

Семья – пространство благополучия

Иванова Наталья
Николаевна,
Медицинский психолог
ГБУЗ РХ «Богградская РБ»

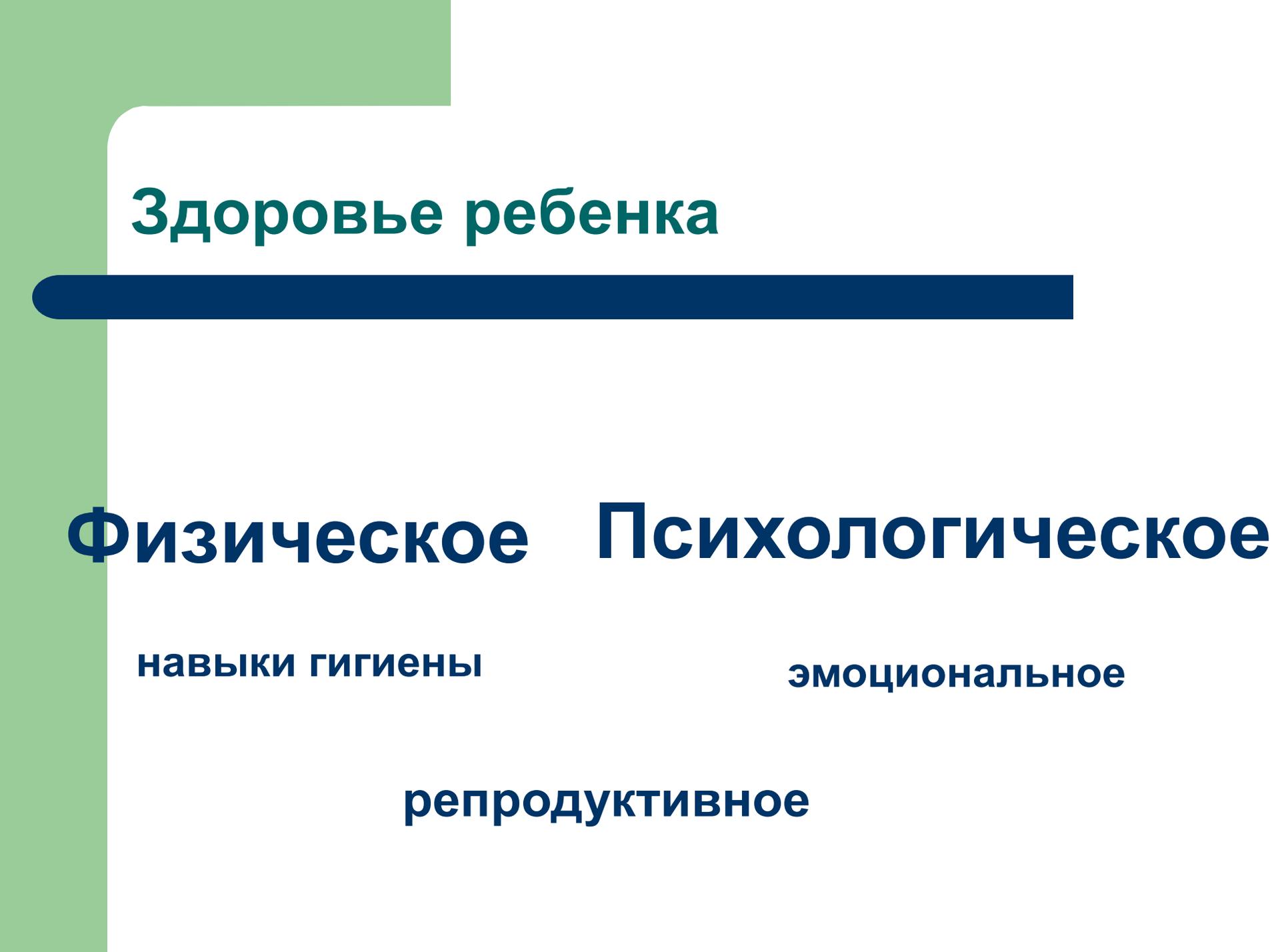
Благополучие –

**это условия жизни,
при которых
человек
чувствует себя
здоровым и счастливым**



Треугольник приоритетов

Здоровье ребенка



Физическое Психологическое

навыки гигиены

эмоциональное

репродуктивное

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

2-4 года

- Об устройстве тела
- Названия половых органов
- О правиле трусиков
- О различиях между мальчиками и девочками

