

КОМИКСЫ «ТАЙНЫ ПРОШЛОГО»,

созданные АНО «Семья детям»
и комиксистом К.Дубковым,
можно посмотреть на сайте
family2children.ru



Чтобы помочь себе и ребенку

Если вы хотите взять ребенка
в семью - приглашаем вас в Школу
приемных родителей «Семья детям».

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

Если вы приемный родитель и столкнулись
с эмоциональными и поведенческими
внутрисемейными проблемами, если вам
нужна поддержка в трудной ситуации,
приходите к нам на ресурсную группу для
приемных родителей «Силы есть» или
обращайтесь на индивидуальные
консультации. Вы получите новые
инструменты самопомощи, получите новый
взгляд на отношения с ребенком.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
8 (343) 229-53-49

**ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ
БЕСПЛАТНО.**

**ПОДДЕРЖИВАЯ ВЗРОСЛЫХ,
МЫ ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ**



family2children.ru

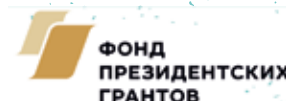
АНО «Семья детям» Екатеринбург,
620026 ул. Белинского, 83, 14 этаж, оф. 1412
Тел. +7 (343) 229 53 49 (50)

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ПРОШЛОМ?

ТАЙНА УСЫНОВЛЕНИЯ



В ПОМОЩЬ ПРИЕМНЫМ РОДИТЕЛЯМ



ТАЙНА УСЫНОВЛЕНИЯ

В нашей стране тайна усыновления охраняется законом. Закон защищает и защищает прежде всего интересы усыновителей, но не ребенка. Предполагается, что маленький ребенок ничего не помнит. На самом деле это не так.

Эксплицитная память существует с нами всю жизнь, формируется с момента вербализации мыслей. Эта память наполнена смыслом.

ИмPLICITная память формируется с момента зачатия. Первые 18 месяцев жизни ребенка эта память играет важную роль. Она стоит на ощущениях и произвольна. Все, что испытывает ребенок с момента зачатия, остается в имPLICITной памяти навсегда. Приемный ребенок не осознает, но помнит свою кровную семью, своих биологических родителей.

? **Готовы ли приемные родители взять ответственность за все воспоминания ребенка?**

Если ребенок не знает правду об усыновлении, основываясь на своих неосознаваемых воспоминаниях, может отождествлять приемных родителей с кровными, которые могли принести ему боль, и может злиться на приемных родителей, которые ничего плохого ему не сделали.

“ **Сохранение тайны – это конфликт потребностей приемного ребенка и усыновителя. Конфликт сознательного и бессознательного будет провоцировать ребенка на трудное поведение.** ”

Буклет создан с использованием средств гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

ОТНОШЕНИЕ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА К БИОЛОГИЧЕСКИМ РОДИТЕЛЯМ

Не представляйте биологических родителей только в негативном свете. Это поможет сформировать адекватную самооценку ребенка.

Не представляйте родителей ребенка и в слишком радужном свете. Если они были замечательные, то почему они его оставили?

Объясните ребенку, что есть родители, которые смогли родить, но не смогли растить.

Расскажите, что ребенок может испытывать злость на родителей, но не стоит говорить о них плохо. Формируйте отношение не к поступку, а к личности.

Выясните как можно больше информации о биологических родителях и постарайтесь найти позитивные моменты в их жизни, чтобы рассказать об этом ребенку.

Помните, что соревнования нет. И биологические, и приемные родители одинаково важны для ребенка.

? **Когда лучше всего рассказать ребенку правду об усыновлении?**

Лучше самих приемных родителей никто этого не знает!

Ребенок чаще всего является инициатором.

Давать информацию соответственно возрасту, отвечать на вопросы ребенка.

Идеальный момент никогда не наступит!

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Малыши от рождения до трех лет

Ребенку неважно, как он появился в семье. Главное – его любят и принимают, и он находится в безопасности.

