

выпуск 1

"Пробуждение"



Со-действие

Информационный журнал



Бюджетное учреждение социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению
«Содействие»»



Информационный журнал

Руководитель Фадеева Наталья Васильевна

Редактор-оформитель Тренина Ольга Александровна

Материал подготовили:

Тренина О.А., Угланов П.В., Шаймарданова В.Е., Килимаева Е.С., Маланина
О.Н., Романова Е.Ю., Потёмкина Е.А.

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ

Уважаемые читатели!



Приветствую всех, открывших первый выпуск нашего журнала, предназначением которого является оказание содействия в гармонизации чувств, потребностей и личностного потенциала. Вам будет представлена актуальная и достоверная информация, имеющая практическое направление. В журнале будут публиковаться рубрики и статьи, посвященные знаменательным датам и событиям. Мы планируем информировать вас об официальных документах, регламентирующих деятельность специалистов социальной сферы в Удмуртской Республике. На ваши вопросы будут отвечать специалисты-профессионалы, имеющие годы практики. Вы узнаете о психологических конференциях, семинарах, тренингах для детей и взрослых, специалистов, работающих в сфере «человек-человек», проводимых в нашем учреждении. В журнале будет место и ярким авторским выступлениям, и тонким лирическим отступлениям, и познавательно-развлекательным заданиям для наших маленьких читателей и их родителей.

Наш первый выпуск посвящен пробуждению весны, обновлению, необходимым оздоровительным мероприятиям, но главное - началу деятельности нашего учреждения!

Здоровья, крепких семейных отношений. Пусть каждый день радует вас вниманием и заботой близких, жизнь наполняется новыми впечатлениями, только положительными эмоциями и яркими открытиями. Качественного вам чтения!

С наилучшими пожеланиями,

Н.В. Фадеева

СОДЕРЖАНИЕ

Для справки

БУСО УР «СоДействие»	5
----------------------------	---

История и факты

День образования Индустриального района города Ижевска.	6
День рождения БУСО УР «СоДействие».....	6
Всемирный день пельменя	7
День святого Валентина	7
День защитника Отечества	8
Международный женский день	8

Здоровый образ жизни

Весенний кризис организма	9
---------------------------------	---

Советы психолога

Роль отца в воспитании детей	13
------------------------------------	----

Творчество

Наступление весны – это время преобразований!	17
Организация досуга подростков в удмуртской республике и городе Ижевске	19

Правовая страница

Весна. Будьте осторожны!	21
Комендантский час для подростка	22

Вопрос-ответ

Спрашивали-отвечаем... ..	23
---------------------------	----

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Кроссворд.....	24
Отгадай загадки!	24

БУСО УР «СОДЕЙСТВИЕ»

Бюджетное учреждение социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «СоДеяствие» является правопреемником бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский центр социальной помощи семье и детям «Теплый дом» и бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «Берег».



Целью деятельности Учреждения является оказание помощи в реализации законных прав и интересов, содействие в улучшении социального и материального положения, а также психологического статуса различным категориям граждан.

Учреждение осуществляет следующие основные виды деятельности:

1. Предоставление социального обслуживания в стационарной форме;
2. Предоставление социального обслуживания в полустационарной форме, срочных социальных услуг;
3. Организация мероприятий, направленных на профилактику асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, поддержка детей и молодежи, находящейся в социально-опасном положении;
4. Оказание консультативной, психологической, педагогической, юридической, социальной и иной помощи лицам, усыновившим (удочерившим) или принявшим под опеку (попечительство) ребенка.

ОТДЕЛЕНИЯ БУСО УР «СОДЕЙСТВИЕ»

- I. Отделение психолого-педагогической помощи (полустационар).
- II. Отделение помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации (стационар).
- III. Отделение социальная гостиница для выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (стационар).
- IV. Консультативное Отделение (полустационар).
- V. Отделение социальной помощи семье и детям и профилактики социального сиротства (полустационар).
- VI. Организационно-методическое отделение (полустационар).
- VII. Отделение экстренной психологической помощи по телефону (полустационар).

Материал подготовила Тронина О.А.

История и факты

ДЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ ИНДУСТРИАЛЬНОГО РАЙОНА ГОРОДА ИЖЕВСКА.

Дата: 01 февраля

Индустриальный район — административный район города Ижевска. Образован в 1961 году на застраиваемых окраинах города. По площади занимает четвертое место среди городских районов. В районе расположены памятники культуры, образовательные учреждения, магазины и торговые центры.

Название району было дано в связи с большим объемом промышленного и жилищного строительства.



На территории Индустриального района расположены Удмуртский государственный университет, и Ижевская государственная медицинская академия.



Действуют 12 школ, 53 детских дошкольных учреждения, 36 медицинских учреждений (в том числе 1-я Республиканская клиническая больница).

В районе располагаются 89 спортивных сооружений, среди которых Центральный стадион «Газовик – Газпром», «Торпедо», Ледовый Дворец «Ижсталь».



