



РОДИТЕЛЬСКИЙ РЕСУРС: ВОСПИТАНИЕ БЕЗ ВЫГОРАНИЯ

Практические советы и инструменты
для заботы о себе и своих детях.



ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Дорогие мамы и папы!

Команда автономной некоммерческой организации Социально-психологический центр «Фокус» приветствует вас и благодарит за проявленный интерес к этой брошюре. Мы рады, что вы ищете способы сделать свою жизнь и жизнь вашей семьи более гармоничной и счастливой.

Родительское выгорание: когда «батарейка» садится...

Подростковый возраст – непростое время как для самих ребят, так и для их родителей. Гормональные бури, поиск себя, конфликты с окружающими, новые интересы и увлечения... Все это создает дополнительное напряжение в семье и может привести к тому, что родители почувствуют себя истощенными, раздражительными и потерявшими связь со своим ребенком. Это состояние называется «родительским выгоранием».

Родительское выгорание – это не просто усталость, это глубокое эмоциональное, физическое и умственное истощение, вызванное хроническим стрессом, связанным с воспитанием детей. Оно может проявляться в:

- постоянном чувстве усталости и истощения;
- раздражительности и гнев;
- потере интереса к своим хобби и увлечениям;
- снижении продуктивности и эффективности на работе и дома;
- проблемах со сном и аппетитом;
- отчуждении от ребенка и других членов семьи.

Важно понимать, что родительское выгорание – это не признак плохой родительской компетентности. Это сигнал, что вам необходима помощь и поддержка. И мы здесь, чтобы ее предоставить!

Наша цель: вернуть радость в родительство!

Цель этой брошюры – стать вашим надежным помощником в профилактике и преодолении родительского выгорания. Мы предлагаем вам практические инструменты и стратегии, которые помогут вам:

- научиться заботиться о себе и восстанавливать свои ресурсы;
- эффективно управлять временем и делегировать обязанности;
- изменить свое мышление и избавиться от негативных установок;
- улучшить взаимоотношения с ребенком и наладить более гармоничную семейную атмосферу.



Эта брошюра разработана в рамках социального проекта **«STOP-Выгорание: Родительский иммунитет»**, реализуемого **АНО Социально-психологический центр «Фокус»** – победителем Конкурса грантов в форме субсидий на развитие гражданского общества в Чувашской Республике в 2025 году. Проект реализуется при грантовой поддержке **Фонда президентских грантов и Минэкономразвития Чувашии**.

ЧТО ВАС ЖДЕТ ДАЛЬШЕ

В следующих разделах вы найдете:

Раздел II: SOS! Родительское выгорание.

Признаки и факторы риска родительского выгорания: как вовремя распознать проблему.

Раздел III: Перезагрузка: как вернуть радость в родительство.

Практические стратегии предотвращения и преодоления выгорания: пошаговое руководство к восстановлению.

Раздел IV: Не оставайтесь один на один с проблемой: ресурсы и поддержка.

Ресурсы и поддержка для самих родителей.

Раздел V: Финишная прямая: Ваш личный перезапуск.

Мы верим, что с помощью этой брошюры вы сможете не только предотвратить или преодолеть родительское выгорание, но и построить еще более крепкие и любящие отношения со своим ребенком.

Удачи вам на этом пути!

РАЗДЕЛ II

SOS! РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ!

Воспитание подростка – это как участие в космической программе: много неизвестного, сложно, энергозатратно, и иногда кажется, что корабль летит совсем не туда, куда планировалось. Но если космонавтам положен отдых, то у родителей подростков его как будто отменили!

Именно здесь и подстерегает нас родительское выгорание.

Что это за «зверь» такой?

Представьте, что ваш родительский «аккумулятор» разрядился в ноль. Вы чувствуете себя не просто уставшим, а выжатым как лимон. Сил нет ни на что, даже на то, чтобы объяснить в сотый раз, почему нельзя сидеть в телефоне до 3-х ночи. Родительское выгорание – это хроническая усталость от родительства. Это не просто плохое настроение или временная раздражительность, это состояние, когда ваша эмоциональная, физическая и психическая энергия иссякла.

Как понять, что пора бить тревогу? (Признаки выгорания)

▶ **Эмоциональный шторм:** раздражительность по пустякам, вспышки гнева, апатия, чувство безнадежности, ощущение, что вы «ходите по минному полю» рядом со своим ребенком. Все раздражает, даже любимая музыка, которую слушает ваш подросток!

