

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ

Когда мама устала

Мама устала, маме очень грустно... Всё, что недавно приносило радость, теперь вызывает раздражение и слёзы? Накануне Дня матери мы поговорим о синдроме эмоционального выгорания, который встречается у мам, которые не работают вне дома, а занимаются детьми, приёмными мам, у мам в декрете.

Почему наступает эмоциональное выгорание?

- Причины:**
- не хватает времени на себя;
 - уход за детьми превращается в рутину;
 - сужается круг общения;
 - нет возможности для самореализации;
 - нет ощущения поддержки близких людей.

Советы психолога

1 Причины мы определили. Но как со всем этим справиться? Теперь составьте три колонки: «Категории», «Идеальное время» (сколько хотелось бы отвести времени) и «Реальное время» (сколько получается в действительности). Наша цель – достигнуть временного баланса всех категорий. Больше общаемся! Если вы задаетесь вопросом, возможно ли проводить время с детьми и одновременно расширять круг общения, – да! Гуляйте вместе с детьми, знакомьтесь с коллегами. Общайтесь в социальных сетях! Найдите группу мам в соцсетях – общайтесь и ищите ответы на свои вопросы. Вы обязательно найдёте что-то интересное.

2

Заботимся о себе и ищем помощь у родных и друзей. Не забывайте про очевидное правило: нам хорошо, когда хорошо и душе, и телу! Они должны находиться в гармонии. Подумайте, что поможет хорошо себя чувствовать именно вам: массаж, маникюр, шопинг, разведение цветов, прогулки, активный спорт. А что поможет душе? Любимая книга, фильмы, разговор по душам. Для осуществления заботы о себе нужно, чтобы в ваше отсутствие с детьми кто-то посидел. Не бойтесь просить о помощи!

3

Ищем применение талантам и копим знания. Поразмышляйте, чем вам хотелось бы заниматься. Найдите полезное хобби, например, шитьё игрушек и различных аксессуаров для детей, создание бижутерии, кулинарные уроки на дому и т.д. Или начните копить знания для будущей самореализации. Многие вузы сейчас предлагают дистанционные программы повышения квалификации для матерей. У нас есть мамы, которые с успехом их осваивают. А есть и замечательные сайты для освоения новых направлений с бесплатными и профессиональными курсами. Держайте – начните осваивать новую профессию! Внесите разнообразие в жизнь и почувствуете изменения!

Людмила Сергеевна КАЗАРИНА – Заведующая отделением дневного пребывания несовершеннолетних центра «Надежда», детский психолог первой категории отделения психолого-педагогической помощи. Образование высшее по специальности «Психолог. Преподаватель психологии».



Вова и Катя с дедом Александром Николаевичем Гороховым

← Начало на 1-й стр.

Приёмной мамой становятся по-разному. Чаще всего люди приходят к этому осознанно: учатся в школе приёмных родителей, собирают документы, долго ищут ребёнка. Интернет, телевизор, телевидение пестрят историями о том, как людям, вырвавшимся своих детей, становится скучно, и они решают подарить семью ещё одному ребёнку. Или увидели красивую малышку – сироту и решили: «Мой!»

История Раисы Анатольевны Гороховой другая. Она стала приёмной мамой своим собственным внукам. Родилась Раиса Анатольевна в деревне Голохвастиха, росла вместе с братом – погодкой в семье любящих и трудолюбивых родителей. Родители вместе с детьми искали счастья в Татарстане, в Коми АССР, но оказалось, что лучше родного края нет места на земле. Школу Раиса заканчивала в селе Бельшево, где обосновалась семья, потом получила образование оператора почтовой свя-

зи, встретила свою любовь – мужа Александра, и жизнь потекла своим руслом. Родились дети – Роман и Аня. Раиса Анатольевна, как ответственный и трудолюбивый сотрудник, пользовалась заслуженным уважением коллег, работала на почте, в бухгалтерии райпо, более 20 лет – кассиром в РКЦ. Она признаётся, что счастлива с мужем, в семье были мир и покой. Подрастали дети, Роман окончил Шарьинский педагогический колледж, отслужил в армии, был пригласён служить в полицию г. Шарья, где и служит по сей день, имеет звание капитана. Дочь Аня тоже всегда была рядом с мамой, окончила агропромышленный техникум, вышла замуж, родила сына Вова. Радовалась бабушка внуку, лелеяла, да неспокойно было материнское сердце, не было семейного счастья у дочери. Поддерживала дочь, помогала во всём, сама воспитывала внука, никогда не осуждала – не в характере это у Раисы Анатольевны. Дочка Аня тоже всегда была самая любимая,

«ДЕТИ СЧАСТЛИВЫ, МЫ – ТОЖЕ...»

