

Благодійне Свято домашнього печива в ЦСПР



30

листопада 2014 р. у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення (м.Боярка) відбулося Свято домашнього печива! Ця благодійна акція була присвячена першому дню народження Жіночого клубу [“Мудра мама”](#), який проводить цікаві зустрічі для мам, що знаходяться в декретній відпустці.

Свято печива було організовано засновницею Жіночого клубу Людмилою Ященко, мамою двох чудових хлопчиків та щасливою жінкою:). Партнерами свята виступили пекарні [“Baker Street”](#) та [Dolcemente!](#), які надали чудових пряничних чоловічків для наступного продажу на благодійній акції “Малюкам від мам”. Завдяки ним та чудовій жінці Олені Сакун, яка також приготувала запашне печиво для свята, «мудрі мами» зібрали необхідні кошти для потреб малюків-відмовників Боярського пологового будинку. (Підгузки та пляшечки для годування вже замовлені зі значною знижкою і будуть доставлені до Боярки 15

грудня).

Участь у святі взяло багато охочих, бо Свято домашнього печива – це справжнє сімейне свято! Мама готували тістечка, чоловіки, діти, бабусі та дідусі – зі смаком їх куштували! Для гостей було проведено чудовий майстер-клас з розпису по новорічних пряниках! Дякуємо за нього Вікторії Сницаренко [\(Sweet Dream\)](#), талановитому кондитеру та неймовірній жінці!

А коли всі досхочу намалювалися та поласували печивом, відбувся невеликий концерт з виступами колективів східних танців Тетяни Розумової та Дарини Оришич. Пісню про Батьківщину заспівала Олена Львова.

Активну участь у святі взяли також і представники Центру реабілітації населення – директор ЦСПР Ангеліна Лахтадир, психолог Наталія Жанталай та психолог Тетяна Шпиця, котра принесла на свято аж три сорти власноруч виготовлених смаколиків!

Висловлюю подяку усім, хто взяв участь у такому смачному Святі печива! І запрошую усіх матусь на теплі зустрічі Жіночого клубу “Мудра мама”!



Свято було організовано за власний кошт. Шукайте нас у ВКонтакті: <http://vk.com/mudramama>, <http://vk.com/id38199838>, <http://vk.com/victorrays>

*Людмила ЯЩЕНКО,
голова жіночого клубу «Мудра мама»*

Як не стати розповсюджувачем недостовірної інформації у соціальних мережах.

- 1.** Прискіпливо ставтесь до будь-якої інформації, щоразу аналізуйте, наскільки вірогідно, що новина може бути неправдою.
- 2.** Зважайте на ситуацію в країні, загальні соціально-політичні тенденції, наявність інформаційних війн тощо.
- 3.** Аналізуйте, кому може бути вигідно, щоб подібна інфа розійшлася Інтернетом.
- 4.** Не постіть новину, зваживши лише на заголовок і не прочитавши її уважно: заголовок і зміст статті іноді різняться «аж до навпаки».
- 5.** Порівнюйте інфу з тим, що ви відслідковуєте самі та чуєте від реальних людей, що заслуговують на довіру.
- 6.** Щодня (!) проглядайте декілька сайтів з числа тих, що ніколи не подають недостовірної інформації, а якщо таке з ними і трапляється, то знімають цю інфу та вибачаються.
- 7.** Знайте основні сайти фейкових новин, котрі відкрито

декларують свій статус: перепостити з таких сайтів інфу як достовірну найбільш соромно.

8. Якщо сайт для вас невідомий, продивіться стрічку новин, розділ «про сайт». Те, що це сайт фейкових новин, може бути написано не зовсім чітко, десь внизу дрібненьким шрифтом.

9. Сайти можуть бути на перший погляд такі, що ніби заслуговують на довіру. Тому до незнайомих сайтів ставтесь з пересторогою. Відстежуйте публікації солідних ресурсів з переліком недостовірних джерел.

10. Прогляньте коментарі під “гарячою” новиною – хтось вже міг з’ясувати, що інформація не відповідає дійсності чи перекручує факти, та надати посилання на достовірну інформацію. Так само розміщайте в коментарях результати і вашого “розслідування”, якщо таке мало місце.