Функционируют 15 учреждений культуры, среди которых — МУК «Центр русской культуры «Русский дом», Дом культуры «Восточный», 6 библиотек, 3 школы искусств.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ БУСО УР «СОДЕЙСТВИЕ»

Дата: 08 февраля

НАЧАЛО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканского центра педагогической помощи населению «Со Действие», которое является правопреемником бюджетного учреждения



социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский центр социальной помощи семье и детям «Теплый дом» и бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «Берег».

История и факты

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПЕЛЬМЕНЯ

Дата: 13 февраля



Первый Всемирный день пельменя прошел в Ижевске 14 февраля 2015 года. По данным организаторов, в праздничных гуляньях на центральной площади города приняли участие 32 тысячи человек. 5 тысяч горожан на празднике съели полторы тонны пельменей.



В этот же день был дан старт первым пельменным играм, прошли парад семейных команд, соревнования по пельменному хоккею и керлингу, пельментону и др.



ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

Дата: 14 февраля

О Валентине, дававшему празднику своё имя известно немного. Говорят, что он жил в III веке н.э. в римском городе Терни. Он был простым священником, занимался естественными науками и медициной. Валентин был относительно молод, хорош собой, добр и отзывчив.



Время жизни и деятельность Валентина совпало со временем правления римского императора Клавдия II., который издал указ, запрещающий legionерам жениться, ибо вступивший в брак слишком много времени проводит в семье и занят мыслями не о благе империи и воинских доблестях.

Не страшась императорского гнева молодой священник тайно венчал влюблённых legionеров. Валентин мирил поссорившихся, писал любовные письма за косноязычных и туповатых вояк, дарил брачующимся парам цветы.

В 269 году н.э. грянул гром – Валентин был взят под стражу, а вскоре был подписан указ о его казни. Последние дни его жизни окутаны романтикой. По одной из версий в него влюбилась слепая дочь тюремщика. Валентин, как священник давший обет безбрачия, не мог ответить на её чувства, но в ночь перед казнью прислал ей трогательное письмо. По другой версии Валентин полюбил прекрасную девушку и, в ожидании казни, излечил её от слепоты.

Неудивительно, что о Валентине не забыли и избрали покровителем всех влюблённых. В Западной Европе день Святого Валентина отмечается с XIII века, в США с 1777 года. Теперь и у нас стало одним праздником больше, хотя на Руси был свой праздник влюблённых. Он отмечался 8 июля и был связан с легендарной историей любви Петра и Февронии.

История и факты

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Дата: 23 февраля

Был установлен в РСФСР 27 января 1922 года, когда Президиум ВЦИК РСФСР опубликовал постановление о четвертой годовщине Красной Армии, в котором говорилось: "В соответствии с постановлением IX Всероссийского съезда Советов о Красной Армии Президиум ВЦИК обращает внимание исполкомов на наступающую годовщину создания Красной Армии (23 февраля)".



Первоначально именовался как «День Красной Армии и Флота». С 1946 до 1993 гг. носил название «День Советской Армии и Военно-Морского флота». После распада СССР праздник также продолжают отмечать в ряде других стран СНГ.

С 2002 года по решению Госдумы ФС РФ 23 февраля нерабочим днём и эта дата отмечается как «День защитника Отечества» в соответствии с ФЗ РФ «О днях воинской славы (победных днях) России»

Сегодня 23 февраля в России является неформальным народным праздником мужчин, который празднуется как коллегами в своих коллективах, так и в семьях, и носит массовый характер.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

Дата: 08 марта

Праздник, отмечаемый ежегодно в ряде стран как «женский день».

Исторически появился как день солидарности трудящихся женщин в борьбе за равенство прав и эмансипацию.



Международный женский день и ООН

С 1975 года ООН, в связи с Международным годом женщин, начала 8 марта проводить Международный женский день. В 1977 году Генеральная Ассамблея ООН (резолюция № A/RES/32/142) предложила государствам объявить, в соответствии с их традициями и обычаями, любой день этого года Днём борьбы за права женщин и международный мир Организации Объединённых Наций. Это решение было принято в связи как с Международным годом женщин, так и Международным десятилетием женщин (1976—1985 годы).

Материал подготовил Угланов П.В.

ВЕСЕННИЙ КРИЗИС ОРГАНИЗМА

Весна - это достаточно тяжелое время для организма любого человека. Зачастую принято думать, что основной причиной снижения иммунитета в этот период и обострения хронических заболеваний является авитаминоз, то есть недостаток поступления с пищей различных витаминов и минералов. Отчасти это утверждение верно. Но авитаминоз не служит основным фактором, способствующим снижению сопротивляемости организма. Он лишь сопутствует снижению иммунитета и усугубляет ситуацию с весенней перестройкой организма.



ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА СНИЖЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Вся природа живет по одним и тем же законам развития. Так уж распорядилась эволюция, что после длительного зимнего периода, с наступлением весны начинается этап обновления окружающей нас среды. Человек - это тоже неотъемлемая часть живой природы, и подчиняется тем же самым законам развития, что и любое растение или животное. В весенний период ускоряются обменные процессы. Это требует дополнительных затрат энергии и различных питательных веществ, необходимых для построения новых клеток. Именно поэтому организм весной начинает испытывать недостаток витаминов и минералов. Огромное количество этих полезных веществ весной уходит на обновление клеточного состава человеческого организма. Поэтому все огрехи питания в это время года становятся настоящим бичом для организма. Недостаток необходимых элементов питания является первопричиной всех сезонных проблем со здоровьем.

КАК ОРГАНИЗМ СИГНАЛИЗИРУЕТ О ТОМ, ЧТО ЕМУ ПЛОХО?

Если осенью вы ощущали слабость, снижение жизненного тонуса, то можете быть уверены в том, что ранней весной вы почувствуете недомогание и обострение хронических заболеваний. У подавляющего большинства российских жителей недостаток клеточного питания наблюдается на протяжении всего календарного года. Просто в летний период он частично компенсируется поступлением достаточного количества витаминов и минералов при употреблении в пищу сырых фруктов и овощей. Но и летнее время организм недополучает всех нужных элементов. Просто дефицит питания отклоняется в сторону аминокислот и белков. Поэтому осенью, когда рацион в очередной раз меняется, организм не успевает перестроиться и сигнализирует о недостатке питания при помощи сезонной депрессии. Однако был придуман миф о том, что осенью начинает вырабатываться меланин, который и провоцирует снижение тонуса организма. Меланин действительно провоцирует организм на снижение активности. Но это является защитной реакцией на дефицит клеточного питания.

Здоровый образ жизни

КТО ЧАЩЕ ВСЕГО СТРАДАЕТ ОТ ВЕСЕННЕГО КРИЗИСА ЗДОРОВЬЯ?

От опасности попадания в сектор риска весеннего снижения иммунитета и обострения хронических заболеваний не застрахован никто. Однако чаще всего этому недугу подвержены те категории граждан, которые имеют хронические заболевания и систематические отклонения в режиме питания. Именно от правильного питания зависит не только здоровье, но и долголетие человека. Особую строку в списке подверженных весеннему ухудшению здоровья занимают люди, которые страдают хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сосудов, костно-мышечного аппарата и нарушениями иммунной и эндокринной систем. Как правило, таким людям следует проявлять особую заботу о своем здоровье в этот период. Для этого необходимо соблюдать некоторые правила и придерживаться определенных стандартов поведения, которые предотвратят негативные проявления весеннего ухудшения здоровья.

КАК БЫТЬ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ ОТКЛОНЕНИЯМИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

В первую очередь недомогание в весенний период могут почувствовать те люди, которые имеют проблемы с сосудами и сердцем. Наиболее частым проявлением этого является гипертония и атеросклероз сосудов. Но не реже встречается и гипотония. Эти заболевания тесным образом связаны со снижением тонуса сосудистой стенки.

В весенний период начинается обновление клеток, которые образуют стенки сосудов. Очень важно при этом соблюдать режим питания. Особое внимание таким людям следует обращать на водно-солевой баланс. Необходимо ограничить потребление жидкости и соли. Это поможет избежать увеличения объема крови и уберет сосудистую стенку от излишнего напряжения в этот сложный период. Помимо этого следует сбалансировать свой рацион таким образом, чтобы ваш организм получал в достаточном количестве витамин Е, которые необходим для восстановления сосудистой стенки; и витамин А, который способствует регенерации клеток. Эти витамины в большом количестве содержатся в таких продуктах, как морковь, семена подсолнечника, различные злаки и нерафинированное подсолнечное масло. Благотворное воздействие имеет и дыхательная гимнастика. Небольшой комплекс физических упражнений, если его выполнять регулярно, поможет поддерживать в тонусе не только сосуды, но и сердечную мышцу. Это даст возможность преодолеть весенний период без особых проблем со стороны сердечнососудистой системы.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ ПОД УДАРОМ

Система пищеварительного тракта в весенний период значительно ослаблена после зимнего рациона и периодического лечения различных простудных заболеваний. Чаще всего основной причиной разбалансированной работы пищеварительной системы является такое заболевание, как дисбактериоз. Это связано с совершенно неправильным режимом питания. Каждый второй житель России не употребляет в пищу достаточного количества клетчатки и продуктов грубой переработки, которые способствуют нормальной работе кишечника. При этом мы верим, что употребляя различные йогуртовые продукты, пополняем свой запас полезных бактерий. Это очень опасное заблуждение. В большинстве пластиковых стаканчиков не содержится ни одной живой лактобактерии. Это мертвые продукты, которые не приносят никакой пользы. «Живые» йогурты не подлежат пастеризации и не могут храниться более 10 суток.

Тем не менее, именно дисбактериоз является основной причиной снижения иммунитета, повышенной утомляемости, раздражительности, головных и суставных болей. Основной клинической картинкой этого заболевания является периодическое вздутие живота, тяжесть после еды, нарушение стула.

Для того чтобы не ставить под удар желудочно-кишечный тракт в весенний период, постарайтесь в ближайшее время попасть на прием к врачу-гастроэнтерологу. Не стоит лечиться без участия врача и результатов анализов.

