



Семейная книга добрых дел



#когда_мы_рядом



Автор-составитель – Олеся Яшкина, руководитель программы профилактики социального сиротства и укрепления семьи Детской деревни SOS Пушкин

Авторы статей: Ольга Липницкая – руководитель программ профилактики социального сиротства и укрепления семьи Детских деревень SOS Россия; Марина Медведева — заместитель директора по профилактике социального сиротства и укреплению семьи Детской деревни SOS Пушкин; Анна Сергеева — специалист по социальной работе программы профилактики социального сиротства и укрепления семьи Детской деревни SOS Пушкин; Юлиана Ковязина – координатор по работе с добровольцами Детской деревни SOS Пушкин; Евгения Канцыпко – руководитель волонтерской программы, проект «Все получится!»; Лида Пиви – общественный деятель, автор блога.

Авторы семейных историй – участники проекта: семья Толкуновых, семья Лошаковых, семья Славских, семья Федоровых, семья Капцовых, семья Мурзанаевых.

Стилистика, пунктуация и орфография авторов материалов сохранена.

Все размещенные фотографии опубликованы с согласия авторов статей и семейных историй.

Семейная книга добрых дел напечатана в рамках организации Межрегиональной научно-практической конференции «Поддержка компетенций специалистов, работающих с семьей и детьми: проблемы и перспективы» при поддержке Благотворительного фонда Владимира Потанина.

Количество экземпляров – 30 шт.

Уважаемый читатель!

Сейчас вы держите в руках удивительную по своему содержанию вещь – семейную книгу добрых дел. Создателями стали сотрудники негосударственных некоммерческих организаций, ориентированных на развитие семейного добровольчества, и семьи, разделяющие идеи и ценности добрососедства и взаимопомощи.

Здесь и вы сможете стать автором своей личной истории и заполнить оставленные листы.

Семейная книга добрых дел поможет узнать, как каждая семья может найти свой ресурс и поделиться им с тем, кому это необходимо.

Внутри вас ждёт несколько разделов, по-своему важных и ценных, а именно:

Глава 1. Контактные семьи: идея и значение

Глава 2. Практики: знания и опыт

Глава 3. Рекомендации: сохранение и передача

Глава 4. Когда мы рядом: ретроспектива проекта

Желаем вам приятного путешествия по страницам!

Глава 1. Контактные семьи: идея и значение

«Когда мы рядом» – это не только название проекта, но и ключевая идея направления, основанного на привлечение семей к добровольческой деятельности в форме «контактной семьи».

Контактная семья – это семья, члены которой являются волонтерами (добровольцами) программы профилактики социального сиротства и укрепления семьи. Это люди, прошедшие необходимое теоретическое, практическое обучение и готовые оказывать помощь и поддержку родителям и детям, которые в ней нуждаются. Пройдя путь трудных жизненных коллизий, используя знания и умения, обретая силы и расширяя возможности, контактные семьи готовы делиться своими способами решения непростых ситуаций с семьями, которые находятся только в начале пути. Как правило, контактные семьи сами имеют детей; в их семьях замечательные отношения друг с другом, и они знают, как помочь другим найти общий язык с ребенком. Контактные семьи прекрасно проводят время вместе и могут помочь другим найти и развивать семейные традиции. Они готовы подсказать, как улучшить свою финансовую грамотность. Есть множество путей для помощи и поддержки.

Важная составляющая деятельности контактных семей – это помощь семьям, оказавшимся в непростых жизненных обстоятельствах: возможность взглянуть на ситуацию с другой стороны, укрепление уверенности в воспитании и развитии детей, обретение сил и надежды на счастливую и интересную жизнь.

Основная концепция проекта заключается в том, что за кризисными семьями, воспитывающими несовершеннолетних детей (получателями услуг программы профилактики социального сиротства и укрепления семьи), закрепляются семейные волонтеры, т.е. кровные и приемные семьи с несовершеннолетними детьми, имеющие успешный опыт родительства и преодоления семейных кризисов.

В ходе реализации проекта семейные волонтеры получают образовательную и методическую поддержку, которая позволит им лучше понимать особенности общения с семьей в кризисной ситуации. Прошедшие подготовку семейные волонтеры вместе с кризисными семьями принимают участие в групповых занятиях, повышающих родительские компетенции, проводят досуг, общаются, делятся опытом. Семейные волонтеры оказывают семьям эмоциональную поддержку.

Как можно это сделать:

1. Совместное времяпрепровождение

Семейный досуг – это способ сплочения семьи и источник ресурсов для расширения кругозора, отвлечения от рутинных дел и наполнения себя радостными впечатлениями, что гораздо приятнее разделять с другими людьми, близкими тебе по духу.

Семьи могут вместе сходить в кино, театр, на выставку, спланировать и осуществить загородную прогулку, посидеть дома за чашечкой чая или сыграть в настольную игру и многое другое. Контактная семья может побыть и поиграть с ребенком, дать передышку родителям и просто выслушать их, помочь в решении конкретных задач, предложить совет, поделиться своим опытом родительства и эмоционально поддержать, а также показать «взгляд со стороны» и, возможно, ещё один путь к решению проблем.