5-7 лет

- О правилах гигиены
- О личных границах
- Откуда берутся дети



О ЧЕМ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

8-12 лет

- Как меняется тело во время взросления
- О менструации и полюции
- О личных границах
- О сексуальной безопасности
- Отношения и любовь
- Порнография и родительский контроль

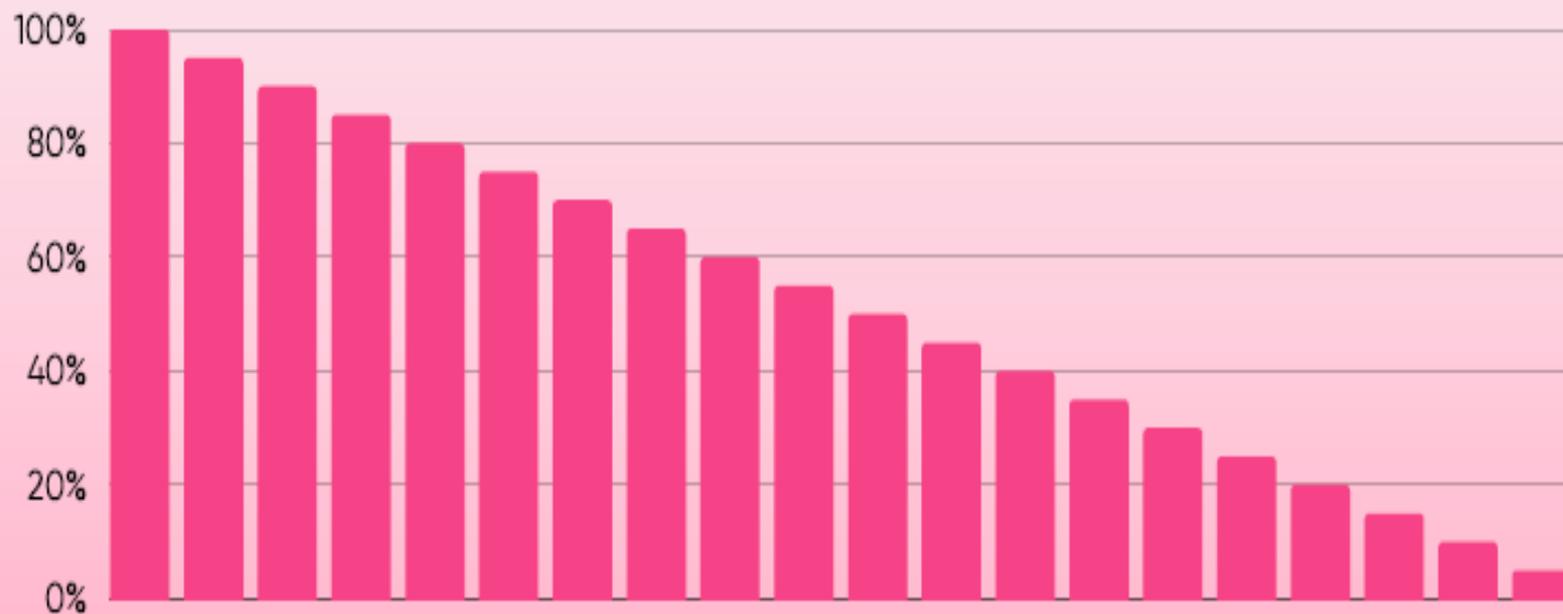
О ЧЕМ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

