

Название практики:

«Родительский клуб НАСТоящая поддержка»



Аудитория:

Семьи, воспитывающие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья

Численность лиц:

Около 1000 человек
(матери и отцы детей)



Уlicheва Елена Валерьевна

Психолог.

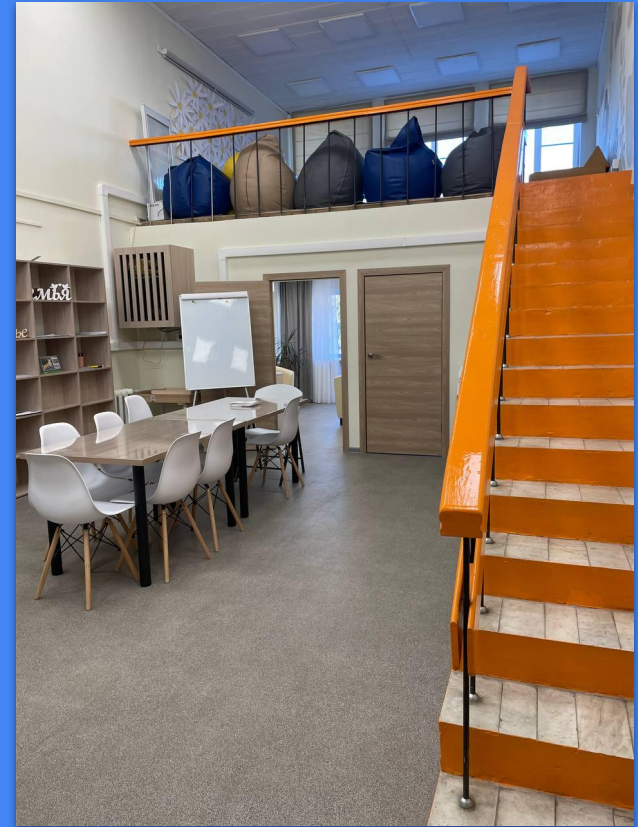
Руководитель родительского клуба
«НАСТоящая поддержка».

Муниципальное бюджетное
учреждение «Городской центр
социальной помощи семье и детям»
филиал «Центр социальной помощи
семье и детям «Заря».

г. Новосибирск,
Новосибирская область

Проблемы:

1. Высокий уровень психологической и физической нагрузки родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, снижение жизненного тонуса, внутренних ресурсов;
2. Снижение качества жизни семьи, семейные и личные проблем;
3. Недостаточный уровень знаний о навыках саморегуляции и выхода из трудных жизненных ситуаций;
4. Отказ от профессиональной самореализации родителей в связи с постоянным уходом за ребёнком (детьми).





Решение:

Создание родительского клуба «НАСТоящая поддержка», направленного на улучшение психологического здоровья и повышение социальной активности родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья на базе МБУ «ГЦСПСид» филиал «Центр социальной помощи семье и детям «Заря»;

Пространство общей площадью 70 кв. м, расположенное на 5-ом и 6-ом этажах здания, оснащенное специальной мебелью и элементами для проведения индивидуальных консультаций, групповых тренингов, релаксационных мероприятий.

Штатный психолог по работе с родителями.

Для эффективной помощи родителям перед психологом родительского клуба были поставлены следующие задачи:

1. Повышение уровня знаний родителей в области возрастной, кризисной психологии, детско-родительских и семейных отношений, вопросов профессиональной и личностной самореализации, психической саморегуляции путём проведения психологических бесед, тренингов, лекций;
2. Улучшение психологического состояния родителей –участников клуба путём проведения индивидуальных психологических консультаций;
3. Улучшение психосоматического состояния родителей посредством внедрения мероприятий, направленных на работу с телом (йога, танцы, флоатинг, массаж, различные водные процедуры);
4. Повышение уровня знаний и умений в различных сферах жизнедеятельности с помощью привлечения различных экспертов для проведения групповых обучающих мастер-классов, лекций, бесед (привлечение специалистов на условиях благотворительности для выступления в клубе);
5. Помощь в решении вопросов профессиональной самореализации родителей путём организации творческих, профессиональных мастер- классов в пространстве центра;
6. Организация возможности получения услуг в любое время (возможность приезжать на мероприятия в свободное время).





Систематически (ежедневно, в некоторых случаях дважды в день) проводятся групповые психологические тренинги различной тематики.

При поддержке, в ресурсном кругу участники делятся своим опытом и получают обратную связь от психолога и друг друга. Целительная терапевтическая практика положительно воздействует на психосоматическое состояние матерей и отцов.



Ежедневно проводятся индивидуальные психологические консультации. Многие участницы, проходящие реабилитацию со своими детьми в стационарной форме, пользуются возможностью пройти терапевтические сессии в течение двух недель ежедневно.

Возможность после психологических консультаций принять расслабляющие процедуры в медицинском отделении (флоатинг, подводный и иной массаж тела, соляная пещера) закрепляет целительный эффект комплексного воздействия.



Учитывая потребности родителей, психологом на условиях благотворительности регулярно приглашаются с лекциями и тренингами эксперты и специалисты различных направлений.

Так, уже делились нужными знаниям:

- нутрициолог;
- стилист;
- парфюмерный стилист;
- тренер интимного фитнеса;
- тренеры акро-йоги;
- врач-гинеколог, эндокринолог;
- врач Аюрведы;
- массажисты- кинезиологи;
- браффитер;
- преподаватель ораторского искусства.

Возможность в условиях клуба получить ответы на волнующие вопросы: как стать здоровее, красивее, ресурснее, позволяет родителям стать осознанней, пополнить багаж знаниями и практиками , а также повысить уровень своего психоэмоционального состояния.

