

Поиск помощи

Каждому из нас иногда требуется помощь, участливая поддержка и добрый взгляд со стороны. Подумайте, к кому из Вашего окружения Вы можете обратиться, когда Ваши собственные силы остаются на исходе? Иногда, такой опорой может стать профессиональный психолог или консультант социальной службы. Его объективный взгляд на Вашу ситуацию поможет увидеть новые возможности и пути разрешения проблемы. Помните, что даже временная опора на кого-то способна пробудить в нас собственные ресурсы и вернуть веру в себя.

Привет,
у меня
проблемы...



Привет,
что случилось?



Детско-родительские отношения можно сравнить с воздушным шаром. Чтобы полет был нормальным, необходимо поддерживать нужную высоту и временами избавляться от «балласта».

Подумайте, что в Вашей жизни может быть таким отягощающим «грузом», который мешает полёту Вашего с ребенком «шара»? Как Вы могли бы снизить влияние этого груза на Ваши с ним отношения?

Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
"Хабаровский центр развития
психологии и детства "Псиология"

г. Хабаровск, пр. Трамвайный, 5а,
пер. Фабричный, 23 а
тел: +7 (4212) 22-12-33
+7 (4212) 21-29-69
+7 (4212) 30-74-70

e-mail: pmss2002@yandex.ru

Сайт: <https://psylogia.ru/>



Помните, вы не одиноки!

Телефон доверия:
8-800-2000-122

Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
"Хабаровский центр развития
психологии и детства "Псиология"



Полет нормальный

Памятка для уставших
родителей подростков

г. Хабаровск

Перед авиалетом стюардессы напоминают нам о том, что кислородную маску важно надевать сначала на себя, а уже потом – на ребенка. Это необходимо для безопасности обоих.

При решении воспитательных задач в отношениях с подростком мы предлагаем Вам сначала позаботиться о восстановлении своих ресурсов. Ведь спокойного родителя гораздо больше шансов услышать и понять.

Успокаивающее дыхание

(выдох в 2 раза дольше вдоха)

Сядьте поудобнее, положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку. Глубокий вдох длится 4 секунды. Рекомендуется использовать для счета удары пульса. На счет "раз-два" – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается Ваш живот, а затем и грудная клетка. На счет "три-четыре" – грудная клетка и живот полностью наполнены воздухом.



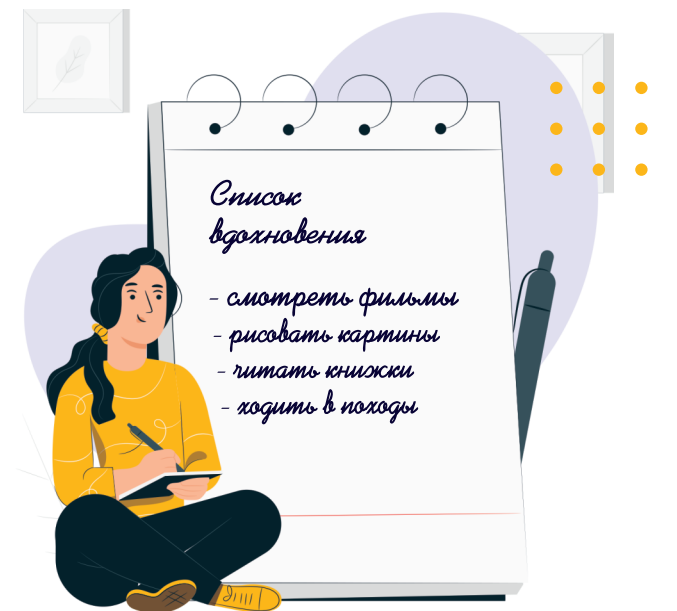
Задержите дыхание на 2 секунды (2 удара сердца). А теперь сделайте длинный медленный выдох в течение 8 секунд (8 ударов сердца). Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка. Повторите еще 4-6 раз.

Переоценка препятствий

Замечено, что со стрессом легче всего справляются люди, умеющие находить в проблемных ситуациях не только минусы, но и потенциальные плюсы или возможности. Например, плохая погода может быть помехой по дороге на важную встречу. И в то же время она – возможность переключить внимание с привычной суеты на свой внутренний мир, вспомнить свои ориентиры в жизни.

Предлагаем составить список трудностей, с которыми Вы сталкиваетесь дома, на работе или в других местах. Что если у каждой из них Вам удастся найти скрытые возможности, которые обычно Вами не замечаются?

Это поможет понять Ваши потребности в каждой из них и найти новые способы их удовлетворения. Так, например, "плюсом" проблем со здоровьем может быть возможность снять с себя лишнюю ответственность и получить право на отдых.



Поиск новых решений

Когда Вы сможете понять собственные потребности и найти ресурсы в каждой из проблемных ситуаций, важно задуматься об альтернативных решениях. Например, в ситуации проблем со здоровьем, где "плюсом" является "получение права на отдых", альтернативой может стать организация более комфортных условий труда – без переутомления и нервного истощения.

Список вдохновения

Создайте свой список вдохновения. Пусть в нем будут перечислены все Ваши любимые занятия, которые доставляют Вам радость и помогают почувствовать себя лучше. Само составление такого списка способно помочь в создании более ресурсного состояния.