

✓ С чем ко мне можно обратиться?

• **Кризисные состояния:** переживание утраты, острый стресс, экзистенциальный кризис, суицидальные мысли.

• **Эмоциональные трудности:**

тревожные расстройства, чувства вины и стыда, страхи, последствия ПТСР (СВО, ДТП и т.п.).

• **Когнитивные искажения:** проработка неадаптивных мыслей, коррекция искажений мышления, формирование реалистичных убеждений.

• **Семейные вопросы:** улучшение коммуникации, разрешение конфликтов, перестройка семейных ролей, работа с межпоколенческими паттернами.

• **Школьные трудности:** проблемы, связанные с кризисными состояниями, эмоциональным стрессом, когнитивными искажениями и семейными конфликтами.

💡 Кому подойдёт моя помощь?

➤ **Дети и подростки**, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

- с эмоциональными и поведенческими трудностями;
- с проблемами адаптации в школе/детском коллективе;
- с низкой самооценкой, трудностями в общении со сверстниками и родителями;
- с тревожностью, страхами, агрессией;
- с когнитивными искажениями и трудностями в обучении.

➤ Родители детей и подростков

(в том числе с ОВЗ), которые хотят:

- лучше понимать потребности и чувства ребёнка;
- освоить техники поддержки и эмпатичного общения;
- научиться управлять стрессом и эмоциональным напряжением;
- изменить подходы к воспитанию для улучшения взаимоотношений с ребёнком;
- получить помощь в преодолении собственного эмоционального выгорания.

💡 Ключевые принципы работы:

- **Доказательность:** использование научно обоснованных методов (КПТ, EMDR, схема-терапия) и валидизированных диагностических инструментов.
- **Индивидуализация:** персонализированные программы под запрос клиента с учётом возрастных, культурных и личностных особенностей.
- **Ресурсная фокусировка:** выявление и активизация внутренних ресурсов личности, формирование устойчивых копинг-стратегий.

🔗 Инструменты и методы работы:

1. Семейное консультирование:

(диагностика, анализ, визуализация проблем через графические методы — карта семейных отношений, дерево проблем, карта семейных ценностей; трансформация и обучение новым моделям поведения).

2. **КПТ-техники:** (работа с дисфункциональными мыслями и поведением у семей, родителей, детей и подростков).

3. **Арт-техники:** (улучшение коммуникации и эмоционального состояния через творчество и игровые форматы).

4. Методы активного социально-психологического обучения:

- социально-психологические тренинги;
- ситуативно-ролевые и деловые игры;
- анализ конкретных ситуаций.

Направленность: формирование умений коммуникации и принятия решений, развитие рефлексии, проработка эмоций, перенос навыков в реальную жизнь.

5. **Технология «Мозартика»** - для работы с внутренним миром, когнитивными процессами и межличностными отношениями.

☑ **Результаты работы:**

- осознанное разрешение эмоциональных и межличностных проблем;
- изменение деструктивных паттернов взаимодействия;
- создание условий для личностного роста каждого члена семьи;
- укрепление семейных связей и формирование взаимного уважения;
- развитие навыков саморегуляции, коммуникации и решения проблем у детей и подростков.

🎓 **О себе:**

- стаж работы — **20 лет** в сфере психологической помощи;
 - высшая квалификационная категория;
 - образование: «Психолог» (квалификация — «Педагог-психолог»),
 - дополнительная специализация — «Клинический психолог»;
- квалификации:*
- психолог-консультант в области КПТ;
 - семейный консультант;
 - член сообщества КПТ-психологов.

☎ Связитесь со мной, чтобы начать путь к психологическому благополучию!

(Тел: 8-913-170-56-64)

Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Шушенский детский дом»

Служба по работе с семьями



**«От вызовов к возможностям:
профессиональная психологическая помощь семье»**

Ермолаева Анна Евгеньевна
— практикующий педагог-психолог