



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»

Советы молодым семьям



Ульяновск
2025

Авторский коллектив:

Макарова С.В., заместитель директора по реабилитационной работе ОГАУСО «Центр социально-психологической помощи семье и детям»

Бирюкова О.М., заведующий отделением кризисной помощи ОГАУСО «Центр социально-психологической помощи семье и детям»

Савкина М.В. социальный педагог ОГАУСО «Центр социально-психологической помощи семье и детям»

Борисенко И.А. социальный педагог ОГАУСО «Центр социально-психологической помощи семье и детям»

Содержание

Введение	4
1. Плюсы и минусы рождения ребенка в молодом возрасте	10
2. Подготовка к беременности и рождению ребёнка	13
3. Первые месяцы с ребёнком	16
4. Развитие ребенка: основные этапы и рекомендации	20
5. Исследования о рождении второго, третьего и последующих детей	24
6. Родительство - это зрелость	27
7. Службы поддержки	30

ВВЕДЕНИЕ

Рождение ребёнка — это событие огромной значимости, кардинально меняющее жизнь семьи. Оно приносит радость, счастье, новые перспективы, но одновременно ставит перед родителями серьёзные задачи и обязательства. Давайте рассмотрим этот процесс детально, выделяя ключевые моменты и изменения, происходящие в семье после появления нового члена.



1. Психологические перемены

Появление ребёнка меняет всю систему отношений в семье. Каждый член семьи проходит период адаптации, сталкивается с новыми эмоциями и переживаниями. Супруги переходят от роли пары к роли родителей, что существенно влияет на взаимоотношения друг с другом и своими близкими родственниками.

Радость: Ощущение счастья и радости — главный аспект этого события. Появление младенца дарит родителям новое ощущение смысла жизни, наполняет существование смыслом и целью.

Страх и тревога: Часто возникает страх перед ответственностью, беспокойство за здоровье и благополучие ребёнка. Необходимо освоиться с новой ролью, принять тот факт, что теперь главная цель — заботиться о маленьком человечке.

Изменение восприятия мира: Жизнь приобретает новый смысл, фокус смещается на потребности и

желания ребёнка. Всё происходящее вокруг воспринимается сквозь призму заботы о нём.



2. Физиологические изменения

Роды сами по себе вызывают значительные физиологические трансформации женского организма. Беременность и рождение влияют на гормональный фон женщины, вызывая физические и психологические реакции.

Физическое восстановление: После родов женщине необходимо восстановиться физически. Организм постепенно возвращается к своему прежнему состоянию, однако на это потребуется некоторое время.

Кормление грудью: Грудное вскармливание положительно сказывается на здоровье матери и ребёнка, помогая формированию иммунитета и укреплению эмоциональной привязанности.



3. Изменение образа жизни

Рождение ребёнка влечет существенные изменения в привычном укладе жизни семьи.

Распределение обязанностей: Роль отца и матери меняется. Мужчина берёт на себя большую долю домашних дел, финансовой нагрузки, предоставляя жене возможность сосредоточиться на уходе за ребёнком.

Режим сна и питания: Младенец диктует режим дня, ночи становятся короче, а дни наполнены заботой о

ребёнке. Сон и питание адаптируются под нужды новорождённого.

Семейный бюджет: Ребёнок добавляет дополнительные расходы, такие как подгузники, одежда, игрушки, медицинское обслуживание. Семье необходимо перераспределять финансы, иногда ограничивая собственные удовольствия ради блага ребёнка.



4. Поведенческие изменения

Появление ребёнка влияет на привычки и поведение всех членов семьи.

Отказ от вредных привычек: Обычно будущие родители отказываются от курения, алкоголя и других вредных привычек, стремясь создать здоровую атмосферу для растущего организма.

Увеличение физической активности: Прогулки с коляской, активные игры с ребёнком мотивируют родителей чаще бывать на свежем воздухе, улучшать физическую форму.

Эмоциональная поддержка: Члены семьи стремятся поддерживать друг друга, создавая благоприятную обстановку, в которой ребёнок чувствует себя защищённым и любимым.



