

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа—Югры
«Сургутский центр социального обслуживания населения»



ОБЕРЕГАЯ ДЕТСТВО



НОВАЯ ЕЛОВАЯ

ИЗДАЕТСЯ С МАЯ 2015 ГОДА

№ 4 сентябрь 2020 год



С Днем знаний!

*Приходит к нам день знаний
Вместе с сентябрем.
Хочу тебя поздравить,
С первым осенним днем!*

*Пусть новый год учебный,
Удачу принесет,
Успехов, вдохновения
И творчества полет!*

В этом выпуске:

Адаптация ребенка к школе	2
Советы родителям подростков	4
Профилактика синдрома профессионального выгорания	6



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ



Адаптация -это постоянный процесс приспособления ребенка к условиям социальной среды. Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период длится достаточно долго: у первоклашек - 1,5 месяца, у пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 не-

дели.

С началом учебы меняется образ жизни ребенка. Три летних месяца он отдыхал, спал сколько хотел и гулял, когда хотел, а теперь ему необходимо учиться, подчиняться жестким требованиям педагога и выполнять домашние задания. В результате могут возникать различные трудности.

Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Признаки успешной адаптации:

- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Признаки дезадаптации:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелания выполнять домашние задания.



Чем можно помочь ребенку домашних условиях

Чтобы снизить напряжение после учебного процесса, необходимо переключать внимание ребенка на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.



В

«Бумажные бои»

Взять листы серой бумаги и смять их в комки, типа снежков. Разделить комнату на две части креслом или стульями и закидывать друг друга бумажными комками.

«Подушечные бои»

Сшить небольшие подушечки, размером примерно 30 на 30 см. Набить неплотно. Оговорить с ребёнком правила; «не бить по голове», и – в бой, пока один из вас не выдохнется и не запросит пощады.

«Совместный рисунок»

Потребуются большой лист бумаги и карандаши. Один из участников начинает рисовать, и все по очереди пририсовывают к его деталям свои.

«Догонялки - обнималки»

Родители и дети по очереди гоняются друг за другом со словами: «Догоню - заобнимаю». Догнав – крепко обнимет.

Советы родителям по адаптации:

1. Самое важное в этот период – внимание. Старайтесь уделять ребёнку как можно больше внимания.

2. Не мешайте ребёнку преодолевать трудности, и умело создавайте их. Не ругайте детей, при детях и тогда ваш ребёнок вырастет незлобным, добрым и обходительным.

3. Самое лучшее воспитание – воспитание природой, добром и деятельностью, а не угрозами и упрёками.

4. Не нужно делать праздники для детей, нужно делать праздники вместе с детьми.

5. Не мучайтесь, если что-то не можете сделать для своего ребёнка, но задумайтесь, если можете, но не делаете.

6. Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому ребёнку то, что не хотели бы, чтобы другие сделали вашему.





СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ

Как известно, подростковый возраст это один из самых трудных периодов как для ребенка, так и для его родителей. У некоторых детей связанные с этим кризисным возрастом проблемы начинаются раньше, у других – позже, но всем приходится пройти данное испытание.

В подростковый период следует быть особенно внимательными к взрослому человеку и к выбору методов его воспитания.

Предлагаем несколько советов родителям от психолога:

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь взрослых. Подростки обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. В какой-то момент результат этой оценки скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Удивляйте – запомнится!

Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным.

Привлекают также умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину, а мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки.

3. Помогите найти подростку занятия по душе.

Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы. Спортивные секции не просто займут время, а помогут укрепить здоровье. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи.





4. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы.

Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, а день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Или совместная готовка пирожков с мамой. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

5. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем.

Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее.

6. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании.

Вам будет труднее, чем в начале пути, но если вы выявите в своем воспитаннике хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.



ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Работая в сфере социальных услуг, испытывая постоянные стрессы, связанные с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь обслуживаемых граждан, сильной эмоциональной загруженностью и присутствием множества эмоциональных аспектов, которые влияют на работу и могут спровоцировать высокое напряжение и стресс и способствуют проявлению негативных эмоциональных состояний, формированию защитного поведения, в результате чего работники

социального учреждения подвергаются большому риску эмоционального выгорания.

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания?

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

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

Не вместо людей, а вместе с ними.

Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

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?

Приемы самоподдержки

1. Прием «Вечерний пересмотр событий» (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип – «Я подумаю об этом завтра»);

2. Прием «Визуализация» – мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!).



Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках

(мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

- расслабьтесь;

- в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

3. Техника «Отрезать, отбросить». Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

4. Техника «Преувеличение». Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

5. Техника «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.



6. Самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
СУРГУТСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

ОБЕРЕГАЯ ДЕТСТВО

город СУРГУТ,
поселок Снежный, ул. Еловая, 8
телефоны для консультаций (3462) 518-814, 518-806
www.nakalinke.ru

Мы в социальных сетях:



[surtsson_nakalinke](https://www.instagram.com/surtsson_nakalinke)



Канал: БУ_ХМАО-Югры СурЦСОН



<https://vk.com/nakalinke>



<https://ok.ru/gostitsson>



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР : Н.П. ШИЛОВА

РЕДАКТОР : Г.П. БЫКОВА

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛА: М.З. ОСМАНОВА