2. Доступ к необходимым услугам

Многие семьи программ профилактики социального сиротства и укрепления семьи говорят о том, что они чувствуют себя изолированными. Они могут жить в удаленных частях города, иметь ограниченные возможности здоровья или не пользоваться поддержкой своего окружения.

Контактные семьи способны вдохновить родителей обратиться за помощью и поддержкой, о которой они раньше не хотели просить. Не все родители знают какой государственной поддержкой они могут воспользоваться или не понимают, как за ней обратиться. Для других есть сложности с тем, чтобы найти для этого время или добраться до учреждения. Поэтому контактные семьи могут помочь подопечным в доступе к необходимым услугам социальных, медицинских, образовательных организаций:

- поговорить с ними и проинформировать о существующих услугах;
- позаботиться о детях, пока родители сходят на прием к врачу, на собеседование, подадут документы для получения пособия и т.д.;
- помочь добраться до нужного места, чтобы получить услуги.

3. Совестные групповые занятия

Встречи семей объединяют всех, кто участвует в проекте. На встречах мы обсуждаем наши успехи и сложности, нужды и планы на будущее, проводим мастер-классы, играем и просто общаемся. На вопросы родителей о воспитании детей отвечают сотрудники программы, а семьи делятся своим опытом.

4. Решение конфликтов и семейная терапия

В решении самых сложных вопросов контактная семья может помочь, направив подопечную семью на консультацию к семейному психологу или

конфликтологу. К ним можно записаться как на индивидуальные, так и на семейные консультации. Почему это важно?

Каждый может оказаться в непростой ситуации, с которой сложно справиться в одиночку.

Особенно сложно, когда ты несешь ответственность не только за себя.

Ребенок, растущий в безопасном, любящем и заботливом семейном окружении, имеет гораздо больше шансов на успешное развитие, чем ребенок, который воспитывается в семье, находящейся в состоянии кризиса.

**Вы можете поделиться своим видением и опытом оказания помощи
окружающим вас семьям:**



Как это работает:

Проект позволяет семьям преодолеть ощущение беспомощности, тупика и изоляции. Это работает, потому что контактная семья – это «равная» семья. Это те, которые знают, как бывает трудно, и умеют просто быть рядом, когда это необходимо. Взаимоотношения между контактной и подопечной семьей строятся на принципах добровольности, уважения и взаимной ответственности. Контактные семьи предлагают свою помощь, потому что они этого хотят, а не потому, что должны.

Контактная семья получает всю необходимую поддержку специалистов на время взаимодействия с подопечной семьей.

Данный проект способствует развитию умений самостоятельно решать возникающие перед семьями трудности как в воспитании детей, так и в построении семейных отношений.

Среди участников проекта поддержку получают в первую очередь семьи группы риска: они имеют возможность общаться с семьями, успешно пережившими различные сложности и готовыми делиться опытом и знаниями. При помощи семейных волонтеров родители в кризисе учатся проявлять активность в преодолении трудностей, принимать на себя ответственность, развивать самостоятельность и самодостаточность в разных сферах жизнедеятельности.

Вторая важная составляющая проекта – развитие такого явления, как семейное добровольчество (волонтерство). В данном случае семья-наставник выступает в качестве волонтера, реализуя свою потребность безвозмездно делиться ресурсами с обществом, воспитывая в детях культуру волонтерства.

Кто реализует проект:

Проект реализуется программами профилактики социального сиротства и укрепления семьи в регионах присутствия программ.

Программы оказывают всестороннюю помощь семьям, столкнувшимся с кризисными обстоятельствами, которые часто приводят к таким ситуациям, когда ребенок должен быть изъят из семьи, или родители лишаются возможности заботиться о нем.

Доказано, что родная семья – лучшее окружение для воспитания и взросления ребенка, и порой необходимо лишь немного помочь взрослым, чтобы они научились сами создавать условия для нормальной жизни их детей.

Программы профилактики социального сиротства и укрепления семьи поддерживают детей, которые воспитываются в совершенно разных семьях. Многие из них оказались в сложных ситуациях по причине того, что:

- мама или папа зависимы от психоактивных веществ;
- у семьи есть материальные и жилищные проблемы;
- члены семьи имеют хронические заболевания;
- члены семьи находятся в кризисных эмоциональных состояниях;
- семья проходит через непростой период развода родителей;
- у мамы и папы не было положительного опыта родительства и они испытывают сложности в воспитании ребенка;
- семья переехала в большой город, но пока не может адаптироваться к новым условиям;
- одинокой маме не с кем оставить ребенка, и она не может найти работу;
- у семьи совсем нет внешней поддержки, не у кого просить помощи и так далее.

Каждая семья, обратившаяся в программы за поддержкой, подписывает соглашение о сотрудничестве. Участие в программе добровольное. Работа ведется квалифицированными специалистами по социальной работе, психологами и юристом по технологии управления случаем. У каждой семьи есть ответственный специалист по социальной работе, который ведет случай, разрабатывает индивидуальный план развития семьи и отслеживает его выполнение. Все специалисты программы оказывают услуги, которые направлены на укрепление семьи и сохранение ребенка в безопасном и заботливом семейном окружении.

