

8 июня – День социального работника

ГОСТЬ РЕДАКЦИИ

В работе психолога главное — выслушать

В социальной сфере могут работать люди, отличающиеся стрессоустойчивостью, — и это не простые слова. Ведь сталкиваясь каждый день с чужими проблемами, волевыми неволей ты пропускаешь это через себя. Можно ли этому противостоять? Но как в то же время профессионально не перегореть? Об этом и многом и другом мы говорим с педагогом-психологом комплексного центра социального обслуживания населения Викторией АБРАМОВОЙ.

— **Виктория Владимировна, как случилось, что вы пришли работать в социальную сферу?**

— Я закончила НГПУ по специальности «учитель начальных классов» со специализацией «школьный психолог». Когда моему сыночку исполнилось 1,7 года, мне предложили работу в КЦСОН — как раз требовался психолог. С тех пор прошло уже 10 лет. В принципе, в центр я пришла случайно, но работать психологом я хотела всегда. Помогать людям словом очень важно! Мне это близко. Иной раз общение лучше любого лекарства.

— **Это, может быть, сложнее, чем кажется, прежде всего, эмоционально?**

— Да, это так. Первое время, когда я проводила беседы с детьми из семей, оказавшихся в социально опасном положении, было очень сложно. Ребята иной раз рассказывали такие истории, что больно было слушать. Нередко я выходила, чтобы поплакать. А потом, переосмыслив все, сказала себе: «Если будешь так реагировать, сердца не хватит, у тебя же самой ребенок!» Поэтому я стараюсь как-то абстрагироваться, но все равно не всегда получается. Но, наверное, так и будет: мы же люди, а не роботы.

— **С какими категориями населения вы работаете?**

— Абсолютно со всеми. Любой житель Чистоозёрного района может обратиться ко мне за помощью. Но чаще всего это определенные категории — к примеру семьи степени риска, люди с инвалидностью. Отдельно хочу сказать о детях-инвалидах. Тут же ребятки с разными проблемами: и умственная отсталость, и ДЦП, и пороки сердца, и почки — не просто с такими ребятами. Так случилось, что у меня самой ребенок с проблемами здоровья. И я однажды поймала себя на мысли, что именно он мне помогает в работе. Общение с сыном учит меня общаться

с другими особенными ребятами, у меня есть стимул узнавать что-то новое и дать это своим подопечным, помочь им лучше адаптироваться в современном мире. Честно, я им душу отдаю!

— **В чем особенность работы с детьми в отличие от взрослых?**

— Это комплексная работа. В основе — игровые методы. У нас большое количество разнообразного дидактического материала, различных устройств, специальных игрушек, направленных помочь ребятишкам. Я хотела бы обратиться к родителям: не покупайте бесполезные игрушки, какими являются различные автоматы, непонятные роботы. Есть много замечательных игрушек, направленных на развитие мелкой моторики, логики мышления, памяти. Вы даже не представляете, какие сложности возникают у ребят при собирании... матрешки! Дети не могут соотнести размеры разных деталей.

— **Одно время в средствах массовой информации напоребой говорили о группах смерти. Суицидальная тема актуальна для нашего района?**

— Мы проводили тестирование в различных школах, работали с родителями, показывали специальные ролики, и выяснили, что проблема-то есть! И поэтому очень важно не пропустить, не дать развития событиям. Что для этого нужно? В первую очередь, быть внимательнее друг к другу. Я сейчас обращаюсь к подросткам: если вы видите, что кому-то из сверстников плохо психологически, не отталкивайте, не игнорируйте его, скажите взрослому о проблеме. И, взрослые, больше общайтесь со своими детьми!

— **Бывает, что опускаются руки?**

— Бывает. Это называется профессиональное выгорание. Я считаю, психологу, в первую очередь, нужен психолог. Единственное, что я могу позволить себе, — это побывать в реабилитационном центре в Новосибирске, где с нами работают профессионалы, была там два раза. Но этого мало. Как я выхожу из ситуации? Занимаюсь ауто-тренингом! Как и многим, мне знакома ситуация, когда ложишься спать и начинаешь думать о делах, которые не доделала, или о планах на завтрашний день, и так до часу-двух ночи. Важно вовремя сказать себе: «Стоп! Ты завтра подумаешь об этом. Сейчас ты ничего



не можешь изменить». Мне кажется, данная техника может помочь каждому. Точно так же, когда опускаются руки, — важно сказать себе «Стоп!»