Приглашённые эксперты-профессионалы щедро делятся своими рекомендациями.





Насущная потребность мам-участниц клуба профессионально самореализоваться, позволили психологу выделить в рамках деятельности клуба отдельное направление- карьерное. Родители, при поддержке психолога проводят обучающие мастер –классы, раскрывая свои таланты.

Такие встречи особенно полюбились родителям, так как добавляют в обстановку душевные беседы, возможность узнать новое, поделиться личным, научиться полезному.

Уже организовано и проведено 15 мастер-классов, на которых мамы пекли и раскрашивали пряники, готовили различные кондитерские изделия, шили и плели из разных материалов, рисовали и разукрашивали, варили и формировали, лепили, клеили и т.д.

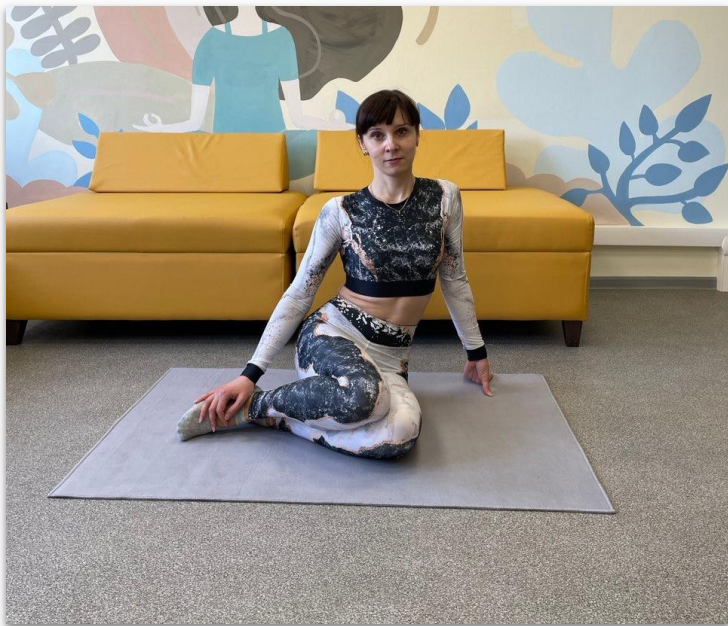
Организация обучающих мастер-классов самими родителями клуба при поддержке психолога позволяет им становиться увереннее в себе и своих силах, смелее заявлять о себе и своих возможностях, проявлять свои способности, и, как следствие, обретать уверенность в мастерстве.

Так как многие мамы реализуют себя в кулинарном и кондитерском мастерстве, то в пространстве центра «ЗАРЯ» для проведения «вкусных» мастер-классов была задействована учебно-тренировочная площадка «Я СМОГУ», в которой предусмотрен весь необходимый инвентарь.



С самого начала работы клуба для улучшения физического состояния женщин, при инициативе мамы участницы клуба-Татьяны Арутюнян на условиях благотворительности запущен курс «Гибкая мама».

Два раза в неделю на регулярной основе женщины с удовольствием занимаются упражнениями на гибкость.



Многочисленные отзывы родителей об улучшении своего психосоматического состояния, повышении уровня психологических знаний, желание вновь и вновь посещать встречи (тренинги, мастер-классы), а также рост количества родителей, посещающих мероприятия клуба, позволяет судить об эффективности внедрённой практики.

Клуб центра Заря « НАСТоящая по...
Дорогие родители!В журнале «Чист...

Клуб "Зари" это такой свет необъемлемый, свет который греет, направляет, помогает. Я попала в клуб в самом его зарождении и получила огромный заряд энергии, радости. Сюда можно приезжать и вне заездов центра, можно приходить всем абсолютно. Здесь вы найдёте атмосферу понимания, добра, сможете попробовать много интересного и сотворить своими руками красоту. Сердце клуба, конечно же Уличева Елена Валерьевна. Елена Валерьевна, я так благодарна, что встретила на своём жизненном пути именно Вас и возможность общения и Ваших советов она сохранилась.



Olga33 Olga33

Клуб центра Заря « НАСТоящая по...
Дорогие родители!В журнале «Чист...

Мне очень нравится Клуб центра Заря, особенно тренинги с родителями, здесь все делятся своими проблемами, ситуациями, успехами, разбираем эти случаи, Елена Валерьевна замечательный человек и прекрасный психолог, я первый раз встречаю такого доброго, хорошего специалиста, всегда в какой ситуации подскажет как быть, даст совет, объяснит над чем надо подумать, над чем поработать, очень благодарна Елене Валерьевне за такие тренинги, спасибо большое! ❤️ Всегда с удовольствием хожу на тренинги, они меня вдохновляют! 😍



10:18



МБУ "ГЦСПСид"

В печать вышел новый номер газеты «Чистая Слобода»! В преддверии праздника 8 марта его посвятили в том числе женщинам!

Поэтому на страницах журнала вы можете прочитать где особенные мамы города Новосибирска получают психологическую под...



📞 +182-12-23





В СМИ есть публикации о практике. Местные (новосибирские) телеканалы снимали сюжеты о родительском клубе. На официальной странице филиала МБУ «ГЦСПСид» «Заря» в ВК систематически публикуются статьи о всех проводимых мероприятиях родительского клуба с хештегом #родительскийклуб_центрзаря Для оперативного анонсирования предстоящих мероприятий клуба, получения от родителей обратной связи создан и успешно «разрастается» телеграмм-канал Клуба «НАСТоящая поддержка»

Практика, аналогичной которой не было, достойна тиражирования и распространения.