



ДОВЕРИЕ.

Газета о нашей жизни.

№ 1 . 1 0 . 0 3 . 2 0 1 4 Г .

1 0 . 0 3 . 2 0 1 4 Г .

Тема номера— приемная семья.

Внимание!!!

Присылайте свои статьи, рисунки, работы, и они обязательно появятся в нашей газете!!!!

Ждем от вас интересных материалов и надеемся на сотрудничество!!!

В следующем номере:

Тема: «Профилактика вредных привычек у подростков».

23 апреля 2014 года состоится заседание клуба.

Встреча с наркологом «Алкогольная зависимость у подростков».

Выпуск подготовила:

Педагог-психолог КГАОУ ЦПМСС

ШАМАРДАНОВА Е.А.

10 марта 2014год

Мама каждому нужна!!!!

Международный женский день 8 марта традиционно принято считать «маминым» праздником. И немудрено, ведь первое, главное и истинное предназначение каждой женщины — материнство!

В преддверии 8 Марта представительницам прекрасной половины человечества, уже познавшим радость материнства или еще только собирающимся сделать это, хочется пожелать простого женского счастья, полноценной семьи, в которой царит любовь, уютного дома, в котором никогда не гаснет очаг!

Хочется выразить нашу признательность, любовь и уважение всем мамам, которые взяли на себя великий труд быть Матерью. Особые слова благодарности и поддержки заслуживают те женщины-матери, которые воспитывают приемных детей.



Низкий поклон им за терпение, мужество, мудрость и чуткие сердца!

ЛИРИКА.

Детское счастье.

Детское счастье, скажите, какое? Яркое, пестрое или золотое? Множество кукол, машинок, зверушек, Разного вида различных игрушек На полках, в коробках, на кресле, полу И даже на кухне и темном углу? Может, в конфетах оно, в шоколаде, Что на столе выбираешь не глядя? Нет, детское счастье не золотое, Оно как у мамы глаза - голубое. Когда она дома с тобою рисует, В макушку тебя на ходу поцелует, Подует на пальчик, уложит в постель И будет капризничать, канитель. Когда она лечит тебя осторожно. Когда с ней уютно, тепло и надежно. Когда с ней поделишься страшным секретом. Она, улыбнувшись, поможет советом. И в жизни так будет во веки веков, Детское счастье — это ЛЮБОВЬ!

Л. Торошина

«Чтоб не превратиться в пепел»...

Педагог-психолог КГАОУ ЦПМСС Е.А. Шамарданова

Эмоциональное выгорание — профессиональное заболевание тех, кто помогает людям, дарит тепло и заботу.

Усыновители, опекуны и приемные родители подвержены этому недугу не меньше социальных работников.

Ими движут добрые побуждения: обогреть сироту, утешить, подарить ему любовь и ласку.

Процесс реабилитации приемных детей растягивается порой на многие месяцы, а то и годы. Неудивительно, что у приемных родителей возникают симптомы нервного истощения.

19.02.2014г. на очередном заседании Клуба прошел тренинг по профилактике эмоционального выгорания замещающих родителей.

В процессе занятия родители получили представление о профессиональном выгорании, его причинах, признаках и симптомах, выработали план действий по профилактике синдрома выгорания.



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его

РАССУЖДЕНИЕ НА ТЕМУ:



Н.В. Синявин
Приемный
родитель,
п. Засечный

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ПРИЕМНОЙ СЕМЬЕЙ.

Чуть больше десяти лет прошло с момента образования нашей приемной семьи. Сразу вспоминаются слова из песни: «Первый тайм мы уже отыграли». Наша жизнь — далеко не игра, думаю, самое время подводить первые итоги. Почему на бумаге и на глазах у всех?

Это уже для себя решает каждый человек сам, скрывать или поделиться, защищаться или подставиться, быть читаемой книгой или закрытой. Кстати, что касается книги, то я глубоко верю, что мы все,

Сюда входит общение с женой, родственниками, друзьями, наши интересы, те, что мы по-настоящему любим, а так же работа и отдых.

Какой тут отдых с детьми? Напрашивается вопрос. Конечно, первые годы адаптации детей в семье стоили больших усилий нам обоим, но мы не утратили веру в позитивный результат, т. к. динамика в целом нас не разочаровывала.

Одним из первых вопросов, на который мы себе отвечаем постоянно: для чего нам это нужно? Если на него отвечать нечестно, то сил для жизни не прибавляется.

С двумя старшими сыновьями уже несколько лет вместе зарабатываем, себя обеспечиваем. Среднее звено иногда подключается; на телефон, ноутбук — и то вперед.

А когда — то начинали с дров и воды в дом. И привыкать к труду было им непросто.

Мы постоянно говорим о личностном развитии: здесь и ум, и характер, и терпенье, у кого получается, тот и без радости не остается.

хотим этого или нет, пишем свою историю под названием: «Моя жизнь». И когда, на первой встрече нашего клуба «Доверие», мне предложили написать о моем понимании «приемной семьи», желание у меня уже было. Я никогда не скрывал своего христианского начала, поэтому, думаю, у меня нет порока какие-либо плюсы относить к своим личным качествам или сверхспособностям.

Я не был отличником в школе и у меня нет, к сожалению, красного

Я видел, как во главу угла люди ставят финансы, а также видел много разочарования не только в их глазах, но и у детей тоже.

