

Жизнь в гармонии

№ 4/2016 ГОД
(4 КВАРТАЛ)

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА
БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ «РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ «ГАРМОНИЯ»

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!



ВРЕМЯ ЧУДЕС ПРИБЛИЖАЕТСЯ К ГОРОДУ.
СНЕЖНЫЙ ДЕКАБРЬ ЗАСТЫЛ В ОЖИДАНИИ...
СКАЗОЧНЫЙ ДЕД УЛЫБАЕТСЯ В БОРОДУ
ТРОЙКАМ ОЛЕНЕЙ ДИКТУЯ ЗАДАНИЯ:

"ВЫ ДОВЕЗИТЕ ДО ВСЕХ, ЧТО ЗАКАЗАНО:
ДЕНЬГИ, ЛЮБОВЬ, МОРЕ СЧАСТЬЯ И РАДОСТИ,
ТОННЫ ОТКРЫТОК С ДУШЕВНЫМИ ФРАЗАМИ...
ДЕТЯМ – ИГРУШКИ, МУЛЬТФИЛЬМЫ
И СЛАДОСТИ..."

ПУСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ НАЙДЕТСЯ ПОД ЁЛКОЮ
ТО, ОТ ЧЕГО СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ МЕЧТАТЕЛЬНО...
НЕБО ИСКРИТСЯ СНЕЖИНКАМИ КОЛКИМИ –
СЧАСТЬЕ НАМ ГОД ПРИНЕСЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Пусть в Новый год случится чудо -
В душе зажгутся огоньки
И целый год у вас не будет
Ни огорчений, ни тоски.

Пусть елка с яркою звездой
В ваш дом удачу принесет,
Любовь и крепкое здоровье.
Пусть год вам сказочно везет.

Под бой курантов загадайте
Свои заветные мечты
И в дом свой поскорей впускайте
Год радости и доброты.





С Новым годом, мои дорогие – маленькие и большие!

Новый год – время волшебства и исполнения желаний. Наши дети, как и мы, когда то в детстве, верят в чудеса и ждут прихода Деда Мороза с подарками. И Дед Мороз пришел!

Инициативная группа БУ «Реабилитационный центр «Гармония» в лице М.С. Ногиной, Л.В. Партыко, А.М. Ганиевой посетили на дому детей сотрудников учреждения. Со словами: «С Новым годом, мои дорогие – маленькие и большие!» Дед Мороз входил в дом. Дети рассказывали стихи, пели песни и водили хоровод с Дедом Морозом и Снегурочкой. И, конечно же, никто не остался без подарка. Лица детей озарились счастливой улыбкой, когда Дедушка Мороз доставал из своего большого мешка желанный подарок. Праздник состоялся!



Итоги декады инвалидов «Мы как все, но чуть сильнее» в БУ «Реабилитационный центр «Гармония»

В начале декабря в БУ «Реабилитационный центр «Гармония» традиционно отмечается декада инвалидов. Она приурочена к Международному Дню инвалидов, который по решению Организации Объединенных Наций с 1993 года отмечается 3 декабря. В рамках декады инвалидов в учреждении ежегодно проводятся разнообразные мероприятия.



01.12.2016 года в учреждении в рамках открытия декады инвалидов «Мы как все, но чуть сильнее» артисты ГКЦ «Планета» и учащиеся МОУ СОШ № 6 провели концертно-игровую программу «Мы рады встрече!» для детей, посещающих реабилитационный центр.

Воспитанники реабилитационного центра выступили с выездными концертами в БУ «Няганская городская детская поликлиника» и Администрации города, также представили свои концертные номера на Городском фестивале красоты «Мисс оптимистка».

06.12.2016 года в спортивном зале Детско-юношеской спортивной школы им. А.Ф. Орловского состоялось спортивное мероприятие «Сильные духом» среди двух команд: «Сильных» (семьи Самедовых, Гардановых, Ярославцевых) и «Смелых» (семьи Абдурахмано-

вых, Кондры, Атциевых). Мероприятие проводилось при местном участии тренерского состава и воспитанников спортивной школы, спортсменов клуба «Гранит». За активное участие, спортивный настрой и смекалку всем участникам были вручены дипломы, медали от Детско-юношеской спортивной школы им. А.Ф. Орловского и подарки от спортивного клуба «Гранит».