13-18 лет

- Стадии подростковой сексуальности
- О личных границах
- О сексуальной безопасности
- О мастурбации
- Осознанное решение о начале половой жизни
- Риск беременности
- Основы контрацепции
- Болезни
- Безопасность в соцсетях
- Порнография
- Сексуальная ориентация

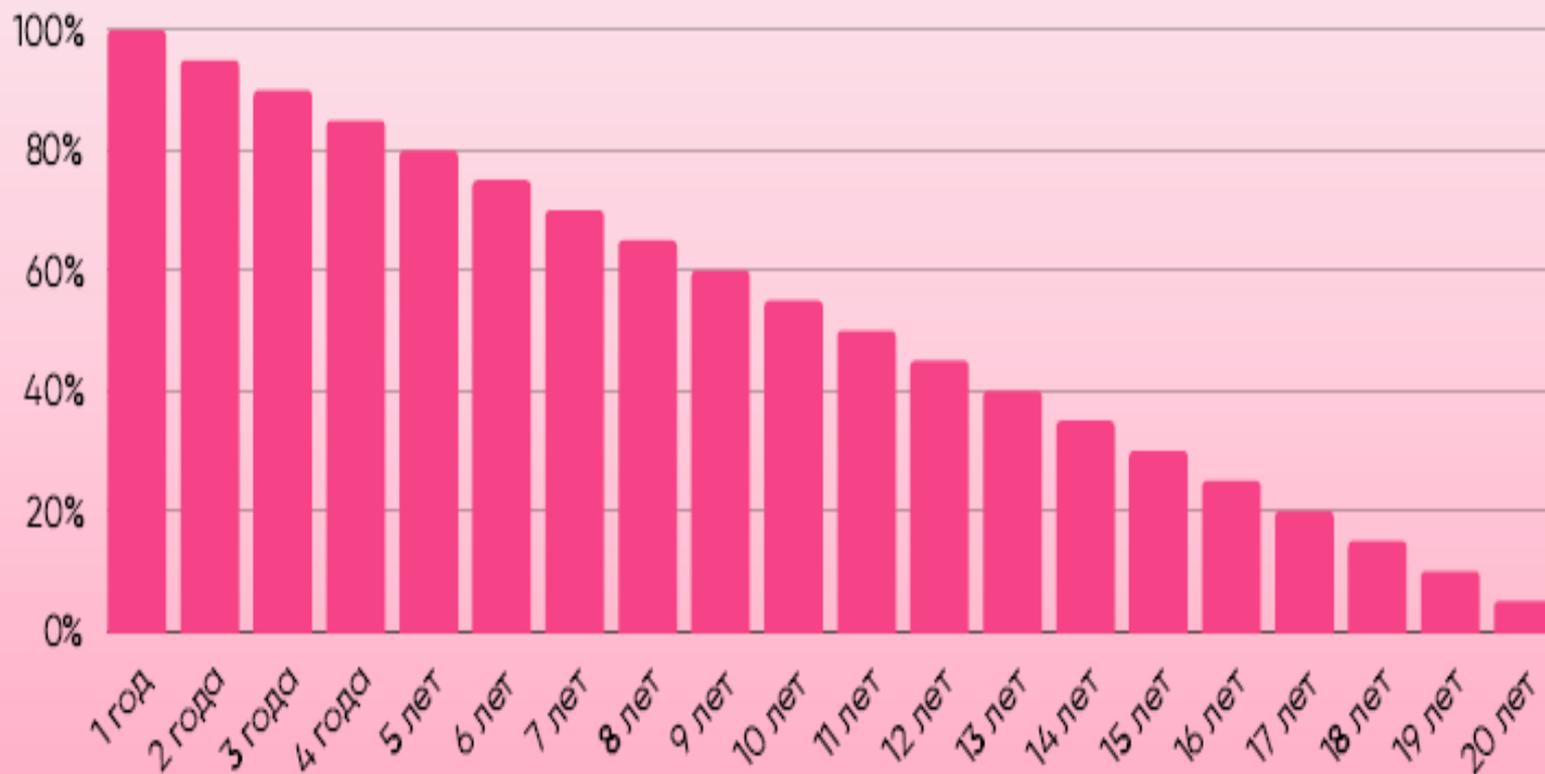
Ошибка мышления №1
"Я отвечаю за ребенка на 100%"

С каждым годом наш уровень ответственности за детей снижается



В какой точке вы сейчас находитесь?

