



СЧАСТЬЕ ЖИТЬ В СЕМЬЕ

Газета выпускается отделением сопровождения замещающих семей ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Братска»

Ноябрь 2022

Семья - это общество в миниатюре, от целостности которого зависит безопасность всего большого человеческого общества.

(с) Феликс Адлер

Одна из историй замещающей семьи.....



«Моя приемная семья»

«Вы не пожалеете, что взяли меня».

Истории детей, которые живут в приёмных семьях

С каждым годом в нашей стране растёт количество семей, желающих усыновить ребёнка. Какого это — быть приёмным? Какие проблемы подстерегают на пути будущих родителей? Что чувствует ребёнок, который обрел семью в один день?

Мы поговорили с двумя приёмными детьми и их мамами. Они поделились историями о том, как нашли друг друга.

Алина, 21 год

Моя жизнь кардинально поменялась, когда трагически погибли бабушка с дедушкой, которые заменили мне родителей. Мать постоянно куда-то пропадала, а отца и вовсе не было. После трагедии я не попала в детский дом, но моя жизнь превратилась в ад. Постоянные походы в притоны, где у матери была своя привычная жизнь, коллективные попойки и драки. Удивительно, как после всего этого я выросла нормальным человеком.

Когда я впервые увидела свою будущую

Полезно знать!

«Больше всего в детях раздражает похожесть на нас»: 5 способов перестать ругаться с ребёнком.

«Ты не понимаешь меня!» — фраза, которую говорят и родители детям, и наоборот. Но ругань вряд ли принесет мир в семью и поможет решить проблемы. Как от конфликта перейти к диалогу?

1. Оставаться взрослым даже в момент ссоры.

В психологии понятие «ссора» трактуется как проявление беспомощности. Собрались два ребенка трехлетних и не могут поделить ведро какое-то, они оба беспомощны — и начинают ссориться, ругаться и кидаться друг в друга песком. Когда мы видим в семье взрослых людей — маму и папу, которые пытаются с ребенком своим ссориться на тему уроков, — то это немножко странно выглядит со стороны, потому что маме и папе становится примерно столько же лет, сколько и их ребенку.

Что же касается детей 14–15 лет, то иногда подросток кажется даже «старше» родителей: во время ссоры он начинает предлагать им какие-то решения, вспоминать знания по психологии, которые у него есть в голове, умные фразы, включает активное слушание и так далее. А мама и папа все еще капризничают в этой ссоре.

Поэтому очень важно понимать, что в любой ситуации родителям нужно находиться на взрослых позициях. Точно не надо биться головой о стену, не надо истерить, капризничать, стучать ногами. Особенно когда речь идет всего лишь об уроках, домашних заданиях.

семью, ещё до всего этого кошмара, мне было лет шесть. Моя мать встречалась с мужчиной и часто брала нас к нему домой. В соседнем доме жили его родственники — сестра со своей семьёй. Её дети были такого же возраста, как мы с братом, поэтому нас часто оставляли играть вместе. Тогда я и подумать не могла, что именно с этими людьми нас свяжет судьба.

Переезда я не боялась, потому что все было постепенно. Сначала мы с братом оставались на выходные, потом на каникулы, а в один день остались насовсем. Долгое время я не ощущала себя частью семьи. Нет, я не была ненужной, но было ощущение, будто я белая ворона. Мне пришлось привыкать ко всему новому. Прошло много времени, прежде чем я начала чувствовать себя на своем месте. Это стоило мне нервных клеток из-за внутренних блоков. Я всегда старалась доказать, прежде всего самой себе, что я не хуже родных детей. Думаю, такие мысли возникают у каждого приемного ребёнка. В голове постоянно крутилась мысль: «Вы не пожалеете, что взяли меня». Если вдуматься, то это было «пожалуйста, не оставляйте меня».

Как-то в детстве я прочитала дневник сестры, где она писала, что родители меня больше любят, чем её. Я не хотела, чтобы меня любили больше, я просто боялась стать обузой.

Сейчас это позади, мы все в хороших отношениях. В школе никогда не было проблем с моим положением. Окружение относится к этому нормально, я не скрываю своего статуса. Конечно, спустя уже десять лет, некоторые грани всё равно не стираются. Они чувствуются на подсознательном уровне, но я могу с уверенностью сказать, что я комфортно себя чувствую в семье. Если бы новые родители не взяли меня, думаю, что моя жизнь не сложилась бы, мне буквально был дан второй шанс.