В тот же день в Городском Доме Культуры «Западный» прошел первый городской Фестиваль творчества детей с ограниченными возможностями здоровья «Я талантлив», организованный КОУ «Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Участники, выступившие в различных номинациях: вокал, декоративно-прикладное творчество, награждены дипломами и памятными медалями.

Настоящий праздник с концертными номерами и подарками 07.12.2016 для реабилитационного центра устроили гости учреждения – дети и взрослые из МАДОУ МО г. Нягань «Детский сад № 7 «Журавлик», МАДОУ МО г. Нягань «Детский сад № 3 «Теремок», МАДОУ МО г. Нягань «Детский сад № 11 «Елочка» и БУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Северяночка».

На базе МАОУК ДО МО г. Нягань «ДШИ» 08.12.2016 года прошел совместный концерт «Встреча с прекрасным», где учащиеся музыкальной школы и дети, посещающие БУ



«Реабилитационный центр «Гармония» представили свои концертные номера.

Не изменили своей традиции делать добрые дела и ФГКУ «4 отряд федеральной противопожарной службы по ХМАО – Югре». В рамках акции «Спасатели – детям» оказана помощь в виде зимнего лыжного костюма, планшета и принтера с картриджем 3 семьям, воспитывающим детей-инвалидов.

В этом году, как и в предыдущие годы, декада инвалидов была богата различными мероприятиями, которые дают возможность поверить детям с ограниченными возможностями здоровья в свой талант, поверить в себя, ведь для таланта нет ограничений.



Более подробную информацию по мероприятиям можно получить, посетив официальный сайт учреждения www.rcgarmoniya.ru.

*А.М. Ганиева,
методист*



ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА С ДЦП

Прежде чем принимать меры к социальной адаптации малыша, страдающего ДЦП, важно ознакомиться с природой, возникшей у него патологии, а также с основными трудностями, которые ему предстоит преодолеть. Конечно, в одиночку семье будет очень трудно справиться с выпавшим на ее долю испытанием, и успех реабилитации во многом будет зависеть от слаженности и согласованной работы разных специалистов. Однако они занимают позицию консультантов и помощников, а ведущая роль, этим трудоемким и продолжительным процессом, все же отводится самым близким и родным для малыша людям.

Я сам! К сожалению, в некоторых семьях малышу с ДЦП изначально отводится позиция так называемого "немогущего сосуда". А действия родителей сводятся лишь к тому, чтобы уберечь свое чадо от "губительных" воздействий внешней среды. При таком подходе дети, как правило, с большим трудом приспособляются к самостоятельной взрослой жизни. В кругу семьи они приывают к тому, что постоянная, каждодневная помощь становится неотъемлемой частью их бытия. Конечно, малыши с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в большей поддержке со стороны взрослых, чем обычные, но нельзя забывать, что безграничная и беспредельная помощь часто приводит к пассивному образу жизни, отсутствию инициативы. Вот почему очень важно, чтобы у крохи всегда были прямые обязанности, за которые отвечает только он

сам. К примеру, во время уборки он может вытирать пыль, а если мама моет посуду, - пристроиться рядом и помыть кухонный сервиз. Дома есть аквариум? Тогда малыш может кормить рыбок. А возможно, будет с удовольствием поливать цветы на подоконнике. Главное, чтобы родители не забывали хвалить его даже за малейшее проявление активности и ни в коем случае не показывали своего недовольства - даже если следы "бурной деятельности" маленького хозяина придется устранять несколько часов. Это тот самый случай, когда терпение и определенная самоотверженность взрослых идет на пользу ребенку. Например, самостоятельное одевание способствует укреплению мышц рук, развитию координации движений и ориентировки в пространстве, даже позволяет обогатить активный словарный запас. Вначале пусть кроха оденет на прогулку куклу или плюшевого мишку и при этом объяснит маме, что и как он делает. Задача взрослого - поощрять ребенка, говорить не только одно-, двух- сложными предложениями, но и полными развернутыми фразами. Со временем его речь будет меняться, и с каждой попыткой высказывания будут более походи на те, которые он слышит от родителей. Впоследствии малышу можно доверить самостоятельно надеть свою шапочку или застегнуть "липучки" на ботинках.