11. Будьте уважні, чи не потрапили ви часом на підробку якогось відомого і надійного сайту: такі сайти-клони можуть повністю або частково відтворювати дизайн популярного сайту, і створюються вони навмисне для поширення дезінформації.

12. Якщо новина викликає сумнів, краще почекати, чи вона з’явиться на сайтах, що заслуговують на довіру. Якщо почули ту саму новину на якомусь із телеканалів, згадайте або з’ясуйте, хто власник телеканалу і яка там провадиться інформаційна політика (якщо сумнівна новина була повторена на телеканалі, що, приміром, веде інформаційну війну проти певної політичної сили або конкретної особи, то це може бути підтвердженням саме її недостовірності).

13. Якщо інфа викликала підозру, киньте її в закладки, щоб коли остаточно з’ясується факт її недостовірності, відслідкувати сайт, що подав фейк, і більше нічого з нього не перепощувати.

14. Обережно ставтесь до “цікавих” сайтів, котрі викликають у вас емоційну реакцію – саме такі сайти-підбурювачі є джерелом

недостовірної інформації.

15. З підозрою ставтесь до повідомлень, що не надають посилань на першоджерела (закони, офіційні повідомлення тощо).

16. Переходьте за посиланнями, якщо такі надаються, і перевіряйте, чи інфа, на котру посилаються, відповідає змісту статті.

17. Якщо посилаються на закордонні ЗМІ:

- не лінуйте переказати повідомлення, на котре посилаються (перекладач Google у поміч);
- прогугліть, чи користується вказаний інформаційний ресурс довірою;
- з'ясуйте, чи не є іноземний сайт, з якого розповсюдили новину, в свою чергу сайтом фейкових новин.

18. Звертайте увагу на “пов’язані посилання”, котрі пропонує ФБ: є шанс знайти фейкове першоджерело або за заголовками пов’язаних статей зрозуміти несерйозну природу повідомлення.

19. З особливою обережністю ставтесь до повідомлень, що набрані великими літерами, з великою кількістю знаків оклику та закликami до широкого перепосту: виважені люди, що заслуговують на довіру, такими прийомами вже не користуються.

20. Відслідкуйте, хто з віртуальних друзів регулярно постить фейки і тоді:

- спробуйте з’ясувати, чи це реальна людина: відвідайте і почитайте її сторінку, знайдіть привід написати приватне повідомлення (подейкують, що боти на приватні повідомлення не відповідають);
- якщо це 100-відсотково реальна людина, з котрою ви особисто знайомі або маєте спільних знайомих, проаналізуйте, чи не розповсюджує вона дезу з огляду на а) політичні погляди чи партійну приналежність; б) під впливом церкви, котру відвідує; в) через можливу причетність до роботи спецслужб; г) через низький рівень культури та нездатність критично сприймати інформацію; д) помилково чи просто через недосвіченість.

21. Якщо «деза» розповсюджується кимсь із ваших Інтернет-друзів систематично, то варто скористатися однією з наступних порад залежно від серйозності ситуації:

- розповісти такому другу, як уникати фейкової інформації;
- не перепощувати від нього інфу та не брати її до уваги;
- в налаштуваннях зробити його діяльність невидимою для вас;
- видалити таку людину з друзів;
- забанити і публічно повідомити про це своїх друзів, аргументувавши свої дії.

22. Просто не постіть інфу, що викликає сумніви, і тоді можна не виконувати жодну з вищевказаних рекомендацій)))

23. Оберіть собі з числа друзів або осіб, за котрими ви стежите в соціальній мережі, такого собі “ФБ-гуру”, тобто особу, яка прискіпливо ставиться до інформації, ніколи не пише дурниць, не постить фейки і може бути джерелом достовірної інформації. Після цього розслабтесь і орієнтуйтеся лише на нього (чи них).

24. Якщо раптом стався “прокол”, і ви запостили дезу, приберіть її з вашого життєпису.

25. Якщо ж розповсюджений вами фейк може комусь нашкодити: а) приберіть його з життєпису б) створіть окремий пост з вибаченнями за свою помилку, аргументуйте недостовірність публікації (зробити це в коментарях – замало, коментарі читають не всі і не завжди).