От 3 до 4 лет

Детям этого возраста свойственна эгоцентричность мышления. Все происходит вокруг них. Если они почувствуют напряжение, а любая тайна – это напряжение, они свяжут это с собой. Родителям помогут метафоры: сказки, мультфильмы, притчи.

От 5 до 7 лет

Самое благоприятное время для разговора о приемности. Дети задают очень много вопросов, и это облегчает задачу родителям. Информация должна быть доступной и актуальной для ребенка.

От 8 до 11 лет

Ребенок уже может достаточно хорошо осознавать свою историю. Его интересуют технические подробности: сам процесс усыновления, например.

Соккрытие части информации об усыновлении допустимо до 12 лет!

Если информация о кровной семье носит крайне негативный характер, лучше, если об этом расскажет ребенку психолог.

Подростковый возраст

Самый неподходящий возраст для раскрытия тайны усыновления. Информация может быть воспринята подростком в негативном свете и нанести травму.

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях
vk.com/family2children facebook.com/family2children
Будем рады вашему участию в наших проектах!

ЛЕКЦИИ И ТРАНСЛЯЦИИ ДЛЯ ВАС НА YOUTUBE КАНАЛЕ family2children

КАК ГОВОРИТЬ
С ПРИЁМНЫМ РЕБЕНКОМ
О ЕГО ПРОШЛОМ?

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА
В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ

ТРАВМА
ПРИВЯЗАННОСТИ

МИР ДЕТЕЙ
В ПРОСТРАНСТВЕ
МИРА ВЗРОСЛЫХ

“ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ
ХОРОШИХ ДЕТЕЙ”

КАК
НАКАЗЫВАТЬ
РЕБЕНКА

КАК
ПООЩРЯТЬ
РЕБЕНКА

НЕУДОБНЫЕ
ВОПРОСЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ.
Осознаем, действуем, возрождаемся.

ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ:
ЧУВСТВА И ГРАНИЦЫ

Чтобы помочь
себе и ребенку

Если вы хотите взять ребенка
в семью - приглашаем вас в Школу
приемных родителей «Семья детям».

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

Если вы приемный родитель и столкнулись
с эмоциональными и поведенческими
внутрисемейными проблемами, если вам
нужна поддержка в трудной ситуации,
приходите к нам на ресурсную группу для
приемных родителей «Силы есть» или
обращайтесь на индивидуальные
консультации. Вы получите новые
инструменты самопомощи, получите новый
взгляд на отношения с ребенком.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
8 (343) 229-53-49

ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ
БЕСПЛАТНО.

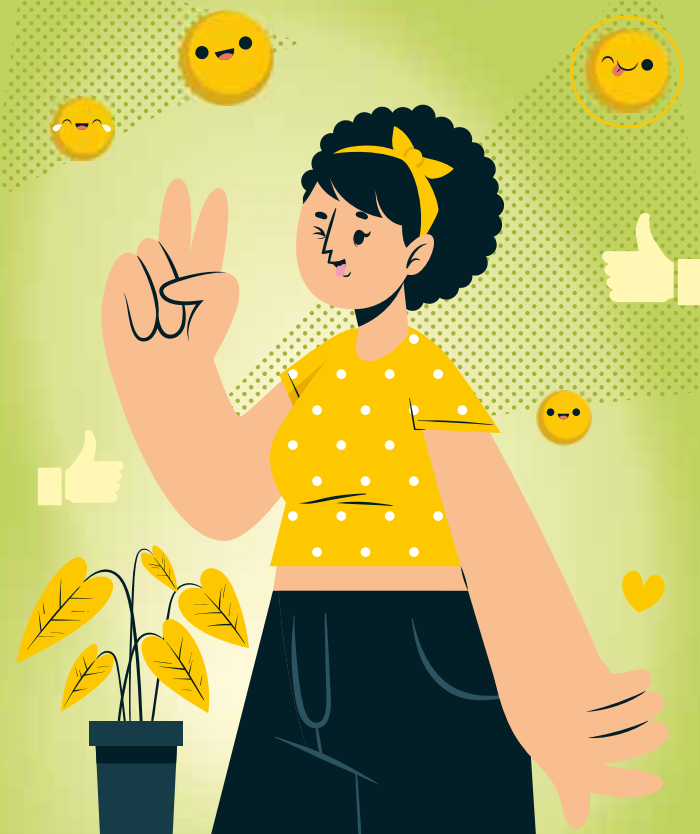
ПОДДЕРЖИВАЯ ВЗРОСЛЫХ,
МЫ ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ



