

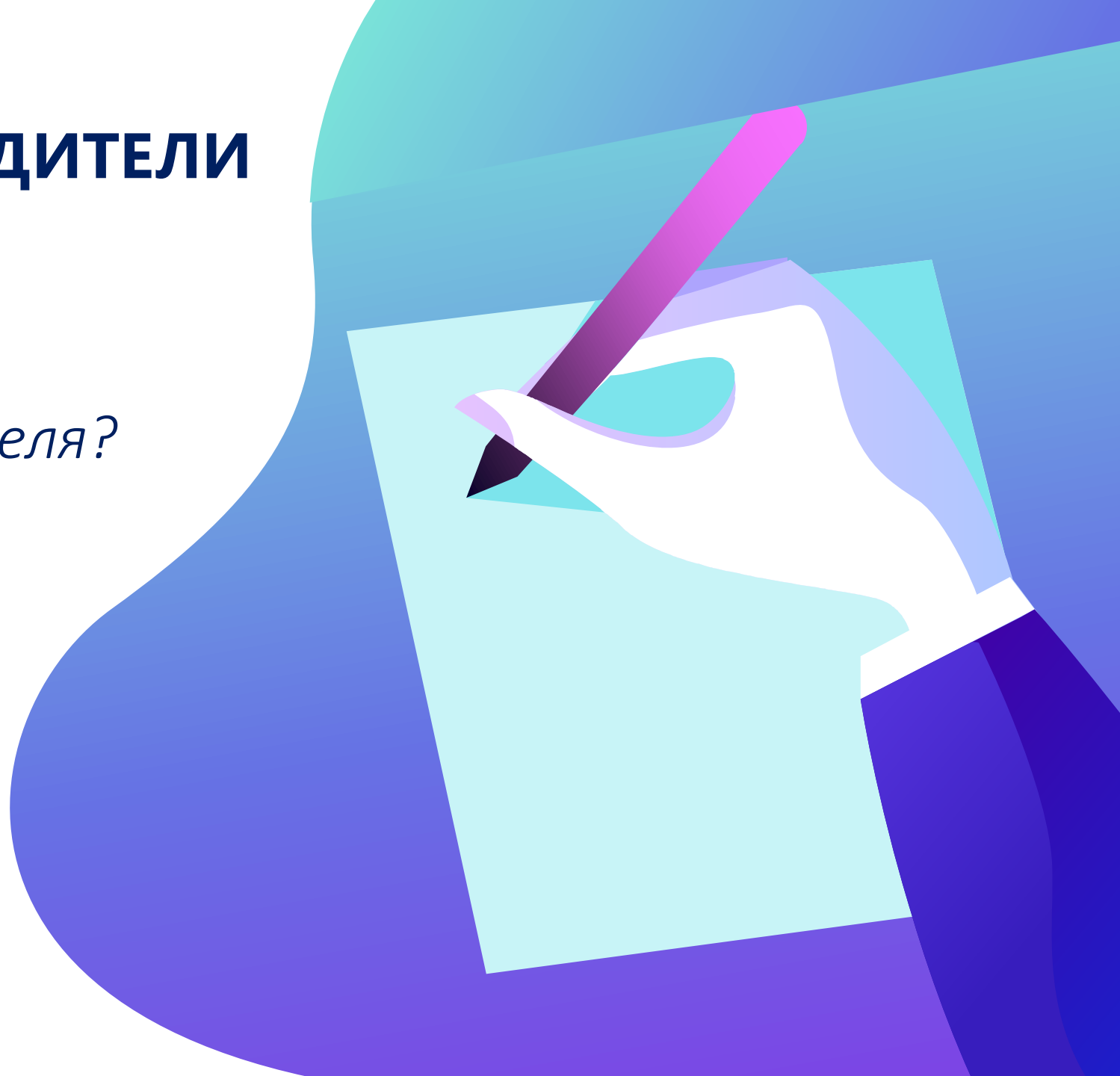
Ковикулы с ребенком

Психологическая мастерская для родителей

*Безрукова И.А.,
педагог-психолог МБДОУ г. Мурманска №13
Коваль В.А.,
педагог-психолог МБДОУ г. Мурманска №138*

СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ

*Как вы бы описали
современного родителя?*



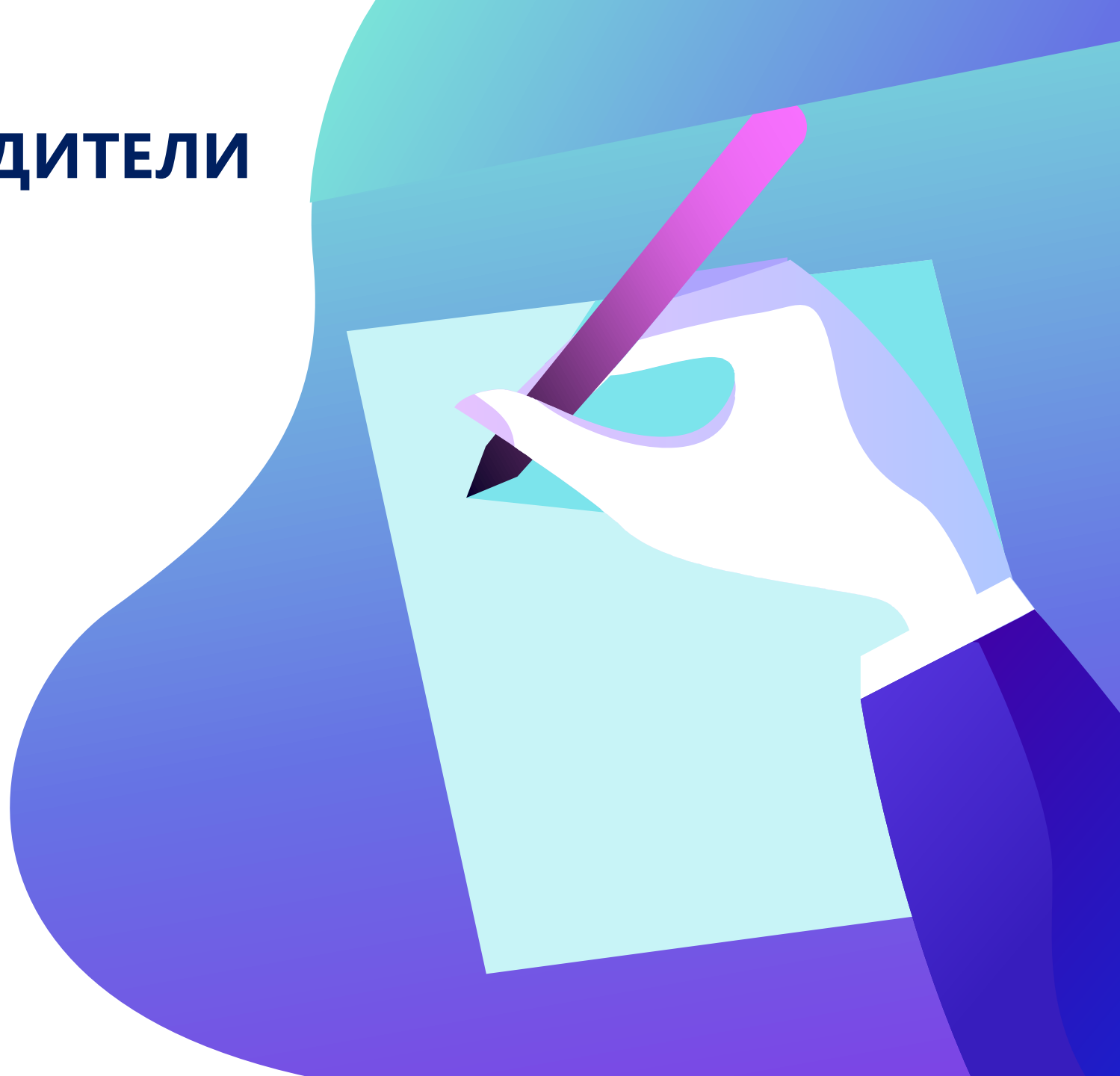
СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ

*Молодые, жизнерадостные,
активные, общительные,
стремящиеся к самовыражению*

*Легко решают проблемы,
касающиеся работы, общения с
друзьями и соц. окружением*

*Легки на подъем, способны к
быстрым изменениям в жизни*

*Нередко испытывают трудности
в воспитании и развитии своего
ребенка*



4

группы родителей

ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА ВОСПИТАНИЕ:

Старшее поколение/ няни/ гаджеты

Общественность (развивающие центры, курсы и др.)

Сами родители (успешны)

Сами родители (истощены)

«Ассортимент стрессовых ситуаций»

*С какими стрессами
встречаются
родители
в современной
жизни?*

«Ассортимент стрессовых ситуаций»

Последствия ограничений в связи с эпид. ситуацией

Отсутствие общения/помощи со стороны старшего поколения

С какими стрессами встречаются родители в современной жизни?

Страх заболеть, утраты в семейном и ближайшем окружении

Нет времени на себя у родителей

И многие другие...

Самодиагностика

Стадии эмоционального выгорания

«Я всё смогу!»



«Старое не работает, пробуем новое»



«Виноваты все вокруг!»



«Смысла нет. Полное истощение.»



