



Проект «Поддержка радости»

Источники:



Добро пожаловать в Голландию (стихотворение родителя)



«Поддержка радости» (Fostering Joy)



Как не забывать про радость в трудные времена



Вебинар по проекту «Поддержка радости» (пролистайте до конца страницы)

«Поддержка радости» — это совместный проект двух организаций: «Институт» (The Institute) и «Руки и голоса» (Hands & Voices, HV). Это совместное движение родителей и специалистов. Группа проекта «Руки и голоса» фокусируется на поддержке и информировании родителей, тогда как «Институт» предоставляет информацию и поддержку для специалистов.

- Движение «Поддержка радости» активно рассказывает об особенностях воспитания глухих/слабослышащих детей.
- Радость — это интенсивное временное проявление позитивных эмоций, возникающее в результате гармоничного сочетания личности человека и переживаемого им момента.
 - Радость — это чувство, исходящее изнутри. Счастье — это внешнее проявление чувств. Радость выдерживает трудности и испытания, соединяясь со смыслом и целью. Человек стремится к счастью, но выбирает радость.
- Воспитание детей — это длинный путь. Если наш родительский опыт сходит с ожидаемого пути, это может вызвать разные незапланированные чувства. Размышления и разговоры об этих чувствах — это здоровый подход к принятию этой части родительского пути.
 - «Поддержка радости» признает, что воспитание глухого/слабослышащего ребенка может быть непростым делом. Тем не менее даже в сложные времена можно найти повод для радости.
- Исследования показывают, что когда мы сосредотачиваемся на чем-то своем внимании, наш мозг «перенастраивается». Когда вы намеренно вырабатываете привычку сосредотачиваться на радостных моментах, вы создаете положительное отношение к самому себе, другим людям и ситуации в целом.
 - *«Радость, которую мы чувствуем, мало связана с обстоятельствами нашей жизни, но полностью зависит от того, на чем мы в жизни фокусируемся»* (Рассел М. Нельсон).
- Наслаждение радостными моментами вместе со своим ребенком и наблюдение за тем, как он растет и осваивает новые навыки, могут быть важным элементом стратегии поощрения радостного отношения.
 - Внимание к радостным моментам помогает отбросить заботы и сосредоточиться на естественной связи между ребенком и родителями, основанной на любви.
- Целью проекта «Поддержка радости» является построение и поощрение взаимоотношений, основанных на любви и взаимоподдержке, в повседневной жизни. Идеи для поиска и развития радостных моментов:
 - Найдите что-то, за что можно быть благодарным каждый день. Поделитесь этим с семьей или запишите в дневник.
 - Выделите время на то, что вам нравится, и разделите это занятие с ребенком. Это может быть чтение, садоводство, занятия спортом или прогулки.
 - Найдите человека, который будет радоваться вместе с вами. Это человек, который будет поддерживать вашу привычку испытывать радость и будет подбадривать вас в трудные дни.
- Материалы по проекту «Поддержка радости» от Hands & Voices доступны на английском и испанском языках. Также у нас есть материалы для детей. QR-код «Поддержка радости» перенаправит вас на страницу, на которой вы найдете материалы и дополнительную информацию.

05.2024 Fostering Joy Russian