



FAMILY TREE

поддержка родителей

С заботой о детях, с пониманием
к родителям

Family Tree – что это?

Проект информационной и психологической поддержки семьи во всех ее вариантах: молодой и не очень, многодетной и бездетной, полной и неполной. С нами сотрудничают ведущие эксперты в области детской и семейной психологии. Вместе с ними мы создаем самые важные и нужные курсы **(от 3 до 10 онлайн-лекций)** для тех, кто хочет, чтобы погода в их доме была замечательной.

Создан родителями и для родителей.






Осуществляет всестороннюю поддержку женщин, желающих совмещать работу и материнство.

Работа и материнство. Зачем совмещать?

- ✓ Необходимость;
- ✓ Нежелание делать перерыв в любимом деле;
- ✓ Страх «отстать от профессии»;
- ✓ Нежелание быть на 100% зависимой от доходов другого человека (например, отца ребенка);
- ✓ Желание попробовать что-то новое, пока официально находишься в декрете.

Главное – ваша личная причина!

Какие ловушки могут ждать? (частный опыт)

-  **Спешка** или, наоборот, откладывание «на потом»
-  **Перегрузка:** важно учитывать, что материнство – тоже работа, которая требует времени
-  **Перфекционизм:** попытка идеально совмещать и быт, и материнство, и работу, и хобби, и...
-  **Героизм:** отказ от помощи, «я все всегда могу сама»
-  **Обесценивание своей работы и достижений:** самостоятельное или со стороны родственников, особенно если вы работаете на дому

Как не попасть в ловушку?

- ✓ Есть желание? Пробовать!
- ✓ Не обесценивать свои действия и время
- ✓ Заботиться о себе, своем здоровье, не брать на себя слишком много
- ✓ Не пренебрегать предлагаемой помощью (в том числе – технологической)
- ✓ Понимать свои права и не стесняться просить – близких о помощи, руководство – о приемлемом графике

Из трёх вещей: наличие детей, порядок в доме, здоровая психика - одновременно можно иметь только две.



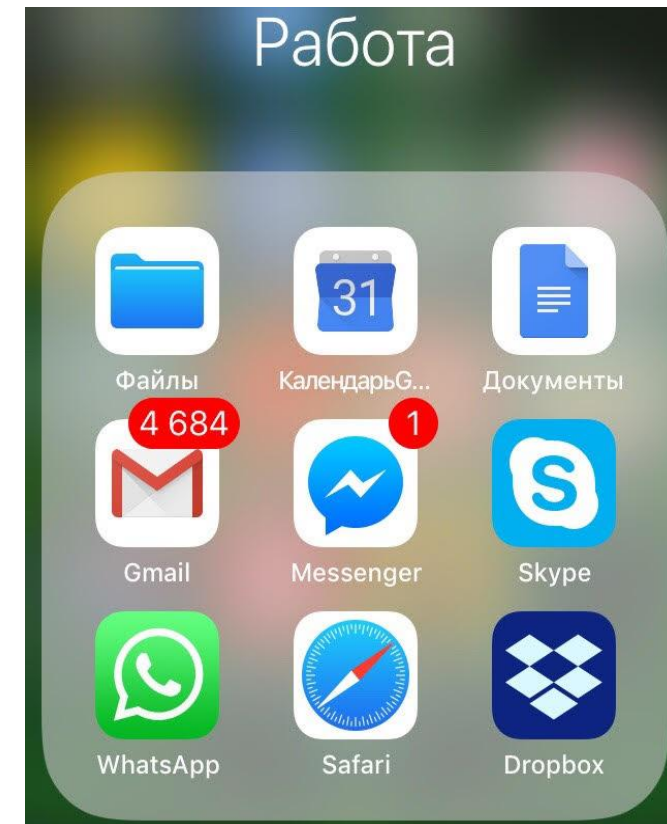
Аtkritka.com

Технологии в помощь!



Современные гаджеты...

**...портативные устройства
для их подзарядки...**



**...приложения для
«мобильного офиса» –
их десятки!**

Тайм-менеджмент: индивидуальная настройка.

Что полезно сделать:

- ✓ Составить список сфер ответственности, которые у вас есть
- ✓ Расписать планируемые трудозатраты по каждой
- ✓ Учесть ресурсы, на которые можно рассчитывать (гибкий график, няня, детский садик, помощь родственников...)
- ✓ Определить приоритеты каждой области и не скрывать их от окружающих

Как можно реже откладывать «на потом».

Можно сделать сейчас – делаем.

Завтра может заболеть ребенок, его няня, начаться карантин в саду...

Чем поможет Family Tree?

Марафон «Нежелезная леди»

Посвящен вопросу женской реализации (в том числе ее психологическому аспекту) и трудовых прав. Содержит видеозаписи трех встреч:

- с карьерным коучем;
- юристом;
- психологом.

Всегда доступен:



<http://family3.ru/marafonnezheleznajaledi/>

Цикл лекций «Мама на работе»

Отлично подходит для тех, кто устал быть «только мамой», хочет понять, какая работа ей подходит, или решиться на перемены в профессиональной деятельности.

Форматы участия:

- онлайн-лекции;
- онлайн лекции + общение с коучем в закрытой группе;
- онлайн лекции + общение с коучем в закрытой группе + индивидуальная консультация с коучем.

Можно присоединиться к группе, написав на **info@family3.ru**

Что еще у нас есть?

- ✓ **Около 30 циклов онлайн-лекций**, посвященных проблемам выгорания, вопросам воспитания детей и взаимоотношений в семье
- ✓ **Family Tree Channel** – регулярные бесплатные эфиры с ведущими педагогами и психологами, любимыми артистами и писателями. С ответами на вопросы слушателей.
- ✓ **Family Time** – очный клуб для родителей, где мы собираемся вместе с ведущими психологами, педагогами и т.д., чтобы обсудить проблемы детства и родительства.
- ✓ **Family Time Inclusion** – онлайн-клуб для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, где мы обсуждаем специфические задачи реабилитации детей.
- ✓ **Книга «Мама на нуле»** (авторы – Анастасия Изюмская, Анна Куусмаа) – путеводитель по родительскому выгоранию. 15 честных историй от женщин, побывавших «на нуле». Мужской взгляд на усталость и депрессию молодых мам. Специалисты о проблеме. Способы выхода «в плюс» и практики бережного отношения к себе.

Что мы можем сделать вместе с вами?

Фильм, который поможет больше узнать о детской безопасности в городе самим и научить ребенка безопасному поведению.

В съемках участвуют «Лиза Алерт», тренинговый центр «Вершитель», Людмила Петрановская, Ирина Млодик, Дима Зицер.

Вы можете:

- принять участие в краудфандинговом проекте
- рассказать о нем в соцсетях.



<https://planeta.ru/campaigns/odinvgorode>

Проект поддержки родителей Family Tree: www.family3.ru

оказался на улице один

ребенок гуляет сам по себе:
что нужно знать
и иметь с собой



потерялся
в общественном месте –
в торговом центре,
на вокзале, в аэропорту

родители вошли
в вагон метро,
электрички
или автобус,
а ребенок остался

безопасность

в лифте, в толпе,
при переходе
дороги



как вызвать
спасателей



как защититься
от бродячих
собак



кто такие
преступники
и как они выглядят



подошел чужой
что-то предлагает,
пытается увести



Присоединяйтесь!



<http://family3.ru/>



FAMILY TREE

поддержка родителей

Наши контакты:



www.family3.ru



+7 985 054 54 63