



# Привет, друзья!

Добро пожаловать на мастер-класс

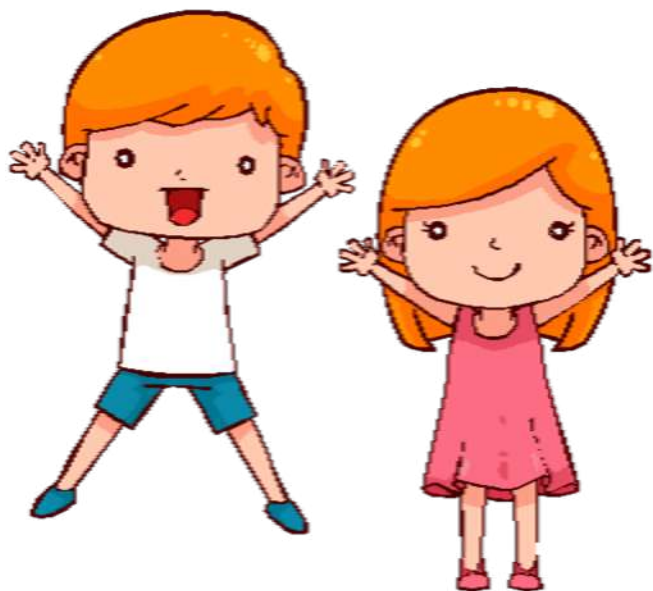
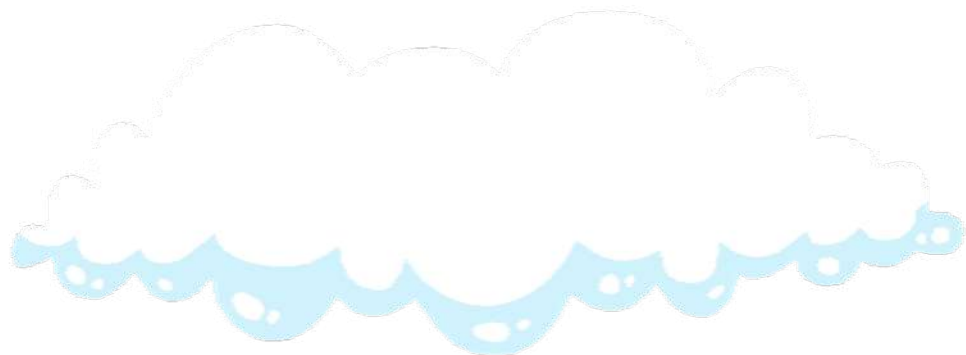
Как во время карантина, не срываться на ребенка, меньше паниковать, распределить время между бытом и работой и укрепить отношения в семье



# Давайте ПОЗНАКОМИМСЯ



Кто из какого  
города?



