

*«ШПАРГАЛКА ДЛЯ ДЕВЧОНОК
ИЛИ
НАВИГАТОР ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ»*

«Из личного опыта одной девчонки...»

Пишу это письмо той из вас, кто сейчас находится перед выбором и нуждается в поддержке. Мне недавно исполнилось 16 лет и я жду ребенка. Живу в небольшом городе Пермского края, где подростки знают друг друга или «в курсе новостей» из страниц в сети. Поэтому, сама понимаешь, без имен. Учеба для меня это мука, ходила через день. Постоянно сидела в инете, на разных блогерских страницах. Мать постоянно на работе и смотря на это, вообще к получению образования относилась, как к бесполезному занятию. Только подруги и советы блогеров развеивали скуку.

Однажды, познакомилась с парнем. Он тоже гулял, отдыхал от напряжения школы и репетитора. На этой волне и сошлись. Показался прикольным, поддерживал мою точку зрения об учебе, работе.

Казалось, что мы с ним одинаковые, точно взрослые и продвинутые. Смешно... В общем тебе уже, наверное, все понятно.

Однажды почувствовала, что со мной что-то не так. Решила купить тест на беременность (деньги заняла у подружки). И все перевернулось... Не поверила, перечитывала в ванной инструкцию и ревела! До меня не могли дойти простые слова.... Не верила, не со мной, я то уж знаю, как же это!!! Купила еще, сделала – тоже самое, полный треш. Перед тем как позвонить своему, долго сидела и смотрела в одну точку, руки тряслись. Он ведь такой, а я подвела....Виновата! Набрала, сказала, жду ответа – молчание, гудки!!!!!!!!!! Набрала, думала сама что-то нажала, виновата.... Звоню – абонент не абонент, не в зоне действия.....Ясно -заблокирован мой номер. Вот и все.

Через день пришлось рассказать матери. Ждала всего, но только не то, что увидела. Это настоящий ШОК....

Она боевая, громкоголосая и скандальная – превратилась в испуганную и трясущуюся девочку!!!! Это моя-то мать, которая может громить всех ...этажными словами. Сидит в кресле, глаза большие, губа нижняя шевелится, руки перебирают что-то. Видно сама не знает, что делать. Мне стало еще хуже. Вообще помощи нет. Может таблетку выпить, как блогерша одна советует? Все мол само выйдет, что выйдет и куда это денется? Где ее купить, как матери сказать...Хаос в голове, что делать-то?!

Через три дня пошли в поликлинику на осмотр. Встала на учет: туда пойдешь, тут сдай, там покажись....Ходила, как вареная колбаса.

Пришла к нам домой специалист, ну такие ходят по семьям, если что не так. Начали говорить с матерью. Смотрю, моя приосанилась, не скандалит (как обычно с такими), какие-то документы пошла смотреть. Это из ЦПД (центра помощи детям). По крайней мере, после разговора с ними, мать поняла, куда можно обратиться, какую помощь получить, что делать с учебой. И я немного успокоилась тоже.

Как я прошла это – сложно, но сейчас нет паники. Я спокойно жду малыша.

Знаю ВСЕ шаги, которые необходимо сделать до и после родов.

Дала согласие на описание моего опыта, так как знаю, как это важно для других.

Для меня важно, чтобы Тебе не было так сложно, как мне в начале этого пути, чтобы ТЫ не смотрела всякую блогерскую чушь.

Я же СПРАВИЛАСЬ, значит это ВОЗМОЖНО. Все мои шаги, смотри дальше, бери, что тебе нравится. Держись, ведь ты не одна!!!

Могу реветь по любому поводу или без повода . Могу обижаться на других, почему они меня не замечают. Не понимаю, что с моим поведением, почему меняются отношения с окружающими ... Когда смотрю на результат хотя бы за неделю, многое становится понятным. Решила вести «Календарик настроения». Он у меня вообще карманный, даже могу вести в телефоне (в формате записной книжки). Мне удобней рисовать, как аниме, но могу и просто писать, показываю несколько дней, смотри:

Самое забавное, что иногда считаю итоги. Внизу цифры. Дальше не стала показывать свой календарик. И так видно, какой у меня был настрой.... Но когда календарика не было, я реально спрашивала, а что с НИМИ со всеми (а не со мной). Сейчас иногда смешно над собой, листать и смотреть – действительно помогает. Заполняю правда не всегда, жаль.