5. Создание нового круга общения

Появление ребёнка открывает доступ к новым социальным группам и знакомствам.

Молодые родители: Общие темы и проблемы создают почву для дружбы и взаимопомощи среди молодых мам и пап.

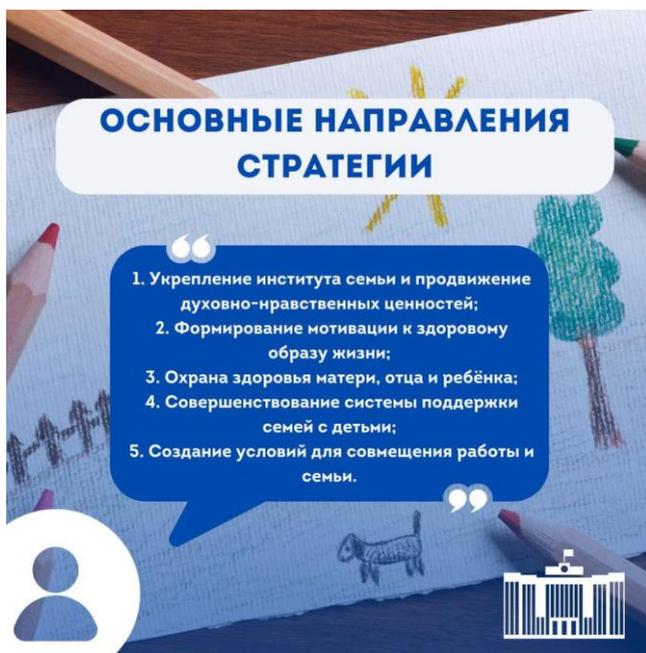
Консультации врачей и педиатров: Регулярные визиты к специалистам помогают получать рекомендации и советы по уходу за младенцем, обмениваться опытом с другими семьями.

Рождение ребёнка — это уникальное событие, несущее кардинальные изменения в жизнь семьи. Новый этап начинается с радостью, надеждами и стремлением создать лучшие условия для будущего маленького гражданина. Родительство учит любви, самоотверженности, терпению и внимательности, обогащая опыт и расширяя горизонты понимания окружающего мира.

Опорой для молодых родителей станет **Стратегия действий по реализации семейной и демографической политики, поддержке многодетности в Российской Федерации до 2036 года** (распоряжение Правительства РФ от 15 марта 2025 г. № 615-р.)

Правительство РФ утвердило
Стратегию действий по реализации семейной
и демографической политики до 2036 года





Стратегия действий по реализации семейной и демографической политики решает ряд проблем молодой семьи:

- совершенствование целостной системы поддержки семей с детьми, дальнейшее ее развитие с учетом их потребностей, поддержка многодетности, выработка дополнительных стимулирующих мер для рождения детей;

- развитие системы государственной поддержки семьи в связи с рождением и воспитанием ребенка, в том числе в период ухода за ребенком;

- содействие в успешном совмещении гражданами семейной и профессиональной реализации посредством развития государственных сервисов, а также корпоративной поддержки работников с детьми;

- создание условий для студенческих семей и студентов с детьми в период получения образования, развитие в образовательных организациях инфраструктуры комнат матери и ребенка, групп кратковременного пребывания детей;

- расширение условий для совместного проживания студентов, имеющих детей, в общежитиях образовательных организаций высшего образования;

формирование в образовательных организациях высшего образования системы "единого окна" по решению вопросов поддержки студенческих семей и молодых матерей (отцов) с детьми;

- развитие системы услуг по уходу за детьми в семье через распространение лучших практик создания семейных дошкольных групп, дневного ухода за детьми на дому, предоставляемого, в том числе нянями, прошедшими курсы повышения квалификации, и социальных услуг по кратковременному присмотру и уходу на дому для отдельных категорий семей;

- гармонизация режимов работы дошкольных образовательных организаций с графиками работы родителей (законных представителей) детей через создание дежурных групп или дежурных образовательных организаций;

- повышение доли обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательных организаций, посещающих группы продленного дня;

- формирование доступной и семейно ориентированной инфраструктуры, оказание поддержки семьям в улучшении жилищных условий.

1. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Решение завести ребёнка в молодости сопровождается определёнными преимуществами и недостатками. Важно учитывать обе стороны вопроса, чтобы сделать осознанный выбор.



Преимущества рождения ребёнка в молодом возрасте:

1. Физическое здоровье и энергия

Молодые мамы легче переносят беременность и роды благодаря лучшему физическому здоровью и большей энергии.

Быстрая реабилитация после родов, меньший риск осложнений и хронических заболеваний.

2. Больше времени впереди

Возможность дольше наслаждаться процессом воспитания ребёнка и наблюдать его взросление.

Наличие большого количества свободного времени и сил для занятий спортом, путешествий и активного досуга вместе с семьёй.

3. Легче адаптироваться к изменениям

Молодые родители быстрее приспосабливаются к переменам в образе жизни и привычкам, связанным с появлением ребёнка.

Гибкое мышление и открытость к новым впечатлениям делают молодых родителей готовыми быстро реагировать на любые ситуации.

4. Возможности раннего образования

Современные молодые родители имеют доступ к широкому спектру образовательных ресурсов и технологий, позволяющих подготовить ребёнка к будущему заранее.

Раннее начало изучения иностранных языков, музыки, спорта и творческих направлений даёт ребёнку преимущества в дальнейшем обучении и развитии.

5. Улучшение межличностных отношений

Совместное переживание трудностей и радостей воспитания объединяет супругов, делая семью сильнее и устойчивее.

Стремление молодых родителей поддержать друг друга создаёт прочные семейные узы и улучшает коммуникацию.



Недостатки рождения ребёнка в молодом возрасте:

1. Ограниченная финансовая база

Маленький доход и отсутствие накоплений затрудняют обеспечение необходимых материальных благ для ребёнка.

Необходимость выбирать между работой и уходом за ребёнком вызывает финансовые трудности и ограничения возможностей профессионального роста.

2. Недостаточно опыта и знаний

Отсутствие достаточных знаний и опыта может привести к ошибочным действиям в процессе ухода за ребёнком.

Сложности в принятии правильных решений относительно здоровья, воспитания и общего развития ребёнка.

3. Нарушение планов и целей

Решение завести ребёнка может помешать достижению профессиональных и личных целей, поставленных молодыми людьми раньше.

Временные ограничения мешают развиваться профессионально и достигать желаемого статуса в обществе.

4. Проблемы с образованием

Возникновение беременности в студенческий период мешает завершить образование и подготовиться к успешной профессиональной деятельности.

Трудности совмещения учёбы и ухода за ребёнком приводят к задержке в получении диплома и ухудшению успеваемости.

5. Конфликты в отношениях

Несоответствие ожиданий и реальности приводит к напряжённости в отношениях молодой пары.

Повышенная нагрузка на одного из партнёров вследствие отсутствия равноправия в распределении обязанностей.

Принятие решения о рождении ребёнка в молодом возрасте должно основываться на взвешенном подходе и понимании возможных рисков и преимуществ. Важность осознанного подхода подчёркивается необходимостью наличия прочных финансовых

оснований, адекватных знаний и умения эффективно распределять обязанности между членами семьи.

2. ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОЖДЕНИЮ РЕБЁНКА

Решение завести ребенка – один из самых ответственных и радостных моментов в жизни пары. Чтобы этот период прошел максимально гладко, важно подойти к нему осознанно и подготовиться не только морально, но и физически, финансово и психологически. Современная медицина и государственные программы поддержки семей значительно облегчают этот процесс, но ключевым фактором остается ваша личная готовность к родительству.



Медицинский аспект подготовки

Еще до зачатия будущим родителям стоит пройти комплексное обследование. Для женщины это включает визит к гинекологу для проверки репродуктивного здоровья, анализы на инфекции, передающиеся половым путем, УЗИ органов малого таза и оценку гормонального фона. Особое внимание стоит уделить щитовидной железе и уровню железа в крови – эти факторы напрямую влияют на способность к зачатию и вынашиванию. Мужчине рекомендуется сделать спермограмму, особенно если пара безуспешно пытается забеременеть в течение нескольких месяцев.

