

Как сохранить баланс между супружеством и родительством?

На групповых занятиях будущие родители могут обсудить с психологом:

- ✓ какие изменения происходят в семье после рождения ребенка;
- ✓ как меняются отношения между супругами;
- ✓ как меняются отношения между супругами и будущими бабушками/дедушками;
- ✓ как легче пережить кризис рождения ребенка, который является кризисом развития семьи.



**Предварительная запись по телефону:
8-929-399-24-09 (Татьяна)**

Если Вам или Вашему близкому нужна профессиональная поддержка в кризисных семейных ситуациях

Вы можете получить бесплатную помощь:

Психолог:

тел.: +7 (929) 399-24-09 (г. Барнаул)

Медиатор:

тел.: +7 (903) 991-29-47 (г. Барнаул)
тел.: +7 (906) 968-88-52 (г. Бийск)

Skype:

«Помощь семье: психологи и медиаторы»,
логин в Skype: aroo-csdf

Все обращения конфиденциальны



Управление юстиции
Алтайского края



НП «Сибирский
центр медиации
и права»



Центр
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
СЕМЬИ



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ТЕПЕРЬ НАС ТРОЕ



В рамках проекта «Азбука преодоления семейного кризиса», реализуемого Центром социального развития семьи в сотрудничестве с Управлением юстиции Алтайского края и Сибирским центром медиации и права с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов на развитие гражданского общества

Рождение ребенка – это кризис, который способствует развитию семьи.



Почему рождение ребенка является кризисом, если ребенок запланированный, долгожданный и всеми любим заранее?

Так как семья в любом случае претерпевает изменения:

- ✓ в случае рождения 1-го ребенка – изменения более масштабные;
- ✓ в случае последующих детей – это уже не настолько выраженный кризис. Кризис будет горизонтальным, так как статус родителей уже есть, они знают и у них есть опыт.

Какие изменения происходят в семье после рождения ребенка?

- ✓ супруги приобретают статус родителей;
- ✓ перераспределение старых обязанностей и появляются новые;
- ✓ смена правил, режима питания, способ проведения досуга;
- ✓ смена обстановки (появляются детские вещи, игрушки);
- ✓ отношения семьи с социумом;
- ✓ отношения семьи с расширенной семьей (родители супругов становятся бабушкой и дедушкой);
- ✓ молодая мама изменяет рабочую активность;
- ✓ изменяется характер взаимодействия с друзьями;
- ✓ прибавление социальных контактов (детские врачи, сообщество мамочек, родителей);
- ✓ и другие изменения.

СЕМЕЙНАЯ МЕДИАЦИЯ

Важной особенностью семейной медиации является внимание к защите прав и интересов ребенка: медиатор может помочь участникам процедуры реализовать их на основе сотрудничества между родителями.



Вам вдвоем не удастся урегулировать семейный спор/конфликт, поможет СЕМЕЙНЫЙ МЕДИАТОР

тел.: +7 (903) 991-29-47 (г. Барнаул)
тел.: +7 (906) 968-88-52 (г. Бийск)

Причины, которые мешают проведению семейной медиации:

- отсутствие достоверной информации у населения и профессионалов;
- неготовность супругов (преимущественная ориентация на рассмотрение дел в суде);
- ориентация родителей на манипулятивные и силовые стратегии поведения в ситуации конфликта и др.

Рекомендации семье, которая находится в сложной и важной жизненной ситуации:

- ✓ Кризис пройдет, он ограничен по времени.
- ✓ Спустя некоторое время ребенок будет сам спать и есть. Вы будете спать отдельно и в тишине.
- ✓ При состоянии «Я больше не могу» просить близких людей о помощи нормально. Просить важно без упрека, например: «Я чувствую, что я устала, мне хочется поспать 1 час. Буду тебе благодарно за помощь».
- ✓ Если некому помочь. Помоги себе сама. Организуй свой день (тайм менеджмент).
- ✓ Распределить обязанности с супругом, каждый знает что и когда он делает.
- ✓ Быть друг у друга на подхвате. Взаимопомощь.
- ✓ Ребенок не важнее чем Вы. Необходим здоровый эгоизм мамы. Если у мамы не будет сил, ресурсов, что она сможет дать ребенку? Важно заботиться не только о ребенке, но и о своем здоровье. «Я забочусь о себе, чтобы заботиться и о тебе тоже».
- ✓ Здоровая и отдохнувшая мама способствует благополучию ребенка.

РЕСУРСНЫЙ ЛИСТ СЕМЬИ

Что приносит радость мне	Что приносит радость паре	Что приносит радость всей семье
Чай с шоколадкой	Приготовление пищи вдвоем	Валяться по субботам в постели
Чтение книги	Массаж перед сном	Кататься на роликах в парке с коляской