Соответствует ли уровень ответственности возрасту ребенка?



Очень важно себе напоминать:

- Оценки ребенка
- Его поведение
- Его внешность
- Его планы на будущее
- Его друзья

**Не связаны с тем,
хорошая я мама или нет**

Мы можем облегчить или усложнить путь. Но идти по нему в любом случае придется нашим детям

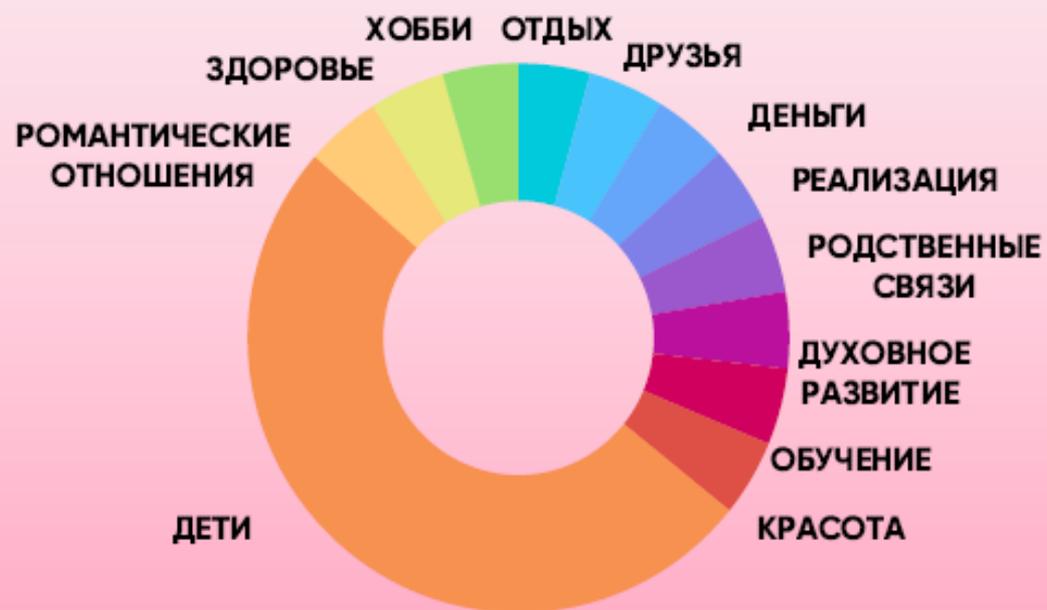


Ошибка мышления №2:
"Дети - фокус моей жизни"

Наша жизнь – большой пирог с разными ролями
и сферами жизни



Если мы всю свою энергию помещаем в детей,
то ведущая наша роль - **это роль мамы**



Что происходит с детьми?