НЕ ДАТЬ В ОБИДУ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ!

Дыхание имеет огромное значение для нормального функционирования человеческого организма. Дыхательные пути осуществляют приток кислорода в сердце, легкие, головной мозг и клеточные структуры всех остальных органов. Без достаточного количества кислорода невозможны полноценные обменные процессы. Обмен веществ в организме необходим для того, чтобы клеточные структуры могли вовремя обновляться и восстанавливаться естественным образом.

Прежде всего, стоит обратить внимание на то, каким воздухом вы дышите. Если вы проживаете в мегаполисе и постоянно дышите загазованным воздухом, то можете быть уверены в том, что ваш организм испытывает постоянный недостаток кислорода. Легкие вынуждены работать в усиленном режиме. Постарайтесь хотя бы в выходные дни проводить часа по четыре в местах, где сохранились растительные насаждения. Весной природа начинает свое пробуждение. Простая прогулка один раз в неделю по лесному массиву может принести гораздо больше пользы всему организму, чем месяц, проведенный на курорте. В это время ваши легкие вздохнут свободно и очистятся от всей загазованности вредными веществами, которые в большом количестве присутствуют в городском воздухе.

Здоровый образ жизни

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: КАК НЕ СТАТЬ ЗАЛОЖНИКОМ ДЕФИЦИТА КЛЕТОЧНОГО ПИТАНИЯ

Основой обеспечения нормальной жизнедеятельности является здоровое питание и активный образ жизни. Эти два понятия связаны между собой тесным образом. Без физической активности человеческое тело не способно к нормальному обмену веществ. Во время физических нагрузок происходит удаление застоя жидкости из различных полостей и межклеточного пространства. При этом с потовыми выделениями выводится большое количество шлаков и токсинов. Это частично дает разгрузку почкам. Движение ускоряет обменные процессы. Поэтому физические нагрузки необходимы.

Не стоит сразу же брать на себя обязательства по выполнению нормативов спортивных разрядов. Для начала достаточно просто каждый вечер выходить в ближайший парк и размеренным шагом гулять в течение пары часов.

Здоровое питание. Здесь также не все так сложно, как кажется. Необходимо всего лишь постепенно заменить в своем рационе «вредную» еду на «полезную». В список того, что приносит вред организму человека, попадают, прежде всего, рафинированные продукты, подвергнутые глубокой переработке. Основу питания должны составлять те элементы, которые в процессе производства подвергаются минимальной обработке. Это натуральная пища, которая состоит из различных злаков, сезонных фруктов и овощей. Из мясного ассортимента необходимо отдавать предпочтение курице отечественного производства и нежирным сортам мяса. Подсолнечное масло должно быть нерафинированным. В таких сортах в большом количестве содержатся витамин Е и антиоксиданты. В рафинированном подсолнечном масле кроме жиров не содержится ничего. Печенье, конфеты, вафли и торты лучше всего заменить сухофруктами и орехами. Нужно постараться исключить из своего рациона различные психостимуляторы, такие как кофе, вино, энергетические напитки. Попробуйте заменить их витаминными комплексами, отварами и настоями трав и здоровым полноценным сном.



Соблюдая даже эти нехитрые принципы, вы не почувствуете привычного весеннего ухудшения самочувствия. Напротив, вы будете испытывать прилив сил, отличное настроение и приятную легкость.

Список литературы:

1. Журнал «Здоровье», 2015 г.
2. WWW. Googl.ru? Статья «ЗОЖ»

Материал подготовила Шаймарданова В.Е.

РОЛЬ ОТЦА В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

«В рождении новой жизни всегда участвуют два начала – мужское и женское. И не важно, косвенным является это участие или буквальным, но только мужчина и женщина способны создать новую жизнь. В обществе сложилось мнение, что роль матери, по сравнению с ролью отца, гораздо важнее в воспитании ребенка. Если мы вернемся к нашим дальним предкам, то вспомним, что в обязанности мужчины входили следующие задачи:



добыча пищи, продолжение рода и создание безопасного места для жизни его женщины и будущего потомства. Женщина же должна была обеспечить выживание потомков. Необходимость распознать малейшие потребности ее малыша развило в ней эмоциональную сферу. Не секрет, что женщина физиологически способна родить только один раз в 9 месяцев, поэтому выбор партнера был и остается очень важным событием в жизни каждой зрелой девушки. Здоровый и сильный мужчина гарантировал хорошие гены для будущего потомка. Но роль отца не ограничивается лишь этим. «Биосоциальная» природа человека нуждается не только в удовлетворении физиологических потребностей, но и в потребностях высших» [1]. Настоящее отцовство – это гораздо больше, чем просто рождение и материальное обеспечение детей, это ответственность и справедливость, любовь к своим детям и преданность своей семье.

РОЛЬ ОТЦА В ВОСПИТАНИИ ДЕВОЧЕК

«В настоящее время мужчины активнее, чем когда бы то ни было, участвуют в жизни семьи. В одном исследовании было обнаружено, что 60% опрошенных отцов в возрасте до 35 лет строят свои профессиональные планы с учётом интересов семьи. Все больше мужчин начинают понимать, что, если отец живёт на окраине семейной жизни, дочь остаётся без мужского воспитания, без руководства и защиты, которые ей может дать только отец.