▶ **Физическое истощение:** постоянная усталость, даже после сна, головные боли, проблемы со сном (или наоборот, спите как убитый), снижение иммунитета (болеть стали чаще).

▶ **Когнитивный туман:** проблемы с концентрацией внимания, забывчивость, сложно принимать решения, «голова не варит». Помните, куда положили ключи от машины? А что вы хотели сказать своему подростку?

▶ **Поведенческая «заморозка»:** отстраненность от ребенка, избегание общения, отсутствие энтузиазма в совместных делах, желание спрятаться от всех и ничего не делать. Предпочитаете смотреть сериал, чем выслушивать очередной монолог о «важности» новой компьютерной игры.

Почему так происходит? (Факторы риска для родителей подростков)

▶ **Гормональные «американские горки» самого подростка:** сложный период, который требует от родителей огромного терпения и понимания. Перепады настроения, бунты, протесты... Легко потерять равновесие!

▶ **«Я сам знаю!»:** Подросток стремится к независимости, что часто выражается в сопротивлении и нежелании слушать советы родителей. Конфликты неизбежны.

▶ **Давление социальных сетей на родителей:** постоянное сравнение себя с другими, стремление соответствовать «идеальным» образам, навязанным социальными сетями.

▶ **Высокие ожидания от себя:** «Я должен быть идеальным родителем!», «Мой ребенок должен быть успешным!», «Я должен контролировать все!».

Мифы, которые отравляют родительскую жизнь

Миф №1: «Хорошие родители всегда все контролируют».

Реальность: в подростковом возрасте контроль нужно постепенно отпускать, давая ребенку возможность принимать собственные решения (и помогать ему проживать период совершенной ошибки!).

Миф №2: «Родители всегда должны знать, что происходит в жизни подростка».

Реальность: подростку нужно личное пространство и доверие. Не пытайтесь быть «Большим Братом».

Миф №3: «Идеальные родители всегда счастливы и никогда не устают».

Реальность: идеальных родителей не существует! Все устают, это нормально.

Миф №4: «Если подросток плохо себя ведет, значит, родители плохо его воспитали».

Реальность: многое зависит от самого подростка, его характера, окружения и гормонов! Снимите с себя часть вины!

▶ **Важно:** если вы узнали себя в этом описании, это не значит, что вы «плохой родитель». Это значит, что вам нужна помощь и поддержка. Не стесняйтесь обращаться за ней! В следующих разделах мы расскажем, как вернуть себе силы и энергию, чтобы вы могли наслаждаться жизнью и своим подростком.

РАЗДЕЛ III

ПЕРЕЗАГРУЗКА: КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ В РОДИТЕЛЬСТВО (практические стратегии)

1. Спасательный круг: забота о себе – кислородная маска для родителей

Без этого пункта дальше двигаться невозможно! Нельзя накормить голодного, если сам не поел.

Физическое здоровье: заряжаем «батарейку».

Сон: старайтесь спать 7-8 часов в сутки. Понимаем, это сложно с подростком, но критически важно.

Техника «Отбой вовремя»: за час до сна выключите все гаджеты, примите теплую ванну, почитайте книгу. Попробуйте ложиться спать до полуночи.

Сбалансированное питание: ешьте регулярно и полноценно. Исключите (или ограничьте) фастфуд и сладкое. Подростки – мастера соблазнять на «вредности», держитесь!

Техника «Правило одной тарелки»: наполните тарелку овощами, белком и сложными углеводами.

Физическая активность: даже небольшая зарядка или прогулка на свежем воздухе творят чудеса.

Техника «10 минут для себя»: найдите 10 минут в день на простые упражнения: растяжка, приседания, планка. Танцуйте под любимую музыку! Погуляйте с собакой (если она у вас есть).

Эмоциональное благополучие: настраиваем гармонию.

Учимся жить в настоящем моменте, не заикливаясь на прошлом и не тревожась о будущем.

Техника «Дыхание животом»: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредотачиваясь на ощущениях в теле. Вдох – живот надувается, выдох – живот втягивается. 5 минут в день уже дадут результат.

Ведение дневника: записывайте свои мысли и чувства, чтобы лучше понимать себя и свои реакции.