Авторы: Липницкая Ольга,
руководитель программ
профилактики социального сиротства
и укрепления семьи РК «Детские деревни-SOS Россия»,
Медведева Марина,
заместитель директора по профилактике социального сиротства
и укреплению семьи ЧУСО «Детская деревня-SOS Пушкин»
Канцыпко Евгения, координатор проекта БФ «Рауль»

Глава 2. Практики: знания и опыт

Как говорить с ребенком о благотворительности и добровольчестве?

*«Для нас важно, чтобы семьи участвовали в проекте.
Но мы слышали,
что не все готовы рассказать
родным и близким о своем желании.
Бывает сложно подобрать слова.
Иногда непонятно с чего начать».*

Как говорить со своим ребёнком о благотворительности и волонтерстве рассказывает общественный деятель – Лида Пиви:

«Вот уже семь лет я профессионально помогаю детям помогать. И вижу, насколько важно говорить с детьми о благотворительности и волонтерстве, последовательно и регулярно, подавая детям личный пример, постепенно делая это нормой. Эта благородная миссия ложится на нас, взрослых».



















Так как же действовать?

Первое. «Говорить»

Постепенно подготавливать ребёнка к тому, что мир разный. Изучать информацию самим и, отфильтровав её, делиться с ребёнком. Сегодня многие неравнодушные люди, НКО и проекты выпускают книги и материалы об особенных людях. Например, есть чудесная книга Натальи Ремиш «Детям о важном. Про Диму и других», прочтите её вместе, обсудите. В интернете бродит прекрасная подборка мультфильмов про особенных людей, посмотрите их. Объясняйте, проговаривайте при встречах особенности тех или иных людей, не замалчивайте, показывайте ваше неравнодушие. Пример: помню, в три года на одном из мероприятий нашей организации моя дочь спросила меня, показав пальцем: «Мам, почему такая взрослая девочка сидит в коляске?». И я поняла – пришло время, опустилась перед маленьким моим серьёзным человеком и постаралась объяснить. Не скажу сейчас вам точно, какие слова я подобрала, да это и неважно сейчас. Потому что вы знаете своего ребёнка лучше всего, у вас есть заветный ключик к его сердцу, и, немного подумав, вы найдёте и подберёте для него нужные слова.

Рекомендации к ознакомлению и обсуждению.

Книги:

-  «Брысь, или Истории кота Филофея» В.Д. Зимин
-  «Детям о важном. Про Диму и других» Н. Ремиш
-  «Планета Вилли» Б.Мюллер
-  «Полианна» Э.Портер
-  «Сказки про Марту» Д.Сабитовой
-  Афоризмы Сони Шаталовой
-  «Слепой музыкант» В.Короленко и др.
-  «Уроки доброты» Ю. Куклачѳв
-  «Невидимый мальчик» Труды Людвиг
-  «Чучело» Владимир Железников
-  «Сказки про дружбу» (Бенедикт К., Гислен Б., Дельфин Б.)
-  «Азбука вежливости», Васильева-Гангнус Л.П.
-  «Вежливая книга», Сосновский Е. А.
-  «Назидательные истории для детей» Беллок Х.
-  «Серая Звѳздочка» Борис Заходер
-  «Звучание цвета» (Джимми Лиао)
-  «Маленький принц» Антуан де Сент-Экзюпери
-  Книги Елены Ульевой

Здесь вы можете написать книги, которые вы прочитали или хотите прочитать:



Мультфильмы:



«Про Диму», «Струны», «Маленькая кастрюлька Анатоля»



«Вне зрения», «Облачно, с прояснениями», «Скарлетт»



«Тамара», «Секрет Маэла», «Мой братик с Луны»



«Необычный младший братик», «Цветик-Семицветик»,



«Последний лепесток», «Путешествие Марии»



«Песнь моря», «Валли», «Лоракс»



Одна из серий про свинку Пеппу посвящена отдельному сбору



«Мультик про корову» (СССР),



«Сказка старого дуба» (СССР)



«Мальчик и Земля»



Одна из серий «Фиксиков» про батарейки



«Самый большой урок в мире»



Одна из серий «Смешариков» — «Красная книга»



«Долина папоротников», Спроси у Альберта»



«Мусор и отходы как бумеранг»



«Приключения фикуса Гарри», «Надежда»



«Животные спасают планету» (Discovery)



Energy, let's save it!, «Ёлка» (СССР)

Второе. «Говорить и делать»

В данном случае «говорить» это далеко не только про слова, а больше про действия. И здесь лучше всего работает личный пример родителей.

И работает этот пример уже в рамках вашей семьи – как вы относитесь друг к другу и к членам семьи, помогаете ли?

В каких же ситуациях мы сталкиваемся с благотворительностью? В самых повседневных. Вы гуляете с ребёнком и видите незрячего человека, подходите и предлагаете помощь. Вы с ребёнком заходите в магазин и видите ящик для сбора средств знакомого фонда, оставляете пожертвование. Вы на глазах у ребёнка уступаете место в транспорте пожилому человеку или беременной маме. Вы вместе относите вещи в контейнеры благотворительного магазина или посещаете акцию раздельного сбора мусора.

Ребёнок всё это время с вами, он учится у вас доброму действию. Если при этом вы проговариваете, почему так поступаете, положительный эффект закрепляется ещё лучше.