Идем гулять. Прогулка - очень важное мероприятие, и она требует предварительной подготовки. Для начала можно познакомить ребенка с местностью, уточнить расположение

различных сооружений на детской площадке, понаблюдать со стороны, как играют другие дети. Не стоит сразу включать кроху в коллективную игру. Некоторое время он может просто побыть рядом с играющими, чтобы привыкнуть к новым людям, адаптироваться к новой ситуации. Затем малыш может предложить свою помощь детям, которые младше его. Например, если у соседской девочки никак не получается куличик из песка, а он уже давно научился делать замечательные куличики. К сожалению, попытка познакомиться с детьми во дворе далеко не всегда заканчивается успешно. При неудаче малыш замыкается в себе, теряет уверенность и отказывается от каких-либо действий вообще. Подобное положение можно исправить, "проиграв" травмирующие ситуации в спокойной обстановке. Например, с помощью домашнего кукольного театра. Инсценировка позволяет поэкспериментировать с различными реакциями в ответ на травмирующие моменты и выбрать наиболее рациональный тип поведения. Но если такие попытки вызывают протест со стороны малыша, не нужно настаивать. Лучше отложить игру на некоторое время и вернуться к ней, когда ребенок сам будет готов к этому.

Общение в гостях. Недостаток в контактах со сверстниками можно восполнить посещением знакомых и друзей. Для визитов лучше всего подобрать утренние часы или время после обеденного сна, когда малыш достаточно бодр и не успел

устать от активной деятельности. Однако, если кроха, едва переступив порог чужого дома, вдруг залился безудержным плачем, огорчаться не стоит. Как и обольщаться, что удастся отвлечь его яркими игрушками или веселыми играми с другими детьми. Вряд ли, имея столь сильный очаг перевозбуждения, малыш сможет моментально переключиться на другой вид деятельности. А его негативное восприятие окружающей обстановки говорит лишь о том, что в данное время ребенок еще не готов принять изменившиеся условия как безопасное обстоятельство. В таком случае родителям стоит время от времени самим приглашать приятелей к себе в дом, чтобы малышу было легче привыкнуть к новым людям и включить их в круг своих близких знакомых. Как правило, дети с заболеваниями ЦНС хорошо чувствуют доброе отношение к себе, и сами тянутся к искренним, открытым людям. Имея высокую чувствительность нервной системы, они легко перенимают эмоциональный фон окружающей ситуации и реагируют соответствующим образом. В первую очередь, такие малыши замечают тембр и интонацию голоса, а уж в последнюю – прислушиваются к информационной части сказанного.

Я не одинок. В развитии любого ребенка однажды наступит такой этап, когда ему становится мало общения только в домашней среде (с родителями, бабушкой или няней), и ему необходимы контакты в детском коллективе. То есть, пора отправляться в детский сад. Этот момент, немаловажный и для здоровых детей, имеет особое значение для малыша с

ДЦП. Ведь взаимоотношения со сверстниками в дошкольном детстве, как правило, становятся основой для формирования дальнейших навыков общения и социализации в обществе. В крупных городах существуют центры, где обучаются дошколята с ДЦП. Это могут быть отдельные группы для детей с нарушениями в развитии в массовых детских садах, куда принимают малышей не только с нарушениями опорно-двигательного аппарата, но и с задержкой психического развития или с интеллектуальной недостаточностью. Однако подобные учреждения не специализируются на социальной адаптации детей-инвалидов, и малыши с ДЦП не всегда получают там должную помощь. Гораздо эффективнее работают в этом направлении специализированные реабилитационные центры. Здесь дошколятам с церебральным параличом помогают решить проблему одиночества и страха перед окружающими, учат пониманию того, что, несмотря на многие ограничения, вместе можно добиться неплохих результатов, а общаться можно не только с помощью слов. По желанию родителей, малыши могут находиться в центре либо только днем, либо круглосуточно. Круглосуточный вариант подойдет тем детям, транспортировка которых вызывает особую сложность из-за тяжелых двигательных нарушений. В других случаях гораздо полезнее посещать группы дневного пребывания. Ведь находясь в центре сутками, ребенок ограничен во взаимодействии с окружающим миром, а это не лучшим образом отражается на его способности к социальной адаптации. И еще один

важный момент: занимаясь в центре, кроха должен понимать, что находится вне домашнего очага только потому, что учится - общаться и играть, самостоятельно решать определенные задачи. Родители обязаны уделить особое внимание этому аспекту.