family2children.ru

АНО «Семья детям» Екатеринбург,
620026 ул. Белинского, 83, 14 этаж, оф. 1412
Тел. +7 (343) 229 53 49 (50)

КАК ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ ПОХВАЛА?

КОНКРЕТНАЯ ПОХВАЛА

Объясните, за что именно вы хвалите ребенка.

ПОВТОРЯЮЩАЯСЯ ПОХВАЛА

Если ребенка есть за что похвалить, делайте это чаще, напоминайте ему обо этом. Тогда ребенок запомнит это и зафиксирует свое достижение как ресурс.

ЗАСЛУЖЕННАЯ ПОХВАЛА

Если похвала незаслуженная, она бесполезна.

ИСКРЕННЯЯ ПОХВАЛА

Если похвала надуманная, ребенок не поверит и перестанет относиться к вашим похвалам серьезно.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОХВАЛА

Когда вы хвалите ребенка, не сравнивайте его ни с кем.

“*Фундамент эффективного воспитания — опора на сильные стороны ребенка. Выберите качества ребенка, которые развиты и вы хотели бы их развить еще сильнее.*”

Буклет создан с использованием средств гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

ЗА ЧТО МОЖНО ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА?

ВИЗУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

хорошие фотографии, живое воображение, запоминание деталей, рисование, чтение карты, ориентирование.

ЛОГИКА И МЫШЛЕНИЕ

способность к решению задач, острая память, понятливость, сообразительность, математика и цифры.

ТЕЛЕСНАЯ СФЕРА

танцы, какой-то вид спорта, грациозность, выносливость, ловкость, телесная гармония.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

игра на музыкальных инструментах, восприятие музыки, запоминание мелодий.

ЛИЧНОСТЬ И ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

инициативность, внимательность, ответственность, доброта, оптимизм, честность.

СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

дружелюбие, лидерство, стремление помочь, порядочность, умение делиться, способность к сопереживанию.

ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

чтение, богатый словарный запас, умение рассказывать, писать, умение шутить.

ВНЕШНОСТЬ

аккуратность, особые черты.

ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ

склонность наблюдать, любовь к животным и т.д.

РЕБЕНОК ХОРОШО СЕБЯ ВЕЛ

и Вы захотели его похвалить.

СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТ

Это совещательный орган, с помощью которого можно установить общие ориентиры для всей семьи. Совет собирается один раз в неделю и на нем обсуждаются важные и актуальные темы для всей семьи.

ОСОБЕННОСТИ УСПЕШНОГО СЕМЕЙНОГО СОВЕТА:

Устанавливайте ясную и четкую повестку дня.

Давайте детям высказываться.

Принимайте решение вместе (голосование или совместное одобрение).

Следите за регулярностью встреч (еженедельно по 30 мин для малышей и больше для старших детей).

Примеряйте разные роли для всех (председатель; парламентарий; ответственный за планирование встреч; секретарь).

Создавайте веселую атмосферу.

Завершайте встречу чем-то приятным.

Видеолекцию «Секреты воспитания» вы можете посмотреть на Youtube-канале АНО Семья детям

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях
vk.com/family2children facebook.com/family2children
Будем рады вашему участию в наших проектах!