Третье. «Говорить, делать и подключать ребёнка»

Очень важно понять, в первую очередь для себя, какая сфера помощи вам и вашей семье ближе. Кто-то помогает детям, кто-то пожилым людям, кто-то животным, кто-то природе. Поймите, что больше всего трогает вас, изучите информацию, сейчас она более чем доступна. Тут важно, чтобы у вас горели глаза, чтобы делалось это всё по ресурсам, по желанию, не в тягость. Тогда и у ребёнка будет желание!

Пример. Моя шестилетняя дочь недавно сказала: «Мам, когда я вырасту, я хочу работать в твоей команде». Потому что она с детства видит, как я люблю то, чем занимаюсь, что волонтерю и работаю с радостью.

Сейчас постоянно проходят самые разные благотворительные мероприятия, которые легко можно посещать с детьми. Просто начните – посетите одно из инклюзивных мероприятий вместе с ребёнком, пробегите семейный благотворительный марафон. Съездите вместе в свой выходной в приют для животных, привезите с собой корм и вместе покормите их. Необязательно ездить далеко – можно для начала сходить в центре города в Республику котов и кошек, в которой живут кошки без хозяев. Посадите дерево всей семьёй, примите участие в субботниках.

Придумайте вашу личную регулярную добрую семейную традицию. Подумайте, что лично вы могли бы сделать. Например, сделайте вместе какую-то поделку, которую можно будет реализовать за пожертвования. Придумайте акцию, игру или сами организуйте благотворительное мероприятие для друзей, при этом чтобы дети тоже активно участвовали в организации.

Впишите традицию волонтерства в вашу повседневную бытовую жизнь.

Четвёртое. «Ребёнок действует без нас»

Заметьте, не упустите тот волшебный момент, когда ребёнок сам проявит инициативу – например, сам захочет поделиться с другими своими игрушками или одеждой, убрать территорию у дома, посадить дерево, помочь нуждающимся или даже придумать свой добрый проект. Радостно поддержите его в этом!

В интернете бродит масса историй о том, как дети становятся инициаторами добрых дел. Сфера благотворительности – непростая. Но она – такая же неотъемлемая часть нашей реальной жизни, как и все остальные.

Вижу, как на уроках доброты в школах, которые проводят незрячие люди, люди на инвалидных колясках, как дети учатся принимать всё это. Они расширяют границы мира, и им самим же становится проще в нём существовать.

Пример: моя дочь в силу моей деятельности в свои шесть лет играет со всеми ребятами, независимо от синдромов, диагнозов, национальностей. Радуюсь, что её мир с самого детства – огромен и лишён в этом смысле блоков.

Когда-то нормой для нас стали многие вещи. Тот же интернет, технологии и прочее. Если сегодня мы, взрослые, сделаем взаимопомощь и волонтерство нормой для наших детей, то уже завтра мы увидим, как эти дети меняют наше общество к лучшему.



Автор: Лида Пиви
Общественный деятель,
автор блога о добрых делах <http://dobrov4eloveke.ru/>

Рекомендации для контактных семей по взаимодействию с членами подопечных семей

Расскажите своим родным и близким о том, что вы участвуете в проекте и являетесь контактной семьей. Иначе они могут начать обижаться на вас, думая, что, возможно, вы избегаете их или что-то скрываете.

Приняв решение стать контактной семьей и оказывать поддержку семьям, столкнувшимся с обстоятельствами, с которыми они не могут справиться самостоятельно, мы бы рекомендовали прислушиваться к себе и сделать процесс взаимодействия бережным.

Мы подготовили рекомендации исходя из нашего опыта, вы можете быть не согласны с этим. У вас могут возникнуть свои правила, которые вы можете вписать, чтобы не забыть.

Что мы НЕ рекомендуем для контактных семей во время общения с подопечными семьями:

- Рекомендуем не оставаться один на один с ребенком/детьми подопечной семьи.
- Рекомендуем не оказывать материальную помощь семье в виде денежных средств, продуктов питания, оплаты услуг, отдачи совсем или впользование каких-либо вещей и др.

Свои сомнения и опасения за семью в ее материальном плане вам лучше обсудить со специалистами проекта.

- Не приглашайте членов подопечной семьи к себе домой (в гости, на праздник, день рождения и прочее).

Если такие просьбы или намеки поступают, позвоните специалистам проекта.

- Вы не должны испытывать чувство вины за то, что как вам кажется, ваша жизнь сложилась удачнее и счастливее.

Если вы ощущаете это, попросите консультацию у специалистов проекта на эту тему.

- Не делитесь семейными подробностями (покупка машины, получение наследства, размер оплаты своего труда и пр.).
- Не сообщайте свое место работы, а также номер детсада/школы своих детей, адрес своего местожительства и ваших родственников, и друзей.
- Не пытайтесь трудоустроить кого-либо из членов подопечной семьи на работу к себе или своему окружению.

Что мы рекомендуем для контактных семей во время общения с подопечными семьями

- Вы вправе устанавливать свои границы общения, о чем вы говорите и делитесь, а что оставляете сугубо себе.

- Вы вправе устанавливать временные рамки общения с подопечными членами семьи, удобные вам.

Если вы затрудняетесь с этим вопросом, помощь могут оказать специалисты.

- Вы вправе самостоятельно решать, хотите ли/готовы ли добавлять членов подопечных семей к вам в друзья в социальных сетях.

- Если по каким-либо причинам вам стало сложно общаться с семьей, сообщите специалисту о том, что вы переживаете это состояние.

