

Проект “Родительский университет” реализуется в рамках проекта «Секреты успешных родителей (связь поколений, компетентность, создание и управление семейными событиями)» (Фонд Президентских грантов) при поддержке ЯрГУ им. П.Г. Демидова - опорного ВУЗа области. Руководитель - д. пс. наук, профессор Клюева Надежда Владимировна.

“Родительский университет” - цикл интерактивных лекций, посвященных вопросам родительства, семейных отношений. Лекторий направлен на развитие родительской компетентности, актуализации в обществе ценности семьи, ребенка, ответственного и позитивного родительства, а также обусловлен необходимостью просвещения родителей по вопросам воспитания детей.

Просим оказать содействие в распространении информации среди родителей, посещающих ОУ.

!!!Место проведения: 304 аудитория ЯрГУ им. П.Г.Демидова!!!
(г.Ярославль, ул. Советская, 14, 3 этаж)

27 ноября 2019 г. 18:30-19:30

**Источники ресурсов родителей
(где и как восстанавливать энергию родителям?)**



Выгорание приходит, когда то, что не драйвит, преобладает над тем, что драйвит

Витамины А, В, С, Д, Е и другие пил(а). На свежем воздухе, как доктор прописал, гулял(а). На тренажерах бегал(а), сидел(а), лежал(а). Детей бабушкам-дедушкам на выходные отдавал(а). В бане был(а)...



А все равно, остаюсь

А хотелось бы....



Что же еще можно сделать?

Встреча с психологами будет посвящена тому, как научиться радоваться жизни, получать удовольствие от общения с близкими и, прежде всего, с детьми.

- Как позволить себе быть счастливым?
- Как обнаруживать радость в повседневности?
- Что такое родительское выгорание и есть ли методы его профилактики?
- Что делать со своим перегрузом, постоянной нехваткой времени, своими переживаниями?
- Имеет ли право родитель проявлять негативные чувства (гнев, обиду, раздражение) по отношению к детям?
- Имеет ли право мечтать? Желать? Делать то, что хочется и не испытывать чувства вины?

Об этом и о многом другом мы поговорим, почувствуем, попробуем поделаться и освоить методы психологической поддержки себя!

Ведущие лекции:



Клюева Надежда Владимировна, директор НП «Региональная Ассоциация психологов-консультантов», доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова



Руновская Елена Геннадьевна, член НП «Региональная Ассоциация психологов-консультантов», кандидат психологических наук, доцент кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова

Проект реализуется с использованием гранта президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, представленного фондом президентских грантов