2

1

1

2

2



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

Телефон доверия для взрослых и детей
(круглосуточно)

8 800 2000 122

Запись на очную консультацию
психолога, психотерапевта
краевого кризисного центра

8 (342) 244 28 02

Телефон доверия для взрослых
(круглосуточно)

8 800 2008 911

Телефон доверия для взрослых и детей
(с 9.00 до 21.00)

8 800 3000 122

Краевой центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
(с 9.00 до 18.00)

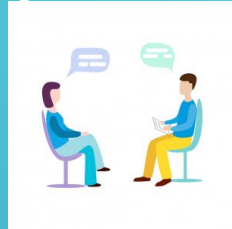
8 (342) 262 80 60

КАРТА ОТНОШЕНИЙ

Для меня было открытием, что оказывается очень важно точно знать, кто может помочь. Иногда рассчитываешь, а помощи нет. Ну, ты поняла о ком я....



Конечно, вроде и так понятно, НО иногда надо представлять **реальные события** и **возможности людей**. И таких страничек может быть несколько (смотря какую ситуацию надо решить). Или просто побороть свой страх перед решением сложности, подобрать слова, представить свои действия, увидеть себя со стороны. Главное, что ты пытаешься решить что-то, а не как заяц-трус (я не боюсь, но рядом куст). Картинки можешь использовать свои, главное пропиши ситуации и что важно для тебя.



Занимаюсь с психологом,
составляем план действий

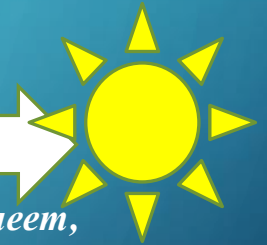
Продолжаю учебу на дому,
самостоятельно



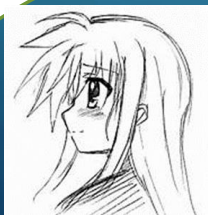
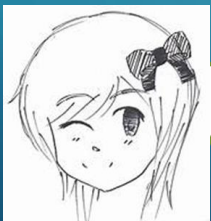
В последнее время я хочу чаще
говорить с матерью,
советоваться с ней



Она меня жалеет,
успокаивает,
помогает



Общаюсь с одноклассниками,
беру у них задания, занимаюсь
самостоятельно



Прошу отца помочь (положить деньги
на карту) или посоветовать,
защитить. Стараюсь не спорить по
пустякам, НО не всегда выходит.



Еще одна глава в моей записной книжке - это КАРТА УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА. Самое главное начать с поликлиники, затем сотрудничать со специалистами центра помощи детям, где ты совместно с ними разработаешь свой план, что именно для тебя необходимо, т.к. у всех разные ситуации.



ЦПД – центр помощи детям:

- Психолог
- Специалист
- Юрист

Поликлиника:

- встать на учет, лучше до 12 недель беременности
- плановые осмотры у врача
- сдача анализов
- выполнение назначений, рекомендаций

 ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ Телефон доверия для взрослых и детей (круглосуточно)	Телефон доверия для взрослых (круглосуточно) 8 800 2008 911
8 800 2000 122 Запись на очную консультацию психолога, психотерапевта краевого кризисного центра	Телефон доверия для взрослых и детей (с 9.00 до 21.00) 8 800 3000 122 Краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (с 9.00 до 18.00)
8 (342) 244 28 02	8 (342) 262 80 60



Я сделала удобный коллаж, сфотографировала и разместила в своей книжке телефона. Но еще у меня он есть и на бумаге (для мамы и отца, тоже просили). Когда смотришь – четко представляешь свои шаги, что необходимо сделать, куда пойти, как составить план своих действий, заранее подготовить необходимые документы.

ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Адрес: ул. Мира, д.30

Телефон: 8 (342) 424-95-09

Часы работы: Пн, Ср, Пят: 09:00—18:00;

Вт: 09:00—20:00; Пт: 09:00—17:00

МФЦ

Телефон: 8 (800) 22-43-275

Часы работы: Понедельник: 08:00—20:00;
Вторник: 08:00—18:00; Среда: 08:00—18:00;
Четверг: 08:00—20:00; Пятница: 08:00—18:00;
Суббота: 09:00—17:00; Воскресенье: Выходной



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ **ВЕЧЕРНЯЯ** (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Адрес: ул. Чернышевского, д.73

Телефон: +7 (342) 427-83-92

Часы работы:

Понедельник, четверг - 8.30-19.00; Вторник, среда - 8.30-17.00; Пятница - 8.30-16.00



УПРАВЛЕНИЕ ИМУЩЕСТВЕННЫХ И ЗЕМЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Адрес: пр. Советский, д. 39

Телефон: +7 (3424) 290-181

Часы работы: Пн-Пят: с 08:30 до 17:30 (перерыв с 12:00 до 12:48); Пт: с 08:30 до 16:30 (перерыв с 12:00 до 12:48); Сб-Вс: выходной

Вопросы получения земельного участка для многодетной семьи.

Постановка в очередь на расширение жилищных условий.