— **Могут ли помочь слезы, крик, когда тяжело на сердце?**

— Да! Вполне нормально, когда на вас хотя бы раз в год, что называется, накатывает. Конечно, срываться на родных и близких не надо, но можно просто прокричаться, проплакаться. Тяжело вам, плохо? Когда дома одни, включите музыку погромче, чтобы не напугать соседей, и дайте волю эмоциям. Не нужно копить боль внутри. У нас, как привыкли говорить, когда случается какое-то горе: «Ты только не плачь!» А я, наоборот, утверждаю — плачь! Кричи, пусть боль выйдет наружу, а не закоренее внутри.

— **Самое важное в работе?**

— Самое важное — умение выслушать. Любого. К примеру, в сознании человека, недавно получившего инвалидность, всегда проходит несколько этапов. Первый — это отрицание ситуации: «Нет, хоть с кем, но не со мной!», второй — поиск причины: «За что, почему именно я?» Человеку нужно выговориться. Здесь, как в поезде, когда мы случайно попутчику рассказываем больше, нежели своим родным и близким. А все потому, что знаем: мы друг друга не знаем, и все, что сказано, быстро забудется. Но тут еще человек знает, что обращается к специалисту, кото-

рый может оказать профессиональную помощь.

— **Вы даете какие-то рекомендации?**

— Это ошибочное мнение. Человек думает: «Я обращусь к психологу, и он мне скажет, как надо жить». Но готовых рецептов нет, каждый сам должен прийти к решению проблемы, я лишь, по сути, проводник, который помогает найти пути выхода из сложившейся ситуации, принять ее, переосмыслить. Это важно понять человеку, что он САМ к этому пришел, это его решение!

— **Недавно в вашей жизни состоялось значимое событие. Расскажите?**

— Не так давно мне предложили принять участие в конкурсе «Перспективные кадры в сельской местности». В Новосибирской области его проводили впервые. Участвовали в нем молодые специалисты до 35 лет, имеющие высшее образование, стаж работы по специальности — не менее 5 лет или общий трудовой стаж не менее 10 лет. В конкурсе было восемь номинаций: в сферах здравоохранения, культуры, образования, сельского хозяйства, промышленности, управления, транспортной и социальной. 23 мая состоялось торжественное мероприятие, на котором в числе 34 лауреатов губернатор области вручил мне свидетельство конкурса в своей номинации. Вот такое событие!

— **Поздравляем! Спасибо за беседу!**

Страницу подготовила Марина БОНДАРЕНКО

Уважаемые социальные работники Чистоозёрного района! Сердечно поздравляем вас с профессиональным праздником!

Социальный работник — не просто профессия, это образ жизни, состояние души. Здесь нет места безответственности, черствости и равнодушию. Ваш труд заслуживает самой большой благодарности и уважения. Ежедневно вы окружаете заботой и вниманием тех, кто особенно нуждается в социальной защите и помощи государства: пожилых людей, ветеранов, инвалидов, детей. Вы отдаете им свою энергию и душевное тепло. Благодаря вашей доброте и отзывчивости, чуткости и терпению все те, кто оказался в непростой жизненной ситуации, преодолевают трудности и обретают веру в собственные силы.

Искренне желаем вам крепкого здоровья, солнечного настроения, осуществления всех ваших желаний. Пусть то внимание, которое вы ежедневно оказываете людям, возвращается к вам, обернется для вас уважением и благополучием. Мира и добра вам и вашим близким!

Глава Чистоозёрного района
А.В. АППЕЛЬ
Председатель Совета депутатов
Чистоозёрного района
В.С. САМОХИН

Уважаемые коллеги! Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Желаю вам терпения в нашем непростом труде, достойной зарплаты, понимающих клиентов и легких трудовых будней. Пусть в вашей жизни будет место не только работе, но и отдыху. Улыбок вам и отличного настроения каждый день, каждый час и каждую минуту! Счастья безграничного, благополучия вам и вашим семьям. Большое вам спасибо за ваш нелегкий труд!

С праздником, дорогие социальные работники!

А.В. КОБЫЛЯНЕЦ,
директор комплексного центра социального обслуживания населения Чистоозёрного района

ЦИФРЫ

В комплексном центре социального обслуживания населения Чистоозёрного района работают 74 человека, в основном женщины, 2 отделения милосердия, 31 надомный работник плюс 19 специалистов в каждом муниципальном образовании.

Направление работы: оказание социальных услуг, стационарная форма, надомное обслуживание, а также полустационарная форма — предоставление срочных социальных услуг и работа с семьями степени риска. 143 человека пользуются услугами надомного обслуживания, 43 семьи стоят на учете как степени риска. 1562 человека имеют инвалидность, в том числе 47 детей.