Наталья, 46 лет мама Алины

Об усыновлении я задумывалась давно. Сначала держала в себе, а потом решила поделиться с мужем. Он был категорически против. Говорил, если я хочу детей, то лучше родить самой, а чужих брать не нужно. Он переживал, что у приёмного ребёнка могут быть проблемы со здоровьем, психикой, генетикой, ведь непонятно, какая была семья. Отложили мы этот вопрос на неопределенный срок, но во мне стала зарождаться уверенность, что я хочу сделать такое большое дело. Я чувствовала, что есть в мире тот ребёнок, который мне нужен, но я не знала, как его найти. Ждала, пока сердце мне на него укажет.

2. Искать причину плохих оценок в школе, а не ругать сразу

Оценка в нашей системе образования уж точно субъективна, в ней может быть заложено все что угодно — от отношения учителя к родителям до его настроения в тот момент. Поэтому оценка вообще ничего не значит. Как психолог я точно знаю, что именно низкие оценки вызывают бурную обратную связь от родителей, вызывают кучу эмоций. Именно о двойках будет рассказано папе, бабушкам, они будут вспоминаться несколько дней подряд, они будут мусолиться. При этом, если ребенок сообщает, что он получил пять, ему говорят: «Ну, молодец». И переводят тему разговора.

Зная законы психологии, мы понимаем, что это приводит к большому подсознательному желанию получать двоек как можно больше — потому что именно двойки будут вызывать желание родителей с тобой поговорить.

Но кроме ребенка, точно так же внимание на себя обращает и учитель. Это тоже надо учитывать, потому что очень часто бывает так: ребенок хорош во всех предметах, кроме одного, что очень странно, ведь в течение первых 5–6 классов дети учатся достаточно усредненно. И если вдруг у вас везде все хорошо, а тут у вас сплошные двойки, это значит, что учитель хочет с вами пообщаться.

Надо пойти и узнать, чем конкретно он недоволен, чего он вообще от вас хочет и чем так ему не нравится ваш ребенок. Потому что эта история действительно очень субъективна.

3. Не реагировать резко на уведомления из электронных дневников

После пуш-уведомления из электронного дневника родитель обдумывает эту информацию в течение всего дня. Вечером, встречая ребенка, он вместо того чтобы сказать: «О боже, как я рад тебя видеть, сыночек мой, я целый день скучал» — выдает что-то вроде: «Да как же так, да что же это такое!» Весь негатив выливается на ребенка, и доверие к родителю таким образом подрывается на корню. Ребенок будет делать все, чтобы не вступать в разговор. Он будет бояться этих встреч, он будет их всячески избегать, не хотеть с вами общаться.

Это совершенно порочный круг, поэтому всегда хочется призвать родителей и с оценками, и с родительскими собраниями все-таки действовать по принципу «утро вечера

В то же время, несколько лет рядом с нами находилась женщина, которая жила периодически с моим братом. У неё было двое детей, они росли прямо на наших глазах. Их мать вела неправильный образ жизни и о детях совсем не заботилась. По сути, их воспитывали её родители. Мальчика мы видели редко, он чаще был у прабабушки, а вот девочка часто была с матерью. Разница в возрасте у них с моей старшей дочерью всего год, конечно, они сильно подружились.

Спустя несколько лет в результате несчастного случая погибли родители этой женщины. Мать, которая и раньше не была трезвенницей, с горя начала сильно пить. Встал вопрос о том, кто будет воспитывать детей. У них осталась только прабабушка, которой было уже за 80. Ей дали временную опеку, но с условием найти нового опекуна. Она искала кого-то среди дальних родственников, но желающих не было. Дети должны были попасть в детский дом. Всё это время моя старшая дочь говорила, что мы должны забрать Алину и Толика себе, ведь о них никто не заботится. Она сыграла большую роль в том, что дети попали к нам. Мужа я всячески уговаривала, старшая дочь закатывала истерики. Алина в это время уже приходила к нам постоянно, мы гуляли, путешествовали, купали ей и Толику всё, что было нужно. Тогда я согласилась стать вторым опекуном для детей.

За эти годы мы сильно намучились с прабабушкой, которая уже не совсем давала себе отчёт, то запрещала общаться с детьми, то находила каких-то чужих людей, чтобы они их забрали.

Само усыновление — это очень тяжёлое решение. Для многих людей оно может стать самым важным в жизни. Если у человека есть такие мысли, если есть условия и позволяет здоровье, не нужно бояться. Многие переживают за здоровье детей. Важно понимать, что у каждого человека есть какие-то проблемы или особенности, абсолютно здоровые — это куклы в магазине, они целые и исправные, а живой человек не может быть таким. Что касается генетики, да, это важно, но воспитание намного важнее.

