

Клубная работа в отделении помощи семье и детям «Дети в семье»

В отделении помощи семье и детям «Дети в семье» ведут работу два родительских клуба: «Ресурсная семья» и «Доверие».

Клуб «Ресурсная семья» <https://uszsonsayansk.ru/?cat=112>.

Клуб «Ресурсная семья» - курс-тренинг по поиску источников для преодоления семейного кризиса. Это не просто занятия, а целая серия встреч, наполненных полезными семинарами и практическими мастер-классами.

Что ждет вас на этом пути?

Раскрытие талантов: Мы поможем каждому члену вашей семьи увидеть и развить свои уникальные сильные стороны.

Личностный рост: Вы сможете выйти на новый уровень, укрепив свои личные качества и навыки, которые пригодятся как в семье, так и за ее пределами.

Гармония в отношениях: Мы научим вас находить общий язык, слышать и понимать друг друга, создавая атмосферу поддержки и взаимопонимания. Это ключ к тому, чтобы ваша семейная жизнь стала по-настоящему счастливой и наполненной.

Путь к успеху: Вместе мы проложим вашу личную «дорожную карту» – четкий план действий, который поможет вам достичь качественно нового уровня жизни, опираясь на ваши семейные ценности и ресурсы.

Участвуя в родительском клубе «Ресурсная семья», вы сможете:

- Понять, насколько вы и ваша семья готовы к новым свершениям, и как сделать себя еще сильнее.
- Научиться строить крепкие и доверительные отношения внутри семьи, где каждый чувствует себя услышанным и любимым.
- Развить свои личностные качества, которые помогут вам справляться с любыми вызовами и радоваться каждому дню.
- Разработать четкий план развития вашей семьи, который станет ориентиром на пути к вашим общим мечтам и целям.

Работа в клубе строится на принципах:

Все по желанию: Никто никого не заставляет. Вы приходите к нам, потому что сами этого хотите, и участвуете в том, что вам интересно.

Говорим и слушаем: Мы ценим открытое общение. Здесь каждый может высказаться, а мы внимательно слушаем и стараемся понять друг друга.

Разбираемся в себе: Мы поощряем стремление лучше узнать себя, свои сильные стороны и то, что можно улучшить. Это помогает нам расти.

Уважаем и понимаем: Главное – это взаимное уважение. Мы принимаем каждого таким, какой он есть, и стараемся понять его точку зрения.

Ваше мнение важно: Мы всегда открыты к вашим идеям и предложениям. Именно так мы делаем наш клуб лучше для всех.

За здоровый образ жизни: Мы поддерживаем друг друга в стремлении вести активный и здоровый образ жизни, ведь это основа нашего благополучия.

Программа клуба состоит из шести взаимосвязанных тренингов, каждый из которых посвящен важной теме, актуальной для современных родителей:

Тренинг № 1 «Кризис как возможность». Мы научимся смотреть на трудности и перемены в жизни не как на непреодолимые препятствия, а как на ценный опыт, который может стать отправной точкой для роста и позитивных изменений. Вы узнаете, как справляться с кризисными ситуациями, сохраняя внутреннюю опору и находя новые пути развития.

Тренинг № 2 «Колесо жизненного баланса». Этот тренинг поможет вам оценить, насколько гармонично распределены ваши силы и внимание между различными сферами жизни: семьей, карьерой, здоровьем, личным развитием и отдыхом. Мы вместе найдем способы достичь большей сбалансированности, чтобы чувствовать себя более наполненными и удовлетворенными.

Тренинг № 3 «Стрессоустойчивость». В современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни. На этом тренинге вы освоите эффективные техники и стратегии для управления стрессом, научитесь сохранять спокойствие в сложных ситуациях и восстанавливать свои силы, чтобы быть более энергичными и продуктивными.

Тренинг № 4 «Что такое гибкие навыки и как их развить»: Гибкие навыки – это те качества, которые помогают нам успешно взаимодействовать с другими людьми, адаптироваться к изменениям и решать нестандартные задачи. Мы разберем, какие именно гибкие навыки важны для родителей, и предложим практические упражнения для их развития.

Тренинг № 5 «Целеполагание и планирование»: Умение ставить перед собой цели и достигать их – залог успешной и осознанной жизни. На этом тренинге вы научитесь формулировать свои желания и мечты в конкретные цели, а также разрабатывать эффективные планы для их реализации, как в личной жизни, так и в воспитании детей.