ЛЕКЦИИ И ТРАНСЛЯЦИИ ДЛЯ ВАС НА YOUTUBE КАНАЛЕ family2children

КАК ГОВОРИТЬ
С ПРИЁМНЫМ РЕБЕНКОМ
О ЕГО ПРОШЛОМ?

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА
В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ

ТРАВМА
ПРИВЯЗАННОСТИ

МИР ДЕТЕЙ
В ПРОСТРАНСТВЕ
МИРА ВЗРОСЛЫХ

“ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ
ХОРОШИХ ДЕТЕЙ”

КАК
НАКАЗЫВАТЬ
РЕБЕНКА

КАК
ПООЩРЯТЬ
РЕБЕНКА

НЕУДОБНЫЕ
ВОПРОСЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ.
Осознаем, действуем, возрождаемся.

ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ:
ЧУВСТВА И ГРАНИЦЫ

Чтобы помочь себе и ребенку

Если вы хотите взять ребенка
в семью - приглашаем вас в Школу
приемных родителей «Семья детям».

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

Если вы приемный родитель и столкнулись
с эмоциональными и поведенческими
внутрисемейными проблемами, если вам
нужна поддержка в трудной ситуации,
приходите к нам на ресурсную группу для
приемных родителей «Силы есть» или
обращайтесь на индивидуальные
консультации. Вы получите новые
инструменты самопомощи, получите новый
взгляд на отношения с ребенком.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
8 (343) 229-53-49

**ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ
БЕСПЛАТНО.**

ПОДДЕРЖИВАЯ ВЗРОСЛЫХ, МЫ ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ



family2children.ru

АНО «Семья детям» Екатеринбург,
620026 ул. Белинского, 83, 14 этаж, оф. 1412
Тел. +7 (343) 229 53 49 (50)

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ГОРЯ



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ГОРЕ, ПЕРЕЖИВАЕМОЕ РЕБЕНКОМ, ОСОБЕННОЕ. ОНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВЗРОСЛОГО ГОРЕВАНИЯ.

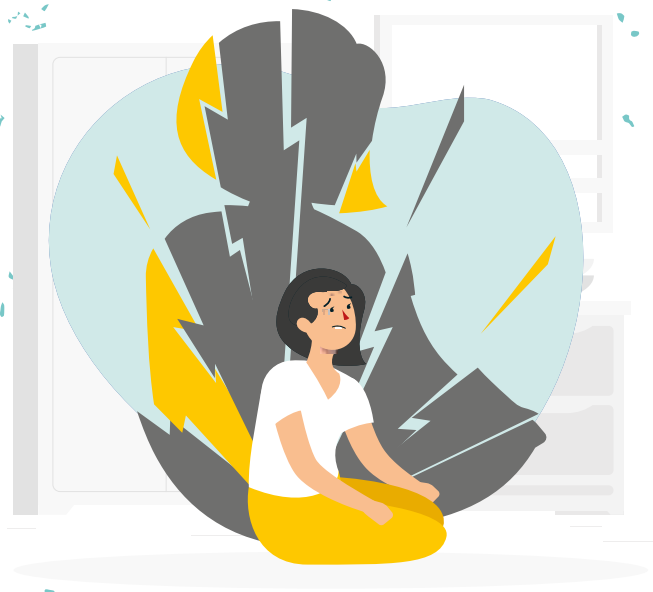
ГОРЕВАНИЕ — это естественный процесс, необходимый для того, чтобы отпустить потерю или оплакать смерть. У взрослых есть достаточный опыт, чтобы реагировать на травматические события.

У ДЕТЕЙ ТАКОГО ОПЫТА НЕТ:

- ▶ Еще не сформированы психологические защиты, нет понимания мироустройства, а утрата близкого разрушает сложившуюся систему.
- ▶ Отсутствует опыт переживаний потерь, дети не умеют выходить из состояния горя. Помните! Детское горе волнообразно. Для него характерно блуждание по стадиям «горевания».
- ▶ Отсутствует последовательность проживания стадий горя.