Психолого-педагогічні рекомендації по допомозі дитині, що втратила одного з батьків (для вчителів, батьків, дорослих)

1. Спостерігайте за змінами у поведінці дитини. У перші ж тижні проявлятимуться негативні реакції. Поставтеся до цього з терпінням, не показуйте свого здивування, не дійте наперекір дитині.

2. Не вдавайте, що нічого не трапилось. Дорослі, котрі прагнуть уникати спогадів про горе, що переживає дитина, не оберігають її, а, навпаки, залишають наодинці з психологічною травмою.

3. Спостерігайте за дитиною, коли вона грає. Сприяйте іграм, що знімають напругу. Це можуть бути ігри з піском і водою, ліпка з пластиліну, малювання фарбами.

4. Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою. Обійміть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значення. Це дозволяє їй відчувати, що ви піклуєтеся про неї і готові допомогти. Саме зараз дитина найбільше потребує любові, розуміння і підтримки.

5. Поговоріть з дитиною. Напевно дитина прагне спілкування, але вона може не усвідомлювати цього або не вміти висловити. Намагайтеся створювати невимушені умови для спілкування наодинці з нею: спокійна прогулянка, чаювання вдвох, час перед сном.

6. Будьте готові до питань і завжди будьте чесними у відповідях. Дітей часто цікавлять питання народження і смерті. Дуже важливо враховувати релігійні установки та загальний культурний рівень сім'ї дитини.

7. Реагуйте на психологічні проблеми дитини. Дитина може

вважати, що саме вона винна у смерті близької людини, мама або батько покинули її, зрадили. Потрібно не примітивно заперечувати, а стимулювати обговорення, задаючи питання: «Чому тобі так здається», «Хіба могла б твоя мама так вчинити?».

8. *Надайте можливість дитині виражати свої емоції відкрито.*

Давайте їй можливість плакати. Заборона сліз протиприродна для малюка і навіть небезпечна, але не потрібно примушувати дитину плакати, якщо вона не хоче.

9. *Не допускайте, щоб дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей.* Малюку для зменшення агресії дайте різні коробки та папір, що дозволяється м'яти, ламати і бити. Підлітку – доручіть фізичну роботу, що вимагає значних зусиль.

10. *Не приховуйте від дітей власні почуття:* якщо ваші очі наповнилися сльозами, не приховуйте цього. Покажіть дитині, що плакати не соромно. Говоріть з нею про свої почуття.

11. *Визнайте право дитини на переживання.* Не варто казати „Скоро тобі буде краще”. І значно краще: „Я знаю, що ти відчуваєш, і теж не розумію, чому твоя мати померла такою молодою. Я тільки знаю, що вона любила тебе і ти ніколи не забудеш її”.

12. *Не перекладайте на дитину обов'язки дорослих:* „Ти тепер головний чоловік у с'ім'ї, не засмучуй маму своїми сльозами” (інколи так говорять навіть 8-річній дитині, що неприпустимо).

13. *Налагодьте співпрацю в інтересах дитини.* Приміром, між членами сім'ї та вчителями. Буде добре, якщо вчитель поговорить з однокласниками і попросить їх підтримати однокласника у важку хвилину. А дитині скаже, що знає про її горе та готовий допомогти та підтримати.

14. *Зверніться до психолога* або іншого спеціаліста, який зможе провести профілактику ускладнень в процесі переживання дитиною психологічної травми. Дитина, яка довгий час (від 6 тижнів і більше) не виходить з кризи, потребує спеціальної допомоги, якщо в неї спостерігаються наступні симптоми:

Тривала некерована поведінка;

Гостра чутливість до травмуючої події;

Повна відсутність будь-яких відчуттів;

Порушення сну (ускладнене засинання, раннє пробудження, нічні кошмари, пов'язані з травмою, страх спати на самоті або в темряві);

Відсутність апетиту;

Зорові або слухові галюцинації (бачить образ померлого, чує, як він її кличе);

Депресія.

Більш дорослі діти можуть прагнути до самотності в своєму горі. До цього потрібно відноситися з розумінням. Але важливо пам'ятати, що підліток може відчувати гостру потребу в підтримці з боку дорослих, але не вміти виразити її, тому завдання дорослого – запропонувати свою допомогу і завжди бути готовим її надати.