- Если хотите что-то подарить семье, даже маленькое, посоветуйтесь предварительно со специалистом.

Что вы считаете важным при установлении общения с другими семьями?

Глава 3. Рекомендации: сохранение и передача

Семьи, принимающие участие в проекте «Когда мы рядом», подготовили рекомендации для тех, кто хочет быть полезным обществу, внести свой вклад в развитие добровольческих практик. Важным моментом является возможность проявить себя, быть готовым к различным ситуациям, обладать инструментами для взаимодействия. Практики вы можете использовать всей семьей и рекомендовать окружающим вас семьям.

Пять семей и пять историй, в которых вы прочитаете, что: поддерживает их, дает силы, на что каждый ориентируется. Невероятно важно осознавать свои сильные стороны, уметь говорить и писать об этом, делиться с окружающими.

Для себя, как для соавтора семейной книги, вы найдете места и страницы, где сможете дополнить написанное.



«Как замечать вокруг себя хорошее»

Для выстраивания дружеских взаимоотношений в семье и выражения любви, чаще обнимайте друг друга и говорите, как можно больше теплых слов. Вовлекайте в выполнение предложенных упражнений детей начиная с 5-ти летнего возраста, способствуйте проявлению их инициативы и творческой активности. Предложите им поиграть, покажите пример своей заинтересованностью и увлеченностью.

Ребенок очень внимательно наблюдает за поступками и действиями своих родителей, и в пятилетнем возрасте продолжает копировать их поведение. Именно поэтому стоит задуматься – какой пример Вы подаете. Ребенок будет делать именно то, что делают его мама и папа.

Помогите ребенку лучше узнать себя и Вас. Оказывайте поддержку друг другу, уважайте мнение каждого из Ваших близких. Бережно относитесь к чувствам и эмоциям детей. Они нуждаются в Вашем признании, принятии, уважении и любви!

Практика «Благодарности»

Сделать свою жизнь приятнее и счастливее очень просто. Для этого, всего лишь, стоит научиться замечать все то доброе, хорошее, веселое и позитивное, на что мы почему-то перестаем обращать свое внимание, хотя оно присутствует в нашей жизни каждый день. Регулярно составляйте список из 10 пунктов: «Я благодарна/благодарен за...»

За что Вы благодарны себе, работе, учебе?

За что Вы благодарны детям, родителям, окружающим?

За что Вы благодарны миру, природе, случаю, возможности?

За что Вы благодарны сегодняшнему утру, дню, вечеру?

За что Вы благодарны прошедшей неделе, месяцу, году?

В Вашем списке благодарности может быть все что угодно: муж помог с уборкой, ребенок принес положительную отметку из школы, на улице был солнечный теплый день, кто-то улыбнулся, успели на работу и т.д. Для ребенка эта может быть игра «А что чудесного произошло сегодня»: поход в детский садик, игра во дворе с ребятами, интересный фильм.... Обсудите всей семьей прошедший день, что в нем было хорошего? И пусть эта практика станет для Вас ежедневной.

Первый список благодарностей



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...



Я благодарен...

Практика «Приятные слова»

Вечером, собравшись всей семьей за чаепитием, поиграйте в «*Приятные слова*»: расскажите, за что Вы любите своих близких, какие качества в них цените? Может быть Вам нравится улыбка, походка, прическа, наряд? Может кто-то из них прекрасно рисует, поет, танцует, рассказывает веселые истории? Или умеет смешить, дурачиться, мыть полы, печь печенье? Расскажите подробно, почему Вам это нравится. Говорите приятные слова, не забывая в ответ благодарить.

Даже если Ваш ребенок совсем еще маленький, покажите ему пример. Пусть он видит, как его родные говорят друг другу приятные слова, восхищаются друг другом. Если ребенок постарше, помогите ему подобрать слова и интонации, выразите свое признание, поблагодарите от всей души за добрые слова, сказанные Вам.



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова



Приятные слова

Практика «У меня хорошо получилось»

Любовь к другим начинается с любви к себе. У каждого человека есть дарования, а что знаем о своих способностях и талантах мы сами? За что бы нам себя полюбить?

В выходной день, собравшись всей семьей, поделитесь своими успехами: в чем Вы преуспели за эту неделю? Начиная свой рассказ со слов: «У меня хорошо получилось...» – например, много ходить, хорошо поработать, приготовить еду или уроки, сочинять фантастические истории или шить кукольные платья, играть в машинки, помогать маме по дому или ходить в магазин за продуктами и т. д., рассказ должен быть убедительным и подробным.

Если кто-то из членов семьи затрудняется с ответом, помогите ему, подскажите, что он умеет делать хорошо, что особенно получалось на этой неделе. Может он стал участником соревнований или игр, посмотрел интересный фильм и рассказал его содержание, начал читать книгу, стал очевидцем интересных событий, с кем-то познакомился или подружился, узнал что-то новое и полезное?

Вы также можете спросить – а чему хотелось бы научиться еще? Вместе придумать новые виды деятельности, спланировать их, или просто помечтать и пофантазировать.



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...



У меня хорошо получилось...

