ОГКУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Иркутска»
Отделение сопровождения замещающих семей Ленинского района.

Ноябрь, 2020 год.

Выпуск № 11, 2020 год.

В этом выпуске:

Ноябрь. 1

Наши именинники.

Рубрика в помощь семьям: Рекомендации родителям для профилактики стресса у детей 2

Наши мероприятия: 3

Фотоконкурс «Синичкин день»

Всероссийский форум приемных родителей-2020

3

В следующем номере. 4

Ноябрь!!!

Руки мерзнут в ноябре:
Холод, ветер на дворе,
Осень поздняя несет
Первый снег и первый лед.

Наши именинники:

Ребята! Поздравляем Вас с днём рождения!

Разгильдеев Евгений
Башинова Мария
Архипова Ангелина
Линаск Алексей
Коренева Алина

Желаем Вам успехов в учёбе, хороших друзей и радостного настроения!!!!!

Рубрика в помощь семьям:

Рекомендации родителям для профилактики стресса у детей

1)обязательные ежедневные прогулки;

2)хорошее питание;

3)соблюдение режима дня;

4)общение с родственниками и друзьями;

5)физические нагрузки;

6)обращение к психологу;

7)расслабление с помощью прогулки в парке, просмотра мультфильмов, посещения развлекательных центров или кафе, массажа и т.д.

Обратите внимание на свое эмоциональное состояние:

Следите за собой, особенно если вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. В этом случае лучше отложить совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, то, что могло бы вас успокоить: примите душ, выпейте чаю, послушайте любимую музыку и т.д.

Следите за своей речью. Постарайтесь, чтобы тон голоса был спокойным, доброжелательным. Даже если ребенок провинился, старайтесь не кричать на него, и уж ни в коем случае не угрожать. Лучше разобрать неприятную ситуацию в спокойной обстановке, когда и ребенок, и взрослый успокоятся и будут готовы к диалогу.

У родителей с низкой самооценкой не может быть детей с высокой самооценкой. Поэтому постоянно работайте над собой: выясните что вас больше всего тревожит. Не пытайтесь обмануть себя уговорами что все не так , как вам показалось в первый раз, когда вы мысленно ответили на свой вопрос. Будьте откровенны сами с собой.

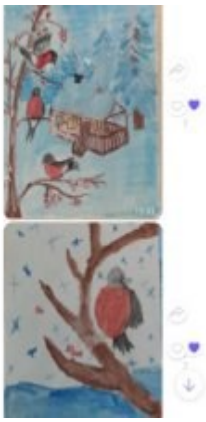
Принимайте ребенка безусловно

Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение 2-3 дней посчитайте, сколько раз вы обратились к нему с положительными высказываниями (приветствием, одобрением, поддержкой), и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или превышает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Обнимайте своего ребенка не менее 4-х раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: не плохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи.

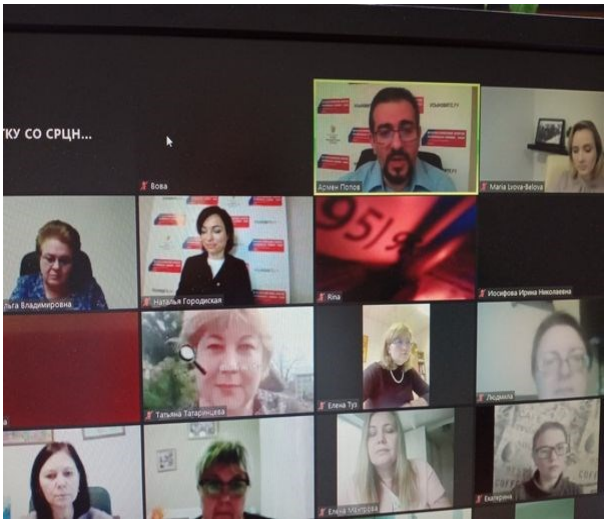
Фотоконкурс «Синичкин день»