Законы успеха. Если мама и папа хотят воспитать своего малыша полноценной личностью, максимально адаптированной к существованию в обществе, несмотря на тяжелый недуг, им нужно усвоить два золотых правила эффективной работы:

У каждого ребенка есть индивидуальный диапазон доступных возможностей, при тщательном изучении которого можно подобрать наиболее адекватную долю нагрузки.

Хорошего результата можно достичь лишь в том случае, если опираться на грани возможного, а не оглядываться на прошлые поражения. Залог успеха - это планомерная, терпеливая и целенаправленная работа.

Но главное, что должен знать и чувствовать ребенок, - то, что в огромном и не всегда дружелюбном мире есть маленький островок, где он всегда может почувствовать себя защищенным, любимым и желанным. А стремление добиться чего-то в жизни появится только тогда, когда маленький человек поверит, что способен изменить свое положение в обществе. Мамы и папы всегда должны помнить: каждый ребенок обязательно станет взрослым. И от решений, принятых нами сегодня, будут зависеть завтрашние победы и поражения наших детей.

*З.Р. Меджитова,
воспитатель
отделения дневного пребывания*



НА
ЗАМЕТКУ

Для Вас, родители! «Чем занять детей в новогодние каникулы»

Вот и наступил самый долгожданный, самый волшебный праздник - Новый год! А с ним и пришла пора самых длинных выходных дней. Как здорово, что целых девять дней можно посвятить своим близким, а главное своему ребенку. Но не редко у родителей возникает вопрос, чем можно занять малыша, что б ему это было интересно? Конечно же, для любого возраста ребенка является - игра, она служит самой главной деятельностью в развитии ребенка. Любая игра, пусть это будет подвижная, или словесная в первую очередь она развивает творческие и мыслительные способности ребенка, а именно - игра учит ребенка быть внимательным, усидчивым, соблюдать правила игры. Взрослый же в игре выступает как инструмент всестороннего развития малыша. Задача взрослого правильно подбирать игровые моменты и с их помощью можно свести на нет любой каприз или негативное поведение вашего ребенка. Я думаю, что не секрет для всех нас то, что в наш компьютерный век наши дети не умеют играть, а может, пришло время оторваться от компьютеров и телевизоров?, ведь вокруг так много интересного. Нам - взрослым очень хочется видеть своего ребенка успешным во всем. Так

Позвольте себе побыть ребенком, воспользуйтесь возможностью иногда возвращаться в детство - и давайте играть!

давайте поможем ему в этом! Пусть наши дети видят в нас не только взрослых и наставников, но и равноправного партнера по игре. И я уверена, что и ваша жизнь наверняка станет веселее и светлее. Желаю вам успехов в воспитании ваших детей!

Вот некоторый перечень игр, которые разнообразят ваши выходные дни.

Фигурки из палочек от мороженого - это не только веселые и занимательные игры для детей своими руками, но также очень поучительные. Распечатайте рисунки различных геометрических фигур



(треугольник, квадрат, ромб) и пускай ваш ребёнок, используя рисунок, попробует сложить такую же фигурку из палочек. В отличие от палочек для счета, которые также подойдут, палочки от мороженого не так просто потерять.

Пазл из палочек от мороженого. Для этой игры своими руками возьмите ещё немного палочек от мороженого (или используйте те, которые для фигурок, но с обратной стороны). Разрежьте любую фотографию полосками и приклейте к палочкам. Ваш малыш сможет сложить пазл, чтобы получилась



картинка. Плюс этой игры для малышей в том, что ее не жалко потерять или испортить, а также легко сделать новую.

Сортировка квадратиков цветного картона. Еще одно занятие, которое не только развлекает, но и развивает. Для этой игры для детей своими руками купите цветной картон, разрежьте на маленькие квадратики разных цветов и прицепите на прищепку. Разложите перед ребёнком палитру цветов, и пускай он постарается прикрепить прищепкой квадратик картона нужного цвета. Это и веселая, и поучительная игра для малышей.