Понятно, что без денег этот проект вряд ли бы заработал, и машина без бензина недалеко уедет, но как распорядиться этим топливом наиболее эффективно, вопрос для нас всегда открыт. Мы с женой с Божьей помощью постепенно стараемся поднимать планку в повседневной жизни с детьми. Не все и всегда получается, но проблески есть. Задачу минимум, накормить и одеть, государство и до

диплома по окончании техникума, и жена мне дана соответствующая.

Поэтому все задачи, поставленные перед нами, и возникшие трудности необходимо было решать по ходу жизни, определив основные направления и приоритеты.

Первое, что я осознал, для воспитания детей важна атмосфера в семье, или, как говорят, «погода в доме».

В здоровой среде, растут здоровые дети. Поэтому наши отношения с женой — это основа воспитания детей в нашей семье.

нас делало, результат тоже был, жизнь не стоит на месте и всегда хочется большего.

А если хочется большего, то и вкладываться необходимо серьезно.

Вот и воспитываем так, чтобы по мере сил от детей была отдача.

Вначале, в учебе и в помощи по хозяйству, а потом и зарабатывать начинать нужно. Младшие дети, как увидят, что у старших получается, со слезами просят на подработку, но всему свое время.

Конечно, движение вперед от усилия обоих супругов зависит, я понимаю, что в каждой семье у всех по-разному, одинаково не бывает. Но, что для всех постоянно, это то, что если в сердце нет Божьей любви, то победа настоящей жизни над рутинной и разочарованием не придет. Поэтому и говорю всем: «Бог в помощь!». Всем, кто не хочет потерять свои силы и время напрасно, а достичь добрых результатов и увидеть желанные плоды и в себе, и в детях.

Хочу пожелать всем крепкой веры в деле воспитания принятых детей, не перекладывать свою ответственность на детей (во всем гены виноваты).

Наверное, кто-то и виноват, но на данный момент отвечаем за этих детей мы, и это только наша история.

Конкурсы.



С 1 января по 28 февраля 2014 года проходил конкурс детских рисунков «Первоклассные родители» (через сайт «Юный художник») в котором приняла участие **Вахрушева Мария (11 лет) семья Чепкасовых, с. Сосново.**

Победители будут объявлены 14 марта 2014г.

В конкурсе «Первоклассные родители» приняло участие 1194 работы, присланные детьми, их родителями и педагогами из России, Республики Беларусь, Украины, Македонии, Молдовы, Марокко и Франции. Было получено много интересных, радостных и творческих рисунков, повествующих о ваших дружных семьях, родителях и совместных увлечениях.

Машенька, МОЛОДЕЦ!!!!

Сочинение на тему: «Первоклассные родители».

Для меня первоклассные родители-это мама и папа. Они лучшие тем, что всегда меня поддерживают, добрые, ласковые. У нас очень большая семья. У нас около 15 членов семьи. В нашу семью входят: 4 сестры и 3 брата. А еще у нас очень много родственников. Наша семья очень любит готовить пельмени. Очень часто мы собираемся со всеми родственниками на природе. Мы увлекаемся книгами. Мы любим ездить в зоопарк. А так же у нас у каждого есть свое хобби.

Рекомендации по профилактики синдрома

1. Регулярный отдых, баланс работа – досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).

2. Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться (прогулки, бег,

танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.п.), иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться.

3. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем, 7-8 часов. Если имеется недостаточная продолжительность сна, можно ложиться на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувст-

вуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

4. Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда люди просыпаются отдохнувшими. Чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

5. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например: по 5 минут каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные.

6. На работу лучше приготовить легкий завтрак, чем голодать весь день и переждать по вечерам.

7. Небольшие физические упражнения полезны для пользователей компьютеров.

8. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), т.к. кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.

Примерно через 3 недели после постепенного сокращения потребления кофеина отмечается снижение тревоги и беспокойства, изжоги и мышечных болей.

9. Делегирование ответственности – разделение ответственности за результат деятельности с клиентами, студентами, пациентами. Выработка умения говорить «нет». Люди, которые придерживаются позиции «чтобы что – то было сделано хорошо, надо это делать самому», напрямую идут к «выгоранию».

10. Наличие хобби (спорт, культура, природа), т.е. интересы вне работы, позволяющие снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.

11. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения, действия по изменению стрессогенной ситуации.





Краевое государственное автономное
образовательное учреждение

Центр психолого-медико-социального
сопровождения

г. Чайковского

адрес: ул. Горького, д.22,
E-mail: cpmssmou@mail.ru,
Сайт: www.cpmss-chaik.ucoz.ru
Тел. 8(34241) 3-34-46
89519422344

Режим работы:
с 8.00 до 17.00,
обед с 12.00 до 13.00

**Мы всегда Вам рады!!!
Добро пожаловать в Центр!!**

Все беды от одиночества,
Что живет в душе у каждого.
Но, как хочется, как хочется
Нам вина испить куражного.
Встретить близкого, похожего
И с такой же одиночеством,
И обнявшись, слиться в радости,
Пролетев над бурной пропастью.
Вечны встречи, расставания,
Вечен поиск в душе лучшего...
Чем измерить расстояния
В лабиринтах душ? Заблудшие...
Беды все от одиночества,
Что торит дорогу торную,
Разветвляется на тропочки,
Спорит с нами споры спорные...

Л. Торошина

Советы для замещающих родителей.

Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.

Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместе людей, а вместе с ними.

Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. Стремитесь побороть страх.

Найдите время, чтобы побыть наедине с собой. Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.

Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно. Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.

Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».

Используйте возможность выступить с речью. Следите за фигурой.

Маленькие радости в Ваших руках.

Помните, что Вы красивы!!!