**Сколько у вас детей  
и какого они \_\_\_\_\_  
возраста?**

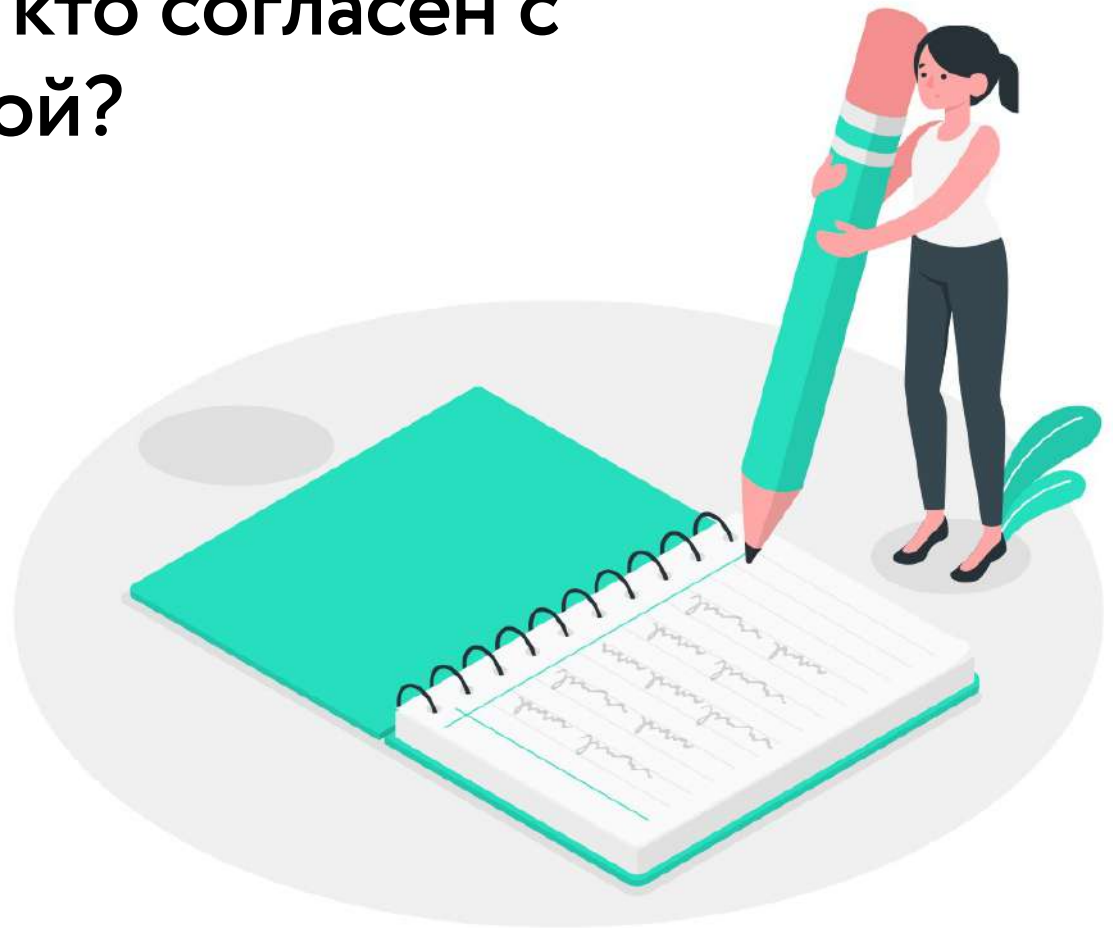


**Почему вы решили  
записаться на этот**

# Программа мастер-класса

- 5 сфер в которых нужно вносить изменения, чтобы карантин укрепил ваши отношения в семье
- Как в карантине не потерять свой авторитет
- Почему дети стали вести себя хуже и как это повлияет на ваши отношения с ними
- Как не срываться на ребенка и мужа в 4-х стенах
- Что делать с учебой на дому, если ничего не понятно и дети не хотят учиться
- Возможно ли ограничить время гаджетов для ребенка, если он целый день сидит дома и не понятно чем его занимать
- Ошибки, которые мешают спланировать график дня, в котором будет время на себя, работу, ребенка и досуг
- Как во время карантина распределить время, и не раствориться в быте и детях
- Как перестать постоянно развлекать детей, а научить их находить занятия самостоятельно
- Что делать, чтобы уменьшить свою тревогу и меньше беспокоиться
- 5 степеней принятия, через которые вы должны пройти, чтобы быстро начать адаптироваться в новым изменениям

Напишите в чат, кто согласен с такой программой?



**Кто хочет получить презентацию  
сегодняшнего мастер-класса?**

**В самом конце мастер-класса, я  
расскажу как ее получить**





Сколько продлится карантин  
по вашему мнению?



**Сколько людей самоизолируются  
со своими семьями дома?**

**Сколько времени можно спокойно  
будет выдержать карантин, если ничего  
не поменяется?**

Что мы имеем уже сейчас у тех, кто на карантине 2 недели?