«Играем вместе»

Век смартфонов – непростое время для отношений в семье. Отношения вообще штука непростая. Это настоящая работа! И конечно, после тяжёлого рабочего дня, будь то в школе, саду или на рабочем месте, хочется отдыха. Так вот, если вы хотите совместить отдых и поддержать хорошие отношения с родными, настольные игры очень хороший выход! Погружайтесь в мир настольных игр, как в рекламе - «И пусть весь мир подождёт».

Дети будут довольны, что вы уделяете им свое время, все целиком, не отвлекаясь на телефон, плиту и телевизор. Родители и дети включены в одно общее дело: общение, улыбки, смех. В игре вы узнаете друг друга лучше, открываются ваши интересы, желания.

Сейчас золотое время не только смартфонов, но и настольных игр! Их столько, что сложно перечислить, описать и классифицировать. Погружаясь в этот мир, голова идёт кругом. Но, уверяю вас, каждый найдет себе по вкусу.

В основном в играх ход передаётся по кругу и таким образом можно уделить внимание каждому участнику в полном объеме. Поверьте, дети это оценят! В семейной обстановке также рекомендую кооперативные настольные игры. Такая игра объединяет всех в одну команду. И тут открывается море разных тактик. В таких играх можно помогать друг другу и подсказывать, давать рекомендации, или дать человеку самому сделать выбор и поддержать его ход. Как видите, это тактики реального общения, но тут, играючи, вы можете направить его в нужное русло.

Так, постепенно, у вас появятся любимые семейные игры. Что-то можно будет приобрести домой. Будьте готовы пробовать разные игры. Все мы индивидуальны, как и наши интересы. Тут и произойдет знакомство с увлечениями ваших близких. Кому-то нравятся космические бои, кому-то древние крепости, кто-то хочет быть таинственным незнакомцем. Погружайтесь в мир настольных игр, удачи и море веселья вам и вашим близким!

Играйте на игротеках, сейчас проводится очень много бесплатных. Почти в каждой районной библиотеке и, например, в программе укрепления семьи. Я (*мама семьи- прим.*) провожу бесплатные семейные игротеки в «Детской библиотеке иностранной литературы им. Пушкина» на 3-й Советской улице каждую пятницу.

Наша семья состоит из 4-х человек: дочке 5 лет, сыну 11, мне 30, мужу 40. Интересы, естественно, у всех разные. Исходя из нашего опыта, хочу порекомендовать несколько игр, к которым не остались равнодушны члены моей семьи: «Каркассон», «Спящие королевы», «Коварный лис», «Пандемия», «Мириады».

С игры «Каркассон» начался наш путь в мир настольных игр. Играли залпом всей семьёй от мала до велика. Эта стратегическая игра, как усложнённый пазл. Вы раскладываете карту у себя на столе. Древние крепости, дороги и монастыри. Игра очень многогранна и реиграбельна, можно выбрать разные тактики.

Для детей от 5 лет прекрасно подойдут «Спящие королевы», где нужно будить королев ото сна. Короли будят, рыцари крадут, драконы защищают, а волшебная палочка не даст сонному зелью усыпить вашу королеву! Просто сказка!

P.S. Если ребенок ещё не умеет считать, то просто уберите этот пункт из правил, это облегчит ему задачу.

Так же для малышей от 5 лет подойдёт кооперативная игра «Коварный лис». В лисьем городе кто-то украл пирог и пытается с ним удрать. Ваша командная задача – выяснить кто именно это был и не дать преступнику улизнуть.

«Пандемия» – игра для детей более старшего возраста (8+) и взрослых. Мой сын с 10 лет прекрасно владеет правилами этой кооперативной игры. Итак, по миру распространяется вирус с немыслимой скоростью. Ваша задача – спасти мир! Нужно работать командой: предотвратить вспышки заболевания и изобрести лекарство от всех 4-х болезней. Человечество в ваших руках!

«Мириады» – это необычная игра, игра про эмоции и чувства. Эмпатия в кругу близких очень важна, и эта игра поможет вам разобраться со своими эмоциями и понять, что чувствуют другие. Мой совет, если захотите глубже погрузиться в мир эмоций, то распечатайте таблицу эмоций и чувств для каждого игрока. Таким образом, вы увидите, насколько многогранны эмоции, которые вы испытываете, а также выучить их и сможете применять в жизни.

Семья Толкуновых

Украсьте домики и напишите, какие настольные игры вы знаете и используете.





«Домашняя Страна «Картония»

Нашим детям интересны картонные коробки - практически как котам. Что немаловажно, коробки можно достать бесплатно и практически в любом магазине.

Технику объемных поделок из картона мы освоили осенью 2019 года, когда решили сделать страшные маски для забавного хеллоуинского фото. Эти маски впоследствии так вписались в интерьер, что до сих пор украшают (ну, или устрашают) собой полку. Метод хорош тем, что создание поделки легко раскладывается на совсем несложные короткие этапы, есть посильные задачи для детей разного возраста, поэтому над проектом можно трудиться всей семьёй.

Итак, для поделок из картона нужен, как это ни удивительно, картон. В зависимости от творческого размаха и эпичности замысла, можно взять как коробку из гофрокартона, так и обычную, например, от каши или хлопьев.

Затем нужно уговорить коробку отдать картон, подобрав подходящие аргументы в виде ножниц или канцелярского ножа. Также понадобятся восковые мелки или фломастеры, простой карандаш, альбомный лист, линейка, и, чтобы соединить детали между собой - клей или двухсторонний скотч. Скотч хорош в первую очередь тем, что его нельзя случайно пролить.