Тренинг № 6 «Дорожная карта жизни»: Этот заключительный тренинг станет логическим продолжением предыдущих. Мы поможем вам интегрировать полученные знания и навыки, чтобы создать свою личную «дорожную карту» – план развития на ближайшее будущее, который будет учитывать ваши ценности, цели и стремления.

Участие в клубе «Ресурсная семья» поможет вам:

- Проанализировать свою жизнь и понять себя лучше.
- Определить свои ресурсы и возможности.
- Получить новые знания и практические навыки.
- Составить план развития семьи на год.
- Достичь желаемого уровня жизни.

Цель работы родительского клуба «Доверие» – помочь родителям, стать более уверенными и компетентными в воспитании детей, повысить родительскую компетентность и психологическую культуру.

Это значит, что мы будем делиться знаниями и практическими навыками, которые помогут вам:

- Лучше понимать своих детей: их потребности, чувства, мотивы поведения.
- Строить доверительные отношения, разрешать конфликты, устанавливать границы.
- Поддерживать развитие детей, помогать им раскрывать свой потенциал, справляться с трудностями в учебе и общении.
- Создавать здоровую и любящую атмосферу в семье: где каждый чувствует себя в безопасности, принятым и ценным.

Мы будем говорить о важности психического здоровья, о том, как справляться со стрессом, как поддерживать себя в ресурсном состоянии и как помогать своим детям справляться с эмоциональными трудностями.

На занятиях клуба мы работаем над:

- Укреплением семейных ценностей и поддержкой родителей.
- Формированием понимания значимости семейного воспитания.
- Помощью семьям в группе риска в освоении воспитательных функций.
- Созданием позитивных изменений в семейном климате.

Деятельность родительского клуба «Доверие» основана на принципах:

Доверие и конфиденциальность. Мы создаем среду, где каждый может открыто говорить о своих трудностях и радостях, зная, что его информация останется в рамках клуба и будет встречена с пониманием.

Обмен опытом и знаниями. Мы поощряем активное участие, обмен проверенными методами воспитания, лайфхаками и полезными ресурсами, которые помогают в повседневной жизни.

Практическая поддержка и развитие. Мы стремимся предоставить родителям конкретные инструменты и знания, которые помогут им лучше понимать своих детей, строить гармоничные отношения и уверенно справляться с вызовами родительства.

Как мы работаем в Клубе.

Клуб «Доверие» – это пространство, где каждый найдет что-то для себя. Мы предлагаем множество разнообразных форматов встреч, чтобы каждый мог найти именно то, что ему интересно.

Для глубокого погружения и обмена мнениями:

Круглый стол. Это формат, где мы собираемся вместе, чтобы обсудить актуальные темы, поделиться своим видением и услышать разные точки зрения. Здесь находятся ответы на сложные вопросы, и каждый чувствует себя услышанным.

Обсуждение опыта семейного воспитания. Мы знаем, как важно делиться своим опытом и учиться у других. На этих встречах мы открыто говорим о радостях и трудностях воспитания, находим поддержку и черпаем вдохновение.

Для получения конкретных знаний и навыков:

Консультации. Если у вас есть конкретный вопрос или проблема, требующая индивидуального подхода, наши специалисты готовы оказать профессиональную помощь и дать ценные рекомендации.

Тренинги. Это практические занятия, направленные на развитие определенных навыков. Мы помогаем освоить новые техники, улучшить коммуникацию, научиться справляться со стрессом и многое другое.

Психологические практикумы. Здесь мы не просто говорим о психологии, а применяем ее на практике. Через упражнения и игры вы сможете лучше понять себя, свои эмоции и научиться управлять ими.

Для самопознания и раскрытия потенциала:

Тестирование. Мы предлагаем различные тесты, которые помогут лучше узнать сильные стороны, склонности, интересы и даже определить свой тип личности.

Совместная творческая деятельность. Для самовыражения и раскрытия внутреннего потенциала мы предлагаем участвовать в совместных проектах, где можно проявить свою фантазию и найти единомышленников.

Для получения полезной информации и поддержки:

Презентации. Мы приглашаем участников, чтобы они поделились своими знаниями, проектами или интересными открытиями. Это отличная возможность узнать что-то новое и вдохновиться чужим успехом.

Общее информирование. Мы регулярно делимся полезной информацией в доступной форме. Это могут быть практические советы по различным жизненным ситуациям, памятки с важной информацией или рекомендации по саморазвитию.