- Смешались каникулы, карантин и учеба на дому
- Сбился график дня, ложится поздно, долго спит
- Учителя начали присылать списки заданий, непонятно как это все учить
- Ребенок воспринимает, что у него каникулы, говорит, чтоб отстали он хочет наконец-то отдохнуть. Но сколько?
- Ребенок отказывается делать уроки, приходится как и раньше заставлять и кричать, его аргумент - что ведь не на завтра, потом сделает
- Сидит все время в гаджетах, так как уже нечем занять его и вытащить оттуда тоже невозможно
- Родителям приходится быть одновременно мамой и папой/ аниматорами \учителями. А еще работать, готовить, убирать, и думать о семье. Силы на исходе
- Скандалов и ссор становится все больше, или просто перестают разговаривать
- Нет места для того, чтоб уединиться и отдохнуть от этого всего
- Кажется, что ты в заключении

Эпидемия **достигнет пика в мае**

**Карантин продлят** еще с высокой  
вероятностью

Это не последний, а первый карантин

Что нас ждет?

- Полностью нарушится учебный год у детей
- Вероятно они не вернутся за парты и учить нужно будет на дому
- Даже те кто работают перейдут на карантин
- Все будут работать из дому
- На пике карантина, если есть возможность выйти из дома, то такую возможность могут закрыть
- Отдать бесконтрольно гаджет, будет единственным решением



**Я осознала одну вещь**

**То что сейчас происходит похоже на  
ситуацию домашнего ареста или  
ситуацию советского лагеря**

# Почему?

У меня есть опыт работы с людьми которые на домашнем аресте и собственный опыт пребывания в советском пионерском лагере

Главный фактор: нужно продолжать жить в ограниченном пространстве, и ты не знаешь как на долго

## Опыт со взрослыми :

- нужно продолжать работать, выполнять дела по дому
- воспитывать детей, сохранять авторитет и уважение
- сохранять эмоциональную стабильность

## Опты с детьми:

- продолжать учебу
- помогать родителям
- не срываться на родителях
- справиться с неопределенностью

Поставьте в чат **1** кто первый раз у меня  
на мастер-класс и **10** кто уже был



# Ирина Шабаета

- Детский и семейный психолог
- Психолог когнитивно-поведенческой терапии, семейной терапии
- 10 лет опыта работы с вопросами развития детей, собственные программы и техники.
- Медиа психолог и эксперт проектов «ЭкспериментЫ», « Дорогая, мы убиваем наших детей», «Ревизор», «Свадьба вслепую», «Громкое дело», «Следствие ведут экстрасенсы».
- Возглавляла психологическую службу крупнейшего медиахолдинга Украины (СТБ, Новый канал, М1, М2, ICTV, ОЦЕ ТБ)
- Разработала и запустила маркировку передач на ТВ 12+, 16+, 18+

## Почему я это делаю?

---

Детство самая важная часть жизни, которая или облегчает или усложняет дальнейшую жизнь.

Дети сложны и беззащитны. А родители это бывшие дети. Мы все творим историю и у каждого создается личная история.

Счастливые глаза детей и родителей, в момент когда моя работа закончена - это надежда на то, что еще на одну счастливую историю стало больше! А для меня это самая интересная работа в мире, ведь двух одинаковых людей не существует!



**Раньше были вопросы воспитания,  
обучения, игры, и эмоционального  
спокойствия**

Сейчас добавились **новые вопросы**, и  
**изменились обстоятельства**

Ситуации стали **острее** и от них **некуда  
спрятаться**

**Методы нужно менять**



## Что нас ждет

- Разводы, как в Китае после карантина
- Проблема с учебой станет еще хуже
- Разовьется зависимость от гаджетов
- Потеряется родительский авторитет и уважение



## В условиях кризиса будут 2 типа родителей



2

- **Первые**, кто быстро адаптируется: отношения улучшатся, или сохранится стабильность
- **Вторые**, семья может разрушиться или будут большие обиды, ссоры, потеря контакта, доверия, нормального общения

# Семьи будут разрушаться

---

# Но как будут разрушаться

## постепенно

- будут накапливаться обиды, раздражения, претензии, недосказанность
- общение будет становится более холодным, или безразличным, грубым