Если хотите взять ребёнка, то берите и не бойтесь. В детских домах много детей, которые ждут своих родителей. Не смотря на то, что условия сейчас там гораздо лучше, чем раньше, но самое главное дети получить не могут. Им сложно идти по жизни, ведь в детском доме научат мыть посуду и убирать за собой, но никогда не научат любить и прощать. Самые элементарные вещи для нас, от которых они отрезаны.

мудренее». И не надо на ребенка сразу выливать весь негатив, пока вы не разобрались детально в ситуации, пока не выслушали рассказ ребенка в том числе, а не только узнали мнение учителя.

4. Искать причины злости на ребенка

Первое, на что надо обратить внимание при решении этого вопроса, — как часто вы срываетесь на ребенка. Если это история разовая, то вы вряд ли сможете прийти к каким-то выводам. Тут уже важен анализ ситуаций, которые повторяются. И возможных причин очень много: устали вы, вам тревожно, страшно, холодно, голодно. Какие-то физиологические причины могут быть, наоборот, внешние: начальник у вас не очень. Вот только очень сложно сорваться на начальника, потому что он может дать вам отпор, и ничем хорошим это не закончится, а ребенок так не сможет. Поэтому нужно анализировать причину злости. Только поняв ее, вы сможете бороться с ней.

5. Пользоваться техникой свободного письма

Если поведение ребенка начинает сильно раздражать, то не нужно бесконечно обдумывать эту мысль. Очень часто бывает так: мы ложимся спать, озадаченные чем-то, — и начинается поток страшных мыслей. Хоть фильм ужасов снимай. Справиться с этим поможет техника свободного письма — вы просто начинаете описывать свои мысли, свои эмоции, всё, что вам приходит в голову. Даже если это кажется какой-то ерундой, бредом, это не имеет значения.

Как правило, в этом тексте находится очень много вопросов, касающихся не только ребенка, но и вашей жизни в целом. Так можно найти ответ на основные причины недопонимания. Доказано: больше всего нас раздражает в детях похожесть на нас. Например, вас бесит в ребенке, что он очень медленный. И когда с родителем начинаешь прорабатывать эту проблему, оказывается, что он очень медленный сам или был медленным в детстве, его много за это наказывали, поэтому сейчас это вызывает такое раздражение в отношении ребенка. Дальше могут идти причины, не связанные с ребенком: физиологический голод, холод, диеты. Поэтому начните писать, не крутите ничего в голове.

Советы психолога приемным родителям:

Кризис 7 лет у ребенка.

Период перехода ребенка от детского возраста к 7-летнему дошкольному, обычно сопровождается определенными изменениями в его характере и кризисом в воспитании.

Единственное, на что родители со своей стороны могут повлиять, заметив первые симптомы кризиса 7 лет – это на длительность и остроту его протекания. Это очень важно, поскольку ребенок может и не перерасти негативные проявления кризиса 7 лет, тогда они прочно закрепятся в его характере. Все дальнейшие попытки изменить его личность и правильно воспитать будут проблематичными, если не тщетными.

Рекомендации родителям.

Все негативные симптомы кризиса 7 лет у ребенка связаны с внутренним протестом относительно возрастающих требований дома и в школе. Слишком много в одночасье переходит в категорию «нужно делать», а у ребенка сразу же появляется бесконечное «не хочу – не буду». Рекомендации кризис 7 лет: корректно завуалируйте ваши «должен» так, чтоб ребенку самому захотелось это выполнить. Расскажите поучительную историю, где авторитетный для него герой показывает ему пример такого поведения.

В кризисные 7 лет ребенок уже может принимать решения, основываясь на личном опыте. В период очередного отказа не насилуйте его своим авторитетом – напомните как ему было холодно, когда он недостаточно хорошо оделся или как болел животик в прошлый раз от такого количества сладкого.

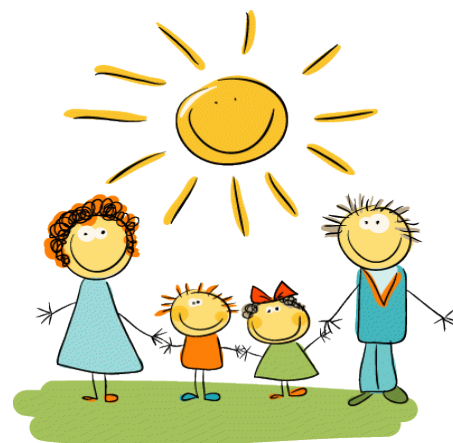
Давайте ребенку возможность спорить с вами. Если в кризис 7 лет у него имеется свое мнение, пусть аргументирует его. В таком случае он научится обоснованно не требовать чего-либо, а вы научитесь слышать и считаться с его мнением.

