе - 1876 (в 2002 г. - 1993).

### О разводах

Самым опасным для семейных пар является период от пяти до девяти лет совместного проживания. На этот период выпадает 28% разводов. Около 17 % пар разводятся, прожив в браке от одного до двух лет и от трех до



## Дела семейные

четырёх лет. Семейные пары расторгают узы брака в 13 % случаев, если прожили 20 лет и более длительный промежуток времени. Наименьший процент разводов приходится на пары, которые прожили менее одного года.

Социологические опросы выделили следующие причины непродолжительных семейных отношений:

- Ранний возраст. В юном возрасте люди действуют, основываясь на переживаемые эмоции. Они не осознают всю серьёзность и ответственность семейной жизни.
- Бытовая жизнь. Многие пары ссылаются на то, что совместное проживание привело к ухудшению отношений.
- Занятость построением карьеры. Кроме перечисленного, социологи сообщили, что к разрыву отношений и увеличению показателей статистики разводов приводят неверность одного из супругов.

Анализ статистики показывает, что 67% бракоразводных процессов происходит по инициативе женщины, когда возраст инициаторов или истцов не достиг пятидесяти лет. После 50 лет семейные отношения прекращаются в основном по инициативе мужчины. Это объясняется тем, что дети, рожденные от брака, уже достигли совершеннолетия, материально их обеспечивать нет необходимости. При этом мужчины еще имеют крепкое здоровье и желание жить активной жизнью.

*Сегодня семью невозможно определить однозначно из-за различных типов – шведская, приемная, открытая и так далее. Суть отношений между полами уже давно вышло за рамки классической формулы: одна женщина, один мужчина и дети. В Российской Федерации запрещены однополые и шведские браки, но в некоторых зарубежных странах они признаны законом, и это явление считается нормой. И тем не менее, и на сегодняшний день брак – это признак благополучия человека, его опора и поддержка. Времена меняются, но базовые принципы построения отношений между мужчиной и женщиной остаются неизменными: любовь, взаимоуважение, доверие и забота.*



Я и мой р

Фото: <https://static.ildadn.com>

## Что такое «Папа-школа»?

*Бородуллин А.В., психолог БУСО УР «Содействие»*

Отец, как и мать, — первый человек, с которым ребёнок встречается в жизни. Для ребёнка очень важно с первых дней жизни быть окруженным любовью и лаской отца. Но никто не учил нас раньше как быть успешными родителями, как стать настоящим отцом своему ребенку. Приходилось набивать шишки самостоятельно. **Сейчас в г.Ижевске на базе БУСО УР «Содействие» реализуется проект для мужчин «Папа-школа».**

«Папа-школа» — это проект, направленный на повышение мотивации отцов к участию в жизни своих детей, повышения их родительской компетентности. А также для тех мужчин, которые уже являются отцами и столкнулись с трудностями во взаимодействии с детьми. Занятия проходят в форме психологического тренинга. В проекте предусмотрено 8 занятий, каждое из которых освещает те или иные аспекты воспитания и здоровья детей, права родителей и разрешения конфликтных ситуаций в семье. Занятия ведут только мужчины-психологи.



На занятиях отцы вспоминают собственное детство, родителей, приятные и неприятные моменты воспитания. Папы вновь окунаются в забытые чувства радости и печали, горя и счастья, связанные с общением с собственными отцами. Эти переживания

помогают им пересмотреть собственный стиль воспитания и общения с детьми. В ходе занятий участники учатся более конструктивно критиковать и, в случае необходимости, опять же, конструктивно и гуманно наказывать детей за проступки, дабы не повторять ошибок собственных родителей.

На занятиях уделено отдельное внимание здоровью детей и профилактике болезней. Отцы узнают полезную информацию о режиме дня ребенка, здоровом питании, необходимой одежде в разные времена года и т.д. Также папы учатся распознавать симптомы появившейся болезни.

## **Я и мой ребенок**

Помимо безусловно полезной темы о здоровье детей, отцам разъясняются юридические аспекты родительства: папы обладают не только правами в отношении детей, но также обязанностями заботиться о своем ребенке. На одном из занятий они учатся распознавать, где заканчивается воспитание и начинается жестокое обращение с детьми. В ходе упражнений, рассматриваются случаи, где нарушаются права родителей и права ребенка.

Начиная с первого дня появления на свет, дети растут, их организм развивается. Однако ребенок развивается не только физически, но и на уровне мышления. При этом особенно важные скачки развития психики человека обусловлены так называемыми возрастными кризисами. Именно проходя через очередной кризис, дети становятся взрослее. Но каждый такой этап связан не только с мощным развитием психики, но и с резкими изменениями в поведении детей, к которым родители часто бывают не готовы. На занятиях папы учатся поддерживать детей в их непростые, кризисные периоды и сглаживать конфликты на всех этапах становления личности ребенка.

Само собой, развиваясь дети нуждаются в родителях по-разному. Маленькие дети требуют от родителей колоссального внимания и времени, подросткам достаточно и меньше получаса общения с родителем. Но и эти 30 минут в день важно уделить взрослому ребенку.



Для некоторых родителей общение с ребенком сводится к приказаниям и дежурным вопросам без

какой-либо заинтересованности. Но общение — это не всегда монолог. В общении чрезвычайно важно уметь слушать собеседника, тем более, если этот собеседник — твой ребенок. Слушая, мы можем лучше понять проблему ребенку, поддержать его и даже предотвратить опасную ситуацию, в которую может попасть сын или дочь. Поэтому отцы в «Папа-школе» тренируют навыки активного слушания.

### **Я и мой ребенок**

Не только радостью общения знаменуется появление ребенка в семье. В жизни родителей происходят колоссальные изменения. Теперь становится меньше времени на себя и, вместе с тем, больше ответственности. Ребенок начинает играть большую роль в жизни семьи. Но также и отец имеет огромную роль для ребенка.