**Карантин** - это кризис, и через него проходят не все семьи



**Семьи типа 1.**  
Которые быстро  
адаптируются получают

- укрепятся доверительные отношения и авторитет к родителям

**Семьи типа 1.**  
**Которые быстро  
адаптируются получают**

- укрепятся доверительные отношения и авторитет к родителям
- ребенок научится учиться при любых обстоятельствах

## **Семьи типа 1.** **Которые быстро адаптируются получают**

- укрепятся доверительные отношения и авторитет к родителям
- ребенок научится учиться при любых обстоятельствах
- все члены семьи будут уважать время и пространство друг друга

## **Семьи типа 1.** **Которые быстро адаптируются получают**

- укрепятся доверительные отношения и авторитет к родителям
- ребенок научится учиться при любых обстоятельствах
- все члены семьи будут уважать время и пространство друг друга
- получите поддержку друг для друга

## **Семьи типа 1. Которые быстро адаптируются получают**

- укрепятся доверительные отношения и авторитет к родителям
- ребенок научится учиться при любых обстоятельствах
- все члены семьи будут уважать время и пространство друг друга
- получите поддержку друг для друга
- каждый будет вносить вклад в развитие семьи

Если не отступать от  
намеченного пути, то  
можно оказаться в первом  
типе успешных семей

Единственное что вас определит **к первым или вторым** это понимание, что нужно менять привычный порядок дел и быстро адаптироваться

---

# Есть **5 сфер** изменения в которых выведут семью из кризиса



## Сфера время

Правильно распределить время для себя, ребенка, работы, учебы, отдыха



## Сфера Пространство

Создать «большой мир» в квартире – место работы, учебы, отдыха, встреч



## Сфера Обучение

Настроить лучший формат обучения и развития ребенка.  
Изменить правила и меры наказания



## Сфера Досуг

Сделать его интересным, разным, неназойливым, без ощущения бремени и скуки



## Сфера Эмоции и отношения

Сохранить спокойствие, исключить срывы/скандалы/истерики, и укрепить отношения в семье



# Проблема №1

Полностью изменился график дня, так как все сидят дома

**Часть семей просто ждет,  
когда это все закончится.  
Пересиживают как есть,  
ничего особо не меняя или  
действуя спонтанно**

**Другие понимают, что нужен новый формат организации времени на карантине. Понимают, что удобный понятный график снижает тревогу всей семьи**

- Разбираются, как учесть все важные моменты: работа, уроки, отдых, бытовые дела
- Придумывают, как создать личное время и пространство для каждого, чтоб отдыхать от других
- Учат детей уважать время родителей и находить самим себе занятия
- Придумывают новые правила и последствия их нарушения, так как старые для карантина не подходят

## Следствие

- для первых потерянное время и хаос в уроках и домашних делах
- для вторых - после проб и ошибок находят удобный для всех распорядок дня

## Решение для проблемы №1

Создать график, в котором работа, уроки, отдых не пересекаются и не мешают друг другу.

Взрослые и дети сотрудничают друг с другом

**5** степеней принятия  
неизбежного:

- Отрицание
- Гнев
- Торг
- Уныние
- Принятие

**Чего делать нельзя:**

- развлекать и отдыхать, как будто каникулы



## Чего делать нельзя:

- развлекать и отдыхать, как будто каникулы
- планировать день только с утра, менять планы по ходу

## Чего делать нельзя:

- развлекать и отдыхать, как будто каникулы
- планировать день только с утра, менять планы по ходу
- переносить работу и учебу на завтра или на потом

## Чего делать нельзя:

- развлекать и отдыхать, как будто каникулы
- планировать день только с утра, менять планы по ходу
- переносить работу и учебу на завтра или на потом
- не объяснять детям про личное пространство, а просто отгонять их криком или уроками

**Карантин это не каникулы!**



**Самое главное** - скорость изменений, не  
упускать время пока проблемы и задачи  
не скопились

---

## Проблема № 2

Растет эмоциональное выгорание. Дети не слушаются, родители срываются на детях и на друг друге