На переходном этапе кризиса 7 лет рекомендуется сразу не переключать ребенка с игрушек на книги и письмо. Вводите школьные предметы постепенно, даже играючи. Разрешайте вашему чаду расслабиться за любимой игрой, при этом повторяйте слова, заданные на дом. Или рисуйте буквы вместе цветными маркерами. Чем больше вы вовлечены в новые процессы вместе, тем лучше они входят в повседневный порядок ребенка.

Особенностью кризиса 7 лет является непослушание. Если ребенок отказывается придерживаться обычного распорядка дня – не заставляйте его. Уточните, сколько времени ему понадобится, чтобы закончить все дела – пусть чувствует себя взрослым. Во время кризиса 7 лет психологи рекомендуют общаться с ребенком на равных: задавать взрослые вопросы, давать возможность принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

В кризис семи лет ребенок хоть и взрослеет, но все же глубоко еще остается ребенком. Ставьте в пример сказочных героев, благо сейчас масса поучительных мультфильмов с глубоким смыслом. Так вы смещаете авторитарную позицию с себя и сглаживаете «необходимость что-то делать» с помощью прочих факторов.

Важная рекомендация во время кризиса ребенка в 7 лет: не относитесь к ребенку как к своей вещи. Да, вы его родили и вырастили, но он отдельная личность и не обязан быть абсолютно похожим на вас. Самые сильные проявления симптомов кризиса 7 лет происходят именно из-за



поведения родителей. Когда все начинается, не считайте, что ситуация выходит из-под вашего контроля, и не думайте, что ваша «игрушка» сломалась. Не бросайте все силы, чтоб ее починить. Вы должны справиться со своими родительскими чувствами и понять, что ребенку сейчас куда труднее вас. Вы рука об руку должны вместе пройти этот кризис 7 лет. Ваша основная задача, как родителя, поддерживать и направлять ваше чадо в этот важный и не простой для вас обоих период.

В психологии выделяют 7 основных признаков кризиса у ребенка.

Кризис 7 лет: негативизм

Такое проявление кризиса 7 лет у ребенка необходимо отличать от свойственного ему непослушания. Характеристикой кризиса 7 лет у ребенка является его отрицательного отношения к просьбам родителей – беспочвенный и повсеместный отказ от того, что просит его взрослый. Не прибегайте к наказаниям в такой ситуации, ведь даже основательный разговор и объяснения вряд ли помогут в этом случае. А вот если в момент просьбы ваше чадо чем-либо увлечено – это обычное непослушание и уж с этим можно справиться.

Кризис 7 лет: упрямство

В этом случае ребенок безапелляционно требует что-либо от взрослого. Мотивом такого поведения ребенка в кризис 7 лет является нежелание обладать вещью, а сам процесс самоутверждения в своих глазах и глазах взрослых. Скорее всего, сама вещь не особо принципиальна для него в этот момент, целью такой настойчивости является необходимость добиться того, чего он требует.

Кризис 7 лет: строптивость

Это проявление возрастного кризиса 7 лет направлено, скорее, на отрицание распорядка и уклада, который ему пытаются навязать: ходить в школу, вставать рано, сидеть на занятиях, учить уроки и прочее.

Кризис 7 лет: своеволие

В период кризиса 7 лет такая характеристика поведения, как своеволие проявляется в желании все делать самостоятельно, то есть быть независимым от желаний, указаний и помощи взрослых.

Кризис 7 лет: протест

В процессе адаптации к новым социальным условиям, укладу, правилам поведения и порядку жизни у ребенка происходит повсеместное отрицание. Поэтому кризис в возрасте 7 лет проходит под знаком ссор. Кажется, что ваше чадо находится в непреодолимом конфликте со всеми и каждым. На самом деле в психологии кризис 7 лет связан с внутренними конфликтами ребенка по адаптации в окружении, которые он выплескивает на всех и вся.

Кризис 7 лет: обесценивание

В момент формирования новых ценностей в семилетний период, особенностью является кризис идеалов. В это время ребенок говорит на то, что раньше считал белым – черное и наоборот, а также ломает вещи, которые были ему некогда очень дороги. С удовольствием повторяет плохие слова и грубые фразы, потому что это запрещают родители, и относится с особой жестокостью к другим детям. Кроме этого, излишне опекаемые родителями дети, начинают проявлять деспотизм по отношению к остальным членам семьи, практически подчиняя своей воле уклад всех ее членов.