Нанизывание макаронин. Все мы видели поделки из макарон, которые дети делают где-то на занятиях, так почему бы им не поиграть с сухими макаронами и дома? Дайте им макароны, в которых есть отверстие, и веревочку, предварительно завязав большой узел на одном конце, чтобы макароны не спадали. Дети могут сделать бусы или просто длинную-длинную связку макарон разных форм и цветов.

*А.А. Колпакова,
воспитатель*

Мама – главный воспитатель и главный педагог

Став мамой, вы подарили миру человека, принесли в мир любовь и радость новой жизни.

Но появление в семье ребенка с нарушениями в развитии – не всегда радость, а для некоторых родителей – это беда.

Для матери – это огромный удар, она испытывает чувство вины, растерянности, подавленности и страха.

Помните: малыш ни в чем не виноват, этому крошечному и беззащитному существу необходимы ваша ласка, нежность и общение.

Если малышу не достает ласкового, теплого отношения к нему, он начинает нервничать, капризничать, грубить. Такое поведение – своеобразное требование материнского тепла, внимания, заботы.

Смягчите свой нрав, подавите раздражение и гнев, так как именно от матери зависит покой в доме, ровные отношения между родителями. Переборите боль и страх в общении с больным ребенком, и вы заметите, что вам и вашему малышу станет намного легче.

Подарите малышу добрый взгляд, ласковую улыбку, нежные прикосновения, ощущение которых ему важнее всяких слов, причем важно не количество времени, проведенного с ребенком, а качество общения с ним.

Как утверждал великий педагог В.А.Сухомлинский, «любовь к детям воспитывается только любовью, как огонь зажигается от огня».

На первом году жизни ребенок особенно тесно связан со своими родителями, прежде всего с матерью, причем связь эта

психологически необходима для малыша.

Психологам и врачам известны случаи, когда от недостатка общения малыша с матерью деформируется его психологическое развитие. Это происходит, когда мать редко берет ребенка на руки, нечасто ласкает его, мало разговаривает с малышом.

Не считайте, что время, проведенное вами с ребенком, потрачено даром, что он должен расти сам по себе и не мешать жить своим родителям.

Помните: недостаток внимания и любви матери, особенно в первый год жизни, способствует замедлению развития малыша, отрицательно сказывается на формировании его характера в будущем.

Гордитесь своим материнством, не стесняйтесь гулять с вашим малышом, дружить и общаться с другими мамами.

Не опускайте руки в постоянных занятиях с ребенком, которые не только пойдут ему на пользу, но и облегчат ваши заботы о нем.

Мама – самое прекрасное слово на земле!

Это первое слово, которое произносит ребенок.

Каждого человека на протяжении всей его жизни спасает, хранит и бережет великое чувство – материнская любовь.

Помните: жизнь ребенка, его настроение, здоровье зависят от настроения, внимания, заботы и ласки матери!

Будьте для своего ребенка хорошим примером для подражания, ведь все лучшее человеку достается от матери!

Психологи выделяют несколько типов матерей:

«профессиональная мама» - живет для детей, полностью посвящает себя домашнему хозяйству: готовит, убирает, содержит дом в полном порядке;

«мама – подруга» - вникает во все нужды и заботы своих детей, забывая об их воспитании;

«ревнивая мать» - полностью контролирует поступки и дела своих детей, особенно когда они вырастают; ей кажется, что она стала не нужна им, ведь они уже большие, упрекает их за неблагодарность;

«временная мать» - та, у которой карьера, работа стоит на первом плане; пытается компенсировать недостаток внимания, балуя ребенка, исполняя все его желания, покупая ему все, что он захочет;

Вот некоторые материнские заповеди, которые подскажут, как лучше воспитать ребенка:

Люби свое дитя, но не балуй!

Будь другом ребенку, но не приятельницей!

Будь рядом с ним, но не выше!

Будь доброй, но не добренькой!

Учи ребенка думать не о вещах, а о делах!

Помни: все исходит от матери, все подчиняется матери!

Отдавай все лучшее детям, но не забывай и о себе!

Удачи вам и материнского счастья!

*И.Ю. Ужегова,
воспитатель*



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ

Шесть верных способов испортить детей!

Дети не рождаются с инструкцией по эксплуатации, и идеальных родителей не существует. Можно прочесть множество книг, пройти специальные курсы, но нам все равно будет казаться, что мы порой не знаем, что делать. Так или иначе, возникает вопрос, что следует делать, а чего не следует?