В возрасте до семи лет девочка нуждается в бесконечном внимании, уходе и заботе. Отцы, научившиеся пеленать дочку, держать ее на руках, баюкать, аплодирующие первым попыткам дочки освоить мир вокруг себя, подбадривающие её, отдающие себя игре с малышкой, впоследствии бывают вознаграждены, и то же самое можно сказать о дочерях. Отцы, независимо от того, насколько уверенно они чувствуют себя в уходе за детьми в их первые месяцы жизни, дают матери необходимую передышку, даже если просто проводят время со своими малышами.

Если отец наравне с матерью участвует в жизни дочери с самого рождения, девочка равномерно познаёт и мужской и женский способ бытия. Отцы обязательно должны вникать в семейные проблемы и участвовать в принятии решений по разным вопросам.

РОЛЬ ОТЦА В ЖИЗНИ ДЕВОЧКИ ОТ ВОСЬМИ ДО ДВЕНАДЦАТИ

«В эти годы девочки деятельны, доверчивы и уверены в себе» [2]. Девочкам требуется большое количество внимания своего отца. Если у отца по отношению к девочке негативный настрой, то она может чувствовать себя униженной, а такое обращение с ней причинит ей боль. В этот период девочек переполняют множество эмоций, и для них является большой радостью то, что они могут поделиться ими с отцом, а он в свою очередь будет доступен и открыт для контакта с ними.



«Для девочки в возрасте от восьми до двенадцати лет крайне важно соответствовать отцовским ожиданиям. Она быстро улавливает фальшь в похвале и жаждет искреннего одобрения, поэтому ей необходимо чётко и ясно понять, чего же ждёт от неё отец.

Девочкам в переходном возрасте хочется войти в отцовский мир. Их может интересовать то, чем занимается отец, а может, и нет, но им очень хочется почувствовать себя принятыми этим особенным для них мужчиной. Когда отец приглашает дочку поиграть в мяч, пойти в кино, провести с ним денёк на работе, пообедать вне дома, поиграть в футбол на заднем дворе, помочь сделать что-нибудь из дерева, поработать вместе в саду и так далее или просто просит сбегать с его поручением, то, хочется ей это делать или нет, она всё равно чувствует себя на вершине счастья, ибо это повышает её самооценку, развивает в ней компетентность и чувство уверенности в себе» [2].

РОЛЬ ОТЦА В ЖИЗНИ ДЕВОЧКИ 13-17 ЛЕТ

Отцы так же, как и дочери, оказываются загнанными в тупик неожиданной интеллектуальной зрелостью девочек и теми физическими изменениями, которые происходят вместе с началом менструаций. Самая страшная ошибка, которую может совершить отец в этот период жизни дочери, — отвернуться от неё, потому что он и сам не знает, как справиться со своей собственной реакцией на её растущую сексуальность. А дочь так нуждается в поддержке со стороны первого в своей жизни мужчины, ей нужно, чтобы именно он подтвердил, что изменения, происходящие в ней, нормальны, что он не перестаёт её любить.

Когда девочке 13—17 лет, отец обязательно должен изыскать возможность, чтобы сказать ей: «Ты стала юной женщиной, и я горжусь тобой. Меня радуют наши тесные отношения, и я всегда готов поддержать тебя в поисках жизненного пути. Я всегда с тобой». Любовь и тесный контакт с отцом убеждают девочку-подростка в том, что папа одобрительно относится к её приближающейся женской зрелости. Благодаря его сердечной и физической заботе девочка узнаёт, что мужская сила может быть доброй, любящей, честной, нежной, заботливой и справедливой. Она учится отличать мужчину, который её уважает и заботится о ней, от того, который хочет только манипулировать и пользоваться ею» [2].

РОЛЬ ОТЦА В ВОСПИТАНИИ МАЛЬЧИКОВ

Главным в развитии мальчика с момента его рождения до исполнения ему семи лет является возможность открытия и попытка познания окружающего мира. Ребенок совершает множество действий при его изучении. «Этот возраст это возраст открытий, подражания и повторения. С того первого мгновения, когда мальчик вдруг обнаруживает пальцы у себя на руках и ногах, каждая мельчайшая крупинка и каждое малюсенькое пятнышко тщательным образом им исследуются. Больше никогда в жизни мир не кажется таким привлекательным. Впервые в жизни он совершает удивительные подвиги: хватает погремушку, бросает мяч, прыгает на одной ножке, свистит, и он будет повторять это снова и снова, пока это действие не станет его неотъемлемой частью» [3, 150].



«В возрасте от полутора до трех лет, по мнению доктора Эриксона, малыш сталкивается с конфликтом автономии стыда-сомнения. Его несовершенные попытки взяться за новое дело самому могут быть тяжким испытанием для родителей, но от того, как мы относимся к этим его стараниям, зависит вера мальчика в свои силы, в способность поставить цель и добиться ее.