Скорая помощь. Кризисы – это лишь временное в вашей жизни. Как и любые болезни, одной из причин острого проявления конфликтов кризиса 7 лет является несоответствие именно вашего отношения к ребенку. Контролируйте и направляйте ребёнка бережно. Дайте ему возможность расправить крылья, и когда он сам придет за советом, тогда уж и вы покажете свою родительскую заботу.

Ко дню правовой помощи детям

16.11.22г специалисты отделения сопровождения замещающих семей Центра помощи детям, г. Братска в рамках занятий школы приёмных родителей провели занятие на тему: "Основы семейного законодательства РФ об устройстве детей, оставшихся без попечения родителей в семьи граждан". Кандидаты в опекуны, усыновители, приёмные родители были ознакомлены с формами семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, так же проконсультированы по перечню документов для передачи в органы опеки необходимых для оформления заключения о возможности быть усыновителем, опекуном или приёмным родителем.

Выданы памятки о мерах социальной поддержки, предоставляемые в Иркутской области усыновителям, опекунам, приёмным родителям.

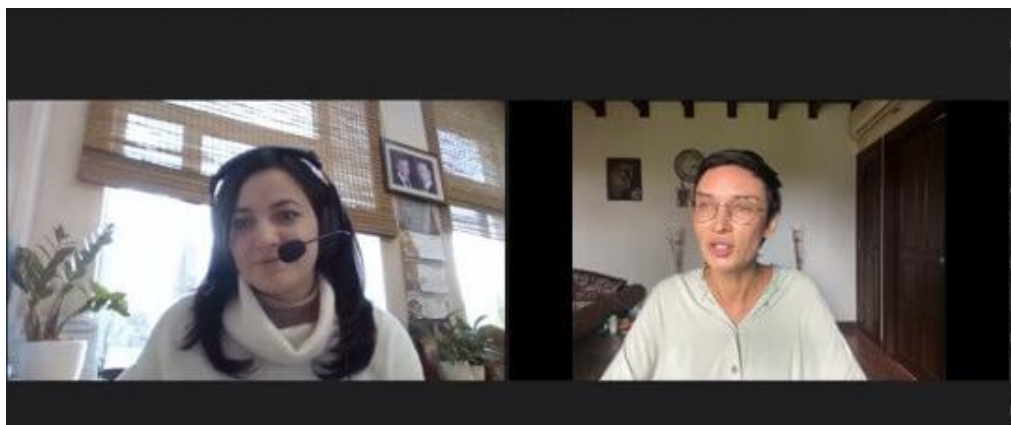


Безопасный город: как научить подростка безопасности

Специалисты отделения сопровождения замещающих семей приняли участие в вебинаре «Безопасный город: как научить подростка безопасности». Узнали об алгоритмах поведения для подростка в опасных ситуациях на улице и в общественных местах.

Вебинар проводила Шарова Лия Валентиновна, педагог, методолог, детский психолог. Руководитель школы детской безопасности «Стоп Угроза» (более 90 филиалов в 7 странах). Автор методик тренингов по безопасности для детей 5-17 лет, родителей и педагогов. Автор восьми книг по детской безопасности и семейным отношениям. Проект «Стоп Угроза» победил в 2019 году на премии «Лучший социальный проект России» в номинации «Дополнительное образование». Методики тренингов рекомендованы Роскомнадзором и прошли экспертизы ФИРО РАНГХиКС.

Специалисты получили информацию о психологических проблемах подростков, мешающих самозащите, и о способах их решения. Представление о поведении при нападении: как подготовить подростка, не напугав его.



Тренинг для опекунов, приёмных родителей "По профилактике эмоционального выгорания"

26.11.22г специалистами отделения сопровождения замещающих семей Центра помощи детям, г. Братска провели групповое занятие тренинг для опекунов приёмных родителей по программе ШПР 2 уровня на тему: "Профилактика эмоционального выгорания приёмных родителей". В занятии приняли участие 7 опекунов.

Опекуны, приёмные родители обучались антистрессовым способам и приёмам, медитации, умение находить ресурс в себе для сохранения своего эмоционального здоровья!