Не забудьте проверить свой прививочный статус – защита от краснухи, гепатита В и коклюша крайне важна для будущей мамы.



Финансовая стабильность

Рождение ребенка неизбежно влечет за собой дополнительные расходы. В первые два года жизни малыша основные траты семьи будут связаны с питанием, одеждой и гигиеническими средствами, медицинским обслуживанием и, возможно, услугами няни или частного детского сада.

К счастью, государство предоставляет существенную поддержку. В 2025 году материнский капитал на первого ребенка составляет 803 тысячи рублей, а льготная ипотека для семей с детьми доступна под 3,5% годовых. Ульяновская область, дополняет федеральные программы своими инициативами – дополнительными выплатами, субсидиями на жилье и даже грантами на открытие семейного бизнеса.



Психологическая готовность

Беременность и первые годы жизни ребенка – серьезное испытание для отношений. Будущей маме могут помочь специальные курсы, где учат техникам дыхания, объясняют процесс родов и основы ухода за новорожденным. Не менее важна поддержка партнера – его участие в подготовке, совместные посещения врача и

обсуждение распределения обязанностей после рождения малыша помогут создать атмосферу доверия и взаимопомощи.

Многие пары отмечают, что рождение ребенка полностью меняет их привычный уклад жизни. Готовность к недосыпу, временному отказу от хобби и перераспределению внимания между партнером и ребенком – важные составляющие успешного родительства.



Обустройство быта

К появлению малыша в доме нужно подготовиться заранее. Минимальный набор включает кровать, коляску, одежду первых размеров и аптечку для новорожденного. Современные гаджеты вроде радионяни или увлажнителя воздуха не являются обязательными, но могут значительно облегчить жизнь родителей.

Особое внимание стоит уделить безопасности пространства: заглушки на розетки, мягкие накладки на острые углы, надежные крепления для мебели – все это поможет предотвратить травмы, когда ребенок начнет активно двигаться.

Заключительный этап подготовки

За три месяца до предполагаемой даты родов стоит собрать "тревожный чемоданчик" с документами и вещами для роддома, окончательно определиться с

медицинским учреждением и, возможно, заключить контракт на платное ведение родов. Не лишними будут курсы по грудному вскармливанию и оказанию первой помощи младенцам.

Идеальных условий для рождения ребенка не существует. Главное – ваша любовь, готовность поддерживать друг друга и использовать все доступные ресурсы для создания комфортной среды для нового члена семьи.

3. ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ С РЕБЁНКОМ

Первые месяцы жизни малыша — время удивительных открытий, нежности и новых испытаний. Это период, когда вы учитесь понимать своего ребёнка, а он — доверять вам. Вот ключевые аспекты, которые помогут вам пройти этот этап с уверенностью и радостью.



1. Адаптация малыша к миру

✓ Физиологические особенности новорождённого

Сон: 16–20 часов в сутки, короткими циклами по 2–3 часа.

Питание: 8–12 кормлений в сутки (на грудном вскармливании — по требованию).

Стул: частый (после каждого кормления), у детей на ИВ — реже.

Кожа: возможны шелушения, «цветение», милии (белые точки) — это норма.

Рефлексы: хватательный, поисковый, Моро (вскидывание ручек при испуге).

Что важно?

✓ Температурный режим: 22–24°C в комнате, не перегревать.

✓ Гигиена: ежедневные умывания, подмывания при смене подгузника.

✓ Безопасный сон: на спине, без подушек и лишних одеял.



2. Режим дня

✓ Примерный распорядок для первых недель

Время	Действия
6:00–7:00	Пробуждение, кормление
7:00–7:30	Короткое бодрствование (5–15 мин)
7:30–9:00	Сон
9:00–9:30	Кормление, смена подгузника
9:30–10:00	Выкладывание на животик, лёгкий массаж
10:00–12:00	Сон (можно на прогулке)
...	Повторение циклов (еда–бодрствование–сон)
21:00–23:00	Вечерний ритуал (купание, кормление, укачивание)



3. Грудное вскармливание и смеси

✓ Если малыш на грудном вскармливании: Кормите по требованию (не по часам!).