Предлагаем Вам проверенные способы как, можно «воспитать» испорченного ребенка.

1. Всегда уступай

Не имеет значения, чего хочет ребенок, он получает это. Неважно, игрушка ли это, которую он увидел, стоя в очереди в супермаркете, или планшет, который стоит четверть твоей зарплаты. Давая ему все, что он потребует, ты вырастишь эгоиста.

Многие родители думают, что, отказывая детям в их просьбах, они будут выглядеть врагами своих малышей. Но детям нужно реальное представление о том, как получить желаемое, им необходимо узнать цену деньгам и труду. Хватаясь за бумажник из-за любого нытья, ты создашь впечатление, что деньги и материальные ценности важнее эмоционального и духовного опыта и что нет необходимости работать и зарабатывать, чтобы получить то, чего хочешь.

Как следует поступить:

Ограничься одним подарком в месяц, выделив на это определенную сумму денег. Если ребенок хочет больше или чего-то более дорогого, он должен на это заработать (например, вы-

полнив работу по дому) или сэкономить на карманных расходах.

2. Не реагируй на плохое поведение

Твой ребенок капризничает, закатывает истерики или обижает других детей, а ты ничего не предпринимаешь. Многие не хотят выглядеть суровыми мамами и потому никак не реагируют на плохое поведение детей. Часто родители не знают, как правильно наказывать детей.

Такое воспитание может привести ребенка к серьезным проблемам в будущем, таким как нарушение закона, например. Дети живут согласно границам и правилам взаимодействия с другими людьми, которые им устанавливают родители. Если ты не будешь устанавливать правила, грань между хорошими и плохими поступками становится размытой или может совсем отсутствовать.

Как следует поступить: Разработай четкий и последовательный список санкций за проступки для своих детей. Если они плохо ведут себя в школе или в обществе, лиши их некоторых привилегий, таких как компьютер или десерт. Применяй домашний арест за настояющему плохое поведение. Всегда спокойно объясняй, почему то или иное поведение неприемлемо. Не меняй основные формулировки: если раз за разом повторять одно и то же, ребенок рано или поздно все усвоит.

3. Всегда принимай сторону ребенка

Когда учитель или кто-то еще сообщает тебе, что твой ребенок

плохо себя ведет, ты не веришь и всегда встаешь на сторону своего ребенка. Мы все хотим верить, что наши дети — сущие ангелочки, но закрывать глаза на их проступки или отрицать их — не выход. Некоторые родители думают, что их дети не могут поступать неправильно, что во всем всегда виноваты какие-нибудь хулиганы. Жизненно необходимо подчеркнуть важную роль учителей, полицейских и прочих взрослых людей. Объясни детям, что они не выше правил и что ошибки влекут последствия.

Как следует поступить: Если учитель или воспитатель твоего ребенка советует принять определенные меры, следуй этому совету до тех пор, пока это безопасно и разумно. Объясни ребенку, почему это произошло. И что ты по-прежнему любишь его, но нужно делать то, что требуется, чтобы вырасти ответственным человеком.

4. Ссорься на глазах у ребенка

Семейные сцены — последнее, что нужно видеть ребенку. Это может сказаться даже на здоровье малыша, психологические проблемы «аукаются» потом всю жизнь различными болезнями.

Дети, ставшие свидетелями семейных скандалов, могут совершать необдуманные поступки, сбегать из дома, искать опасные способы убежать от реальности, такие как наркотики или алкоголь. Кроме того, они усвоят, что разрешать конфликты посредством криков или даже рукоприкладства совершенно нормально.

Как следует поступить: Веди себя сдержанно на глазах у детей. Если уж начали ссориться, постарайся перенести общение в другую комнату или на улицу. Если ребенок уже наблюдал твои конфликты, походи с ним к психологу — найди специалиста. Психотерапевт поможет малышу преодолеть период развода и семейных проблем. Твоя задача — научить детей решать проблемы в отношениях спокойными разговорами.

5. Подавай плохой пример

Влезая без очереди, обманывая, нецензурно выражаясь на глазах у малышей, ты подаешь им пло-

хой пример. Родители — главные учителя для детей, и твои поступки оказывают на них огромное влияние. Ты ошибаешься, если считаешь, что дети не обращают внимания. Они крайне впечатлительны и будут подражать любому поведению, которое видят.