Буклет создан с использованием средств гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ГОРЯ ОТ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

До 2 лет – смерть близкого ребенком не может быть понята. Однако ребенок может стать раздражительным и крикливым.

2 – 3 года – поиски умершего родителя.

3 – 5 лет – возможен регресс, падение настроения, печаль, сыпи, боли в животе, расстройство мочеиспускания.

6 – 8 лет – возможно проявление агрессии.

9 – 12 лет (наиболее чувствительный период) – ощущение беспомощности, проблемы, связанные с идентичностью. Подростки могут драться, бунтовать, скрывать свои эмоции.

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

- ▶ Будьте внимательны к ребенку.
- ▶ Сохраняйте эмоциональный и телесный контакт: обнимайте, гладьте ребенка.
- ▶ Помогите ребенку понять (объясните!), как дальше сложится жизнь без значимого взрослого: обеспечьте ему определенность и стабильность.
- ▶ Вместе посмотрите мультфильм или прочитайте сказку, которые проиллюстрируют чувства ребенка, например, мультфильм про львенка Симбу, который потерял отца, считал себя виноватым в его смерти, ушел в изгнание, но нашел в себе силы, вернулся и стал королем.

“ Помочь ребенку вы сможете только тогда, когда позаботитесь о самом себе. ”

Видеолекцию «Особенности детского горя» вы можете посмотреть на Youtube-канале АНО Семья детям

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях
vk.com/family2children facebook.com/family2children
Будем рады вашему участию в наших проектах!

ЛЕКЦИИ И ТРАНСЛЯЦИИ ДЛЯ ВАС НА YOUTUBE КАНАЛЕ family2children

КАК ГОВОРИТЬ
С ПРИЁМНЫМ РЕБЕНКОМ
О ЕГО ПРОШЛОМ?

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА
В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ

ТРАВМА
ПРИВЯЗАННОСТИ

МИР ДЕТЕЙ
В ПРОСТРАНСТВЕ
МИРА ВЗРОСЛЫХ

“ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ
ХОРОШИХ ДЕТЕЙ”

КАК
НАКАЗЫВАТЬ
РЕБЕНКА

КАК
ПООЩРЯТЬ
РЕБЕНКА

НЕУДОБНЫЕ
ВОПРОСЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ.
Осознаем, действуем, возрождаемся.

ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ:
ЧУВСТВА И ГРАНИЦЫ

Чтобы помочь себе и ребенку

Если вы хотите взять ребенка
в семью - приглашаем вас в Школу
приемных родителей «Семья детям».

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

Если вы приемный родитель и столкнулись
с эмоциональными и поведенческими
внутрисемейными проблемами, если вам
нужна поддержка в трудной ситуации,
приходите к нам на ресурсную группу для
приемных родителей «Силы есть» или
обращайтесь на индивидуальные
консультации. Вы получите новые
инструменты самопомощи, получите новый
взгляд на отношения с ребенком.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
8 (343) 229-53-49

**ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ
БЕСПЛАТНО.**

ПОДДЕРЖИВАЯ ВЗРОСЛЫХ, МЫ ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ



family2children.ru

АНО «Семья детям» Екатеринбург,
620026 ул. Белинского, 83, 14 этаж, оф. 1412
Тел. +7 (343) 229 53 49 (50)

ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ ХОРОШИХ ДЕТЕЙ



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ



ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ – ЭТО НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Ребенок, в силу возраста, не может точно рассказать о своих потребностях.

Плохое поведение как айсберг. Над водой – ложь, гнев, плач, агрессия. А под водой – неудовлетворенные потребности.

Что беспокоит, пугает и провоцирует плохое поведение ребенка?

