

Социальный проект



Тридцать семей, педагоги, их наставники и волонтеры собрались около парка у Вечного огня в конце августа. Дети с ограниченными возможностями ставили на скорость палатки, участвовали в весёлых стартах, учились ориентироваться по карте.

Всего в течение лета прошло четыре туристических слёта. Участники искали пирата, который украл прекрасную принцессу, прыгали на скакалках, бегали, играли с мячами и в дартс.

– Всё это стало возможным благодаря проекту управления соцзащиты населения администрации города и кафедры социальной работы МГТУ, – пояснила методист социально-реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями Юлия Быкова.

Проект «Семейная площадка: благополучное детство» был разработан в прошлом году и выиграл грант. Он рассчитан на поддержку мальчишек и девчонок, а также их родителей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Авторы предлагают сделать это с помощью института наставников. На выделенные деньги уже куплены

Слёт на берегу Урала

Справка об инвалидности – не приговор

спортивное оборудование, инвентарь, призы. Специалисты МГТУ обучили наставников, а сотрудники социально-реабилитационного центра проводят спортивные и культурно-массовые мероприятия для установления более тесного контакта, хороших отношений между наставниками, семьями и педагогами. Это способствует социализации семей. Важно и то, что они общаются с теми, кто оказался в похожей ситуации.

На предложения принять участие в первых встречах родители реагировали настороженно. Какой туристический слёт, если ребёнок болен? Но многие решились попробовать. Вместе ставили палатки, стелили пенки и спальные. Разделились на команды, куда вошли не только дети, но и мамы, папы, волонтеры, педагоги. Спортивный инструктор центра Тамара Закирова провела «Весёлые старты». Принимали участие все. Кто не мог бежать, того несли. Это было не-

легко, но вдруг оказалось – очень увлекательно и весело. Жизнь стала более наполненной, заиграла новыми красками.

– В центре на учёте стоит 1200 детей с ограниченными возможностями, – отметила заведующая подразделением социально-трудовой и досуговой адаптации Наталья Черникова. – В городе их больше. Некоторые родители не считают нужным приходить к нам. Инвалидность тоже оформляют далеко не все, хотя сейчас эта процедура стала немного проще, и расширился перечень заболеваний, по которым её можно получить. Родители зачастую думают, что розовая справка об инвалидности помешает их детям, поэтому скрывают диагноз. Конечно, это чаще бывает в тех семьях, где у ребёнка внешне болезнь незаметна.

Для слёта сотрудники центра старались собрать мобильных детей. Впрочем, провели состязания и для тех, которые находятся в более

тяжёлом положении. Придумали для них конкурсы, где, например, не нужно вставать.

Горячий чай, печенье, торт и бутерброды были неизменно. Какой же без этого турслёт?

Самому младшему участнику всего три года, а старшему – далеко за семьдесят. Ведь среди наставников оказались «Серебряные волонтеры» – очень активные, энергичные женщины, которые несмотря на преклонный возраст не признают никаких рамок и ограничений. Если пришли на соревнования, то готовы бегать и прыгать. Если нужно помочь, делают это без всяких указаний и напоминаний. Также к реализации проекта присоединились представители магнитогорской епархии и благотворительного фонда «Отзовись», сотрудники и студенты МГТУ.

– К осени все сдружились, стали

единой командой, – рассказала методист реабилитационного центра Юлия Быкова. – Теперь семьи, которые приняли участие в слётах, уже готовы сами помогать другим родителям и детям. Самое сложное папам и мамам – принять диагноз ребёнка, не стесняться этого. Общими усилиями мы можем помочь им оставаться активными, понять, что с этим можно жить.

В центре предлагается два вида реабилитации. Первый – в отделении дневного пребывания, где курс рассчитан на 21 день для детей в возрасте от трёх до двенадцати лет. Это отделение похоже на детский сад – с обедом, сончасом, полдником. Только добавляются различные процедуры: массаж, ЛФК, физиолечение, кружки, секции, общение с психологами. Второй вид помощи – краткосрочное отделение, которое работает по индивидуальным расписаниям. Все услуги центра – бесплатные.

Если вам нужна помощь, консультация – обращайтесь. Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями находится на улице **Суворова, 129/2**, телефон **42-28-68**. У организации есть и своя страничка в Интернете: src-magnitogorsk.ru

Татьяна Бородина

Практика

Личное пространство

Заботясь о детях, родителям не стоит забывать и о своих потребностях

Когда в семье появляется ребёнок, мама зачастую живёт только его нуждами, желаниями. Она уверена, что малыш – главное в свете, а о себе подумать можно будет потом, когда-нибудь.