Дальше нужно обсудить с детьми, кого или что вы в итоге делаете, нарисовать набросок на альбомном листе и придумать запоминающиеся детали. Затем нужно на вашем эскизе пронумеровать каждую деталь, чтобы потом не запутаться, и нарисовать каждую деталь отдельно на картоне, при помощи линейки придерживаясь хотя бы примерно общего масштаба и соблюдая пропорции. Это, скорее, работа для взрослого или более старшего ребёнка.

Далее - вырезать детали из картона. Можно небрежно схематично вырезать деталь канцелярским ножом и вручить ребёнку, чтобы он отрезал лишнее по контуру ножницами.

Детали необходимо пронумеровать в соответствии со схемой, чтобы не запутаться окончательно.

После работа для детей - раскрасить каждую деталь в приличествующий ей цвет мелками или фломастерами. Поскольку все детали у нас довольно простых форм и одноцветные, с этим заданием справятся даже самые юные художники.

Когда все детали будут раскрашены, детей снова необходимо озадачить - попросить их сложить из этих деталей изображение, как пазл или мозаику.

Теперь снова работа родителя или старших детей - скрепить детали и прикрепить к одной основной клеём или двухсторонним скотчем, повесить на видное (или наоборот) место, сфоткать в наиболее выгодном ракурсе и расшарить по социальным сетям

Семья Мурзанаевых





«Счастливые моменты семьи»

Сохранение счастливых семейных моментов – это очень важная функция. Появление детей, процесс их взросления и становления, лица родных и близких, памятные дни, все это со временем начинает забываться и пропадает. До появления цифровой техники было принято распечатывать фотографии и хранить их в альбомах, создавая семейные архивы, которые бережно передавались из поколений в поколения. Сейчас эта тенденция почти сошла на нет.

Корпорация Microsoft при создании одной из версий Windows включила в стандартный пакет программу киностудия Windows Live. С помощью этой программы стало возможно самостоятельно обрабатывать свои фотографии и делать из них фильмы. Для работы с этой программой не нужно обладать умениями профессиональной работы в фотошопе, программа проста в использовании и понятна обывателю.

Несколько лет назад один из учебных центров провел обучающий курс для специалистов комплексных центров социального обслуживания, работающих с пожилыми людьми, по работе с этой программой. Большой отклик получила тогда инновация, особенно со стороны пожилого поколения. Старинные фотографии из семейного фотоархива были оцифрованы (отсканированы) и созданы потрясающие фильмы, которые были очень интересны сегодняшнему поколению.

Работа в программе, это увлекательное действие, в котором может принимать участие вся семья. Возраст участников ограничивается их способностью осознания. Конечно, грудные или малолетние дети вряд ли смогут помочь, но они могут стать главными героями фильма. Дети постарше могут попробовать себя в роли журналиста, взяв интервью у своих родителей или бабушек и дедушек. Достаньте семейный альбом, из которого можно было бы отсканировать фотографии, и используйте их при создании фильма, послушайте семейные тайны и истории. Это еще один из способов передачи семейных традиций и ценностей. Может быть, не всё рассказанное будет запомнено, но такой доверительный разговор обязательно оставит след в памяти ребенка.

Совершенно необязательно, чтобы главными героями были родные и близкие. Обычная, на первый взгляд, прогулка по городу или экскурсия, семейные праздники или общественные торжества, могут превратиться в интереснейший короткий фильм.

Работа начинается со сбора материала, например, с одной – двух фотографий какого-то мероприятия. Так постепенно в течение года накапливается достаточное количество фото, которое в дальнейшем подвергается обработке. Уже обработанные фотографии перемещаются в следующую программу, где им предстоит стать единым целым. Получить свои визуальные эффекты, движение и оживление, в процессе создания к фотографиям могут быть присоединены небольшие кусочки видео. Финальной частью создания фильма является подбор музыкальной композиции,

которая эффектно дополнит фильм, самостоятельное звуковое комментирование и подпись представленных событий.

Результат всегда получается удивительным и волнительным, особенно если главными героями фильма стали конкретные люди. Такой семейный фильм может стать отличным подарком на день рождения, выпускной вечер из детского сада или школы, к юбилею бабушек или дедушек, а может просто поможет отлично провести время с пользой за общением со своим ребенком. Готовый результат не порвется и не потеряется, а навсегда останется в новом цифровом, семейном архиве.