- ▶ Я любим?
- ▶ Я важен?
- ▶ Я в безопасности?
- ▶ Мне грустно
- ▶ Мне страшно
- ▶ Мне одиноко
- ▶ Мне нужна помощь
- ▶ Я голоден

5 ШАГОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ ПОВЕДЕНИЕМ ДЕТЕЙ

ШАГ 1

Понять, что хочет ребенок.

Удовлетворить свои потребности привычным экологичным способом ребенок не умеет. Задача взрослого – научить ребенка говорить о своих потребностях. При условии, что ребенок не испытывает чувства страха, постоянного стресса или чувства одиночества.

ШАГ 2

Не проявлять агрессию.

В ответ на свое плохое поведение ребенок чаще всего получает агрессию со стороны взрослого. И начинает вновь испытывать страх. А страх – это неудовлетворенная базовая потребность в безопасности.

Помните, что трудное поведение детей может быть закономерным и естественным. Например, во время подросткового возраста. Если подросток не пройдет этот рубеж, он не сможет отделиться от взрослого, не сможет стать самостоятельным.

ШАГ 3

Объясните ребенку, почему его поведение плохое, используя Я-высказывание.

Говорите о своих намерениях и состояниях, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника. «Я расстроена и злюсь, что ты не вымыл посуду. Это значит, что ее придется мыть мне».

“ СОВЕТ:
Не используйте местоимение Ты, используйте местоимение Я.

Говорите с ребенком о настоящем.

Ему важно, что произойдет здесь и сейчас, а не когда-то в будущем.

Дайте понять ребенку, что вы знаете о его неудовлетворенной потребности: «Я знаю, что ты устала», «Я чувствую, что ты боишься».

ШАГ 4

Важно научить ребенка рассчитывать последствия своих поступков.

Ваша задача – научить ребенка жить самостоятельно.

“ В некоторых случаях важно дать ребенку возможность столкнуться с последствиями своего плохого поведения, чтобы он научился отвечать за свои поступки. ”

ШАГ 5

НАЙТИ КОРОТКИЙ ПУТЬ

Подскажите ребенку, как надо действовать, а еще лучше – покажите как надо.

Если вы совершили ошибку в отношениях с ребенком, попросите у него прощения. Объясните, в чем ваша неправота. Извинитесь. Помиритесь. Вы не только улаживаете конфликт, но и демонстрируете ребенку, как надо себя вести, что делать, если он совершил ошибку, если он плохо себя повел.

Поддерживайте и хвалите ребенка за то, что он усвоил новый экологичный путь.

Поблагодарите ребенка за то, что он вымыл посуду. У ребенка нет потребности ее мыть, но у него есть потребность в принятии, любви и уважении взрослого.

И ПОМНИТЕ!
ДЕТИ НУЖДАЮТСЯ В ВАШЕЙ ПОДДЕРЖКЕ ИМЕННО В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНИ МЕНЬШЕ ВСЕГО ЕЕ ЗАСЛУЖИВАЮТ.

ЛЕКЦИИ И ТРАНСЛЯЦИИ ДЛЯ ВАС НА YOUTUBE КАНАЛЕ family2children

КАК ГОВОРИТЬ
С ПРИЁМНЫМ РЕБЕНКОМ
О ЕГО ПРОШЛОМ?

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА
В ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬЕ

ТРАВМА
ПРИВЯЗАННОСТИ

МИР ДЕТЕЙ
В ПРОСТРАНСТВЕ
МИРА ВЗРОСЛЫХ

“ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ
ХОРОШИХ ДЕТЕЙ”

КАК
НАКАЗЫВАТЬ
РЕБЕНКА

КАК
ПООЩРЯТЬ
РЕБЕНКА

НЕУДОБНЫЕ
ВОПРОСЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ.
Осознаем, действуем, возрождаемся.

