

Третий год в Социально-психологическом центре Славутича работают программы, которые пользуются большой популярностью среди славутчан. **«Психологічний супровід молодих батьків»** – здесь молодые родители имеют возможность лучше узнать себя и своего ребенка в процессе игры и общения, научить малыша взаимодействовать с другими детьми, адаптировать его к детскому саду. Программа **«Готуюсь стати мамою»** помогает будущим мамам познать себя в новом качестве, дает возможность пообщаться, получить поддержку и необходимые знания. Занятия в группах – бесплатны. Телефоны для справок: **2-14-04, 2-94-21.**

Виктория БЕЛОКУРОВА:

– Для меня Социально-психологический центр (с некоторых пор им опекается ЮНЕСКО) стал местом постоянного посещения во время беременности, начиная с 22-й недели. На тот момент в женской консультации не было курсов подготовки молодых мам. А где еще подготовиться к такому важному событию? В Интернете есть масса информации, но ничто не заменит живого общения и личного опыта! В женской консультации было объявление о курсах подготовки к материнству, которые проходили в Социально-психологическом центре. Конечно, сходя туда, ни разу я об этом не пожалела! Каждую неделю в СПЦ мы обсуждали очень важные для периода беременности темы: о пользе продуктов питания, о правильном дыха-

нии во время родов, о роли мужа, других родственников; учились правильно расслабляться, слушали звуки природы, делали зарядку. Говорили о тех интимных моментах, о которых не поговоришь с близкими. Да, погода была уже совсем нетеплая (октябрь–декабрь), но ведь беременность – не болезнь, нужно больше двигаться! Спасибо Майе Анатольевне за моральную и информационную подготовку! А славутчанам рекомендую в преддверии появления малыша в вашей семье обязательно использовать такую возможность (курсы-то ведь бесплатные!). Абсолютно ничего не теряя, вы столько приобретаете!

P.S. Теперь мы с малышом с удовольствием посещаем группу для молодых мам. Очень довольны! Успехов тебе, Центр!

Екатерина МАЖУГА:

– Когда я была беременна, то начала интересоваться, есть ли у нас в городе курсы подготовки к материнству – и одна моя знакомая сказала, что в СПЦ планируются такие занятия. Я решила не упускать такую возможность и попробовать сходить. Пошла – и начала ходить! Занятия оказались очень интересными, нас готовили психологически и морально к будущим родам и материнству. На занятиях мы расслаблялись, обговаривали волнующие нас темы. К сожалению, я успела посетить не так много занятий, но те, на которых успела побывать, мне очень запомнились и я почерпнула много полезной для себя и ребенка информации. Теперь, когда мы уже стали мамочками, мы имеем возможность посещать курсы для мам с детками. Тут мы общаемся, дис-



кутируем, обсуждаем, отвлекаемся, узнаем много интересного и нового, перенимаем опыт друг у друга. Дети наши тоже находятся в социуме, они учатся друг у друга разным вещам, танцуют, приобретают новые навыки. К тому же это хорошая возможность подготовить ребенка к детсаду. В общем, хочу выразить благодарность на-

шему городу за то, что у нас есть ТАКАЯ организация, что мы имеем возможность посещать ТАКИЕ курсы, и к тому же бесплатно! В частности, большое спасибо нашему психологу Ирине за увлекательные занятия – она всегда придумывает что-то новенькое, интересное, нестандартное как для нас, мамочек, так и для наших детишек.