Клуб приёмных родителей "Мы вместе"

26.11.22г. Специалистами отделения сопровождения замещающих семей Центра помощи детям, г. Братска по завершении групповых занятий с детьми и приёмных родителями проведён Клуб приёмных родителей «Мы вместе», где у опекунов была возможность пообщаться и поделиться своим опытом воспитания приёмных детей, а у детей подростков поближе познакомиться друг с другом и поговорить на интересные их темы и обменяться впечатлениями о тренинге за чашечкой чая. Специалисты отделения получили положительные отзывы от опекунов и приёмных детей по проведённым занятиям. Все участники получили заряд позитивных эмоций и впечатлений от общения друг с другом!





Путешествие в страну мам

В отделении сопровождения семей с детьми с ОВЗ ЦПД г. Братска прошло игровое мероприятие "Путешествие в мамину страну", посвящённое Дню матери. Ребята вместе со сказочным героем Джином выполняли различные задания со сказочного дерева, играли в весёлые игры "Шёл козёл по лесу", "Стирка", "Озорные мячики", "Запеленый малыш", Бусы для девочек". Очень понравилось ребятам создавать картину для мамы из набора Фребеля. С прекрасным, радостным настроением в память о сегодняшнем дне ребята сделали совместное фото.



Разноцветные ириски

В рамках клуба выходного дня отделение сопровождения семей с детьми с ОВЗ ЦПД г. Братска посетило цирковое представление "Разноцветные ириски", организованной цирковой студией ДДЮТ им. Евтушенко.

Перед представлением для семей с детьми с ОВЗ были организованы матер-классы, фотозона, различные площадки, где каждый мог окунуться в волшебный мир цирка и получить положительный заряд эмоций. В программе представления ребята цирковой студии развлекали всех присутствующих цирковыми номерами, шутками, треками и гимнастическими танцами. На память о сегодняшнем весёлом мероприятии все присутствующие сделали фото на память. Никто ни ушёл без подарка и хорошего настроения.



Советы социального педагога:

Советы социального педагога

«Как выстраивать границы с ребенком. 5 советов для родителей»

Границы должны соответствовать уровню развития ребенка

Рамки, которые вы устанавливаете для своих детей, должны меняться с их возрастом. Вполне понятно, что вы не станете устанавливать одни и те же правила и нормы для двухлетки и подростка, потому что у них разные потребности и способности.

Постепенно взрослея, дети обретаю больше физических возможностей делать что-то для себя, учатся контролировать эмоции и поведение, их мышление выходит за рамки конкретного (основанного на том, что можно увидеть или почувствовать) и переходит к абстрактному (умению представлять вещи, которые они никогда не видели, делать предположения и логические заключения, планировать и так далее).

Родители часто преувеличивают способности детей к когнитивному и эмоциональному пониманию, в результате чего завышают ожидания и устанавливают правила, не согласующиеся с действительностью.

Например, если сказать двухлетней малышке не есть печенье и положить его перед ней, а потом наказать ее, когда она все же съест, то вы примените к ней свои несбыточные ожидания, потому что двухлетние дети не могут себя контролировать. Вы несправедливо накажете ее за нарушение границ, которые не годятся для ее уровня развития.

Будьте последовательны

Детям любого возраста требуется, чтобы границы были четкими, а ваши слова и действия касательно их — последовательными. Они должны знать, что случится, если они не станут уважать установленные правила.

Представьте, что вы пришли на новую работу и вам не дали никаких указаний: вы не знаете, что и когда нужно делать. Иногда вас хвалят за то, что вы приходите к девяти утра, иногда вас игнорируют, а в другой раз отчитывают. Это сбивало бы вас с толку и расстраивало, правда? То же самое испытывает ребенок, когда

мы меняем правила без предупреждения или выборочно настаиваем на каких-то ограничениях в зависимости от настроения или своего уровня энергии.

Не стоит ожидать от себя совершенства. Все мы иногда ведем себя непоследовательно, но чаще можем стремиться к ясной коммуникации и верности своему слову.

Практика. Попробуйте определить, что мешает вам быть последовательнее? Оцените каждый аспект по шкале от 1 до 10.

- Усталость и подавленность
- Разногласия с партнером или вторым родителем ребенка по поводу правил и последствий их нарушения
- Гнев
- Вина
- Страх
- Желание, чтобы мой ребенок был похож на меня
- непонимание, какие ограничения и потребности уместны

Насчет всех пунктов, которые вы оценили на 5 баллов и выше, подумайте: что бы вам помогло преодолеть эти барьеры? Например, если ваше препятствие — гнев, вам пошли бы на пользу курсы управления гневом, сон или медитация? Разработав план действий, вы шаг за шагом начнете наращивать силу и сможете надеяться на лучшее.