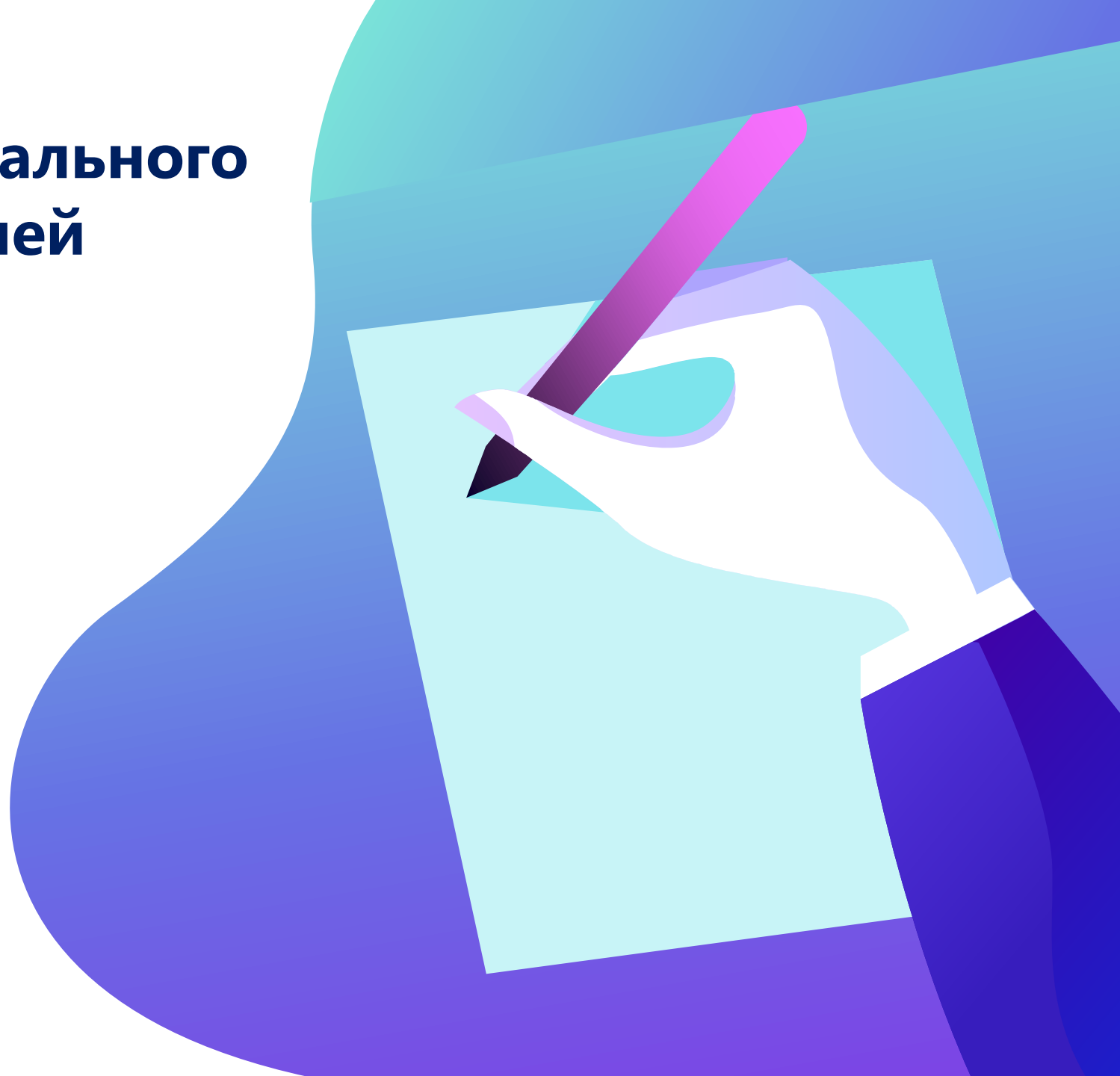
Признаки эмоционального выгорания родителей