Следите за правильным прикладыванием (чтобы не было трещин).

Пейте достаточно воды (2–3 л в день).

✓ Если на искусственном вскармливании:

Соблюдайте дозировку и график.

Стерилизуйте бутылочки перед каждым кормлением.

Выбирайте смесь по рекомендации педиатра.



4. Развитие ребёнка: простые игры

✓ 0–1 месяц:

Чёрно-белые картинки (развивают зрение).

Нежные прикосновения (массаж, «кожа к коже»).

Колыбельные и спокойная музыка.

✓ 1–3 месяца:

Погремушки (тренируют хватательный рефлекс).

Разговор с малышом (он начинает «агукать» в ответ).

Выкладывание на животик (укрепляет мышцы шеи).



5. Восстановление мамы после родов

✓ Физическое здоровье:

Первые 6 недель — минимум нагрузок.

Упражнения Кегеля — с 3–4 дня после родов.

Контроль швов (если были).

✓ Эмоциональное состояние:

«Бэби-блюз» (плаксивость первые 2 недели) — норма.

Если подавленность длится дольше — обратитесь к специалисту.

Просите о помощи (муж, родственники, друзья).



6. Советы для папы

✓ Будьте активным участником:

Помогайте с пеленанием, купанием, прогулками.

Берите малыша на руки — он должен привыкать к вашему запаху.

✓ Поддерживайте жену:

Давайте ей высыпаться (можно кормить сцеженным молоком ночью).

Говорите тёплые слова, делайте маленькие сюрпризы.

✓ Находите время для себя:

Отдыхайте, чтобы не выгорать.

Первые месяцы с малышом — как первая глава увлекательной книги. Она может быть сложной, но точно станет самой трогательной в вашей жизни.

Не сравнивайте своего ребёнка с другими! Каждый малыш развивается индивидуально.

Эти месяцы пройдут — сохраняйте фото и видео, ведите дневник первых улыбок и достижений. Скоро вы будете с теплотой вспоминать это хаотичное, но прекрасное время.

4. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА: ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Первые двенадцать месяцев, самые важные в жизни ребёнка. Именно в течение первых двенадцати месяцев у ребёнка формируется базовое отношение к миру. Получая первый опыт взаимодействия с людьми (в первую очередь с родителями и близкими членами семьи), ребёнок решает, как – с доверием или недоверием – он будет в дальнейшем относиться к окружающему миру.

И совсем не обязательно, что ваш малыш будет тем «хрестоматийным» ребёнком, у которого ровно в полгода прорежутся зубки, а в год он начнет ходить. Ведь даже у детей из одной семьи с большой вероятностью будет своя, уникальная схема развития.

0–3 месяца



Физическое развитие:

Учится держать голову (к 2–3 месяцам).

Развивает хватательный рефлекс.

Пытается переверачиваться со спины на бок.



Эмоциональное и когнитивное развитие:

Узнает мамин голос и запах.

Первая улыбка (к 1,5–2 месяцам).

Начинает следить за движущимися предметами.



Как помочь?

- ✓ Выкладывать на животик (тренировка мышц шеи).
- ✓ Показывать черно-белые картинки (стимуляция зрения).
- ✓ Разговаривать, петь, включать спокойную музыку.

4–6 месяцев



Физическое развитие:

- Переворачивается со спины на живот и обратно.
- Пробует садиться с поддержкой.
- Тянется к игрушкам, трясет погремушкой.



Эмоциональное и когнитивное развитие:

- Смеется, гулит, повторяет звуки.
- Реагирует на свое имя.
- Любит рассматривать лица.



Как помочь?

- ✓ Давать игрушки разной текстуры (развитие моторики).
- ✓ Играть в «ку-ку» (развитие памяти).
- ✓ Поддерживать под мышки, чтобы тренировал ножки.

7–9 месяцев



Физическое развитие:

Ползает (или передвигается по-своему).

Садится без поддержки.

Пробует вставать у опоры.



Эмоциональное и когнитивное развитие:

Понимает простые слова («нет», «дай»).

Боится незнакомцев.

