

Быть родителем маленького ребенка — это счастье, но часто и изолированность в четырех стенах, «день сурка», тревога за каждый шаг и катастрофическая нехватка времени на себя. В таком режиме легко растерять все ресурсы и эмоционально выгореть. А в приемном родительстве есть свои нюансы, которые также могут повлиять на эмоциональное состояние родителя.

На базе нашего Центра открывается группа поддержки для родителей малышей в возрасте от **0 до 1,5 лет**.

Это бережное онлайн-пространство, где можно выдохнуть, побыть среди «своих» и получить профессиональную и эмоциональную поддержку.

Вам не нужно искать няню, собирать ребенка и куда-то ехать. Достаточно налить себе теплый чай, включить телефон или ноутбук и подключиться к нашему онлайн-пространству, где вас поймут и поддержат.



ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

— это необходимость
для ментального здоровья мамы и папы

✓ **Выход из изоляции** («Я не один»). Возникает ощущение, что весь мир живет активной жизнью, а Вы остались наедине с подгузниками и детским плачем. Группа возвращает ощущение социальной жизни и связи с миром.

✓ **Легализация «негативных» чувств.** Общество ждет от родителей только абсолютного счастья, а приемный родитель прошел еще такой длинный путь к своему ребенку. Но это нормально чувствовать усталость, раздражение, злость или растерянность. В группе можно открыто сказать о своих чувствах и состоянии.

✓ **Профилактика выгорания.** Эмоциональное выгорание не приходит за один день, оно копится каплями. Полтора часа на группе — это легальное время «только для себя», возможность переключить фокус внимания, выдохнуть и «перезагрузить батарейку».

✓ **Специфика приемного родительства.** Адаптация приемного ребенка (даже самого маленького) — это особый процесс. Здесь могут подниматься вопросы привязанности, страх «не полюбить», кризис идентичности как родителя. Среди «своих» не нужно объяснять эти тонкости — Вас поймут с полуслова.

Наш психолог на встречах поможет Вам:

- ✓ Снизить уровень тревоги.
- ✓ Отличить реальные проблемы от родительских страхов (например, «достаточно ли хорошо я справляюсь?»).
- ✓ Найти скрытые ресурсы.
- ✓ Экологично прожить сложные эмоции.
- ✓ Создать безопасную атмосферу для каждого.

ЗАБОТА О МАЛЫШЕ

НАЧИНАЕТСЯ

С ЗАБОТЫ О СЕБЕ!



ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ:

- * Эта группа для родителей с малышами от 0 до 1,5 лет.
- * Встречи проходят на платформе Яндекс телемост, раз в 2 недели. **Камеры** должны быть **включенными** (это важно для создания доверия).
- * Удобное время обговаривается со всеми участниками группы.
- * Продолжительность встречи – 1,5 часа.
- * Камерный формат: всего до (7-8) человек в группе, чтобы у каждого родителя было время высказаться.
- * Группа начинает функционировать минимум от 5-ти человек.
- * Вы можете подключаться прямо во время кормления, укладывания или пока малыш ползает рядом – мы привыкли к детскому лепету и шуму, у нас это абсолютно легально!
- * Между встречами у нас работает закрытый поддерживающий чат в МАХ, где можно поделиться наболевшим в любой момент.

Кто ведет группу?

🎓 **Давыдова Елена Руслановна** – психолог Учреждения.

Подарите себе эти 1,5 часа поддержки и понимания!

Чтобы занять место в группе
позвоните по телефонам:

☎ 8 (812) 497-36-04,

☎ 8 (812) 497-36-05,

☎ 8 (931) 583-68-19.

Можете также записаться в личных
сообщениях группы Учреждения в ВК.

Помните, что Вы всегда можете обратиться за
помощью и поддержкой к специалистам.

Адрес Учреждения:
ул. Малая Посадская, д. 3, лит. А,
Санкт-Петербург, 197046
(ст. метро «Горьковская»)

www.sirota-spb.ru

vk.com/club99589669



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербургское
государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи семье и детям»

ОНЛАЙН-ГРУППА
психологической поддержки
для приемных родителей
(усыновителей, опекунов)
малышей (от 0 до 1,5 лет)

«Родители на связи»