### ***Для детей отец всегда является образцом мужского поведения.***

Как ведет себя папа, так и сын, скорее всего, будет вести себя в будущем. Девочка, в свою очередь, повзрослев, имеет тенденцию находить в мужья молодых людей с поведением, похожим на поведение ее отца. ***Стиль отцовского поведения навсегда остается в памяти детей.*** Поэтому важно видеть себя со стороны, осознавать свои ошибки и вовремя исправлять их.

Ко всему прочему, участники «Папа-школы» делятся своим опытом с другими отцами, дают советы и помогают найти решение проблем, возникающих в воспитании.

Быть отцом не просто. Но гораздо сложнее быть отцом, испытывая неуверенность в том или ином аспекте воспитания. В «Папа-школе» помогают преодолеть эту неуверенность и стать более компетентным родителем.

# ПАПА-ШКОЛА

Программа занятий по вопросам отцовства, воспитания  
и развития детей



Если вас интересуют вопросы:

- ✓ *Чем заинтересовать ребенка, если ему ничего не надо?*
- ✓ *Как общаться с ребенком, если он не понимает?*
- ✓ *Какова роль семейных традиций в воспитании?*
- ✓ *Насколько важен отец для ребенка?*
- ✓ *Как вырастить ребенка здоровым?*

Приходите на занятия в «Папа-школу»

# Безопасность ребенка на улице или Инструкция для детей, которые ходят одни

*Касимова О.Ю., специалист по социальной работе БУСО УР «Содействие»*

Одна из основных обязанностей и одновременно тревог родителей – обеспечение безопасности ребенка. Современная жизнь – непредсказуема и опасна. С раннего возраста необходимо развивать в ребенке внимательность и умение действовать в необычной ситуации.



Порой родители впадают в крайности - некоторые из них не отпускают ребенка от себя до подросткового возраста. В этом случае дети плохо адаптируются, не могут обеспечить свою безопасность, потому что надеются на родственников и самостоятельно не могут оценить опасность той или иной ситуации. Поэтому водить с сопровождающим - не панацея, а замедленная мина. Иные родители впадают в другую крайность - оставляют малышей без

присмотра, в возрасте, когда нет понимания опасности.

Обучая ребенка безопасности, важно учитывать его возраст и то, что процесс освоения навыков происходит постепенно. Начать обучение правилам безопасного поведения можно с игровой формы, такая техника будет предпочтительная для детей 4-6 лет. Дети часто ассоциируют себя с игрушками, охотно включаются в процесс. Можно придумать игру «Что делать, если ты потерялся?» Основным героем может стать любимая кукла или игрушка.

Для детей младшего школьного возраста будет интересная сюжетно-ролевая игра. Можно разыграть сценку, что делать в экстренной ситуации на улице. Или провести игру-тренировку. В непринужденной обстановке можно оговорить варианты поведения и возможные ошибки.

Для подростков будет эффективна беседа или тренинг. Следует оговорить безопасные места для прогулок, действия в экстренной ситуации, телефоны служб спасения, алгоритмы поведения на улице в опасных ситуациях.

Тема насилия пугает родителей. Каждый из нас надеется, что эта проблема не коснется наших детей, что мы всегда сможем их защитить. Но это не значит, что с ребенком не нужно поднимать эту тему. Давайте разберемся, как и зачем говорить с детьми об опасностях, угрозах и насилии.

1. Уже с 3-4 лет важно начать разговоры с ребенком о личных границах. В этом отлично помогает правило нижнего белья: то, что им скрыто, нельзя трогать другим людям. Исключения — врач под присмотром родителя, сами родители, например, когда моют ребенка.

2. Учим ребенка говорить уверенное «нет», если какие-то действия ему не нравятся. Например, навязчивые объятия родственников. Да, ребенок имеет право отказаться.



3. Говорим об опасных ситуациях и том, как их избежать. Про то, что громкий голос и быстрые ноги — это наше оружие. Важно соблюсти границу и не запугать ребенка, не рассказывать в подробностях что с ним может произойти, этим вы только вызовете стресс и недоверие к миру. Следует сосредоточиться на правилах безопасного поведения, которые смогут предотвратить беду на улице. Упомянем два самых основных.

- Учимся говорить с незнакомцами не ближе 1,5 м (это расстояние позволяет убежать, а при приближении важно отступить). В случае если ребенок сидит - надо встать и использовать скамейку или стул как

препятствие (заходим за нее) и спрашиваем «что вам надо?» Поверьте, говорящий ребенок куда более неудобная жертва. А вдруг он еще и может кричать? Есть миф среди родителей, который они передают детям: с незнакомцами нельзя разговаривать. Это нисколько не поможет ситуации! Молчаливого и запуганного обработать легче. Потому что могут схватить вообще без разговоров, а могут заманить знакомые - им

доверия больше. Кроме того, важно уметь просить помощи у незнакомых, когда кто-то в опасности.

- Нельзя заходить в замкнутые пространства - тупики, гаражи, подъезды, лифт, если там группа или один взрослый. Лучше пропустить вперед даже если это свой подъезд, Или сказать «я родителей подожду», оставаясь на улице. Если человек совсем подозрителен, а домой надо, пусть позвонит в домофон знакомой соседке, которая наверняка дома и попросит ее проводить до квартиры.

4. Учимся обращаться за помощью - лучше всего обратиться к человеку на «посту» - полицейскому, сотруднику магазина, куда можно забежать и объяснить ситуацию. Если его нет, обращаемся к прохожим (лучше к паре - женщина заступится, а мужчина не покажет себя трусом) с фразой-приказом «Помогите, пожалуйста, на меня напал незнакомец, позвоните моим родителям и в полицию».