Семья Федоровых, семья Капцовых



«Как интересно провести время в городе»

В нашем городе много интересных мест для всей семьи. Но, чтобы все могли получить удовольствие, нужно помнить несколько важных моментов:

- **Место.** Выберите место, куда отправиться. Спросите детей и других членов семьи, что они хотят посмотреть. Это могут быть красивые дома, дворцы, где жили императоры, может быть, звери, или мальчишки захотят посмотреть разнообразный транспорт. Кто-то любит воду, тогда нужно отправиться смотреть реки, каналы, или залив.
- **Оплата.** Выясните заранее, нужно ли платить в тех местах, которые вы выбрали. Многие места можно посетить бесплатно. Но некоторые парки берут плату за вход в выходные дни и не берут в будни. Есть бесплатные зоопарки. Чтобы увидеть старый трамвай не обязательно идти в музей.
- **Соберите** всё необходимое для прогулки заранее вечером, чтобы утром не суетиться и не торопить детей. Если есть маленькие дети, не забудьте про смену одежды, воду, питание. Зимой возьмите запасные рукавицы, перчатки.
- **В день путешествия** хорошо поешьте дома и можно отправляться в путь. Учтите, детям до 7 лет трудно ехать в метро дольше 25 минут. Поэтому не стоит выбирать очень долгие поездки. Возьмите какую-то игрушку с собой, чтобы дать в руки ребенку в транспорте. Это может быть какая-то головоломка, блокнот и карандаши. Если от метро тоже нужно пройти, посмотрите, какое расстояние. 1 – 2 остановки можно пройти пешком, если больше – ищите наземный транспорт.
- **Дети** 2 – 5 лет могут гулять 1 час, дети 5 – 7 лет до 1,5 часов, дети 7 – 10 лет до 2 часов. Подростки могут и больше, но в любом случае, через пару часов нужно сделать остановку и перекусить. Ведь у детей быстрее расходуется энергия.
- **Придумайте** какой-то сувенир, подарок на тему прогулки. Это может быть наклейки или раскраски для младших, или пазлы, книга для старших. Вручите им в конце прогулки. Для маленьких (1 – 5 лет) будет достаточно интересной детской площадки в месте прогулки.
- **Если** дети спят днем, рассчитайте время так, чтобы к этому моменту вернуться домой. Не планируйте 2 мероприятия на 1 день.
- **Когда вернетесь домой**, не спрашивайте, что понравилось, что запомнили ребята. Не заставляйте пересказывать родственникам всё, что происходило за день. Будьте спокойны, если у ребенка есть впечатления, он сам обо всём расскажет.



Чек-лист для поездки

- Место _____
- Дата _____
- С собой (приготовить заранее):
 - сменная одежда, салфетки
 - игрушка
 - вода
 - еда
 - карта
- В день поездки
 - завтрак (обед, если едете после сна)
 - перед выходом отвести детей в туалет
 - дорога не более 30 минут в метро
 - прогулка 1 – 1,5 часа (в зависимости от возраста)
 - перекус:
 - Фрукты, овощи (подготовить – помыть и нарезать)
 - Булочка
 - Бутерброд
 - Сухофрукты
 - Сок
 - Вода
 - продолжение прогулки, или
 - дорога домой, перед поездкой найти туалет (можно в кафе, мед. центрах, библиотеке)
- Подарок, сувенир. Или совместная поделка, рисунок дома.



Опишите, а чем вы готовы и можете поделиться с другими семьями?

Глава 4. Когда мы рядом: ретроспектива проекта

Специалистами, семьями и друзьями проекта создаются материалы, которые открыты и доступны в любое время для всех, кому интересно семейное добровольчество. Понимая, что информация новая – мы постоянно готовим рассказы о том, что было уже сделано. Сейчас вы можете найти *(все наши контакты будут чуть ниже)* наши наработки.



Участники проекта пишут статьи и заметки. Благодаря этому, у каждого есть доступ к материалам, которыми можно поделиться с окружающими. В заметках раскрыты темы касающиеся поддержки семей, находящихся в кризисной ситуации; рекомендации для контактных семей.



Специалисты СО НКО, государственных организаций и семьи-участники проекта, в видеороликах рассказывают о старте и реализации проекта «Когда мы рядом» и актуальных темах, касающихся семейного добровольчества (волонтерства), а также делятся практиками организаций, использующих различные формы организации взаимопомощи семей.



Команда проекта адаптировала авторские карточки «Детям о важном» и «Скажи «Нет» Насилию. Будь свободен от агрессии» для использования материалов семьями.



Психологи и специалисты по социальной работе проводят и публикуют вебинары, направленные на повышение осведомленности о потребностях семей в кризисе. Контактные семьи стали ведущими онлайн мероприятий, где поделились своим опытом и сильными сторонами.



В офисе программы и на городских площадках проводятся групповые мероприятия, участниками которых становятся семьи, участвующие в проекте.

Детские деревни SOS – российская благотворительная организация, член международной некоммерческой благотворительной организации SOS Children's Villages, работающей с 1949 года в 136 странах мира.

В России мы присутствуем в 8 регионах: Москва и Московская область, Санкт-Петербург, Мурманск, Орел, Псков, Вологодская область, Казань, Великий Новгород.

Детские деревни SOS ведут деятельность по трем ключевым программным направлениям:

Программа семейного устройства – проживание детей в SOS–семьях, приемных семьях в Детской деревне, приемных семьях на своем жилье, интегрированных приемных семьях.

Молодежные программы – подготовка воспитанников и адаптация выпускников Детской деревни к самостоятельной жизни.

Программы профилактики социального сиротства и укрепления семьи – сопровождение семей, кризисная квартира, ресурсная превенция, психолого – социальная клиника, контактные семьи.

Вы можете помочь детям, отправив смс со словом МАМА и суммой вашего пожертвования на номер 3434. Например: МАМА 300.
Помочь также можно на нашем сайте: sos-dd.ru/help

Узнать больше о нашей работе можно тут:
sos-dd.ru