Мальчики в возрасте от четырех до семи лет учатся делиться с другими и играть в группе. Развитие ребенка в эти годы идет очень неравномерно» [3, 150].

В дальнейшем у мальчиков начинают возникать потребности в близости с родителями и безопасности. Наиболее распространенной ошибкой, которую совершают родители в отношении детей с младенческого возраста до семи лет, является обращение с детьми как с крошечными взрослыми. Как только мальчик научится говорить, ему начинают объяснять, почему ему можно или нельзя что-нибудь делать, предоставляют возможность выбора, логически убеждают вести себя по-другому и ошарашивают рациональными доводами, связанными со временем и пространством.

Жизнь мальчика первых семи лет зависит от того, сумеют ли родители обеспечить ему пространство для роста и развития, установить режим дня и создать определенные ритуалы, которые придадут отличительную форму и надежное постоянство его существованию.

Ограды, которые родители ставят для мальчика, должны соответствовать его возрасту и потребностям данного этапа его развития» [3, 165].

Появление первых признаков сексуальности у мальчиков для родителей становится шоковой ситуацией. Им необходимо разобраться для начала в своих интимных отношениях, а затем договориться о том, как они будут объяснять мальчику возникающие у него новые желания.

Помогать мальчику в развитии можно с помощью: придумывания различных историй, возможности вместе играть, читать книги вслух и т.д.

РОЛЬ ОТЦА В ЖИЗНИ МАЛЬЧИКА ОТ ВОСЬМИ ДО ДВЕНАДЦАТИ ЛЕТ

«Годы между восемью и двенадцатью можно назвать «возрастом действия». По словам известного ученого и психолога Эрика Эриксона, эти годы проходят в борьбе между усердием и неумением. Мальчик старается быть внимательным, трудолюбивым, прилежным, усердным, но при этом чувствует себя неловким, бестолковым, бесполезным, неспособным ничего сделать, как следует. Мужская сила рвет его на части, и все кажется либо черным, либо белым.

Развитие самооценки теперь зависит от действия. То, как он справляется с задачами, которые сам перед собой ставит, будет определять самооценку мальчика и образ его действий и дома, и на работе» [3, 180].

На этом этапе развития у мальчиков возникают другие потребности: в контроле и участии со стороны родителей, возможности иметь пример для подражания, поддержки оказываемой со стороны родителей и проведении с отцами достаточно времени.

В этом возрасте родители пересматривают старые ограничения в поступках своих детей и придумывают новые, но не забывают о том, что они также нуждаются в их поддержке и поощрении.

РОЛЬ ОТЦА В ЖИЗНИ МАЛЬЧИКА ОТ ТРИНАДЦАТЬ ДО СЕМНАДЦАТИ ЛЕТ

Центром развития в отрочестве становится голова, и обучение теперь осуществляется через интеллект. На данном этапе мальчики нуждаются в физической активности, тишине и покое, возможности объединяться в группы и продемонстрировать у всех на глазах свои способности.

«Когда сыновья вступают в отрочество, устанавливать ограды становится и труднее, и легче. У мальчика появляется самомотивация к сотрудничеству, его очень интересует и внешний, и внутренний мир. Его интересует, что и как происходит вокруг него» [3, 226].

«В сексуальном плане наступает время пубертата, когда поток гормонов растет; главным образом увеличивается секреция тестостерона, который стимулирует рост мальчика во всех отношениях.

К шестнадцати-семнадцати годам сексуальный импульс становится характерным признаком повседневной жизни мальчика. [3, 229].

На данном этапе необходимо обеспечить ребенку безопасность и поддержку, интересоваться его школьной и общественной деятельностью, а также отслеживать признаки, предвещающие самоубийство.

Мальчики и девочки хоть и такие разные, но одинаково нуждаются во внимании, заботе и поддержке со стороны своих отцов.

Список литературы

1. Чугунова Е.М. Статья «Папина любовь к дочери. О роли отца в жизни каждой девушки».
2. Элиум Д., Элиум Дж. Воспитание дочери.
3. Элиум Д., Элиум Дж. Воспитание сына. — СПб.: Питер, 2003. — 256 с: ил.

Материал подготовила Маланина О.Н.

НАСТУПЛЕНИЕ ВЕСНЫ – ЭТО ВРЕМЯ ПРЕОБРАЖЕНИЙ!

Месяц март - прекрасное время для пробуждения своего творческого потенциала. Преображается вид за окном, в душе появляется желание что-то поменять (сменить интерьер в квартире, поменять стиль в одежде или в целом дополнить свой образ).

Хороший способ дополнить свой образ – подобрать к нему различные аксессуары. Например, эксклюзивные украшения, сделанные своими руками, которые подчеркнут вашу индивидуальность!

На сегодняшний день существует множество интересных техник и видов творческой деятельности, к тому же, делать что-то своими руками в наше время очень модно и даже полезно, ведь это, в своем роде, организация вашего досуга, который может перерасти в хобби.