Не усложняйте

Рамки для детей должны быть просты и понятны. У вас может появиться желание установить правила для всех мыслимых ситуаций, но это только запутает ребенка и усложнит контроль за их исполнением. Многочисленные правила могут привести к противоборству сил, когда вы будете тратить уйму времени и энергии на то, чтобы выстроить границы, которые не так уж и важны. Это ухудшает отношения с ребенком и вызывает у всех разочарование и усталость.

Слишком большое количество правил приводит к лишним конфликтам.

Самые важные границы, которые нужны детям любого возраста, обеспечивают их физическую и эмоциональную безопасность.

Для малышей это «не залезай на книжные полки», а не «ты должен съесть три кусочка брокколи». Чтобы не усложнять ситуацию,

сконцентрируйтесь на тех ограничениях, которые отражают ваши ценности и имеют для вас наибольшую важность (например, образование, манеры, характер или здоровье вашего ребенка).

Используйте логику

Логичные последствия — ответные действия, которые вы предпринимаете в ответ на нарушение границ. Во-первых, они напрямую связаны с правилом, которое нарушил ребенок. Во-вторых, они служат цели научить ребенка лучше себя вести, а не используются, чтобы пристыдить его и заставить страдать. Логичные последствия работают эффективнее, потому что они понятны детям.

Например, если ребенок швыряет игрушку в сестру, то логично будет забрать игрушку. Иногда плохое поведение влечет за собой собственные логичные последствия. Если игрушка сломается, то ребенок не сможет с ней играть. Тогда все, что вам нужно сделать, — это дать ребенку прочувствовать последствия своего поступка. То есть вариант оставить ребенка без сладкого сработает менее эффективно, потому что это последствие напрямую не связано с игрушкой.

Практика. Чтобы вам было легче приступить к логичным ответным действиям, запишите распространенные случаи нарушения границ, которые бывают у ваших детей, и придумайте для них логичные последствия, убедившись, что они соответствуют двум критериям, указанным выше.

Не выходите из себя

Иногда сильные эмоции мешают формированию границ. Вы бурно реагируете и устанавливаете неуместно жесткие правила и последствия их нарушения (например, обещаете забрать у ребенка телефон навсегда). Или вы чувствуете себя подавленным и расстроенным настолько, что вообще отказываетесь от идеи устанавливать рамки. Хотя все родители время от времени так поступают, эти действия все равно контрпродуктивны.

Будучи родителями, мы должны сохранять спокойствие и стараться практиковать модель эффективных навыков коммуникации.

В большинстве семей регулярно разгораются «сражения за границы» — например, по таким вопросам, как время ложиться спать, необходимость съесть завтрак или возвращаться домой в положенное время.

Предчувствие стрессовых ситуаций помогает остудить эмоции до того, как они приведут к неконтролируемой реакции.

Чтобы прекратить эту войну, требуется много времени и изобретательности. Для начала попробуйте определить несколько моментов, которые помогут вам сделать определенную ситуацию более приемлемой для вас и для детей. Это могут быть смена времени, участников конфликта, способа, которым вы проговариваете свои ожидания, и так далее. Например, вы можете начинать приготовления ко сну раньше, до того как малыш сильно устанет. Детей школьного возраста можно спросить, как, по их мнению, можно облегчить соблюдение этого правила.

Практика. Хороший способ занять активную позицию в управлении стрессом — это включить в свой режим регулярные действия по уходу за собой. Какие из этих способов заботы о себе вам больше всего подходят?

- Физические упражнения
- Регулярное питание и употребление более здоровой пищи
- Достаточно продолжительный сон
- Социализация и развлечения
- Секс
- Релаксация и покой
- Медицинские услуги, например посещение врача
- Творческие занятия
- Определение, принятие и проработка своих эмоций
- Время наедине с собой

Выберите два наиболее приоритетных занятия. Когда и как вы собираетесь воплощать их в жизнь?

Забота о себе не работает по принципу «всё или ничего». Помогают даже самые мелочи, поэтому не нагнетайте еще больше стресса в попытке всецело окружить себя заботой. Делайте только то, на что хватает сил, и в последующие несколько недель старайтесь чуть больше заботиться о себе.

Поздравляем!

04.11.2022 г.

День народного единства.



День народного единства – государственный праздник, день воинской славы России. В 2022 году он отмечается 4 ноября. Это официальный выходной день в стране. Праздник связан с освобождением Москвы от польских захватчиков в 1612 году и символизирует народное единение. Он приурочен ко Дню Казанской иконы Божией Матери. Его отмечают все граждане Российской Федерации. В 2022 году День народного единства празднуется 18-й раз.