Любит бросать игрушки и наблюдать за реакцией.



Как помочь?

✓ Создавать безопасное пространство для ползания.

✓ Играть в «ладушки» и другие жестовые игры.

✓ Читать книжки с яркими картинками.

10–12 месяцев



Физическое развитие:

Делает первые шаги (с поддержкой или самостоятельно).

Улучшает мелкую моторику (берет предметы двумя пальцами).

Пытается есть сам (ложкой или руками).



Эмоциональное и когнитивное развитие:

Говорит первые слова («мама», «дай»).

Понимает простые просьбы («принеси мячик»).

Копирует действия взрослых.



Как помогать?

✓ Поощрять ходьбу (водить за ручки, но не торопить).

✓ Давать кубики, пирамидки (развитие логики).

✓ Разрешать «помогать» в простых делах (например, складывать игрушки).

Не сравнивайте с другими детьми – каждый развивается в своем темпе.

Больше общайтесь – речь развивается через диалог.

Следите за безопасностью – когда ребенок начинает двигаться, убирайте опасные предметы.

Каждая семья индивидуальна, каждый ребенок особенный и неповторимый, но подход в развитии и воспитании должен быть как в мудрой притче:

«Молодая женщина пришла к мудрецу за советом.

– Мудрец, моему ребенку исполнился месяц. Как мне следует воспитывать свое дитя: в строгости или же в ласке?

Мудрец взял женищину и подвел к виноградной лозе:

– Посмотри на эту лозу. Если ты не будешь ее обрезать, если, жалея лозу, ты не будешь отрывать у нее лишние побеги, то лоза одичает. Потеряв контроль над ростом лозы, ты не дождешься сладких вкусных ягод. Но если ты укроешь лозу от солнца и его ласки, если не будешь заботливо поливать корни лозы, то она зачахнет и ты не получишь сладких вкусных ягод...

Лишь при разумном сочетании того и другого удастся вырастить изумительные плоды и вкушать их сладость!»



Quilting Stencils

5. ИССЛЕДОВАНИЯ О РОЖДЕНИИ ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО И ПОСЛЕДУЮЩИХ ДЕТЕЙ

Исследование вопросов деторождения и особенностей принятия решения о рождении второго, третьего и последующих детей представляет значительный интерес для исследователей и государственных органов в России. Анализ современной

ситуации показывает, что российские семьи демонстрируют разнообразие подходов к созданию многодетных семей, зависящих от ряда социально-экономических и культурных факторов.

Основные тенденции и факторы влияния на решение о числе детей в российских семьях:

1. Материнский капитал и государственные меры поддержки

Российские власти приняли ряд инициатив, направленных на повышение рождаемости, включая введение материнского капитала. Эта мера оказалась эффективной, стимулируя увеличение числа детей в семьях. Так, согласно исследованию Института демографии НИУ ВШЭ, программы государственной поддержки значительно увеличили вероятность рождения второго ребёнка в российских семьях.

2. Образование и карьера женщин

Высокий уровень образованности женщин в России отражается на уровне рождаемости. Высокообразованные женщины чаще откладывают первый брак и первую беременность, сосредотачиваясь на построении карьеры. Однако, как отмечают исследователи, несмотря на задержки, многие женщины позднее приходят к выводу о желании иметь двоих-троих детей.

3. Доход и занятость

Экономические показатели семьи оказывают существенное влияние на репродуктивное поведение россиян. Исследование РАНХиГС свидетельствует, что низкий уровень доходов и неуверенность в завтрашнем дне снижают вероятность рождения второго и последующих детей. В то же время, высокая заработная плата и стабильность занятости повышают желание иметь большее количество детей.

4. Городская среда и миграция

Особенности городской среды, такие как доступность жилья, инфраструктуры и медицинских услуг, также важны. Жители крупных городов менее охотно решаются на большое количество детей из-за высокой стоимости проживания и конкуренции за рабочие места. Между тем, сельские жители чаще формируют многодетные семьи ввиду доступности земли и низкого уровня затрат на содержание хозяйства.

