

Увага! Скористайтесь можливістю запитати про наслідки аварії на ЧАЕС у провідних експертів!

**З 1-го по 15 квітня 2010 року МНС України проводить
інформаційну**

Інтернет-конференцію «Чорнобиль: сьогодні і завтра»

Питання можна поставити:

- * Електронною поштою за адресою 2010@mns.gov.ua
- * На [форумі ЦСПР](#)
- * За телефоном 0(45-98) 35-450.
- * Залишити на прохідній Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення: м.Боярка, вул.Хрещатик, 83, ЦСПР (територія Київської обласної дитячої лікарні).

Всі питання будуть передані провідним експертам з питань радіаційної безпеки, соціального та медичного захисту постраждалих внаслідок Чорнобильської катастрофи.

Відповіді регулярно публікуватимуться на [сайті МНС](#) у розділі «Чорнобиль».

*Інформаційно-аналітична служба
К.-Святошинського ЦСПР*

Запрошуємо на літературно-музичний вечір!

У суботу 6-го березня о 14.00

в нашому Центрі відбудеться літературно-музичний вечір «У пісні співає душа»,

присвячений Міжнародному жіночому дню.

У малюка проблеми в школі? Запрошуємо до психотерапевтичної групи «До школи – з радістю»!!!

“ДО ШКОЛИ – З РАДІСТЮ!”

Програма адаптації малюків до шкільного життя

Заняття розраховані на дітей 6-8 років. Групи до 10 дітей.

Тривалість заняття – 40-50 хв.

Періодичність занять – раз на тиждень.

Початок шкільного життя – це серйозне випробування для більшості дітей, що приходять до першого класу. Їм доводиться призвичаюватися до незнайомого колективу, нових вимог та щоденних обов'язків. Зазвичай дітки з охотою вперше йдуть до школи, але для багатьох із них шкільні правила виявляються занадто суворими. Особливо важко перебудуватися тим, хто

емоційно ще не готовий до ролі школяра. Саме для них період шкільної адаптації може виявитися травматичним...

Особливістю психології молодшого шкільного віку є те, що дитина мало усвідомлює свої переживання і далеко не завжди може зрозуміти причини, що їх викликають. На шкільні негаразди дитина відповідає емоційними реакціями – гнівом, страхом, образами.

Більшість першокласників у цей складний для них час потребують підтримки і допомоги дорослих. Тож вкрай важливо, щоб батьки і вчителі разом із психологом розібралися в дитячих проблемах та переживаннях. Тільки тоді вони зможуть надати дитині ефективну допомогу.

Щоб молодший школяр міг свідомо регулювати свою поведінку, треба навчити його адекватно виражати свої почуття, знаходити конструктивні способи виходу із складних ситуацій. Без цього невідреаговані почуття та емоції ще довго будуть визначати життя дитини, створюючи все нові суб'єктивні труднощі.

У молодшому шкільному віці у дітей особливо активно відбувається формування довільності, внутрішнього плану дій, починається формування здатності до рефлексії. Саме на цьому етапі дитина може успішно оволодіти засобами та способами аналізу своєї поведінки і поведінки інших людей. Запропонована програма формування емоційної стабільності і позитивної самооцінки у дітей спрямована на вирішення цих завдань.

Мета: допомогти дітям адаптуватися до школи шляхом розвитку емоційно-вольової сфери.

Завдання:

1. Розвивати у дітей моральні переживання та почуття: вміння відчувати і розуміти інших; співчувати, співпереживати, радіти за інших, допомагати їм.
2. Сформувати у дітей знання про емоційний світ людини і способи управління ним.
3. Розвивати емоційну регуляцію та довільність поведінки.
4. Сприяти зниженню тривожності та страхів.
5. Підвищувати впевненість у собі.

6. Розвивати творчі здібності та уяву, сприяти індивідуальному самовираженню.

Заняття проходять в доступній та цікавій для дітей формі. Здебільшого використовуються наступні методики:

- > *Казкотерапія;*
 - > *Імітаційні та рольові ігри;*
 - > *Артотерапія (малювання, ліплення тощо);*
 - > *Пісочна терапія;*
 - > *Елементи групової дискусії;*
 - > *Техніки та прийоми саморегуляції;*
 - > *Метод спрямованої уяви тощо.*
-

Приходьте до нашого розмовного клубу англійської мови!

Нещодавно МГО «Молода ера» запровадила у життя новий проект, що має назву “Speaking club”, тобто розмовний клуб англійської мови. Заняття проходять в перший і третій четвер місяця о 19.00 на базі Центру соціально-психологічної реабілітації населення, вул. Хрещатик, 83 (в одному з старих корпусів Київської обласної дитячої лікарні).

До участі у “Speaking club” запрошуються всі бажаючі, хто знає англійську мову хоча б на базовому рівні, а також бажає вдосконалити свої знання, подолати мовний бар’єр та просто чудово провести час. Чекаємо на Вас з нетерпінням! І пам’ятайте – As many languages you know, so many times you are a human!

Співпраця ЦСПР з Києво-Святошинською районною жіночою консультацією



Співпраця Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації та районної жіночої консультації (м.Боярка) набирає нових обертів. Двічі на тиждень психолог центру працює з вагітними Києво-Святошинського району в кабінеті №6.

У двері тихенько постукали: «Можна? У вас підписувати обхідний?» Заходить молода жінка, відчувається легка напруга і бажання швидше отримати жаданий підпис, адже ще стільки кабінетів попереду. Ну що ж, допоможемо їй розслабитися. Знайомимось, зав'язується бесіда. Після запитань «Як ви себе

почуваєте?», «Який настрій переважає останнім часом?» починаються скарги на постійні зміни настрою, безпричинні, здавалося б, сльози, підвищену дратівливість. Все це засмучує жінку, адже всім відомо, що перебіг вагітності та здоров'я дитини великою мірою залежить від емоційного стану майбутньої мами.

Коротка розповідь про гормональну перебудову організму вагітних і про пов'язані з цим перепади настрою робить обличчя жінки світлішим.

– Отже, це не «змова» близьких проти мене і не мої вередування?

– Звісно, ні. Таким чином ваш організм реагує на новий стан, пристосовується до нього. А ви вже пристосувалися до своєї вагітності?

Питання не зайве. Деякі жінки ледь не відразу після зачаття розуміють, що вони вже не самі. Та є і такі, що до 12-20 неділь, навіть і не здогадуються про маленьку дитинку, яка скоро з'явиться в сім'ї.

– Ще не зовсім. Підкажіть, що робити з негативним настроєм?

Дамо декілька простих порад: по-перше, треба навчитися аналізувати свій емоційний стан і давати йому визначення: «о, зараз вибухну», «знову роздратованість», «зараз заплачу». По-друге, спробуйте перебільшити це почуття до смішного і побачити себе зі сторони: якщо заплачу, то розіллється океан сліз; якщо розкричуся, то аж до торнадо... По-третє, пригадайте вислів царя Соломона «І це пройде». Просто треба перечекати. І нарешті, приходьте до нас на програму «Стати мамою».

Безкоштовні заняття відбуваються щосереди о 15 годині в Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення (ЦСПР), що знаходиться на території Київської обласної дитячої лікарні (м.Боярка). Телефон для довідок: (0-45-98) 35-450. У нас ви не лише пройдете повну психологічну підготовку до пологів, а й знайдете нових подруг. У цьому ми не раз переконувалися впродовж п'яти років роботи за цією програмою.

Тетяна БОНДАРЕНКО, психолог ЦСПР