

Проект: «STOP-Выгорание: Родительский иммунитет»

Проект реализуется при грантовой
поддержке Фонда президентских грантов и
Минэкономразвития Чувашии



**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:**
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Ваш «родительский иммунитет» на пределе?

Мы приглашаем Вас стать участником уникального проекта «**STOP-Выгорание: Родительский иммунитет**» и пройти обучение в первом направлении программы Школы помощи родителям - тренинг-цикле "Школа поддержки родителей: **STOP-выгорание**".

ПОРА НА
ПОДЗАРЯДКУ!



©АНО СПЦ «Фокус»



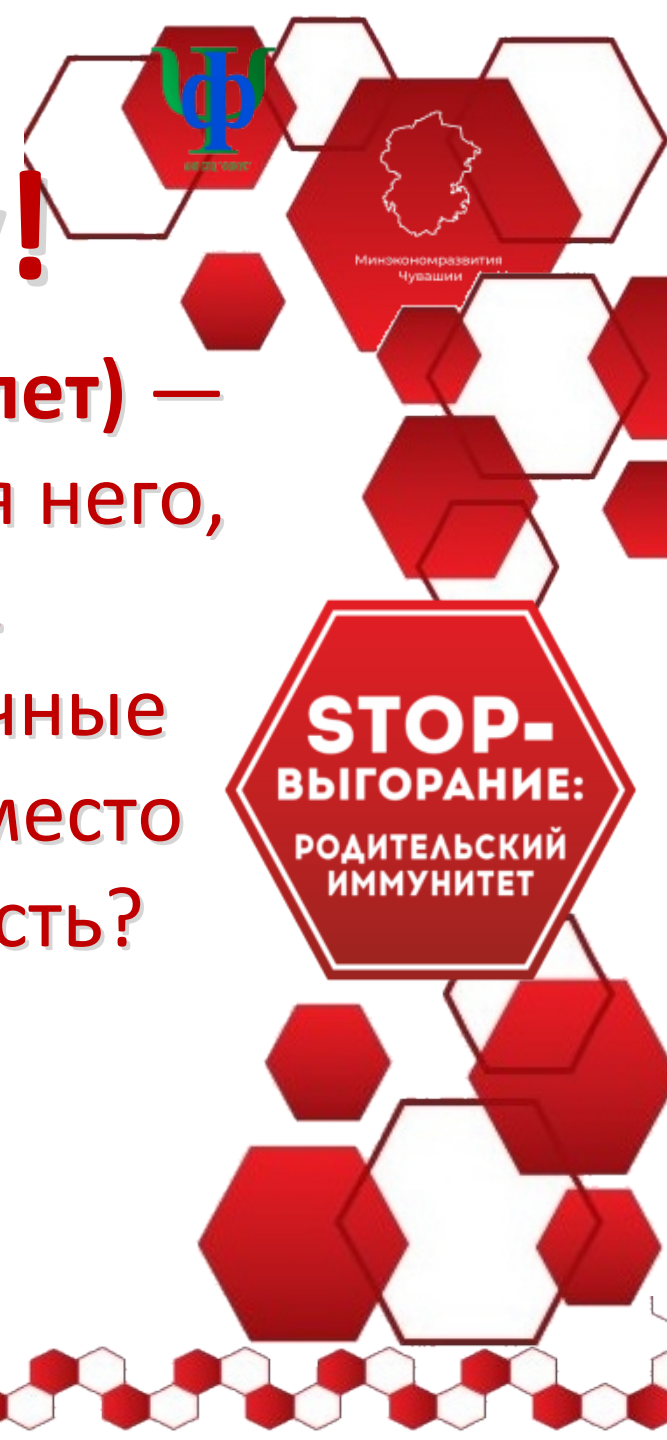
Пора на подзарядку!

Подростковый возраст ребенка (12–14 лет) — это не только проверка на прочность для него, но и серьезное испытание для Вас.

Чувствуете, что силы на исходе, привычные просьбы вызывают протест, а внутри вместо спокойствия — комок нервов и усталость?

**Стоп! Вам не нужно
справляться с этим в одиночку.**

©АНО СПЦ «Фокус»





О чем тренинг-цикл "Школа поддержки родителей: STOP-выгорание»?

Это не лекции о том, «как правильно воспитывать»,
а 4 шага к вашему внутреннему обновлению и
спокойствию в семье:

- ▣ **Находим опору:** Выявим ваши личные ресурсы, которые не зависят от оценок и поведения ребенка.
- ▣ **Выставляем границы:** Научимся вовремя замечать симптомы «отказа» иммунитета и говорить «нет» без агрессии и вины.
- ▣ **Меняем тактику:** Заменим изматывающий контроль на партнерство, которое работает именно с подростками 11–14 лет.
- ▣ **Закрепляем результат:** Создадим ваш личный план жизни, где есть место отдыху, интересам и радости, а не только обязанностям.

Почему это важно сейчас?

ВЫГОРАНИЕ — это не просто усталость, это потеря связи с собой и ребенком. Участие в проекте поможет вам «перезагрузить» систему, вернуть в дом тишину и снова увидеть в своем подростке близкого человека, а не источник стресса.

©АНО СПЦ «Фокус»



Минэкономразвития
Чувашии



**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:**
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

Что вы получите в итоге:



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Участие в тренинге:
[Бесплатно /Регистрация - куратор школы]

Старт группы:

Следите за анонсами в соцсетях проекта или интересуйтесь у кураторов школы



Анкетирование участников тренинга
в процессе его реализации



Подарите себе право на отдых и ресурс.
Ваша устойчивость — это лучший подарок вашему ребенку!

©АНО СПЦ «Фокус»