



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Г. Р. ДЕРЖАВИНА



ШКОЛА
БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ

Выпуск 12

Школа будущих родителей

Интеграция молодой семьи с ребенком в социум.
Учеба, работа, друзья, новые сообщества

Психолог:

Татьяна Владиславовна Юрьева

Ребенок – не конец вашей жизни

Ребенок – это не конец вашей жизни.

Это конец старой жизни. И начало **новой**.

В этой новой жизни будет место и карьере, и друзьям, и свободе – но в другом формате.

Ключевое слово: адаптация, а не отказ.



Как сохранить друзей без детей?

- Честно сказать: «Я скучаю по тебе. Сейчас я не могу выйти на вечеринку, но буду рада, если ты придешь ко мне на час».
- Те, кто настоящие друзья, придут. Те, кто нет – отсеются.
- Родительство – это фильтр на подлинность отношений.

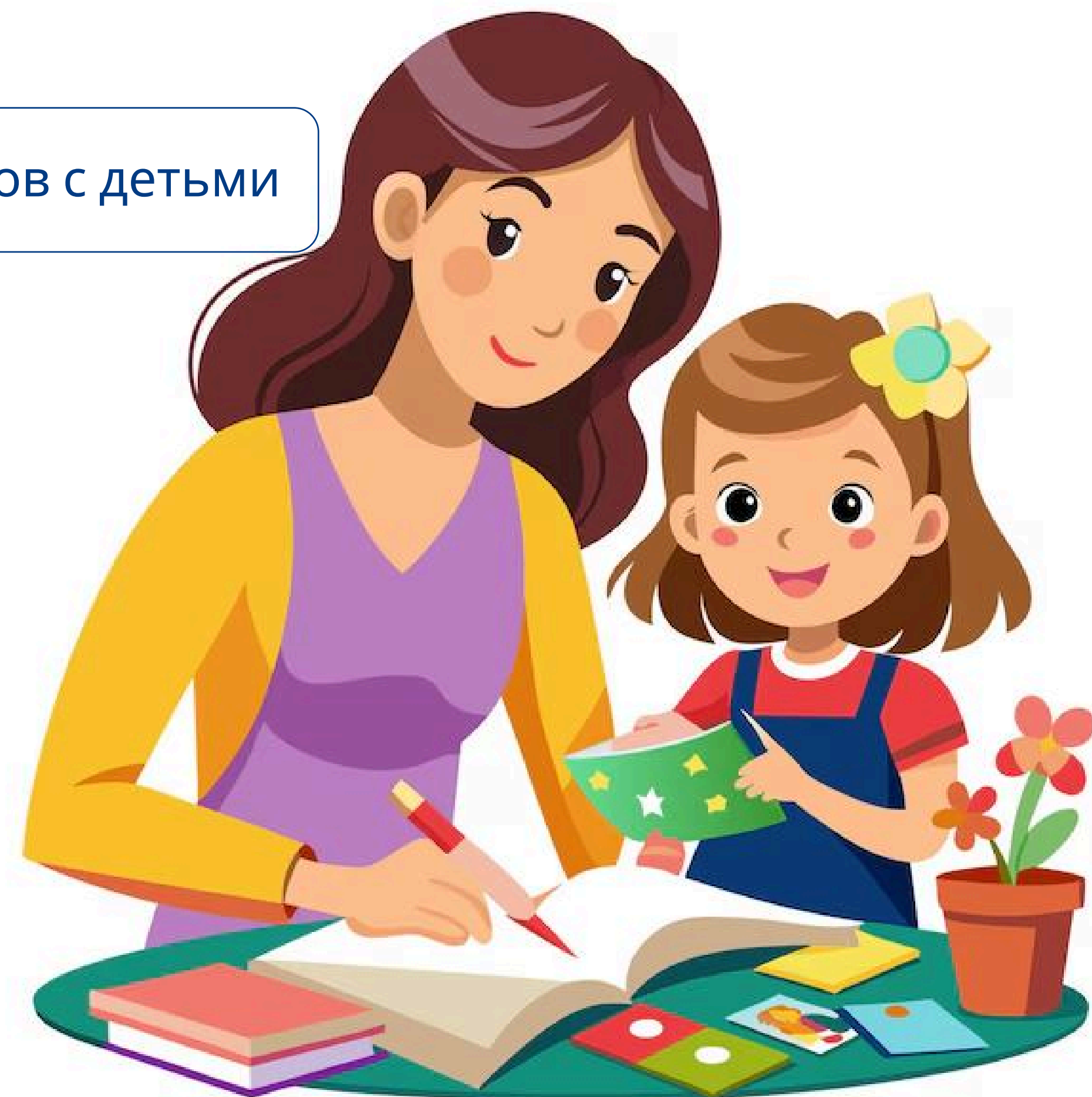


Как совмещать учебу и родительство?

Академический отпуск – не стыдно, это отдых и ресурс

Индивидуальный график – во многих вузах есть льготы для студентов с детьми

Заочное или дистанционное обучение



Как совмещать работу и родительство?

- Удаленка, неполный день, фриланс, гибкий график – всё реально
- Навыки, которые тренируют родители: многозадачность, стрессоустойчивость, ответственность
- Ищите работодателей, которые это ценят
- Чувство вины лечится качеством времени, а не количеством



Новые сообщества

- Папы на площадке
- Мама в телеграм-чатах
- Группы в детских центрах
- Обмен дежурствами с соседкой

Не бойтесь инициировать:

«Привет, давай гулять вместе по вторникам?»»



Домашнее задание. Моя карта мира с ребенком

Инструкция: Напишите четыре раздела. В каждом – одно действие на ближайшую неделю.

- **Учеба / работа:** «Напишу куратору, спрошу о дистанционном формате»
- **Друзья:** «Приглашу одну подругу в гости на чай»
- **Сообщества:** «Найду телеграм-чат мам в моем районе»
- **Я и хобби:** «Куплю новые кисти для рисования»



Первый сезон завершен. До встречи во втором сезоне!

Ведущая:

Ангелина

Благодарим всех психологов проекта:

Татьяну Владиславовну Юрьеву

Екатерину Сергеевну Левину

Елену Владимировну Очневу

Ольгу Николаевну Маркову

Подкаст:

«Школа будущих родителей»

Хэштег:

#ШколаБудущихРодителей