ПРОФИЛАКТИКА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ:
ЧУВСТВА И ГРАНИЦЫ

Чтобы помочь
себе и ребенку

Если вы хотите взять ребенка
в семью - приглашаем вас в Школу
приемных родителей «Семья детям».

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

Если вы приемный родитель и столкнулись
с эмоциональными и поведенческими
внутрисемейными проблемами, если вам
нужна поддержка в трудной ситуации,
приходите к нам на ресурсную группу для
приемных родителей «Силы есть» или
обращайтесь на индивидуальные
консультации. Вы получите новые
инструменты самопомощи, получите новый
взгляд на отношения с ребенком.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 952-734-11-22

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
8 (343) 229-53-49

**ВСЕ УСЛУГИ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ
БЕСПЛАТНО.**

**ПОДДЕРЖИВАЯ ВЗРОСЛЫХ,
МЫ ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ**



family2children.ru

АНО «Семья детям» Екатеринбург,
620026 ул. Белинского, 83, 14 этаж, оф. 1412
Тел. +7 (343) 229 53 49 (50)

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВЗРОСЛОМУ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Стеническая «Недостаток сил»

- ▶ снижается креативность
- ▶ уменьшается удовольствие от работы
- ▶ требуется больше сил, чем прежде
- ▶ раздражают мелочи
- ▶ режим экономии

Астеническая «Истощение»

- ▶ «Истощение» – «больше не могу!»
- ▶ нервное истощение, бессилие
- ▶ любая задача вызывает отчаяние
- ▶ невозможно «отключиться» от задач
- ▶ нарушения сна, сон не дает отдыха

Стадия личностных изменений «ПРОФНЕПРИГОДНОСТЬ»

- ▶ мучительная астения
- ▶ включаются гнев и ненависть
- ▶ контролирующее, унижающее поведение
- ▶ люди становятся помехой

“
Эмоциональное выгорание – это естественная реакция организма на неестественные обстоятельства.
”

Буклет создан с использованием средств гранта
Президента Российской Федерации,
предоставленного Фондом президентских грантов.

СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

ВОПРОСЫ К СЕБЕ:

*Для чего я это делаю?
Нравится ли мне то,
что я делаю?*

Если ответ «нет», меняйте что-то в жизни, переучивайтесь, не бойтесь новых вводных, которые дает нам жизнь.

Если ответ «да», но симптомы выгорания у вас есть, то:

- ▶ примите свою неидеальность
- ▶ оглянитесь, другие люди тоже не идеальны
- ▶ проявляйте гуманность к себе, уделяйте себе время
- ▶ сбрасывайте балласт (все второстепенное!)
- ▶ расставляйте правильно приоритеты
- ▶ наладьте 7-8 часовой сон
- ▶ нормально и регулярно питайтесь, гуляйте
- ▶ обращайтесь за помощью к психологу, к родственникам, друзьям
- ▶ помогут справиться хобби, массаж, физическая нагрузка

“
Эмоциональное выгорание – это состояние, когда человек считает себя истощенным морально, умственно и физически.
”

СОВЕТ: планировать время для себя необходимо заранее, и планировать в ежедневнике – так же, как планируете деловую встречу.

“ **ВРЕМЯ**
- важный ресурс ”

СОВЕТ: используйте техники релаксации.

ДЫХАНИЕ

Сядьте удобно и начните медленно дышать, фокусируя свое внимание на вдохе и выдохе и на том, что происходит с телом. Эта практика учит держать акцент на себе: что сейчас со мной, как я себя чувствую, как эта ситуация на меня влияет.

ПРАКТИКА МОЛЧАНИЯ

Просто побудьте в течение двух часов без гаджетов и телевизора. Побудьте с собой.

“ **Планировать
отдых заранее** ”

Цикл видеолекций «Профилактика эмоционального выгорания» вы можете посмотреть на Youtube-канале АНО Семья детям

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях
vk.com/family2children facebook.com/family2children
Будем рады вашему участию в наших проектах!