Как следует поступить: Нужно стать хорошим примером для своих детей. Конечно, мы все совершаем ошибки. Нужно объяснить детям, почему то, что ты сделала, было неправильно и что теперь тебе надо сделать, чтобы это исправить.

6. Не уделяй внимания Работай допоздна, трать время

на сериалы, подружек или просто игнорируй своих детей. Детям нужно чувствовать себя любимыми и необходимыми и знать, что они достойны внимания и заботы. Если этим пренебречь, ребенок будет искать утешения в неподходящей компании или страдать от депрессии.

Как следует поступить: Даже если у тебя плотный график работы или тебе время от времени нужно отдыхать от родительских обязанностей, обязательно посвяти детям один день в неделю.

*А.Ф. Хайбуллина,
психолог*



Спартакиада

«Папа, мама, я – спортивная семья»

С 1 по 4 декабря в г. Ханты-Мансийске состоялись соревнования для семей, воспитывающих детей с особенностями развития – региональная спартакиада «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященная Году детства в Югре. От реабилитационного центра «Гармония» в



Семья Рябиченко заняла второе место в игре дартс, а также третье место в шаффлборде, игре бочче.

Общекомандный зачет проводился суммированием баллов, которые завоевали семьи. Команда реабилитационного центра «Гармония» завоевала третье место. Поздравила и наградила участников Губернатор Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Наталья Владимировна Комарова. Все участники получили медали и дипломы победителей.

Очень важно, что семьям, которые воспитывают особенных детей, уделяется такое внимание. Организация прошла на высшем уровне. Участники получили массу впечатлений.

*Т.А. Пронтишева,
заведующий организационно-методическим отделением*



спартакиаде приняли участие семьи Васильевы, Рябиченко. Сопровождала команду инструктор-методист по адаптивной физкультуре Наталья Сергеевна Иванова.

На открытом стадионе «Югра-Атлетикс» команды со-

ревновались в настольных играх дартс, новус, шаффлборд, шашки, игра бочче, а также эстафете «веселые старты».

Семья Васильевых заняла первое место в настольных играх дартс, шаффлборд, игре «бочче», а также второе место в шашках.



ДЛЯ
СОТРУДНИКОВ

Профилактика профессионального выгорания в БУ «Реабилитационный центр «Гармония»

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

В августе-сентябре 2016 года в нашем учреждении была проведена диагностика профессионального выгорания сотрудников по методике К. Маслач, С. Джексона. В диагностике приняли участие 46 человек. По результатам диагностики выявлено: у 70% сотрудников низкий уровень профессионального выгорания, у 30% средний уровень.

Качества, помогающие спе-

циалисту избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;

- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

- высокая мобильность;

- открытость;

- общительность;

- самостоятельность;

- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

В нашем учреждении для предупреждения эмоционального выгорания и сохранения психологического здоровья сотрудников, предпринимается следующая работа: каждый квартал психологи отделения психолого-педагогической помощи проводят психологические разминки, с целью сплочения коллектива и гармонизации климата между сотрудниками; во время обеденного перерыва для сотрудников открыты двери сенсорной комнаты.



За 2016 год было проведено четыре психологических разминки, по результатам которых 36 сотрудников учреждения, посетивших занятия, получили положительные эмоции и выразили желание продолжать участвовать в таких мероприятиях.

Как избежать встречи с профессиональным выгоранием

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

2. Любите себя или по край-

ней мере старайтесь себе нравиться.

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

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

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

6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабо-

чую, но и на частную жизнь.

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

8. 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?

**Берегите себя!
Ваше психологическое
здоровье в Ваших руках!**

*Г.Ш. Корнеева,
психолог*

КАЛЕНДАРЬ НА 2017 ГОД

Январь							Февраль							Март							Апрель							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
					31	1			1	2	3	4	5				1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	
30	31																											

Май							Июнь							Июль							Август							
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
					6	7						3	4							1	2						5	6
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	28	29	30	31		
29	30	31											31															

Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь									
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс			
					2	3						1							4	5						1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31

[4] – рабочие дни [9] – выходные дни [6] – праздничные дни