5. Еще одно правило: родителям можно рассказать все. Этот навык требует проработки и времени. Покажите на деле, что вы всегда на стороне ребенка, никогда не осудите. Доверительные отношения – основа семьи и детской безопасности.

6. Верьте ребенку, если он рассказывает о попытках или случаях насилия. Сохраняйте самообладание и обратитесь в полицию. Также рекомендуется обратиться к детскому психологу, которые специализируется на проблемах насилия и травм.

*И все-таки - учить детей надо не защите от злодея - это забывается, а при частом напоминании вгоняет в страх и панику. Учите детей универсальной тактике оценки ситуации. Учите давать реакцию, которая спасет: надо бить - бей, надо бежать - беги. Учите общаться безопасно. И ничего не бояться.*



Статистика по преступлениям против детей посторонними людьми

## Влияет ли порядок рождения ребенка в семье на его характер?

*Е.Е. Куприянова, специалист по социальной работе БУСО УР «Содействие»*

Многие авторы на вопрос о влиянии порядка рождения детей в семье на формирование их характеров отвечают положительно. Альфред Адлер, ученый, принадлежащий к психоаналитическому направлению психологии, в своих работах уделил внимание данной проблеме. Он писал о влиянии порядка рождения ребенка на его жизненный стиль. Порядок рождения не всегда означает формирование тех или иных личностных свойств ребенка (ведь многое зависит от того, как ребенок переживает свое положение в семье, как он видит семейную ситуацию), но в целом определенные психологические особенности, приписанные Адлером детям в зависимости от порядка их рождения, нашли свое подтверждение.



Согласно А. Адлеру, первый ребенок имеет уникальное положение, пока он единственный ребенок в семье. Для самих родителей рождение первого ребенка имеет огромное значение, они заняты первенцем целиком. Ребенок рад безопасному существованию до тех

пор, пока следующий ребенок не лишит его своим появлением всех привилегий. Это событие драматически меняет положение ребенка и его взгляд на мир. Такой опыт может оказаться травматичным, поскольку теперь ему приходится все время «отвоевывать» внимание родителей. Однако в сложившихся обстоятельствах родители просто физически не могут «разорваться», и первенец оказывается вынужденно изолированным. Он становится более самостоятельным, а потому у него развиваются лидерские качества. У ребенка может развиваться тревожность, нарушаться сон, аппетит, взаимодействие со сверстниками, что становится заметно педагогам. В такой ситуации родителям следует позаботиться о том, чтобы ребенок был включен в процесс ухода за младшим братом или сестрой, поскольку в этом случае подобная деятельность не только не оставляет его изолированным, но и служит источником новых достижений (например, за счет развития таких качеств, как ответственность, терпеливость, сосредоточенность).

Альред Адлер говорил, что первенцы вынуждены бороться за свои права, и потому обладают в жизни значительными достижениями.

Дальнейшие исследования показали, что уровень их интеллектуального развития превосходит уровень интеллектуального развития всех последующих детей в семье. Одна из причин этого заключается в том, что в течение



определенного периода времени (до момента появления на свет второго ребенка) первенцы находятся в тесном контакте с двумя взрослыми, которые обеспечивают «обогащенную» интеллектуальную среду. В этой ситуации взрослые направляют все свое внимание на одного ребенка, в то время как второй ребенок обладает лишь частью родительского внимания.

Если ребенок не может справиться со сложившейся ситуацией привычными способами, то он прибегает к другим действиям. Например, если ребенок не может смириться со своим новым положением, если он настолько привык к тому, что его балуют, не может от этого отказаться, у него может даже развиться недержание, которое будет использоваться им для привлечения внимания со стороны матери. В этом случае, с точки зрения А. Адлера, родителям необходимо поддерживать ребенка и всячески поощрять его независимость. Для этого перед ребенком

необходимо ставить задачи, успешное решение которых позволит ему вновь обрести уверенность в себе.

Если же у первого ребенка не появляется соперников (братьев и сестер), то он довольно долгое время будет находиться под опекой и контролем матери, что приведет, по А. Адлеру, к зависимому поведению ребенка. Поэтому такие дети нередко испытывают трудности в общении со сверстниками. Ведь в семье они были центром внимания и не испытывали недостатка в ласковом обращении. Когда такой ребенок приходит в дошкольное учреждение, он уже обладает неадекватными установками. Второму ребенку с самого начала приходится следовать за старшим братом или сестрой. Такая ситуация требует от ребенка постоянного самосовершенствования, поэтому нередко темп его развития оказывается более высоким, чем у старшего ребенка. В результате того, что второй ребенок вынужден все время доказывать, что он не хуже своего старшего брата или сестры, он становится честолюбивым. Обычно такие дети наиболее успешны в социальном отношении. Однако такая ориентация на постоянные достижения может привести к тому, что второй ребенок будет ставить перед собой слишком сложные, недостижимые цели, обрекая себя на неудачи.

Последний ребенок находится в особой семейной ситуации. С одной стороны, он не лишается родительской любви и постоянно окружен заботой родителей и старших братьев или сестер. С другой стороны, он находится в зависимой ситуации, поскольку старшие дети имеют больше привилегий и большую свободу. Несмотря на это, младший ребенок обладает одним преимуществом: у него высокая мотивация превзойти старших. В результате он часто становится самым быстрым пловцом, лучшим музыкантом, наиболее честолюбивым студентом. Однако такая позиция зачастую наоборот делает ребенка более безответственным и легкомысленным, чем старшие дети, с ним больше проблем в плане воспитания и подчинения.

Конечно, порядок рождения детей добавляет им каких-то качеств, однако то, какими людьми будут дети, зависит в первую очередь от воспитания родителей. Это описание не может подходить под каждого ребенка, это лишь теория, которая была доказана выборкой из разных семей. Существует множество различных факторов так или иначе влияющих на ребенка, родителям их нужно обязательно учитывать при воспитании своих детей.