самая ласковая, её родная кровинка. Поддержала дочь, когда узнала, что та во второй раз станет мамой. В 2013 году родилась маленькая куколка, именно так называет её бабушка, внучка Катюшка. После родов дочь Аня заболела, диагноз – онкология, шансов на выздоровление практически не было.

В 2015 году Аня похоронили. С бабушкой и дедушкой остались внуки – семилетний Вова и двухлетняя Катя. «Дети наши, никому не отдам», – однозначно решила Раиса Анатольевна. «Мамочка на небе, она вас любит. Звёздочка – это мама, она никогда не придёт, но всегда с вами», – говорит Раиса Анатольевна любознательным малышам. Говорит так часто, что сама в это верит.

Внуки помогли маме пережить горе. Дети – это смысл жизни, дети – это заботы, это снова молодость. Хотя я и бабушка своим внукам, но себя чувствую мамой. Мамой, потому что это другая ответственность. Как бабушка, мне всё время хочется их лелеять, а как мама, я должна их воспитывать и заботиться, – говорит Раиса Анатольевна.

О своих детях она может рассказывать бесконечно: «Вова серьёзный, аккуратный, спокойный, любит машины, технику, мечтает стать спасателем или полицейским, как дядя Роман. Катя – маленькая шалунышка, всеобщая любимица, маленькая модница. Любит собирать конструктор, играть с мягкими игрушками, которые уже не помещаются в доме, хорошо читает стихи, главная наша поощница».

Один день у нас не похож на другой. Любим праздники – Новый год, дни рождения. На Новый год под ёлкой всегда подарки – Вове с голубой лентой, Кате – с розовой. Любим вместе печь пироги, кататься с горок, лепить

фигуры из снега, играть на летних площадках. Этим летом с детьми на две недели ездили в Санкт-Петербург. Восторг огромный: большой город, музеи, фонтаны, прогулки на пароходе. Дети счастливы, мы – тоже.

Раиса Анатольевна благодарит человека.

– Государство поддерживает

приёмные семьи, и эта материальная поддержка оптимизма, – искренне говорит приёмная мама и бабушка, – денежных средств достаточно на наряды детям, еду, игрушки. Считаю, что все дети должны жить в семьях. Знаю много приёмных семей Ветлуги и вижу, что детям там хорошо»

Е.В. КИСАРОВА, директор центра «Надежда»



Незабываемая поездка в Санкт-Петербург. Фото из семейного архива Гороховых

Раиса Анатольевна Горохова активный родитель, ни одно мероприятие в детском саду и школе не обходится без её участия.



Задай вопросы малышу

Список простых вопросов, которые мама может задать своему ребёнку и узнать много важного и полезного, быстро стало популярным среди мам в соцсетях. Всё, что нужно – задать малышу вопросы и точно записать его ответы. Некоторые смеются, другие дают подсказки и заставляют задуматься. Мы задали вопросы детям Раисы Анатольевны Гороховой – Вове Рemezову и Кате Гороховой, и вот что получилось.

ВОВА	КАТЯ
Какие слова бабушка всегда тебе говорит?	– Умица, у тебя всё получится. – Не бегай, не прыгай.
Когда твоя бабушка радуется?	– Когда я прихожу с гулянья – Когда мы себя хорошо ведём.
Как твоя бабушка тебя смешит?	– Когда щекочет. – Когда пляшет.
Какой твоя бабушка была в детстве?	– Весёлой. – Маленькой.
Сколько лет твоей бабушке?	– 57. – 58.
Какого роста твоя бабушка?	– Нормального. – Большого.
Что твоя бабушка любит делать больше всего на свете?	– Смотреть в компьютер. – Нас.
Что твоя бабушка делает очень хорошо?	– Покупает игрушки. – Жарит еду.
А что у твоей бабушки не очень хорошо получается?	– Разбираться в стелефоне. – Манная каша.
Любимая еда твоей бабушки?	– Суп. – Салат.
Что вы с твоей бабушкой делаете вместе?	– Учим уроки. – Играем.
В чём вы с твоей бабушкой одинаковы?	– Любим чистоту и порядок. – Ногами, руками, головой.
В чём вы с твоей бабушкой совсем не похожи?	– Бабушка уже старенькая. – Ушами.
Откуда ты знаешь, что твоя бабушка тебя любит?	– Потому что любит. – Просто любит.
Куда твоя бабушка больше всего любит ходить, какое у неё любимое место?	– В магазин, в центр города. – В игрушечный магазин.
Сколько лет было твоей бабушке, когда ты родился (ась)?	– 45. – 5.