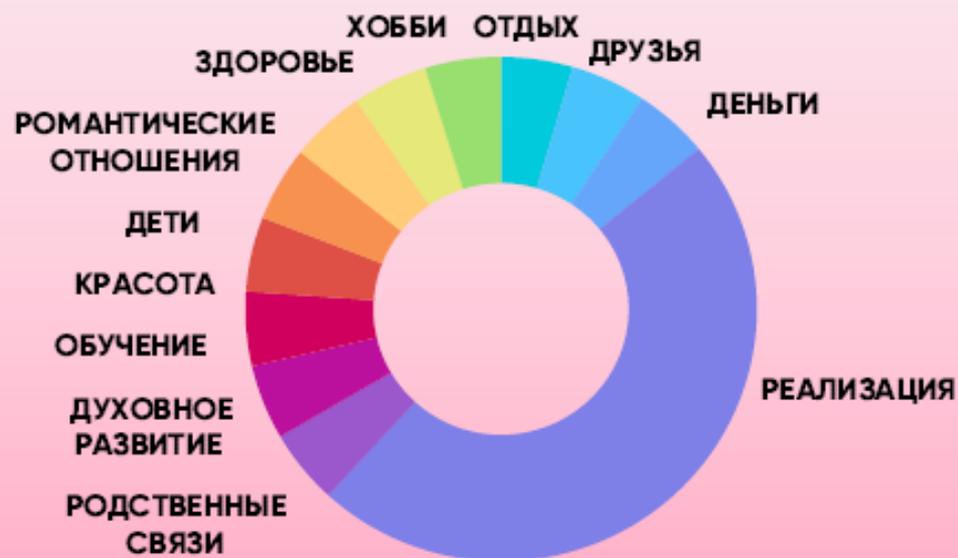


- Слишком много энергии и давления
- Слишком много маминых эмоций
- Груз ответственности за жизнь мамы
- Ребёнок ничего не хочет

Что происходит с нами?

- Не реализуем свой потенциал
- Фоновое чувство неудовлетворенности жизнью
- Страхи и тревоги за ребенка
- Сверхзначимость результатов ребенка
- За счёт ребенка удовлетворяем свою потребность в достижениях

Жизненно важно научиться к подростковому возрасту ребенка фокусироваться на себе



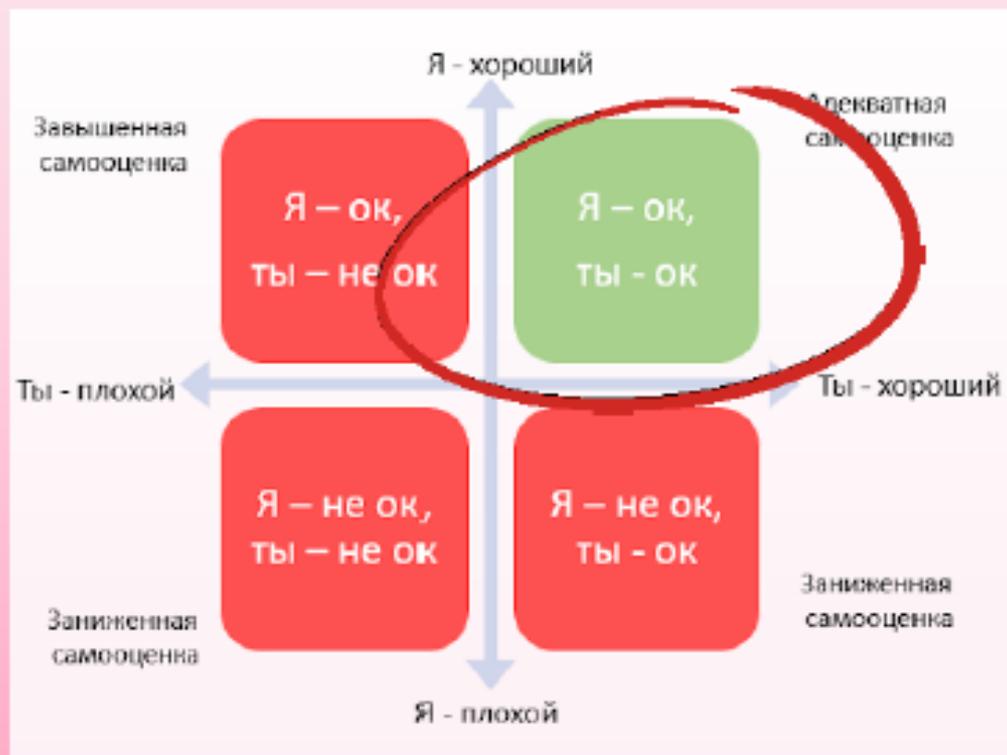
Ключ: реальный контакт с внешним миром

Ошибка мышления №3:
"С ним что-то не так!"