5. Историко-культурные традиции

Традиционно в России была распространена практика больших семей, особенно в сельской местности. Несмотря на урбанизацию и изменение социальных стандартов, культурные корни продолжают влиять на репродуктивные установки современных россиян. Примером служат регионы Северного Кавказа, где традиционно сохраняются высокие показатели рождаемости.

6. РОДИТЕЛЬСТВО - ЭТО ЗРЕЛОСТЬ

Фраза «родительство — это зрелость» отражает глубокую связь между воспитанием детей и личностным развитием взрослого человека. Родительство действительно является одним из важнейших этапов взросления и формирования зрелого сознания, потому что оно требует значительных изменений и адаптации поведения, эмоционального состояния и жизненных приоритетов. Рассмотрим подробнее аспекты, подтверждающие данное утверждение.



Эмоциональная зрелость

Становление родителем предполагает глубокое осознание ответственности за жизнь другого существа. Это подразумевает развитие эмпатии, способности ставить интересы ребенка выше собственных желаний и потребностей. Забота о ребенке помогает человеку научиться терпению, пониманию чужих чувств и переживаний, а также способствует развитию сострадания и сочувствия. Все это делает личность более зрелой эмоционально.

Пример: Молодые родители сталкиваются с трудностями воспитания, такими как детский плач, капризность, болезни малыша. Они учатся справляться с этими ситуациями спокойно и мудро, развивая способность сохранять спокойствие даже в стрессовых ситуациях.



Ответственность

Дети требуют постоянного внимания и заботы. Родителям приходится планировать свою жизнь таким образом, чтобы обеспечить ребенку безопасность, комфорт и благополучие. Этот процесс развивает чувство ответственности и дисциплину. Умение расставлять приоритеты становится необходимым условием эффективного воспитания.

Пример: Родители перестают вести беспечный образ жизни, начинают больше думать о своем здоровье, финансовом положении и будущем семьи. Они понимают важность долгосрочного планирования и подготовки к возможным жизненным ситуациям.



Самопожертвование

Забота о детях часто связана с отказом от многих удовольствий ради благополучия своего потомства. Родителю приходится жертвовать личным временем, деньгами, карьерными амбициями и интересами ради счастья и развития ребенка. Такое поведение формирует понимание истинных ценностей и укрепляет характер.

Пример: Матери, работающие полный рабочий день, находят возможность заниматься ребенком дома, отказываясь от отдыха и развлечений ради общения с малышом. Отцы принимают решение отказаться от

карьеры ради возможности проводить больше времени с семьей.



Личностный рост

Процесс воспитания детей неизбежно ведет к самосовершенствованию родителей. Постоянное взаимодействие с детьми стимулирует развитие новых качеств характера, способностей и талантов. Воспитание заставляет взрослых учиться новому, осваивать педагогические приемы, развивать коммуникативные навыки и умение разрешать конфликты.

Пример: Многие родители открывают для себя ранее неизвестные стороны своей личности. Например, строгий отец неожиданно обнаруживает в себе мягкость и заботливость, мать-флегматик учится проявлять активность и инициативу в воспитании.



Осознанность

Родители постоянно находятся перед выбором решений, влияющих на будущее ребенка. Это создает необходимость осознания последствий каждого поступка и выбора действий. Постепенно взрослые становятся более осознанными и ответственными людьми, способными анализировать ситуацию и предвидеть последствия своих шагов.

Пример: Перед принятием решения купить новую машину родители задумываются, насколько эта покупка

важна для семейного бюджета и безопасности передвижения всей семьи.

Таким образом, воспитание детей действительно оказывает огромное влияние на личностное становление взрослого человека. Оно превращает молодых людей в зрелых, самостоятельных и сознательных членов общества, готовых нести ответственность за свое поведение и поступки. Именно поэтому родительство называют школой зрелости и мудрости.

7. СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ

Воспитание детей — это не только радость, но и ежедневный труд, который выматывает сильнее, чем бег с препятствиями. Иногда молодым родителям кажется, что они больше не могут справиться с ребенком, попросту оказались в эмоциональном тупике, из которого невозможно выбраться.