НАЛОГОВАЯ ИНСПЕКЦИЯ

Адрес: ул. Карла Маркса, д.46

Телефон: +7 (3424) 29-04-00

Часы работы: Пн, Ср с 09:00 до 18:00;

Вт, Пт с 09:00 до 20:00, Пт с 09:00 до 16:45



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ

Адрес: ул. Топаловская, д.60

Телефон: 8 (342) 423-62-50, 8 (342) 423-61-84

Часы работы:

Пн-Пт с 08:30 до 17:30, Пт с 08:30 до 16:30, обед с 12:00 до 13:00

Запись ребенка в детский сад.

Ежегодно с 1 апреля запись ребенка в первый класс.

Ежегодная региональная поддержка на организацию детского отдыха.



МФЦ ЖК «ЛЮБИМОВ»

Адрес: Строгановский бульвар, д.18

Телефон: 8 (800) 555-05-53, +7 (342) 270-11-20

Часы работы: Понедельник, Среда, Пятница с 8:00 до 18:00;
Вторник, Четверг - с 8:00 до 20:00; Суббота - с 9:00 до 17:00;
Воскресенье - Выходной

Услуги:

Договора купли продажи;

Приним заявлений на регистрацию брака и на развод;

Оформление различных пособий;

Оформление земельного участка, договора дарения;

Выписка из ЕГРН;

Полис ОМС;

Решение налоговых и кадастровых вопросов;

Постановка на очередь в детский сад;

Материнский капитал;

Снятие обременения по ипотеке

И т.д.



Телефон доверия для взрослых и детей (круглосуточно)

8 800 2000 122

Телефон доверия для взрослых и детей (круглосуточно)

8 800 2008 911

Телефон доверия для взрослых и детей (с 9:00 до 21:00)

8 800 3000 122

Телефон доверия для взрослых и детей (с 9:00 до 21:00)

8 (342) 244 28 02

Телефон доверия для взрослых и детей (с 9:00 до 21:00)

8 (342) 262 80 60

Для себя наметила что надо сделать до РОДОВ:

ДО РОДОВ:

- Сотрудничать и консультироваться со специалистами ЦПД

- Взять информацию по учреждениям города (ЦПД)

Куда обращаться, чтобы встать на учет по беременности

В соответствии с законодательством Российской Федерации, ты вправе обратиться за регулярным наблюдением в частную клинику или государственное медучреждение, государственные в моем городе и рядом:

- г. Соликамск, ул. К. Цеткина, 18.

- г. Березники, ул. Ленина, 22

Сделать это она может по месту постоянного проживания.

Необходимые документы для постановки на учет по беременности:

паспорт или иное свидетельство,

подтверждающее личность;

медицинский полис (обязательного или добровольного мед. страхования);

СНИЛС

За раннюю постановку: как только ты узнаешь о беременности, встаешь на учет, ставишь подпись и оформляешься в больнице до истечения 12-недельного срока.

Для этого тебе необходимо:

Подать заявление по месту работы/учебы или в отдел соцзащиты, дополнив его справкой из медучреждения (поликлиники, адреса раньше писала).

Не пропусти 6-месячный период с момента предоставления декретного отпуска.

Учти, что материальные средства переводятся в течение 10 дней после принятия документации.

По беременности и родам

Деньги перечисляют из Фонда соцстрахования (ФСС), как только женщина предоставляет справку о нетрудоспособности.

Рассчитывать на получение вправе:

трудоустроенные и нетрудоустроенные женщины;

студентки дневной формы обучения;

будущие матери, потерявшие работу вследствие банкротства организации;

военнослужащие.

Для получения компенсации надо обратиться в бухгалтерию компании-работодателя, службу соцзащиты, учебное заведение.

ПОСЛЕ РОДОВ:

Продолжать сотрудничать и консультироваться со специалистами ЦПД, особенно :

*Однократная выплата: ее делают после появления ребенка на свет. В Фонд соцстрахования передаются:
справка из отдела записи актов гражданского состояния о регистрации малыша;
документ, подтверждающий рождение;
заявка от матери или отца;
сведения о неполучении выплат вторым родителем.*

Пособие для молодой мамы: каждой женщине, родившей малыша, полагаются начисления один раз в месяц вплоть до 1,5-летнего возраста ребенка.

Студентам: пособие могут получить и студентки очного отделения — для этого необходима справка о беременности. Выплаты будут назначены независимо от платной или бесплатной основы обучения. При этом молодые мамы, которые проходят обучение могут рассчитывать на те же льготы, что и работающие, однако есть некоторые отличия. Например, пособие по беременности студентка может получить в размере, кратном стипендии. Кроме того, женщина может рассчитывать на такие регулярные пособия как по уходу за ребенком до 1,5 лет и от 1,5 до 3 лет.