Когда наш **реальный ребёнок** сильно отличается от нашего **идеального ребенка**, то мы попадаем в сценарий «я ок - ты не ок»

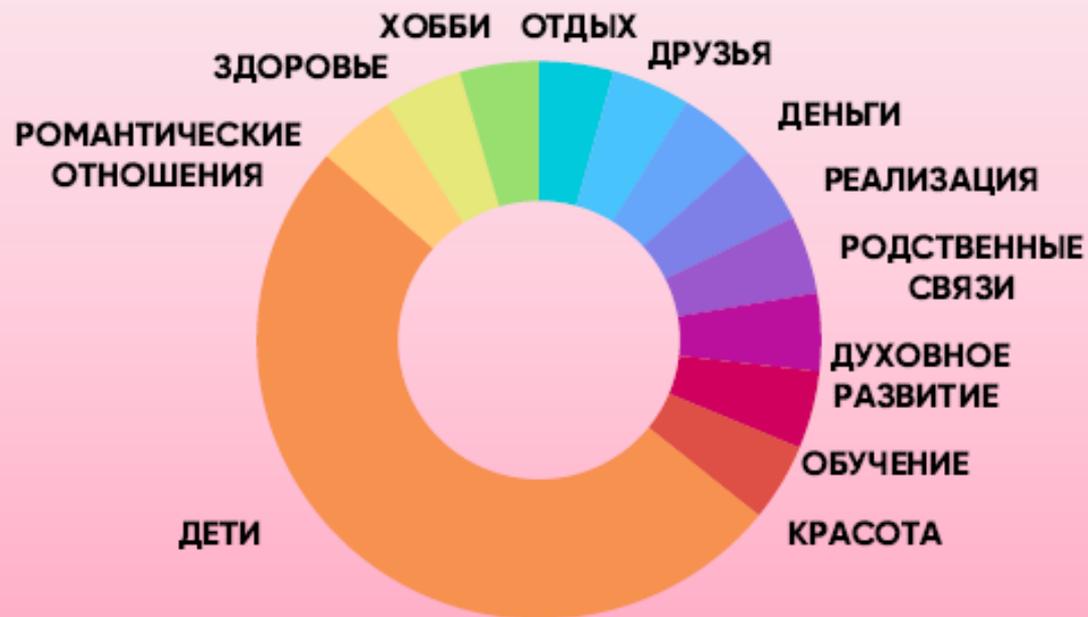


Влияние возможно только в сценарии «Я ОК – ТЫ ОК»



Ошибка мышления №4:
"Мне будет плохо, когда он вырастет"

1. Когда активна только роль мамы



**2. Когда вместе нас удерживают
только дети**

**3. Когда партнера нет, и есть страх
одинокости**

Семь видов отдыха

- 1. Физический
- 2. Интеллектуальный
- 3. Эмоциональный
- 4. Социальный
- 5. Сенсорный
- 6. Творческий
- 7. Духовный

Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр у взрослых

БУДЬ
ЗДОРОВ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

18-39 лет — 1 раз в 3 года

Старше 40 лет — ежегодно

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

ежегодно

Сохрани своё здоровье – пройди диспансеризацию

5 ШАГОВ ПОДГОТОВКИ К ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

1 Узнай свой год прохождения диспансеризации

Воспользуйся сайтом поколениезож.рф, чтобы узнать, когда тебе проходить диспансеризацию

Мой год диспансеризации

Мой год ПМО

2 Запишись

Записаться в поликлинику для прохождения диспансеризации можно через регистратуру, горячую линию, портал госуслуг

Адрес моей поликлиники

3 Возьми документы

Паспорт

Полис ОМС

Возьмите с собой ваши медицинские исследования

4 Не забудь взять документы

Я не забыл

5 Явись в назначенный день в поликлинику утром, натощак

Родительство -

это не набор
готовых шаблонов и ответов.
Это путь, в течение которого
мы сами растем, учимся,
лучше узнаем себя, мир вокруг нас
и своих детей.

Благодарю за внимание!

До новых встреч!

Будьте здоровы и
счастливы!