Техника «Три вещи, за которые я благодарен»: каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны. Это поможет переключить фокус с негатива на позитив.

Хобби: найдите занятие, которое приносит вам удовольствие и помогает расслабиться. Рисование, вязание, чтение, садоводство, пение... Все, что угодно, лишь бы отвлекало от родительских забот!

Техника «Час для себя»: выделите хотя бы один час в неделю на свое хобби. Внесите его в расписание как важную встречу.

Техники релаксации: аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация, прослушивание успокаивающей музыки.

Техника «Мысленное путешествие»: представьте себя в любимом месте – на берегу моря, в лесу, в горах. Постарайтесь почувствовать запахи, звуки и ощущения, связанные с этим местом.

Социальная поддержка: не оставайтесь в одиночестве.

Не забывайте о своих друзьях и родственниках. Общение с ними поможет вам почувствовать себя нужным и поддержанным.

Поиск групп поддержки для родителей: общение с другими родителями подростков, которые сталкиваются с теми же проблемами, может быть очень полезным.

Техника «Круг поддержки»: составьте список людей, к которым вы можете обратиться за помощью и поддержкой в трудную минуту. Не стесняйтесь звонить им!

2. Тайм-менеджмент для родителей: хакерство времени

Время – наш главный ресурс. Им нужно управлять, а не позволять ему управлять нами.

Разделите все свои задачи на важные и неважные, срочные и несрочные. Сосредоточьтесь на выполнении важных и срочных задач. Неважные задачи можно делегировать или отложить.

Техника «Матрица Эйзенхауэра»: составьте список всех своих задач и распределите их по четырем категориям: срочные и важные, важные, но несрочные, срочные, но неважные, неважные и несрочные.

Делегирование обязанностей: не пытайтесь сделать все сами. Попросите помощи у партнера, членов семьи, няни или помощника по хозяйству. Подростки тоже могут выполнять часть домашних обязанностей!

Техника «Список дел для подростка»: составьте список дел, которые ваш подросток может выполнять самостоятельно (уборка комнаты, вынос мусора, выгул собаки).

Умение говорить «нет»: не бойтесь отказываться от дел и обязательств, которые отнимают у вас слишком много времени и сил.

Техника «Вежливый отказ»: научитесь говорить «нет» вежливо и уверенно, не чувствуя себя виноватым.

Создание рутины и составление расписания: планируйте свой день заранее, чтобы избежать хаоса и стресса.

Техника «Блочное планирование»: разделите свой день на блоки и запланируйте в каждом блоке определенные задачи.

Создайте расписание для подростка с блоками для учебы, отдыха, дел по дому и времени с семьей.

3. «Перепрошивка» мышления: оптимизация родительского «софта»

Наши мысли влияют на наши чувства и поведение. Измените свои мысли – изменится и ваша жизнь.

Избавление от перфекционизма и нереалистичных ожиданий: примите тот факт, что вы не идеальный родитель и ваш ребенок не идеален. Стремитесь к лучшему, но не требуйте невозможного.

Техника «Достаточно хорошо»: задавайте себе вопрос: «Это достаточно хорошо?» Вместо того, чтобы стремиться к совершенству, довольствуйтесь результатом, который «достаточно хорош».

Позитивное мышление и благодарность: сосредоточьтесь на позитивных аспектах своей жизни и выражайте благодарность за то, что у вас есть.

Заведите семейную традицию – каждый вечер перед сном делиться тремя хорошими событиями дня, за которые вы благодарны.

Техника «Дневник благодарности»: каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны.

Самосострадание и прощение себя за ошибки: будьте добрее к себе. Все совершают ошибки, и это нормально. Учитесь на своих ошибках и двигайтесь дальше.

Техника «Разговор с собой»: представьте, что вы разговариваете со своим другом, который совершил ошибку. Какие слова поддержки вы бы ему сказали? Скажите эти слова себе.

4. Налаживаем контакт: строим мосты, а не стены в отношениях с подростком

Сложный период, но отступить нельзя.

Качественное время с ребенком: выделяйте время для общения с ребенком, когда вы можете полностью сосредоточиться на нем. Слушайте его, интересуйтесь его жизнью, говорите по душам. Забудьте про телефоны и другие отвлекающие факторы.

Техника «15 минут в день»: каждый день выделяйте 15 минут на общение с ребенком без гаджетов и других отвлекающих факторов. Пусть он выберет, чем вы будете заниматься вместе.