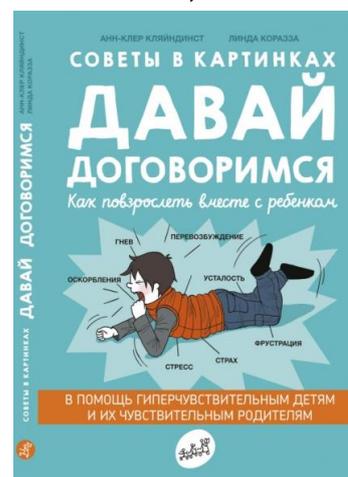


## Обзор современной литературы по воспитанию детей

Каждый год и даже месяц появляются десятки новых книг, но лишь единицы будут полезны конкретному родителю. Почему? Да потому что дети разные — начиная с возраста и заканчивая индивидуальными особенностями и темпом взросления. Мы подобрали для вас новинки литературы 2019 года о воспитании. Данный материал носит субъективный характер, не является рекламой и не служит руководством к покупке. Пусть эти книги стали для вас очередным поводом задуматься: что для меня, как родителя, значит любить, воспитывать и заботиться? Какими я хочу видеть своих детей? Что я им передам «в наследство»?

**Анн-Клер Кляндист, Корацца Линда. Давай договоримся. Как повзрослеть вместе с ребенком. Книга в картинках. Самокат, 2019.**

Смешные лаконичные комиксы французских авторов помогут вам увидеть сложные ситуации глазами ребенка, помогут научиться договариваться и с ребенком, и с самим собой. В книге много схем, которые наглядно помогают через симптомы увидеть и понять причину поведения ребенка, а через вопросы вывести на решение ситуации. Разбираются кризисы всех возрастов, но особый акцент на возраст дошкольный и начальной школы. Все разделено по темам: он не одевается, он не хочет спать, убирать, он себе не нравится, его слишком много и др.



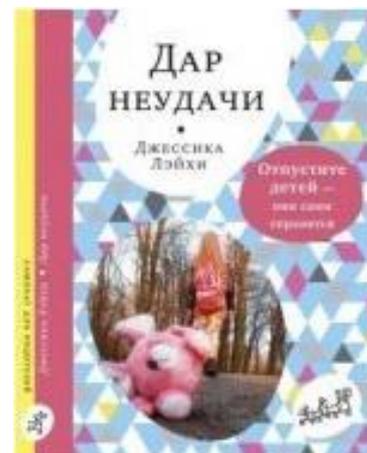
**Альфи Кон. Воспитание сердцем. Без правил и условий. Манн, Иванов и Фербер, 2019.**



Известный психолог и специалист в области образования Альфи Кон задается вопросом: «Что нужно детям и как нам помочь им это получить?» В книге вы найдете объяснение причин, по которым следует отказываться от старых методов воспитания детей (наказанием и поощрением, таймаутами, методом причинно-следственной связи с созданием негативных последствий для ребенка и т.п.). Альфи Кон уверен: одна из базовых потребностей ребенка - быть любимым безусловно, понимать, что он будет принят, даже если совершит ошибку.

**Джессика Лэйхи: Дар неудачи. Отпустите детей — они сами справятся.** Самокат, 2019.

Вы делаете домашние задания со своим пятиклассником? Мастерите поделку из листьев и шишек для своей второклассницы, когда она давно уже спит? Напоминаете, подгоняете, контролируете и снова напоминаете? Мы стараемся быть вездесущими, гиперопекающими мамочками. Но на самом деле мы скорее мешаем им — мешаем вырасти уверенными в себе, ответственными, интересующимися и защищающими свои интересы взрослыми. Лучше подарите своим детям дар неудачи. Неудача - самый ценный инструмент воспитания. В книге сотни грамотных советов по воспитанию себя. Себя, а не ребёнка.



**Ирина Лукьянова: Экстремальное материнство. Счастливая жизнь с трудным ребенком.** Никая, 2019



Некоторым родителям действительно достаются более трудные дети, чем другим, и это уже заметно в грудничковом возрасте. Эта книга адресована в первую очередь для родителей, у чьих детей есть проблемы с поведением, вниманием, учебой, волей и самоорганизацией - в том числе детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. А также - абсолютно для всех родителей, потому что здесь есть советы по важнейшим родительским темам - приготовление уроков, дисциплина, поведение в школе и дома и т.п.

**Лариса Суркова. Большая книга психологии: дети и семья.** АСТ, 2019

Это энциклопедия, составленная из трудов автора за несколько лет. Эта книга о семье. О поколениях. Наша семья - наша опора, источник вдохновения, стимул к развитию и совершенствованию! И каждый растет и изменяется не только в зависимости от личных качеств и устремлений, но и под воздействием окружающих его людей. В книге дается множество советов по укреплению отношений внутри семьи: почему возникают конфликты и как их избежать? Как преодолеть кризис в отношениях после рождения ребенка? Стоит ли сохранять брак ради детей? Нужно



ли прощать измену? Как сохранить доверие между детьми и взрослыми? Как развивать ребенка в разном возрасте и стоит ли особо усердствовать в этом вопросе? Нужно ли помогать ребенку выполнять школьные задания?

**Я и мой ребенок**

### **Лея Уотерс: Переключение на силу. Как научиться видеть в детях сильные стороны, чтобы помочь им расцвести.** Ресурс, 2019.

Лея Уотерс предлагает перестать фокусироваться на слабых сторонах, а опираться на то, в чем наши дети действительно хороши. Она убеждена: в каждом ребенке заложен большой потенциал достоинств. Именно он помогает строить позитивное будущее, переживать трудные времена и сохранять оптимизм, избегая тревоги и депрессии, характерных для сегодняшнего времени. Автор рассказывает, как «переключиться на силу» на примерах жизненных историй родителей со всего мира и описывает способы раскрыть и укрепить сильные стороны детей, избегать негативных установок и справляться с проблемным поведением.