Задайте такие вопросы своим детям и внукам, уверены, будет интересно!

СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ТЫ ЕСТЬ!

ВОТ ТАКИЕ ПОДАРКИ-ПИСЬМА ПРИГОТОВИЛИ ДЛЯ МАМ ВОСПИТАННИКИ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «НАДЕЖДА» НАКАНУНЕ ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ МАТЕРИ В РОССИИ.

Моя мама, самая красивая, самая добрая, самая на свете. Мне мама не пишет, но в жизни победы, то она у меня есть. Моя мамочка всегда меня поддерживает, она всегда рядом в трудную минуту. Мама, как она всегда заботится обо мне, всегда кормит вкусной едой. Ей можно рассказать любой секрет. Она его никогда не расскажет, всегда даст мудрый совет. Мама всегда защищает, поддерживает, защищает. Она очень любит, уважает, заботится обо мне. Мама и беспокоится за меня. Мама никогда не ругается, даже если я виновата, вижу, только тогда расстраивается. Она никогда не расстраивает свою мамочку, а не хочу, чтобы она плакала и не плакала из-за меня. Аня Зеленина

У меня за маме – самая любимая – Татьяна Юрьевна. Для меня, мамочка, ты – добрый друг. Самый настоящий! Ты дарит мне заботу, тепло и любовь, всегда поддержишь. Я хочу всё попросить у тебя прощения за то, что обижала. Иногда не делала уроки, не слушала учителей. Я постараюсь их исправлять. Буду помогать по дому, хорошо вести себя. Хочу сказать спасибо за всё тебе, мамочка. Твой сын Влад

Дорогая мамочка! Поздравляю тебя с Днём матери. Хочу пожелать тебе самой и жизни радости, счастья и здоровья. Ты меня понимаешь, поддержишь, находишь нужные и красивые слова. Мама, спасибо за то, что ты есть! Прости, что иногда бываю вредной, упрямой. Но ты же знаешь, я тебя очень люблю! Твоя дочь Ангелина

Добрая, милая, самая любимая мамочка – Светлана Николаевна Белова. Самая красивая, самая добрая, самая заботливая. Горюшки, давай, знаем, что дома нас ждут, готов вкусный обед. Вместе с мамой мы ходим на занятия в кружки. Делаю в школе, о проблемах первый рассказываю ей. Мы рады, что рядом есть добрый и родной человек, который всегда поможет, поддержит. Никита Кашкин, Катя Белова

Я люблю маму. Желаю ей счастья, здоровья, красоты, света, тепла. Мама – моя «кнопочка-выключатель». Во всём помогает. Мне с ней так хорошо. Дана Колотилова

Перечень документов для кандидатов в опекуны (попечители), усыновители, приёмные родители

- Копия свидетельства о браке.
- Справка с места работы с указанием должности и заработной платы за 12 месяцев.
- Автобиография (в произвольной форме).
- Документ, подтверждающий наличие жилья (копия домового книги либо свидетельство права собственности).
- Заявление о согласии членов семьи (в т.ч. несовершеннолетних старше 10 лет).
- Медицинское заключение о состоянии здоровья.
- Справка из органов внутренних дел об отсутствии судимости за умышленное преступление против жизни и здоровья граждан.
- Документ о прохождении подготовки в школе приёмных родителей.
- Паспортные данные.

Данные документы прилагаются к заявлению с просьбой дать заключение быть кандидатом в опекуны (попечители), приёмные родители, усыновители.

Количество граждан, получивших свидетельства о прохождении подготовки в опекуны, попечители, усыновители, приёмные родители в Ветлужском районе



Единый общероссийский номер на помощь детям

Звонок осуществляется БЕСПЛАТНО с любых телефонов!

«Телефон доверия» 8-800-2000-122