**Первые списывают на характер  
и непослушание родных и  
близких**

**Вторые понимают, что  
попали в нестандартные и  
стрессовые условия, опыта  
в которых не было**



- Стабилизируют свое эмоциональное состояние. Находят место и время для уединения, где грамотно и быстро восстанавливают силы
- Успокаивают детей, понимая, что их истерики и непослушание во многом следствие данной ситуации
- Партнеры мобилизируют обещание "и в горе и в радости..." становятся поддержкой и опорой друг другу
- Пресекают собственные срывы и истерики основанные на раздражении, страхе и усталости
- Учатся поддерживать пожилых родителей и бабушек с дедушками

## Следствие

- для первых испорченные отношения и постоянные скандалы
- вторые нашли инструменты и методы, чтоб справиться с тревогами страхом, скукой и однообразием. Получили опыт справляться сплоченно с трудностями.

## Решение для проблемы № 2

Научиться справляться с  
негативными эмоциями, в  
новых стрессовых  
условиях

## Чего делать нельзя:

- учитывать ТОЛЬКО СВОИ ЭМОЦИИ

## Чего делать нельзя:

- учитывать ТОЛЬКО СВОИ ЭМОЦИИ
- считать, что у детей просто ухудшилось поведение от ничегонеделанья

## Чего делать нельзя:

- учитывать только свои ЭМОЦИИ
- считать, что у детей просто ухудшилось поведение от ничегонеделанья
- молчать, если муж не поддерживает

## Чего делать нельзя:

- учитывать только свои ЭМОЦИИ
- считать, что у детей просто ухудшилось поведение от ничегонеделанья
- молчать, если муж не поддерживает
- ставить крест а отношениях

Просто любить детей **недостаточно!**





## Проблема №3

Детей нужно чем-то занять, когда они не учатся, а вы все еще работаете или занимаетесь домашними делами. Им все уже надоело

**У первых дети все время требуют  
внимания. Или наоборот, грубят,  
закрываются, не общаются и просто  
сидят в гаджетах**

# Вторые

- Учат, что это супер момент, чтоб развить в ребенке терпение и умение дожидаться желаемого
- Сделают упор на подвижные игры дома, чтоб дети измотались и сбросили негатив в игре
- Научат детей развлекать себя самим, когда родители заняты или измотаны
- Во время совместных игр используют игротерапию, чтоб помочь детям с "заточением" и самим сбросить негатив

## Следствие:

- у первых дети "на голове" или вообще потерял с ребенком контакт и испорчены отношения
- у вторых у взрослых игры не вызывают раздражения, а для детей это море возможностей, они развивают творческий потенциал и самодостаточность

## Решение проблемы №3

Убрать обязательку в играх для взрослых и научить детей развлекать себя, других, уважать границы и чувства, сбрасывать раздражение в игру, а не на друг друга

## Чего делать нельзя:

- заставлять себя играть с ребенком

## Чего делать нельзя:

- заставлять себя играть с ребенком
- отправлять играть, когда устали от ребенка

## Чего делать нельзя:

- заставлять себя играть с ребенком
- отпралять играть, когда устали от ребенка
- не использовать игру, как терапию семьи



## Чего делать нельзя:

- заставлять себя играть с ребенком
- отправлять играть, когда устали от ребенка
- не использовать игру, как терапию семьи
- не использовать игру, как метод справиться с изоляцией семьи

**Игры и досуг это не метод убить время, это развитие и сброс негатива!**

Мы рассмотрели **3** проблемы из **5**



## В условиях кризиса будет **2 типа семей**:

- **Первые**, кто станет сильнее - адаптируются и внесут изменения в 5 сфер, понимая, что изменения в обществе это важный фактор, и именно от них, как никогда прежде, зависит покажут ли они сейчас пример, как быть сильными и уверенными в себе, даже в критических ситуациях
- **Вторые**, которые "ломаются" - у которых ухудшатся отношения и ситуация в целом. Те, кто не выдержат испытания сложностями

Что вам нужно, чтобы  
адаптироваться и измениться:



- Конкретная прикладная информация с методиками и инструментами
- Научить каждого члена семьи действовать в формате сотрудничества и поддержки
- Создать спокойную обстановку у себя дома и в душе каждого из вас

*Проблемы в семье начинаются дома, и там же должны быть решены!*

**Кто бы это хотел  
сделать с моей  
помощью?**



**У меня есть программа, которая вам поможет  
Сейчас о ней расскажу**



2-х дневный онлайн тренинг

# РЕБЕНОК И КАРАНТИН: КАК НЕ СОЙТИ С УМА

Получите практические методики как в условиях карантина сохранить спокойствие, не срываться на ребенка, наладить систему обучения на дому, разнообразить досуг и выстроить новый график дня

*°Программа обязательна к изучению, если хотите сохранить хорошие отношения с ребенком и мужем во время карантина и не потерять авторитет*



**4 и 7 апреля**



**11:00 по Киеву/МСК**





# Программа Тренинга

---

## Сфера 1. Организация времени

- Как распределить время между делами, семьей, детьми, чтобы меньше уставать и раздражаться
- Что обязательно должно быть учтено в новом графике дня?
- Как правильно распределить время на работу и занятия с ребенком?
- Где взять силы и терпение, чтобы всем уделить внимание
- Способы организовать день, чтоб было время на себя, но и ребенок, не почувствовал недостаток внимания
- Как объяснить ребенку, что если мама дома, то это не значит что она будет целый день проводить время с ним
- Как развивать самостоятельность ребенка
- Какие последствия вводить для ребенка если он нарушает ваши правила?

**Результат:** Вы создадите с семьей распорядок дня в котором будут учтены главные задачи, которые необходимо сделать и распределены обязанности. Прописаны правила, что будет за нарушение

## Сфера 2. Организация Пространства

- Как правильно организовать место для отдыха и работы
- Что нужно знать, чтобы создать продуктивное место для работы и отдыха?
- Как объяснить ребенку, что у мамы есть место для работы и отдыха, чтобы он соблюдал и не нарушал границу
- Как создать игровое пространство для ребенка и объяснить ему что играть можно только в нем
- Что делать в месте уединения?
- Техники для быстрого восстановления, чтобы точно отдохнуть и скинуть негатив
- Как создать место уединения для ребенка, чтобы он отдыхал?
- Способы разнообразить жизнь в 4-х стенах?
- Как правильно поступать если ребенок нарушает ваше пространство?

**Результат:** Вы создадите места для себя и ребенка в которых будет учтено, кто и где работает и отдыхает. Получите техники для быстрого эмоционального восстановления

## Сфера 3. Организация процесса обучения и развития

- Как организовать процесс обучения для ребенка, чтобы он самостоятельно выполнял уроки
- Рабочие методики учебы в нестандартных ситуациях
- Как облегчить учебу в нестандартных обстоятельствах
- Хитрости, как с помощью ютуба и интернета развить желание ребенка к выполнению домашних заданий
- Методики и упражнения, которые помогут ребенку самостоятельно выполнять задания со школы с интересом
- Список полезных курсов и упражнений для уроков
- Как научиться сдерживать себя, при выполнении уроков с детьми?
- Как через лайтовое обучение продолжить подготовку к школе
- Как встроить в игры подготовку к школе для дошкольника
- Игры и методики для дошкольника

**Результат:** Вы поймете как организовать процесс обучения для ребенка, чтобы он начал делать задания самостоятельно. Узнаете, через какие хитрости можно привить желание к обучению используя гаджеты

## Сфера 4. Организация досуга

- Как организовать безопасный, полезный и разнообразный досуг
- Методы, как использовать гаджеты с пользой и разнообразия досуга
- Какие задания давать ребенку в гаджетах, чтобы они разнообразили досуг всей семьи
- Подвижные игры для детей не выходя из квартиры
- Техники, которые помогут через игры натренировать силу воли и полезные привычки
- Чем занять ребёнка, чтобы он не сходил с ума.
- Как самой не сойти с ума среди уборки, посуды, стирки и опять уборки?
- Как организовать дошкольникам досуг, если из дома нельзя выходить, а дети очень любят гулять?