### **Алексей Протоиерей: Семейное кино. Смотрим с детьми шедевры мирового кинематографа.** Никая, 2018.



Почему так полезно смотреть кино вместе со своими детьми? Потому что это позволяет не только найти общие темы и общий язык, но и сформировать прекрасную семейную традицию. Книга-лайфхак, как приятно и полезно провести 15 вечеров в кругу семьи. Шедевры мирового кино, о которых идет речь в этой книге, - известные и не очень - дают возможность поговорить с ребенком о серьезных вещах: о любви и вере, о лжи и предательстве. Автор задает вопросы, но при этом оставляет читателю пространство, чтобы он сам искал на них ответы – такому искусству и мы, родители, можем обучиться.

### **Екатерина Мурашова. Дети взрослым не игрушки.** Самокат, 2018

В книге собраны 48 захватывающих историй из практики детского психолога. Текст - в формате небольших рассказов-зарисовок. Стиль изложения - живой, легкий и немного ироничный. Необходимость Деда Мороза в детском саду, непослушные дети, апатичные подростки, ненавидящие друг друга братья, девочки-самоубийцы, безвольные мужчины, властные бабушки. А ещё дети, которым ничего не интересно. Мама, которые перегорели и разлюбили всех. Никаких



советов вы здесь не найдёте. Зато тут много пищи для размышления и интересных наблюдений.

## *Помощь рядом: наши специалисты*

*БУСО «Центр психолого-педагогической помощи населению «СоДействие» - это, прежде всего, специалисты. Реальные люди, живущие с Вами в одном городе. Их работа, а порой и призвание – это помогать Вам в трудных ситуациях. Надеемся, что прочитав личные истории специалистов о своем жизненном пути, Вы сможете растопить ту льдинку недоверия и страха, которая, возможно, вас еще сдерживает от обращения к нам.*

### **Виктор, психолог БУСО УР «СоДействие»**

Я с детства привык помогать людям. Моя мать была высококвалифицированный врач-терапевт, отец – ветеринар, поэтому помощь для меня – это естественное состояние. По образованию я врач-психиатр. Работая по специальности, я начал понимать, что таблетки многие заболевания не лечат, а только снимают симптомы. Что большинство заболеваний выходят за пределы одного человека, что в болезнях часто «виноваты» не сколько сам человек, сколько его род и семейное окружение заболевшего. В итоге я понял, что психология мне ближе и я начал работать психологом в школе.

Сейчас работаю в «СоДействии». Я провожу лекции для подростков техникумов и сельских школ на темы: «Психологическая подготовка к экзаменам», «Стресс и стрессоустойчивость» и другие. Востребованы практические занятия с педагогами и специалистами разных организаций на темы: «проблемы профессионального выгорания», «Приемы саморегуляции», другие занятия по запросу.

Я считаю, что психолог может помочь еще до постановки диагноза врачом, когда человек только начинает чувствовать какое-то недомогание. Иначе нерешенная вовремя психическая проблема может уйти в тело. Мне очень нравится работать в телесно-ориентированном подходе, результат заметен сразу после нескольких регулярных занятий: тело перестает болеть, улучшаются самочувствие и настроение человека.

Мне нравятся клиенты осознанные, понимающие, что психолог – не Бог, а простой человек, который может помочь найти путь к более простой и здоровой жизни. Мое пожелание клиентам такое: не ждите помощи с небес, активно ищите ее сами, а найдя специалиста, готового помочь - сотрудничайте с ним на равных, трудитесь душой, и тогда можно преодолеть любые трудности.

### **Вероника, психолог БУСО УР «СоДействие»**

В детстве я часто задавалась вопросом «почему взрослые так редко улыбаются?». Я очень хотела, чтобы вокруг меня было больше счастливых, улыбающихся людей. А особенно хотела, что бы родители не ссорились и не ругались. Поэтому в психологию меня привела эта моя детская мечта. Сегодня, работая психологом в БУСО УР «СоДействие», я рада, когда люди уходят после моих консультаций хоть чуточку счастливее, найдя внутренние ресурсы, увидев выход.

# Как разорвать замкнутый круг несчастливой жизни

Гурьева О. Н., психолог БУСО УР «СоДействие»

*Это реальная история женщины-подопечной, оказавшейся в непростой ситуации. Одной из тех, кому подсказали куда обратиться. Из тех, кто нашел в себе силы начать новую жизнь. Из тех, кому помогли в нашем учреждении «СоДействие». Печатается с разрешения подопечной. Имя героини изменено.*

Сентябрь 2019 года стал для Н. судьбоносным: она наконец-то приняла непростое решение изменить свою жизнь.

Отношения с сожителем зашли в тупик, а тот факт, что он стал все чаще поднимать на нее руку, стал последней каплей. Долгое время она закрывала глаза на то, что он с систематически употреблял наркотические вещества, под действием которых он был добрым и ласковым. Однако в другое время он становился агрессивным, бил Н. по голове, избивал ремнем, требовал близости в присутствии дочери. Положение осложняло то, что они с дочкой зависели от мучителя финансово, проживая в его квартире совместно с семьей его брата, который, когда происходил очередной скандал, просто закрывал дверь в комнату и не вмешивался.

«Надо уходить!» – пульсировало в голове. В полицию Н. обращаться не стала по совету родственников, но и дальше так жить было невозможно. Она понимала, что надо действовать, но с чего начинать? Н. никак не могла осмелиться сделать первый шаг. Тысячи вопросов не давали покоя. А как же пятилетняя дочка? Куда идти? К кому



обратиться за помощью? Неожиданно помогла коллега, которой Н. случайно проговорила о своей беде. «Я знаю, где тебе помогут! Завтра же идем туда вместе!» - сказала она.