Равнодушие к обязанностям

Ребенок стал поводом для раздражения. Негативное отношение к ребенку

Ощущение собственной неспособности

Постоянное чувство вины



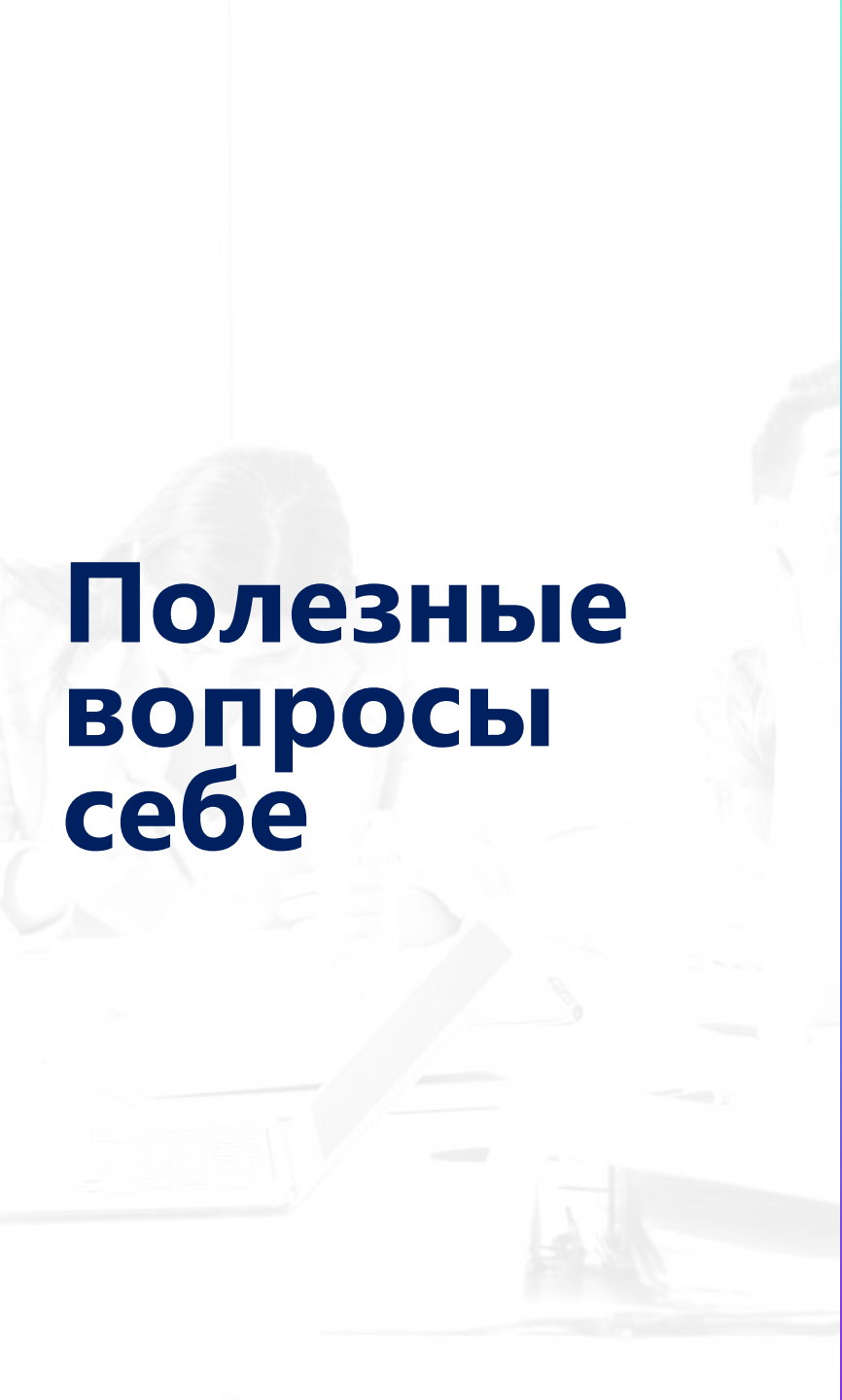


ПРАВИЛА ПОМОЩИ

Позаботьтесь о себе!

Просите помощи!

Ищите ресурс!



Полезные вопросы себе

*Что со мной прямо сейчас
происходит?*

*Что я чувствую
эмоционально и физически?*

*Как я могу прямо сейчас
позаботиться о себе?*

«Ассортимент радостей с ребенком»

*Назовите/запишите
свои самые любимые
дела вместе с
ребенком*

Делать сэлфи с мамой

Разбирать игрушки

Гулять по лужам

Искать самую высокую горку в районе

«Ассортимент радостей с ребенком»

Назовите/запишите свои самые любимые дела вместе с ребенком

Например...

Играть в снежки

Играть в настольные игры

Печь блинчики или лепить пирожки

Украшать дом к празднику

И многое другое...

Ваши ресурсы

Распределите свои ресурсы по четырем группам

Ресурсы, которые использую часто



Ресурсы, которые не использую



Не рассматриваю как ресурс



Ресурсы, которые хотела бы использовать



***Литература,
которая
поможет
в поиске
ресурса***

*Мама на нуле. Путеводитель по
родительскому выгоранию*

*Осознанность: как обрести
гармонию в нашем безумном мире*


*Agile life: Как вывести жизнь на
новую орбиту, используя методы
agile-планирования,
нейрофизиологию и самокоучинг*

*Что вам понравилось/
было ли полезно?*

*С какими мыслями или
впечатлением вы
завершаете
мастерскую?*

*Есть ли что-то, что
бы вы хотели
изменить или
добавить?*



The background features a large, abstract graphic on the right side, composed of several overlapping, rounded shapes in various shades of blue and purple. The colors transition from a light blue at the bottom to a deep purple at the top. The overall style is modern and clean.

**Благодарим
за участие!**