**Результат:** Вы получите игры и упражнения, которые помогут организовать полезный и разнообразный досуг с гаджетами и без. Поймете, как обучить ребенка развлекать себя самостоятельно

## Сфера 5. Эмоции и отношения

- Как не срываться, успокоиться и сохранить отношения с ребенком и мужем
- Как вести себя с детьми, чтобы в условиях карантина объединиться, а не отдалиться потому что приходится что-то запрещать
- Упражнения, как сохранить спокойствие и контролировать эмоции
- Методики, как сохранить мир в семье, когда все видят друг друга 24/7.
- Подробный план, как справиться с чувством страха
- Что делать, чтобы не поддаваться панике и не впасть в депрессию?
- Упражнения, как не реагировать на скандалы детей
- Техники, как не срываться на детях
- Как объяснить детям, что сейчас происходит и не напугать их
- Что делать, чтобы в паре не надоест друг другу
- Как не ругаться с мужем, а объединиться в это время
- Как услышать и слышать друг друга
- Как успокоить бабушек и дедушек и поддержать их

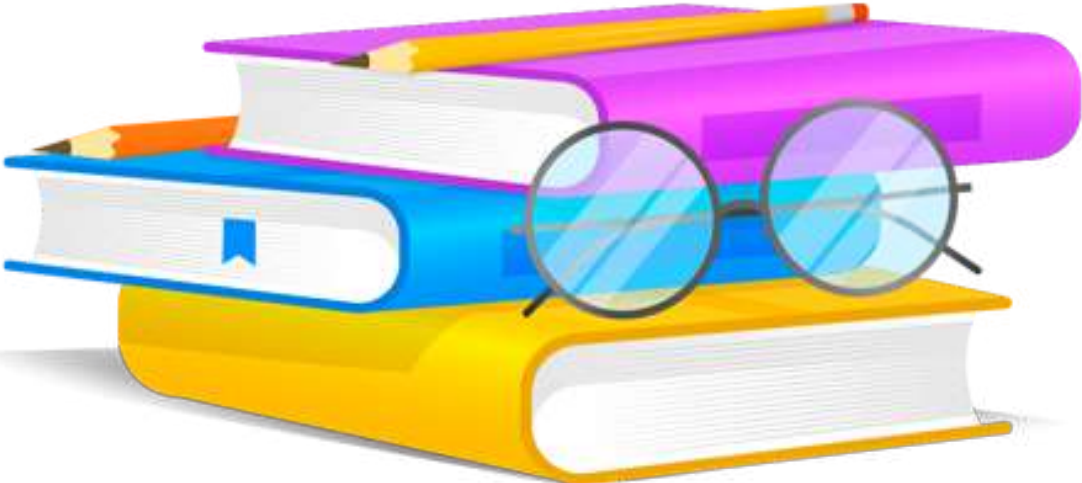
**Результат:** Вы получите действенные методики и техники, которые помогут меньше паниковать, срываться и раздражаться. Узнаете, что сделать, чтобы в 4-х стенах укреплять отношения с мужем и детьми

# Что вы получите

- Вы сможете организовать свой день, чтобы уделить время на работу, быт, детей.
- Станете меньше паниковать и срываться на детей
- Внедрите в семью новые правила, которые действуют на время карантина
- Сможете для себя и ребенка организовать место работы, учебы и отдыха, даже если вы живете в 1-комнатной квартире
- Получите техники для того, чтобы быстро отдыхать и переключаться от негативных мыслей
- Поймете, как организовать учебу для ребенка на дому
- Получите методики и техники, которые помогут ребенку самостоятельно выполнять задания со школы с интересом
- Узнаете хитрости, как использовать гаджеты для учебы
- Сможете организовать безопасный, полезный и разнообразный досуг
- Узнаете, чем занять ребенка с гаджетами и без
- Получите методики, как научить ребенка развлекать себя самостоятельно
- Узнаете, как справиться с чувством страха и контролировать эмоции
- Получите простые техники, как укрепить отношения с мужем, чтобы не ругаться и обрести понимание в 4-х стенах