На нашей страничке «Творческая мастерская» вы найдете для себя интересные идеи творческой и изобразительной деятельности.

В данном выпуске мы познакомим вас с полимерной глиной, на основе изготовления сережек в виде слоника.

"Творческая мастерская"

Немного о полимерной глине (пластике): Это пластичный материал для лепки и моделирования украшений, скульптурок, магнитов, застывающий на воздухе или при нагревании (в зависимости от вида пластики).

Где в г. Ижевске можно приобрести полимерную глину: Магазин канцтоваров - «Фаворит» (ул. Красная, 156; ул. Пушкинская, 283). ТРК Петровский - отдел HAND MADE, 2 этаж, ул. Петрова, 29.

Необходимые материалы: Пластика синего, белого, желтого, черного цвета, доска для лепки, жестяная скалка (можно использовать пустой баллончик от дезодоранта), пластиковый нож или резак.

Февраль и март – два месяца, наполненных праздником. Поэтому из пластики можно изготовить не только украшения для себя, но и сделать необычные подарки любимым (магнит на холодильник – другу, брелок – мужу (отцу), украшение – подруге (маме, коллеге).

Творчество

Ход работы:

1. Смешиваем белую и синюю пластику, чтобы получился неповторимый узор. Данная техника придаст изделию более интересный вид.
2. Смешав заготовки, скатайте из них шарики, а затем скалкой раскатайте до толщины 3mm.
3. Изготовьте шаблон слоника (проявив фантазию, можете нарисовать шаблон любой формы и вида).
4. К заготовке из пластики приложите шаблон, отрежьте излишки пластики по периметру шаблона, переверните шаблон и вырежьте вторую деталь. Изготовьте глаза для слоника и прижмите их пальцами к слоникам. В верхнюю часть вставьте булавки, либо пины (крючки для сережек). Обожгите изделия в духовке в течение пяти минут при температуре, не превышающей 130 градусов.



(www.masterclassy.ru)



Творчество

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ПОДРОСТКОВ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ И ГОРОДЕ ИЖЕВСКЕ

Ижевск - столица Удмуртской Республики, один из самых больших и значащих городов России. В его расположении находится немало памятников и достопримечательностей, которые по праву следует считать его гордостью.



Однако, не смотря на обилие красивых мест и достопримечательностей современным подросткам не интересно культурная жизнь столицы Удмуртии. На сегодняшний день большой популярностью у детей подросткового возраста пользуется фото, видеосъемка и новый вид фотосъемки самого себя, так называемого «селфи».

Для того, чтоб исправить данную ситуацию, подростку можно предложить составить свой маршрут по памятным и красивым местам города для создания эффектных фотоснимков. В процессе создания фотографий подросток не только получит массу положительных эмоций, но и узнает много нового о своем городе.



Творчество

На территории УР имеются культурно-туристические центры (музеи), стилизованные под старину или сказочного персонажа. Именно здесь можно непосредственно окунуться в историю Удмуртии, приняв участие в различных развлекательных программах.

Совместное времяпровождение подростков, позволит им наладить доверительный контакт друг с другом, развить познавательную активность и тем самым организовать собственный досуг.

Музей-деревня Лудорвай

(www.museum.ru/M3069).

*Знакомство с бытом и обычаями
Удмуртов.*



Резиденция Бабы-Яги

(www.babayaga-udm.ru)

Участие в стилизованной шоу-программе.

Усадьба Тол Бабая

(www.tolbabay.net)

*Конные прогулки, шоу, знакомство с
финно-угорской культурой.*



На базе БУСО УР «Содействие» реализуются программы творческой направленности: «творческая мастерская» (для детей и подростков), «мастер-класс» (для педагогов, родителей).

Основная цель программ - ознакомление и обучение современному творческой деятельности.

Материал подготовила

Килимаева Е.С.

ВЕСНА. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Подходит к концу первый месяц весны. Хмурые зимние дни сменяются солнечными весенними. Легкий ветерок наполняет свежестью все вокруг. За окном звонче щебечут птицы. И не смотря на вернувшееся похолодание, приход весны ощущается во всем. Ощущается он и во вновь возросшем количестве тяжких преступлений. Как говорят доктора, длительное время наблюдающие маньяков и серийных убийц, у них снова началось «весеннее обострение». В последнее время большинство компаний работает допоздна, а какие-то – круглосуточно. «Как поработал – так и заработал» - лозунг большинства малых предприятий, в связи с чем и график работы у них особый, «клиентоориентированный». Банки, магазины, фитнес-центры, кинотеатры, клубы, компании, оказывающие юридические и брокерские услуги – все они стараются сделать график своей работы как можно гибче, чтобы возвращающимся с работы людям было удобней воспользоваться их услугами. Все это очень хорошо. Но тем, кто работает в этих компаниях, возвращаться домой приходится затемно, зачастую по плохо освещенным улицам. Кто-то старается немного «срезать» и вместо людной дороги в обход, направляется через темные аллеи парков, скверов. И зачастую, пытаясь сэкономить минуты, теряет намного больше. Поэтому, прежде чем сделать шаг в темноту, подумайте, а стоит ли оно того?