Поэтому существуют службы поддержки:



Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания «Центр социально-психологической помощи семье и детям» (краткое наименование - ОГАУСО ЦСПП Сид)

Основной задачей ОГАУСО ЦСПП Сид является обеспечение оказания социально-педагогической, социально-правовой, социально-психологической

помощи семьям, детям и гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, в том числе и экстренной психологической помощи по телефону доверия.

Работают на постоянной основе психокоррекционные группы для детей и родителей, подростков и взрослого населения города Ульяновска различной направленности.

Работают группы кратковременного пребывания для детей в возрасте до трех лет, что позволяет молодым родителям спокойно заниматься учебой или решать личные вопросы, пока малыши находятся под присмотром опытных специалистов.

Адреса групп кратковременного пребывания:

ОГАУСО ЦСПП СуД:

- пр-т Авиастроителей, д. 23;

- ул. Карла Маркса, д. 19.

ВУЗы:

- Ульяновский педагогический университет им.И.Н.Ульянова – площадь Ленина, д. 4;

- Ульяновский государственный технический университет – ул. Любви Шевцовой, д. 54б, 3 корпус.

Адрес места расположения ОГАУСО ЦСПП СуД:

432017, город Ульяновск, улица Ленина, дом 104

Время работы: с 8.00 до 17.00

Телефон для справок: 8(8422)42-00-17

Приёмная телефон/факс - 8(8422)42-00-29

Электронная почта: cspp-semya@yandex.ru



**Центр консультативной помощи родителям
(Создан на базе УлГПУ им. И.Н. Ульянова)**

Центр консультативной помощи родителям (ЦКП) оказывает услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».

Целью работы Центра является оказание своевременной, профессиональной, комплексной и адресной помощи родителям (законным представителям) детей от 0 до 18 лет в решении проблем и трудностей, возникающих в процессах развития, воспитания, обучения, социализации детей.

Адрес места расположения ЦКП:

432071 г. Ульяновск, ул. Гагарина, д.36,

Время работы: с 9.00 до 18.00

Телефон для справок 8-951-090-69-57

Администратор ЦКП принимает звонки и ведет прием с 9.00 до 16.00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья.

Электронная почта: csr@ulsru.ru



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Росток» г. Ульяновска (МБОУ Центр «Росток»)

Миссия центра: Обеспечение психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков, оказание помощи родителям и педагогам города Ульяновска.

В центре оказывают помощь специалисты: учителя – логопеды, учителя – дефектологи, педагоги-психологи, социальный педагог; работает территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия.

Адрес места расположения МБОУ Центр «Росток»:
432071, г. Ульяновск, бульвар Пластова, д.4.

Режим работы центра: учреждение работает пять дней в неделю (с понедельника по пятницу); суббота и воскресенье выходные дни.

Время работы с 8:00 до 17:00, обеденный перерыв с 12:00 до 13:00. Предварительная запись на консультацию к специалистам, на прием ТПППК осуществляется с 9:00 до 16:00.

Телефон для справок:

(8422)73-64-22 — приемная, секретарь,

Электронная почта: rostok73@yandex.ru



**Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Развитие»
(ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие»)**

Высококвалифицированные специалисты: психологи, логопеды, дефектологи, готовы оказать безвозмездную психолого-педагогическую, методическую и консультативную помощь детям, родителям, педагогам.

Оказывается бесплатное психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников с целью повышения компетентности родителей (законных представителей), педагогических работников в вопросах развития, воспитания и образования обучающихся; помощь в осознании и решении проблем обучающихся, развитии их личностных и социальных навыков, а также создание благоприятной и поддерживающей образовательной среды, с целью оказания помощи в решении проблем, возникающих при обучении и воспитании детей

***Адрес места расположения ОГБНОУ Центр
ППМС «Развитие»:***

г. Ульяновск, улица Врача Михайлова, д. 54.

График работы: понедельник-пятница 8.00-16.30

Телефон : 8 (8422) 58-55-04

Адрес электронной почты: rks_73@mail.ru

**Сайт Министерства социального развития
Ульяновской области**

<http://sobes73.ru/>

**ОГАУСО «Центр социально-психологической
помощи семье и детям»**