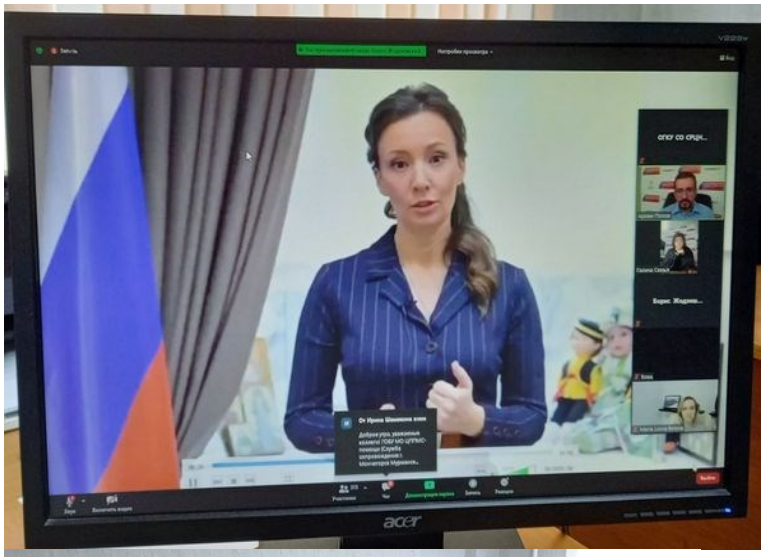
16.11.2020 г. Был завершен фотоконкурс «Синичкин день» среди замещающих семей Ленинского района



Всероссийский форум приемных

24-27 ноября 2020 года в режиме онлайн проходит Всероссийский форум приемных родителей - 2020 "Жизнь приемной семьи в условиях пандемии:выученные уроки на будущее". Организатор форума "Центр развития социальных проектов" при поддержке "Фонда президентских грантов". К участию в форуме подключились специалисты отделения сопровождения замещающих семей ОГКУ СО "СРЦН г. Иркутска" и сопровождаемые ими семьи.





Читайте в следующем номере:

Месяц Декабрь.

Наши именинники.

Рубрика в помощь семьям:

Инструкция

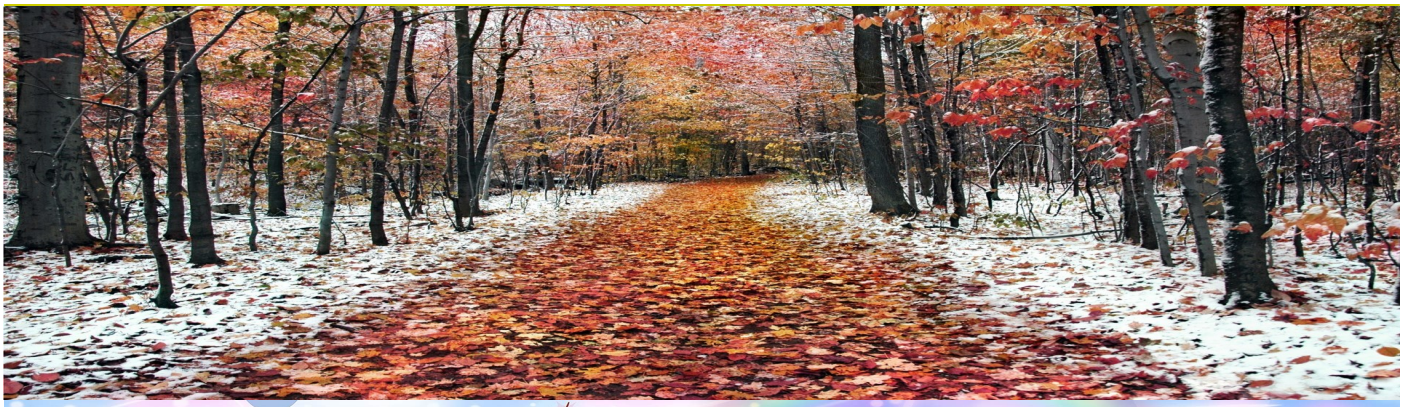
о правилах поведения на катке, ледяной горке и во время гололедицы

Наши мероприятия:

Вебинар "Всероссийское совещание по вопросам подготовки лиц, желающих принять ребенка на воспитание в семью, социально - психологического обследования таких лиц, сопровождения замещающих семей"

Вручение подарка семье Стасюк за активное участие в конкурсах, которые проводило отделение сопровождения замещающих семей ОГКУ СО "СРЦН г.Иркутска

Обучающий семинар по апробации и внедрению Конструктора типовой программы сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей для специалистов Иркутской области.



Отделение сопровождения замещающих семей Ленинского района, г. Иркутск, ул. Ленинградская, 91; тел.: 32-00-98; 32-00-99.

Номер подготовил специалист по социальной работе ОСЗС Зайцева Е.Л.

Газета издаётся 1 раз в месяц.