По весне возрастает и количество преступлений, совершенных на сексуальной почве. Маньяки – насильники, педофилы подкарауливают своих жертв обычно рано утром или поздно вечером – в парках, скверах, подъездах и лифтах домов. Выделить маньяка из толпы практически невозможно – в обычной жизни они выглядят как добропорядочные граждане. На работе, в семье их знают с положительной стороны. Но в период обострения вся их добропорядочность улетучивается, сменяясь озлобленностью и жестокостью. Универсального средства, как избежать встречи с маньяком, не существует. Поэтому повышенная бдительность и осторожность на улице, в подъездах, в местах повышенной опасности – сыграют вам только на руку.

КОМЕНДАНТСКИЙ ЧАС ДЛЯ ПОДРОСТКА

Родители должны строго контролировать место пребывания своего ребенка после 22 часов. **Закон УР от 18 октября 2011 г. N 59-РЗ "О мерах по защите здоровья и развития детей в Удмуртской Республике"**, соблюдение которого проверяют отделы полиции, принят исключительно с целью оградить детей от насилия.

Правоохранительные органы обычно готовы к всплеску насильственных преступлений, но сложность в том, что поймать серийного маньяка, который вышел на охоту чрезвычайно сложно.

Подробнее:

<http://www.uznayvse.ru/proisshestiya/vesna.-vozvrashchenie-otmorozkov.-27626.html>



Материал подготовила Романова Е.Ю.

СПРАШИВАЛИ-ОТВЕЧАЕМ...



- «Недавно общалась с подругой, она сообщила, что Центр «Берег» и Центр «Тёплый дом» прекратили свою деятельность?» (Татьяна, 31 год)



- «Татьяна, спасибо за вопрос. Да, действительно, Центр «Берег» и Центр «Тёплый дом» прекратили свою деятельность. 8 февраля 2016 года начало деятельности нового бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканского центра психолого-педагогической помощи населению «СоДействие», которое является правопреемником бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский центр социальной помощи семье и детям «Теплый дом» и бюджетного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «Берег».



- «Подскажите пожалуйста, как работает «Банк вещей?»»
(Анна, 35лет)



- «Режим работы «Банка вещей»:
среда с 12-30 до 15-00
пятница с 12-30 до 15-00».



- «Консультации специалистов (психолог, юрист и логопед) платные или бесплатные?»
(Ксения, 40 лет)».



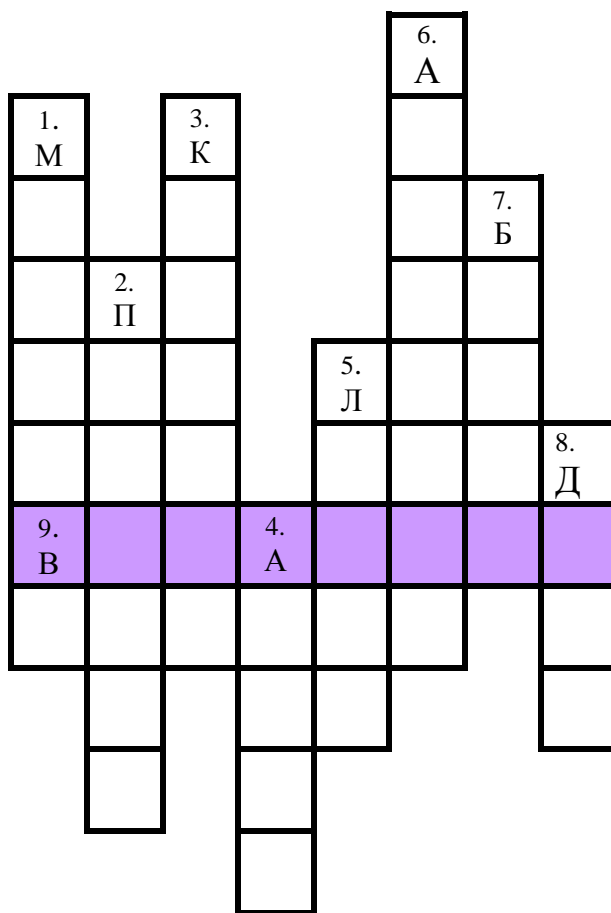
- «Уважаемая Ксения, все консультации специалистов проводятся бесплатно. Записаться на них можно по телефону 8(3412) 444-033».

Уважаемые читатели, интересующие Вас вопросы, можете оставлять на нашем сайте sodeistvie18.ucoz.ru, на электронной почте sodeistvie-2016@mail.ru или позвонив по телефону 8(3412) 441-635.

Материал подготовила Потёмкина Е.А.

КРОССВОРД

Угадай слова по вертикали, чтобы узнать ключевое слово по горизонтали!



ОТГАДАЙ ЗАГАДКИ!

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он,
Обжигает... Не лимон.
(Лук)

Круглое, румяное –
Растет оно на веточке;
Любят его взрослые
И маленькие деточки
(Яблоко)

Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье в прок.
(Огурец)

Материал подготовила Килимаева Е.С.