Уже на следующий день Н. с дочкой обратились в отделение помощи женщинам, оказавшимся в

Здесь они нашли временный приют и возможность спокойно подумать над своим будущим. Н. получила консультации юриста и психологов, что помогло ей выстроить план дальнейших действий: на первом месте в нем были смена места работы, жительства и прекращение общения с сожителем.

В ходе длительной психологической работы Н. нашла в себе силы закончить тяготящие ее отношения, уволилась со старой работы и нашла новую, перевела ребенка в другой детский сад, сняла квартиру. С девочкой также была проведена психологическая работа, в результате которой наблюдалась явная положительная динамика: ребенок стал более жизнерадостным, раскованным; агрессия, присутствовавшая вначале, стала постепенно сходить на нет.

Сейчас женщина с дочкой проживают на съемной квартире, периодически посещают психологов отделения, делятся своими успехами и радостями. С сожителем не общаются.

Это одна из историй со счастливым концом. К сожалению, так бывает не всегда. Далеко не все женщины, страдающие от домашнего насилия, находят в себе силы разорвать замкнутый круг. Не у каждой на пути встречается человек, готовый оказаться рядом в ту минуту, когда кажется, что выхода нет. **Однако любая, даже самая, казалось бы, безвыходная ситуация разрешима! Это не конец, а начало: начало новой жизни**, новых, более здоровых, отношений. Вы не одни! Всегда важно помнить, что есть службы, призванные помочь женщине найти силы и ресурсы для новой, лучшей жизни!



*Рисунки девочки на момент поступления в отделение помощи женщинам и после нескольких встреч с психологом*

# Юридическая консультация:

## Льготы и привилегии матерей-одиночек

### в 2019-2020 году

Материал подготовила Ванюшева Е.М., юристконсульт

Однажды одна женщина ходила мимо магазина, держа за руку своего ребенка. Вдруг из дверей этого магазина она услышала голос, который звал ее зайти и взять абсолютно все, что она захочет.



«Ты имеешь возможность взять все, что тебе нужно. Мы не будем тебя останавливать. Но ты должна учесть одну вещь: когда выйдешь, больше никогда не сможешь вернуться обратно! У тебя есть 10 минут».

Женщина не захотела упустить такую возможность и зашла с ребенком в этот магазин. Перед собой она увидела много золота и денег, столько драгоценностей и богатств. Она не могла и представить себе такое. Отпустив руку своего ребенка, она помчалась за этими богатствами. Забрав все, что возможно, она вышла из магазина, когда получила предупреждение о том, что у нее больше не осталось времени. Как только она вышла, вспомнила о ребенке, который остался внутри, но вернуться она больше никогда не может и теперь осталась одна со своими несметными богатствами.

Очень часто в нашей жизни бывает такое, что мы не замечаем настоящего наше богатство! Мы все время гоняемся за тем, чтоб много заработать и жить в роскоши, забывая о самом главном – семья бесценна!

В трудные минуты нашей жизни нас согреют не деньги и драгоценности, а наши родные и близкие! Наши дети – наше богатство. Но и материальный достаток – немаловажный фактор нашей жизни, он позволяет обеспечить ребенку лучшую жизнь. Порой женщине приходится воспитывать ребенка одной. И тогда поддержку ей оказывает государство в виде различных льгот.

**Льготы матерям-одиночкам** предоставляются практически во всех сферах жизни общества. Это обеспечивает им социальную защищенность и дополнительные возможности и гарантии, как для них самих, так и для их детей.

«О государственных пособиях гражданам имеющих детей» закрепляет предоставление и условия **получения пособий**:

- единовременное пособие женщине вставшей на учет в ранние сроки беременности (до 12 недель беременности);
- пособие по беременности и родам;
- единовременное пособие при рождении ребенка;
- ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет, до 3х лет (на третьего ребенка в семье).
- ежемесячное пособие на ребенка (региональное — когда семья имеет статус малообеспеченной) размер пособия по Удмуртской Республике равен 416 рублей на каждого ребенка.

### **Льготы в трудовой сфере.**

- если штат в ее организации сокращается, женщину, воспитывающую в одиночку ребенка до 14 лет, уволить не могут;
- работодатели не могут отказать в приеме на работу одинокой матери, мотивируя это наличием у нее детей;
- одинокие матери могут взять дополнительный неоплачиваемый отпуск, на срок не менее 14 дней;
- если ребенку нет 14 лет, то его мать может претендовать на установление для нее неполного рабочего дня;
- отправить женщину в командировку, воспитывающую ребенка без помощи его отца, можно только получив ее согласие, в письменном виде;
- если на иждивении одинокой мамы находится ребенок-инвалид, ей положены 4 дополнительных оплачиваемых выходных ежемесячно по удобному графику. Переносить выходные дни на последующие месяца запрещено.

Оплата больничного листа матери-одиночке осуществляется аналогично оплате больничных женщинам в полных семьях. Никаких дополнительных привилегий на федеральном уровне не установлено.

### **Налоговые льготы**

Родитель-одиночка, воспитывающий несовершеннолетнего ребенка, может уменьшить свой налоговый вычет из ежемесячного заработка ровно вдвое. Для оформления такого права нужно обратиться в бухгалтерию предприятия с определенным пакетом документов.

В пакет документов входят:

## **SOS! Помощь рядом**

---

- документ о рождении ребенка;
- документ, содержащий информацию о разводе или вступлении в брачный союз;
- справку из образовательного учреждения о том, что ребенок обучается на дневном отделении, если он студент;
- если со времени прихода на новую работу прошло менее года, то потребуется справка формы 2-НДФЛ с предыдущей организации, где работала женщина;
- если малыш инвалид, то нужно представить справку об инвалидности.

