



МАМА
БУДЬ СЧАСТЛИВОЙ!





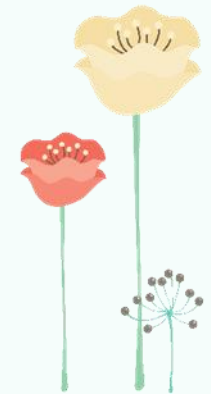
Эмоциональное выгорание

Это состояние истощения, когда нет ни сил, ни чувств, ни радости, ни желаний.

С «легкой» версией выгорания сталкиваются все – в ситуациях, когда требуется большее, чем обычно, напряжение: экзамены, болезни детей.



Когда ситуация завершается, раздражительность, расстройство сна, апатия, снижение мотивации, депрессивные нотки в настроении исчезают, а желания – возвращаются.





ПРИЧИНЫ

Эмоционального выгорания
У МАМ

- **Отсутствие знаний о психологии детей.**
- **Отсутствие какой-либо помощи.**
- **Отсутствие полноценного общения.**
- **Однообразиие будней.**





СПОСОБЫ

ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ

Изучение литературы по психологии детей



Помощь



Любимые занятия

Любые хобби, музыка, танцы, рисование, рукоделие или все, что угодно – старайтесь выкраивать на это минутки или часы. Чем-то можно заниматься вместе с ребенком, для него это будет лучшим развитием.



Минутки отдыха

Используйте любую возможность выдохнуть, попить чаю, собраться с мыслями или просто полежать. Когда ребенок спит, ест или занят своими делами – переключитесь на что-то свое. Желательно, не только на домашние дела. Хотя бы половину этих возможностей посвятите именно отдыху, тогда и дела будут делаться быстрее и эффективнее.



Здоровый образ жизни

Релаксация



Общение





«Не воспитывай детей – всё равно они будут похожи на тебя. Воспитывай себя!»

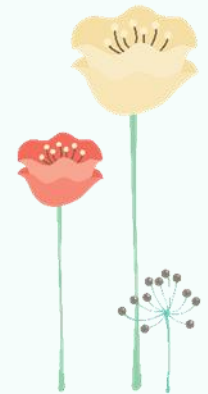




Я свяжу тебе жизнь
И потом от души подарю.
Где я нитки беру?
Никому никогда не признаюсь:
Чтоб связать тебе жизнь,
Я тайком распускаю свою.



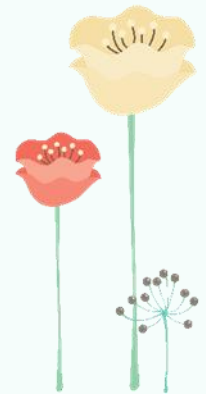
Мать — это самое трогательное из всего, что есть на земле. Мать — это значит: прощать и приносить себя в жертву.





Причины обращения к психологу:

- ✓ Вы росли в неблагополучной семье; в семье были зависимые люди; вы имеете обиду на родителей и часто вспоминаете не приятные моменты с детства;
- ✓ Низкая самооценка, трудности в общении;
- ✓ Страхи, панические атаки, повышенная тревожность;
- ✓ Навязчивые мысли;
- ✓ Чувство вины перед ребенком, перед семьей в целом;
- ✓ Депрессивное состояние в течении длительного времени;
- ✓ Постоянная усталость и раздражительность.





Бесплатная психологическая помощь:

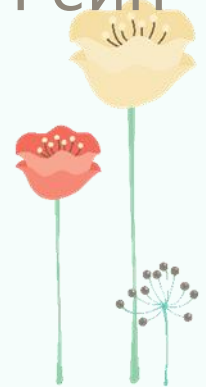
- ✓ Центр социальной помощи семье и детям Московского района
ул. Севастьянова, д. 1 тел: (812) 409-88-55
- ✓ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района
пл. Чернышевского, д. 8 тел: (812)246-20-55
- ✓ Клиника неврозов в городской психиатрической больнице №7 им.
Академика Павлова
15-я линия Васильевского острова, д. 4-6 тел: (812) 246-21-79
Ознакомьтесь предварительно с информацией на сайте knevrozov.com
- ✓ Мырядом2020.рф
Работают онлайн бесплатно. Экстренная психологическая помощь.
- ✓ Отделения психотерапевтической помощи при психоневрологических
диспансерах. Психоневрологический диспансер №8 Московского
района
пр. Ю. Гагарина 18-3, тел: (812) 378-60-80





Рекомендуемая литература:

- ✓ «Мама на нуле» А. Куусмаа, А. Изюмская
- ✓ «Секреты спокойствия "ленивой мамы"» А. Быкова
- ✓ «Родительский парадокс. Море радости в океане проблем. Как быть счастливым на все 100, когда у тебя дети» Д. Сениор
- ✓ «Безразличные матери» С. Форвард, Д.Ф. Глинн
- ✓ «Как полюбить себя. Мама для Внутреннего Ребенка» Н. Рейн
- ✓ «У меня свой сценарий» В. Москаленко





Дорогие мамы!

Спасибо за внимание

Mother's Day

ГБУ ДО ЦППМСП МОСКОВСКОГО РАЙОНА