Перекосы воспитания

Через несколько недель такой жизни мама вдруг чувствует, что её всё раздражает, жить стало некомфортно. Хочется побыть одной или встретиться с подругами в кафе, походить по магазинам.

– У всех своя степень погружения в жизнь ребёнка, – отмечает психолог высшей категории, специалист центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ольга Белоногова. – Любые крайности при этом вызывают перекосы в воспитании. Нельзя игнорировать малыша, но не надо и приносить себя в жертву. Многие родители

считают, что, выделяя время для себя, обделяют малыша. А на самом деле, когда у родителей есть личное пространство, то сохраняется положительный эмоциональный фон. Мама и папа чувствуют себя более комфортно. От того, насколько они довольны жизнью, зависит и настроение ребёнка.

Особенно это важно в младшем возрасте, когда малышу уделяется больше всего времени. Если мама постоянно раздражается, устаёт, то ребёнок будет капризничать, устраивать истерики. Детям очень быстро передаётся настроение родных людей – и позитивное, и негативное. Психологи считают, что мамы и папы должны заботиться о себе не хуже, чем о ребёнке. Это касается всех сторон жизни. Спланируйте своё питание так, как хотелось бы. Сходите в кино или в салон красоты.

– Многие мамы, родив ребёнка, думают, что сейчас не время заботиться о себе, тем более обращать

внимание на внешний вид, – говорит Ольга Михайловна. – Они предполагают, что займутся всем этим позже, когда выйдут на работу. Ведь сейчас не для кого, а муж ко всему привык. Это заблуждение. В результате женщина может перестать быть интересной для окружающих и для своего мужчины. Она перестанет учитывать свои потребности, не развивается, становится безликой.

Будьте слабее

Мама маленьких детей нередко стараются взять на себя всё – они ведь сидят дома и «ничего не делают». В итоге в перечне обязанностей оказываются приготовление завтраков, обедов и ужинов из нескольких блюд, стирка, уборка, прогулки, игры с ребёнком. А потом непременно добавляется что-нибудь ещё. И вдруг оказывается, что на всё не хватает ни времени, ни сил. Про себя можно даже и не думать.

– Не нужно быть сильной и всё умеющей, – рекомендует психолог. – Учитесь просить о помощи, делегировать свои обязанности и полномочия. Ведь рядом есть люди, которые готовы помочь. Это заблуждение, что если человек ничего не предлагает, то и не хочет делать. Он может просто не догадываться о ваших нуждах и потребностях.

Постоянные перегрузки могут довести до нервного срыва. Так что лучше освободиться от части обязанностей и оставить себе личное время. Хотя бы час в день делайте то, что вам хочется. Погуляйте, почитайте или полежите на диване, если это стало мечтой. Отдохните. И тогда появится совсем другое отношение к жизни, к окружающим. Довольная и спокойная мама принесёт гораздо больше пользы ребёнку, семье.

Минуты на одиночество

– У каждого из нас есть личные вещи, – констатирует Ольга Белоногова. – Ребёнок зачастую берёт их, портит. Так он исследует мир. Но это вызывает дискомфорт у взрослых. Можно избежать подобных ощущений. Постарайтесь объяснить детям, вне зависимости от возраста, что есть вещи, которые трогать нельзя. Если ребёнок очень маленький, просто уберите туда,

где он не сможет их достать. Учитесь его понимать, что такое личное пространство. И тогда у вас будет территория, на которую никто не посягает.

Должно быть и место, где можно отдохнуть, даже если квартира маленькая. Стоит договориться с членами семьи, что вам необходимо хотя бы двадцать минут побыть в одиночестве. Личное пространство, кстати, должно быть и у ребёнка. Это особенно важно для него в подростковом возрасте. Если ребёнок будет уважительно относиться к вашему личному пространству, а вы к его, то возникнет меньше конфликтов.

– Надо озвучивать свои желания, уметь договариваться и просить о помощи, – подчеркнула Ольга Михайловна. – Это не признак слабости, а элементы общения и взаимодействия. Нельзя только брать или отдавать, нарушая баланс, гармонию жизни. Если вы тратите время, деньги, силы только на близких людей, то отношения с детьми и со второй половиной выстраиваются неправильно. Заботиться о себе – не эгоизм, а норма. Конечно, если при этом не впадать в крайности. Учитесь быть довольными и счастливыми. Тогда и дети будут наполнены радостью.

Тамара Анина