Размер двойного налогового вычета в 2019 году составлял:

На кого предоставляется: на 1-го, 2-го ребенка - 2 800, руб., на 3-го и каждого последующего ребенка - 6 000 руб., на ребенка-инвалида до 18 лет; на учащегося с инвалидностью 1-2 группы в возрасте до 24 лет, если он учится на дневном отделении - 24 000 руб.

Если одинокая мама повторно выйдет замуж, право на двойной налоговый вычет теряется.

**Социальные льготы.** Дети работающих родителей, которые воспитывают их в одиночку, имеют право:

- преимущественного зачисления в образовательные учреждения дошкольного типа;
- плата за обучение детей в таких организациях компенсируется на 20% на первого ребенка и 50% на второго ребенка;
- оказание необходимой помощи в подготовке ребенка к обучению в школе, если одинокая мама не имеет возможности купить все необходимое;
- в школе, дети, которых воспитывает один родитель, вправе два раза питаться в столовой;
- государство бесплатно предоставляет для детей путевки в лагеря и санатории;
- детей ставят в преимущественную очередь на прием в детские сады.

## **Льготы в жилищной сфере**

Получение и использование материнского капитала не зависит от того, является ли женщина, матерью-одиночкой и находится ли в брачных отношениях. Она, как и любая женщина, вправе потратить свой материнский капитал на нужды, предусмотренные государством.

Для того, чтобы встать в очередь на расширение жилищных условий, женщине должно быть меньше 35 лет, она должна быть признана администрацией нуждающейся в улучшении жилищных условий и иметь достаточный доход для получения кредита на покупку жилья.

Для этого одиноким матерям нужно подготовить пакет документов. Все документы передают на рассмотрение в комиссию по жилищным

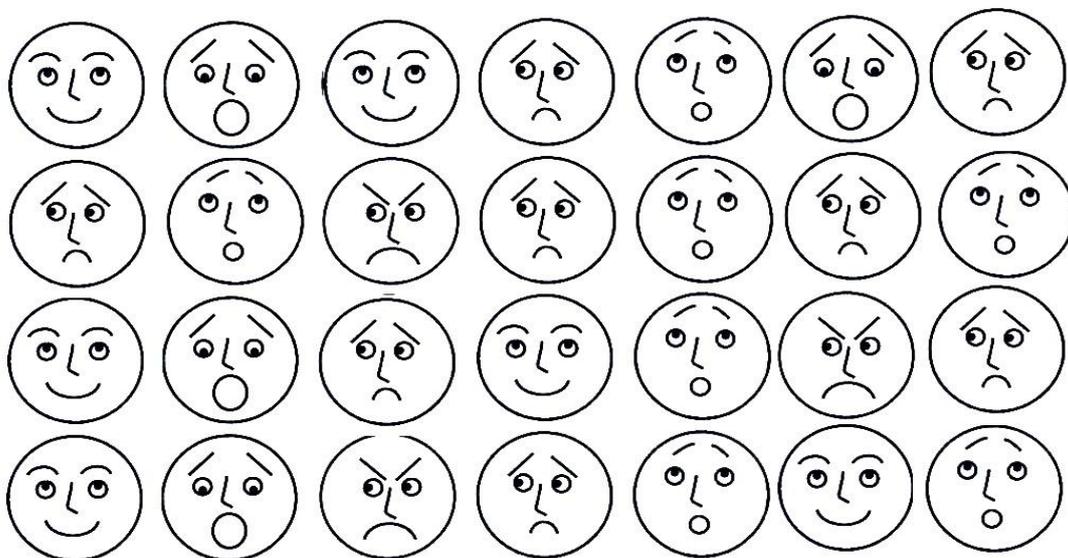
вопросам, которая находится в администрации, по месту жительства заявителя. Перечень уточняйте у администрации.

**Эмоциональный интеллект** – это ключ к здоровью. Это инструмент, помогающий нам улучшить собственное эмоциональное состояние и социальные взаимоотношения с окружающими. Развивайте эмоциональный интеллект у себя и ваших детей с помощью наших заданий!



Найди такие эмоции как радость и удивление.

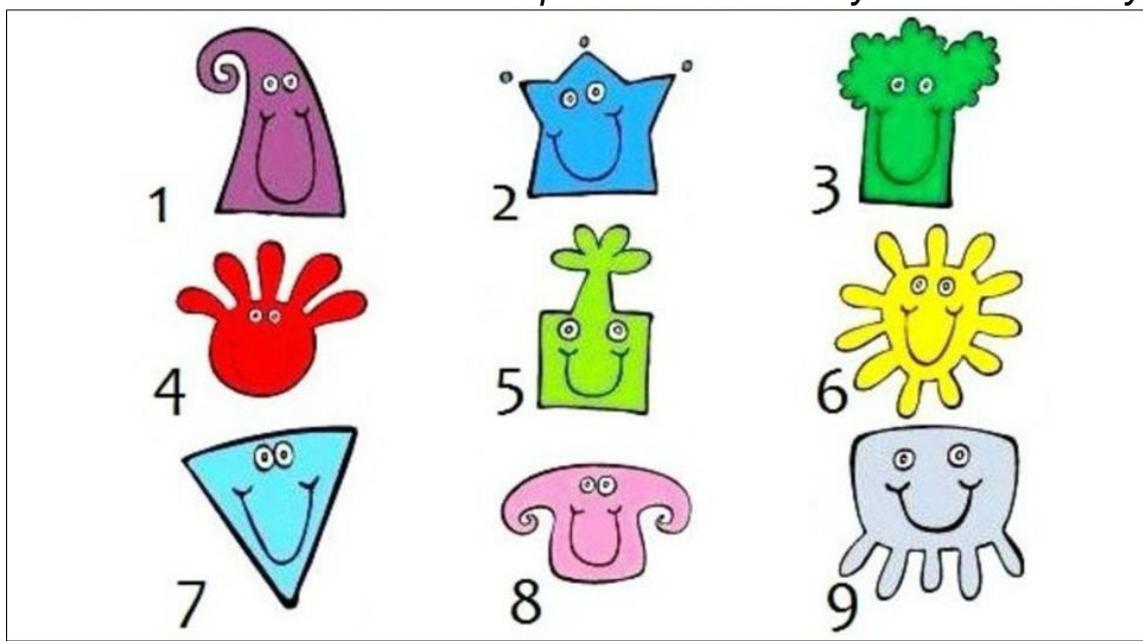
Раскрась радость желтым цветом, а удивление зеленым.