Установление границ и правил: четкие границы и правила помогают подростку чувствовать себя в безопасности и учат ответственности.

Техника «Семейный совет»: собирайте семейный совет, где все члены семьи могут высказать свое мнение и принять участие в установлении правил.

Техника «Последствия»: определите заранее последствия нарушения правил. Убедитесь, что последствия справедливы и соразмерны нарушению.

Развитие навыков эффективного общения с ребенком: учитесь активно слушать, выражать эмпатию и находить компромиссы.

Техника «Я-сообщение»: вместо того, чтобы критиковать подростка, выражайте свои чувства и потребности, используя «Я-сообщения» (Мне грустно, когда ты.., Я чувствую.., Я прошу тебя..).

► Помните, что родительское выгорание – это не приговор, а сигнал о том, что пора что-то менять в своей жизни. Начните с малого, делайте небольшие шаги каждый день, и вы обязательно вернете себе радость родительства!

РАЗДЕЛ IV:

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ ОДИН НА ОДИН С ПРОБЛЕМОЙ: РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА (в том числе от нашей команды!)

► Помните, что просить о помощи – это признак силы, а не слабости. В этом разделе вы найдете список полезных ресурсов, которые могут оказать вам поддержку на пути к исцелению от родительского выгорания.

Книги, которые помогут вам лучше понять себя и своего подростка:

- **«Как я устала. Путь к себе из родительского выгорания»** Мария Иванова. Книга основана на научных исследованиях и личном опыте автора. В ней собраны жизненные истории и подробные алгоритмы возвращения продуктивного состояния.

- **«Сверхчувствительный родитель. Как воспитать детей и сохранить себя в переполненном переживаниями мире»** Элейн Эйрон. В книге рассказывается, как использовать преимущества высокой чувствительности, чтобы лучше понимать ребенка, и как бороться с ее «побочными эффектами».

- **«Как перестать срывать на детей. Воспитание без стресса, истерик и чувства вины»** Карла Наумбург. Эксперт по воспитанию предлагает простые и понятные советы, которые помогут не срывать на детей.

- **«Мама, с тобой все в порядке. Как обрести спокойствие, уверенность и радость в хаосе материнства»** Клэр Никогосян. Клинический психолог с 20-летним стажем дает советы о том, как принять свои «теневые эмоции», совладать с тревогой и беспокойством и обрести спокойствие в хаосе материнства.

- **«Материнский сценарий. Как наши детские травмы влияют на взрослую жизнь и воспитание собственных детей»** Юлия Латуненко. Книга помогает прервать негативные материнские сценарии и мягко, шаг за шагом выстроить новые, более здоровые и доверительные отношения с ребенком.

- **«Эмоциональное выгорание родителей»** Алексей Гольдман. Книга предлагает четкий план и простые техники, чтобы вернуть себе энергию, радость и чувство себя.

- **«Границы для подростков»** Джон Таунсенд, Генри Клауд. О том, как устанавливать здоровые границы с подростками.

- **«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»** Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Практическое руководство по эффективному общению с подростками.

- **«Счастливый родитель – счастливые дети»** Тал Бен-Шахар. О том, как найти радость в родительстве и воспитать счастливых детей.

- **«Воспитание сердцем»** Иана Ван Зант. Книга о связи с духовностью и внутренними ресурсами при воспитании детей.

Полезные веб-сайты и онлайн-ресурсы:

- Онлайн-лекторий «**Подростковая среда**» на сайте gospodros.ru. Среди тем – «Профилактика эмоционального выгорания родителей», в том числе лекция Зои Ординой, психолога, гештальт-терапевта, педагога-психолога 1-й квалификационной категории.
- Видео «**Профилактика эмоционального выгорания родителей**» от проекта «**РосПодрос**» в социальной сети «ВКонтакте».
- externat.foxford.ru – на сайте есть статья об эмоциональном выгорании родителей и советы, как с ним справиться.
- psychodemia.ru – на ресурсе есть блог, в котором рассказывается о родительском выгорании и даются техники, как психологу работать с этим состоянием.
- roditeli.maximumtest.ru – на сайте есть статья об эмоциональном выгорании родителей и рекомендации, как снизить его риск.
- **Сайт нашей организации АНО СПЦ «Фокус»** с полезными материалами проектов - fokus21.ru/proekty/.

