

Психологическая поддержка семей в период развода: доступное консультирование

Эмоциональные и психологические трудности

В период развода семьи сталкиваются с множеством эмоциональных и психологических трудностей.

Уязвимость детей

Особенно уязвимы дети, которые могут испытывать тревогу, страх и непонимание.

Психологическая поддержка

Наша цель – предоставить доступную и квалифицированную психологическую поддержку семьям, проходящим через этот сложный процесс.

Консультации

Мы предлагаем консультации, направленные на снижение стресса, улучшение коммуникации и адаптацию к новым условиям жизни.

Предоставлено **Брагинским территориальным центром** социального обслуживания населения



Эмоциональные и психологические трудности развода:

как мы помогаем семьям

Эмоциональная поддержка

Развод – это кризис, вызывающий широкий спектр эмоций, таких как гнев, грусть и чувство вины. Наши консультанты помогают семьям осознать и принять свои чувства, а также разработать стратегии для управления ими. Мы создаем безопасное пространство, где каждый член семьи может выразить свои переживания.

- 1. Создание безопасного пространства:** Важно, чтобы каждый член семьи чувствовал себя в безопасности и мог открыто выражать свои эмоции без страха осуждения. Это может быть достигнуто через установление правил общения и уважения.
- 2. Принятие эмоций:** Помогите семьям понять, что все эмоции — нормальная реакция на развод. Гнев, грусть, страх и чувство вины — это естественные чувства, и их важно не подавлять, а осознавать и принимать.
- 3. Постепенное принятие изменений:** Помогите семьям понять, что процесс адаптации к новым условиям требует времени. Поддерживайте их в принятии изменений как части жизни.
- 4. Поощрение открытого общения:** Стимулируйте членов семьи обсуждать свои чувства друг с другом. Это может помочь укрепить связи и создать атмосферу взаимопонимания.
- 5. Ресурсы для дальнейшей поддержки:** Предоставьте информацию о дополнительных ресурсах — книгах, статьях или онлайн-курсах по эмоциональной поддержке и управлению стрессом.

Коммуникация

Улучшение коммуникации между родителями и детьми – важный аспект нашей работы. Мы обучаем техникам эффективного общения, помогаем разрешать конфликты и находить компромиссы. Это особенно важно для поддержания здоровых отношений после развода.

- 1. Открытость и честность:** Родители должны быть готовы делиться своими чувствами и переживаниями с детьми, адаптируя уровень сложности информации в зависимости от возраста ребенка. Это помогает создать атмосферу доверия.
- 2. Эмоциональная поддержка:** Обучайте родителей признавать и валидировать эмоции детей. Фразы вроде «Я вижу, что ты расстроен» или «Это нормально чувствовать себя так» могут помочь детям понять, что их чувства важны.
- 3. Установление границ:** Важно обсуждать и устанавливать границы в общении. Дети должны знать, что могут выражать свои мысли и чувства, но при этом важно уважать мнение других.
- 4. Поиск компромиссов:** Обучайте родителей техникам разрешения конфликтов, которые включают поиск компромиссов. Это может быть полезно не только в отношениях с детьми, но и в общении между родителями.
- 5. Использование игр и творчества:** Игровые методы могут быть эффективными для улучшения коммуникации с детьми. Это может быть рисование, настольные игры или ролевые игры, которые помогут детям выразить свои чувства.
- 6. Позитивное подкрепление:** Поощряйте родителей отмечать положительные моменты общения с детьми, чтобы создать позитивную атмосферу для дальнейших взаимодействий.


Адаптация

Жизнь после развода действительно может быть сложным периодом, требующим значительной адаптации.

Эмоциональная переработка: Позвольте себе пережить все эмоции — от горя до облегчения. Это нормально чувствовать себя потерянным или растерянным. Возможно, стоит обратиться к психологу или консультанту для поддержки.

- 1. Новые рутины:** Постарайтесь установить новые привычки и распорядок дня. Это поможет создать ощущение стабильности и контроля в жизни.
- 2. Социальная поддержка:** Общение с друзьями и близкими может значительно облегчить процесс адаптации. Не стесняйтесь делиться своими переживаниями и искать поддержку.
- 3. Постепенное принятие изменений:** Дайте себе время на адаптацию к новым условиям. Не торопитесь с принятием решений, особенно важных.

Наша цель – помочь семьям успешно адаптироваться и двигаться вперед.



Наши услуги и ресурсы: комплексная поддержка для адаптации к новым условиям жизни



Индивидуальные консультации

Персональные встречи с психологом для решения конкретных проблем и разработки индивидуальных стратегий.



Групповые занятия

Участие в группах поддержки, где можно поделиться опытом и получить поддержку от других семей, проходящих через развод.



Образовательные материалы

Доступ к брошюрам, статьям и онлайн-ресурсам, содержащим полезную информацию о разводе и адаптации.

Мы предлагаем широкий спектр услуг, направленных на оказание всесторонней поддержки семьям в период развода. Мы стремимся создать комфортную и поддерживающую среду, где каждый может получить необходимую поддержку.

Как получить помощь: контактная информация и режим работы нашего центра

Наш адрес:

г.п.Брагин, ул.Крылова, д.7

Режим работы:

Понедельник – Пятница, с 8:30
до 17:30

Телефон:

8 (02344) 3-93-05

Мы готовы ответить на ваши вопросы и предоставить необходимую поддержку. Не стесняйтесь обращаться к нам, чтобы получить помощь и поддержку в этот сложный период вашей жизни.