Дет

## ТЕСТ Какой вы?

Пройдите тест и узнайте себя лучше.



**1. ВЫ ПРАВИЛЬНЫЙ.** Люди в вашем присутствии расслаблены. Цените уникальность каждого человека. Когда вы улыбаетесь или смеетесь, вам действительно смешно и радостно. Друзья ценят ваше доброе сердце, и это для вас лучший комплимент.

**2. ВЫ ЭНЕРГИЧНЫЙ.** Окружающим может показаться, что вы - хаотичный человек, но это всего лишь метод самовыражения. Вы, безусловно знаете, как работать в многозадачном режиме.

**3. ВЫ СТАБИЛЬНЫЙ**, не хотите выставлять ваши чувства напоказ. Вы достаточно зрелый и можете не только брать, но и отдавать людям. Вам нравится протягивать руку помощи тем, кто в ней нуждается.

**4. ВЫ ДОБРЫЙ**. У вас широкий взгляд на жизнь. Понимающий, умеете прощать. Предпочитаете тихую размеренную жизнь. Иметь свободное время, чтобы просто поразмыслить о мире – это роскошь для вас. Вы ею дорожите.

**5. ВЫ БЕЗУДЕРЖНЫЙ**. Вы самая яркая лампочка в комнате. Вы – человек-идея. В вас всегда соревнуются обычное положение вещей и перемены.

**6. ВЫ ПОЗИТИВНЫЙ**. Трудно не заинтересоваться таким солнечным и оптимистичным человеком как вы. Обладаете отличным чувством

**7. ВЫ СОЧУВСТВУЮЩИЙ**, скромный, добрый и вдумчивый человек. Вам важны перспективы. Вы стремитесь привнести немного добра в этот мир. Вы верите, что каждый день надо стараться на полную. И еще вам нередко везет.

**8. ВЫ СТРАСТНЫЙ**. Вам нужна настоящая любовь. Вы ищите понимания и прочную человеческую связь. На людях вы стараетесь быть легким на подъем и простым, жизнь ведь и так сложная штука.

**9. ВЫ МУДРЫЙ**, получаете удовольствие от хорошей книги. Вам нравится блуждать в чужих мирах. Вы открыты для новых идей и изменений. Вы порядочный ~~дешевый~~ ~~самоеглавное~~ для вас – оставаться верным себе.

---

***Юмор** - сильное оружие против стрессов. Сейчас даже развилось целое направление лечения смехом – смехотерапия.*

*Смех – естественный защитный механизм, помогающий человеку преодолевать тяготы повседневной жизни. Позитивные эмоции воздействуют на организм, как мощный заряд энергии для подсевшего аккумулятора. Когда человек заливается смехом, в работу активно включаются порядка 80 групп мышц, кровь насыщается кислородом, нормализуется артериальное давление. При смехе уменьшается количество гормонов напряжения и увеличивается количество веществ, которые активно борются с вирусами. Организм получает солидную порцию эндорфинов – хранителей душевного спокойствия.*



- ✓ Даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб. *Советский актер Юрий Никулин.*
- ✓ Думаешь, что у тебя просто тараканы в голове, а там целый штат квалифицированных работников: дизайнер домыслов, неисполнительный директор, программист деструктивного поведения, таргетолог на неудачников, менеджер по интровертированию, специалист по продвижению в себя и секретарша Люся. *Из Интернета.*



## БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ УР «Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «Содействие»

### Наши услуги:

- Индивидуальная и семейная психологическая помощь по широкому спектру внутриличностных, супружеских и детско-родительских вопросов (консультации, тренинги, лекции)
- Социально-психологическое сопровождение семей
- Услуги юристконсульта
- Помощь женщинам, женщинам с детьми, несовершеннолетним беременным, попавшим в трудную жизненную ситуацию
- Предоставление бытовых условий для временного пребывания в учреждении лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
- Психолого-педагогическая диагностика и подготовка кандидатов в замещающие родители по программе «Школа принимающих родителей»
- Развивающие и коррекционные программы для детей и подростков
- Клубы, кружки для родителей и детей, в т.ч. детей с ограниченными возможностями

### Услуги для организаций и учреждений (в т.ч. выездные)

- Проведение развивающих и коррекционных лекций, семинаров для подростков и студентов на темы: «Стресс и стрессоустойчивость», «Предотвращение конфликтов», «Целеполагание» и др.
- Информационно-методическое сопровождение учителей, педагогов и специалистов по работе с детьми, обучение программам
- Проведение тренингов, лекций, семинаров для учителей, педагогов и специалистов по работе с детьми по развитию личных ресурсов и предупреждению профессионального выгорания

**г. Ижевск, Республика Удмуртия  
Воткинское шоссе, 110 А**

8 (3412) **44-40-88** - запись на консультацию

8 (3412) **44-16-35** - администрация

**8-800-100-80-72** – всероссийский телефон  
доверия для детей, подростков и родителей  
[sodeistvie18.my1.ru](http://sodeistvie18.my1.ru), [social95@minsoc18.ru](mailto:social95@minsoc18.ru)