Ресурсы и поддержка от команды проекта «STOP-Выгорание: Родительский иммунитет» – упражнение «Личное послание себе».

Мы предлагаем вам пример креативного и поддерживающего личного послания родителя подростка 12-14 лет самому себе.

Как можно использовать?

1. Ежедневное чтение

- Запишите послание в дневник или на телефон (создайте аудиовersion послания)
- Читайте или прослушивайте каждое утро
- Перечитывайте в моменты сомнений и неуверенности

2. Визуализация

- Создайте коллаж с ключевыми фразами
- Напишите послание на стикерах и разместите в комнате
- Сделайте фото и сохраните как напоминание

3. Групповое использование

- Поделитесь посланием с друзьями
- Обсудите его в кругу семьи
- Организуйте «Клуб поддержки» среди родителей

4. Творческое и практическое применение

- Превратите послание в стихотворение
- Нарисуйте иллюстрации к ключевым моментам
- Включите в личный кодекс ценностей

5. Социальное воздействие

- Поделитесь опытом в социальных сетях
- Создайте тематический блог
- Проведите онлайн-встречу с единомышленниками - родители подростков.

6. Долгосрочное хранение

- Храните послание в семейном альбоме
- Передавайте следующим поколениям
- Обновляйте и дополняйте по мере необходимости



Твое личное послание себе (от себя, любящего и понимающего)

Привет, это ТЫ!

Тот самый родитель, который сейчас, возможно, чувствует себя немного выгоревшим и сбившимся с пути. А помнишь, как ты мечтал(-а) об этих годах? Ну вот, они и наступили!

Поздравляю, ты добрался(лась) до подросткового «квеста»!

Понимаю, сейчас бывает непросто. Твой подросток иногда похож на инопланетянина, говорящего на неведомом языке (мемы, сленг, тик-токи – что это вообще такое?!). Кажется, что он(а) вечно спорит, закрывается в своей комнате и игнорирует твои советы. Ты чувствуешь себя непризнанным(-ой) гением воспитания, чьи шедевры почему-то не ценят.

НО ОСТАНОВИСЬ НА МИНУТКУ, ВДОХНИ.

Помнишь, каким(-ой) ты был(а) сам(а) в этом возрасте? Неужели ты всегда слушался(лась) родителей и был(а) воплощением покладистости? Сомневаюсь!

Твой подросток сейчас находится в самом важном приключении своей жизни – он(а) ищет себя, строит свою идентичность, учится принимать решения и отвечать за них.

А ты, мой дорогой друг, играешь в этом приключении ключевую роль – даже если тебе кажется, что тебя не замечают.



Вот что я хочу тебе напомнить:

- **Ты делаешь все, что в твоих силах.** Даже если кажется, что этого недостаточно, твоя любовь и забота имеют огромное значение.
- **Ты не обязан(а) быть идеальным(-ой) родителем.** Ошибки – это нормально, это возможность учиться и расти.
- **Ты заслуживаешь отдыха и времени для себя.** Перестань ставить интересы других выше своих собственных. Забота о себе – это не эгоизм, это инвестиция в твое благополучие и в благополучие твоей семьи.
- **Твой подросток тебя любит – даже если этого не показывает.** Под всеми этими бунтарскими выходками и закрытостью скрывается потребность в твоей поддержке и понимании.

Твоя миссия на ближайший месяц:

- **Каждый день делай что-то приятное для себя.** Это может быть чашка ароматного кофе, прогулка в парке, чтение любимой книги или просто 15 минут тишины.
- **Хотя бы раз в неделю проводи время со своим подростком, занимаясь тем, что нравится ему(-ей).** Даже если это просмотр стрима или видеоигра!
- **Не забывай о своих друзьях и близких.** Позвони им, встретись за чашкой чая, поделитесь своими переживаниями.
- **Будь добрее к себе.** Перестань себя критиковать и винить за все неудачи.
ТЫ – ХОРОШИЙ РОДИТЕЛЬ!
- **Помни – все это временно.** Подростковый период рано или поздно закончится, а ты с гордостью сможешь сказать: «Мы это сделали!»
Я ВЕРЮ В ТЕБЯ! У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

С любовью и поддержкой, Твой Внутренний Голос Спокойствия и Мудрости.
(Он же – Ты.)