День народного единства – молодой праздник, который отмечается пышно и торжественно. Его цель – сплотить жителей России независимо от социального положения, национальности или вероисповедания. В этот день граждане страны вспоминают историческое событие, к которому приурочено это торжество, и устраивают массовые мероприятия.

Главное место празднования – Красная площадь в Москве. Мероприятие начинается с торжественного шествия по городу и завершается возложением букетов к мемориалам старосте Минину и князю Пожарскому. Президент обращается с праздничной речью к

гражданам Российской Федерации и вручает Государственные награды.

27.11.2022 г.

День матери.

День матери – международный праздник, в который чтят матерей. В этот день принято поздравлять матерей и беременных женщин. К этому празднику приурочивают концерты, проводят утренники в школах и детских садах, устраивают социальные акции и флешмобы.

В России День матери отмечается в последнее воскресенье ноября. В 2022 году он выпадает на 27 ноября и справляется на официальном уровне 25-й раз.

Традиции праздника.

День матери в России отмечается не очень широко. В этот праздник дети поздравляют своих мам, вручают им сделанные своими руками подарки: рисунки, аппликации, поделки. Проходят социальные акции, наиболее популярная из которых – «Мама, я тебя люблю». Проводится раздача листовок и поздравительных открыток возле станций метро, остановок общественного транспорта и торговых центров. Общественные организации проводят публичные лекции на тему материнства. Главная цель социальной активности – заботливое и бережное отношение к матери, распространение семейных ценностей и традиций.

В эфире радио и телевидения выходят программы о семье и отношениях. Первые лица государства поздравляют матерей. В своих речах они подчеркивают роль женщин в продолжении рода и становлении человека.

Во многих областях к этому празднику приурочивают вручение матерям медалей, орденов, грамот, денежных премий за достойное воспитание детей.



Информация о нас

Школа приемных родителей «Доверие»

Обучение в школе приемных родителей проводится по программе утвержденной приказом министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области №191-мпр от 09.09.2013г., рассчитанной на 53 часа.

Режим работы Школы приемных родителей:

Обучение проводится в течении 2 месяцев

Понедельник-среда

с 18:00 ч до 20:00 ч

В Школе приемных родителей «Доверие» вы приобретете новые знания и навыки, необходимые для воспитания приемного ребенка. Вы сможете узнать о формах семейного устройства, как лучше подготовиться к первой встрече с ребенком, об особенностях воспитания приемных детей, как проходит процесс адаптации, с какими трудностями вы можете столкнуться и как с ними справиться.

По окончании школы приемных родителей кандидатам выдаются свидетельства о прохождении школы, которое действует на всей территории России и является бессрочным.

В школе обеспечивается индивидуальный подход к каждому кандидату в приемные родители

С Вами будут работать следующие специалисты:

Зав. отделением сопровождения замещающих семей:

Сенотрусова Рина Насимовна

Педагог – психолог: **Морозова Татьяна**

Ивановна

Педагог – психолог: **Мельникова Людмила**

Анатолевна

Педагог-психолог: **Ершова Олеся Николаевна**

Социальный педагог: **Клименкова Анастасия**

Юрьевна

ВСЕ УСЛУГИ ПО ОБУЧЕНИЮ В НАШЕЙ ШКОЛЕ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО.

Мы ждём Вас на наших занятиях!



Если Вы столкнулись с проблемами воспитания, с трудным поведением вашего ребенка, обращайтесь в отделение сопровождения замещающих семей!

Что значит сопровождать? Проходить с кем-либо часть его пути в качестве провожатого!

Специалисты отделения замещающих семей готовы:

Помочь преодолеть сложности адаптации приемных детей в замещающих семьях;
Оказать социально-педагогическую и социально-психологическую поддержку и помощь в сложных жизненных ситуациях, возникающих в замещающих семьях;

Проконсультировать по вопросам возрастного развития опекаемых детей;

Помочь решить проблемы взаимоотношений детей и замещающих родителей;

Оказать услуги по повышению компетентности замещающих родителей, через приглашение на индивидуальные и групповые занятия для опекунов, попечителей и приемных родителей.

В отделении сопровождения замещающих семей, работают специалисты, имеющие многолетний стаж и специальное образование.

Мы рады Вам помочь!

Ждем Вас по адресу:

Наш адрес: 665712, г. Братск, ул. Набережная, 1а
тел/факс 8 (3953) 37-10-60

электронная

почта: detdom.bratsk@rambler.ru

Более подробную информацию Вы можете получить по телефону:
8 (3953) 37-10-60