РАЗДЕЛ V

ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ: ВАШ ЛИЧНЫЙ ПЕРЕЗАПУСК

Итак, мы подошли к концу нашего путешествия по лабиринтам родительского выгорания. Давайте еще раз вспомним основные моменты, которые помогут вам вернуть радость в родительство и наладить гармоничные отношения со своим подростком.

Забота о себе – это не эгоизм, а необходимость. Только наполнив свой «ресурсный бак», вы сможете эффективно помогать своему ребенку. Выделите время на сон, правильное питание, физическую активность и занятия, которые приносят вам удовольствие.

Управляйте своим временем и делегируйте обязанности. Не пытайтесь успеть все! Приоритизируйте задачи (устанавливайте приоритеты), отказывайтесь от лишнего и просите помощи у близких. Помните, «мама-супергерой» – это миф, который приводит к выгоранию.

Измените свое мышление. Избавьтесь от перфекционизма и нереалистичных ожиданий. Сосредоточьтесь на позитивных моментах и будьте благодарны за то, что у вас есть. Прощайте себя за ошибки и относитесь к себе с состраданием.

Налаживайте отношения с ребенком. Проводите с ним качественное время, слушайте его, интересуйтесь его жизнью и устанавливайте четкие границы. Помните, что любовь и поддержка – это основа здоровых отношений.

Время действовать!

Теперь, когда у вас есть все необходимые знания и инструменты, пора начать применять их на практике. Не ждите идеального момента – начните прямо сейчас! Выберите одну-две стратегии, которые кажутся вам наиболее полезными, и попробуйте внедрить их в свою жизнь. Не бойтесь экспериментировать и адаптировать техники под свои индивидуальные потребности.

▶ Важно помнить: изменения не происходят мгновенно. Будьте терпеливы к себе и своему ребенку. Не расстраивайтесь, если что-то не получается с первого раза. Продолжайте двигаться вперед, и вы обязательно добьетесь успеха!

Оптимистичное послание напоследок:

Родительство – это сложная, но невероятно интересная жизнь. Да, бывают трудности и разочарования, но есть и моменты радости, гордости и глубокой связи со своим ребенком. **Вы – важный и ценный человек в жизни своего подростка.** Верьте в себя, доверяйте своей интуиции и не бойтесь просить о помощи, когда она вам нужна. **Вы справитесь!**

▶ **И помните:** даже после самой темной ночи всегда наступает рассвет.

Мы верим в вас!

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем искреннюю благодарность всем, кто внес свой вклад в создание этой брошюры и реализацию проекта **«СТОП-Выгорание: Родительский иммунитет»:**

Фонду президентских грантов и Минэкономразвития Чувашии за щедрую финансовую поддержку, без которой этот проект не смог бы состояться.

Психологам - экспертам Удиной Татьяне и Баусовой Наталии за профессиональную экспертизу и ценные советы, которыми они поделились при подготовке материалов брошюры.

Неизменному нашему партнеру – **МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содружество» города Чебоксары**, специалисты которого посвятили свое время и энергию помощи в реализации нашего проекта.

Родителям подростков 12-14 лет, которые поделились своим опытом и историями, вдохновив нас на создание этой брошюры.

Всем, кто верит в важность поддержки семей с подростками и разделяет нашу МИССИЮ.





Автономная некоммерческая организация Социально-пси-хологический центр «Фокус» уже более 5 лет занимается поддержкой семей с подростками в Чувашии.

Наша Миссия – создание благоприятной среды для развития подростков и укрепление взаимоотношений между детьми и родителями.

Мы верим, что счастливая семья – это основа здорового общества!

Эта брошюра была разработана командой социального проекта **«STOP-Выгорание: Родительский иммунитет»**.

Цель брошюры: предоставить практические инструменты и стратегии для предотвращения и преодоления выгорания родителям подростков 12-14 лет.

Мы работаем благодаря поддержке неравнодушных людей, фондов и организаций, которые разделяют наши ценности и стремление сделать мир лучше.

Контактная информация:

Веб-сайт: fokus21.ru

Телефон: 8 951 998 08 88

Электронная почта: nkofokus@mail.ru

Социальные сети: @fokus21kanal, vk.com>fokuschuvashia

Адрес офиса: Чувашская Республика, г. Чебоксары, пр-т М. Горького, д. 21, оф. 13.