# Формат





# Что? Когда? А что после?

2-х дневный онлайн тренинг  
«Ребенок и Карантин: как не сойти с ума»

**Основное занятие:** 4 апреля в 11:00  
Продолжительность 4 часа. После занятия вы прорабатываете полученные знания дома

**Q/A сессия:** 7 апреля в 11:00  
Это второе занятие, где Ирина разберет ваши вопросы, которые появятся после внедрения полученной информации

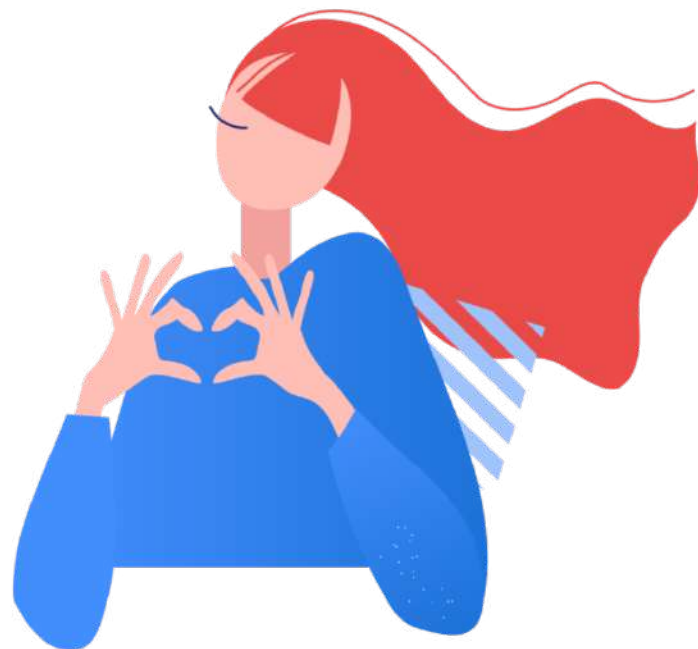
**Тренинг пройдет в онлайн-формате.** Вы можете участвовать из любой точки мира с доступом в Интернет. Для комфортного просмотра, рекомендуем смотреть тренинг с компьютера или ноутбука

**После окончания тренинга,** вы получите доступ к обучающей площадке. На ней будет запись, презентация и дополнительные материалы  
*\* Доступ к материалам бессрочный. Но скачать их нельзя.*

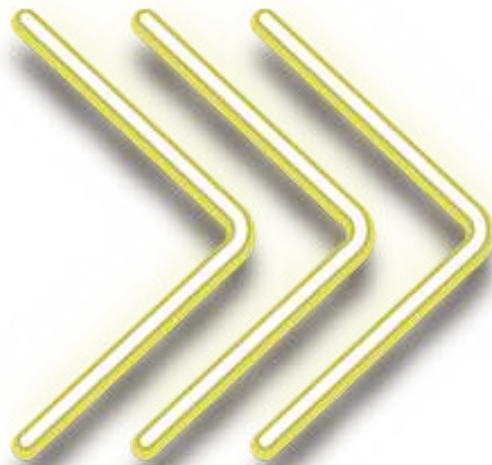


## Что входит:

- Доступ к 2-м дням тренинга в прямом эфире
- Бессрочный доступ к записи 2-х дней тренинга
- Аудиоверсия
- Презентация
- Закрытый Viber чат единомышленников
- Список рекомендованной литературы
- Сертификат о прохождении



# Сколько стоит тренинг?



## Обычная Цена

- Доступ к 2-м дням тренинга в прямом эфире
- Бессрочный доступ к записи 2-х дней тренинга
- Аудиоверсия
- Презентация
- Закрытый Viber чат единомышленников
- Список рекомендованной литературы
- Сертификат о прохождении

**1999 грн / 6 170 руб / 76 \$ / 69 евро**

# Цена сегодня

- Доступ к 2-м дням тренинга в прямом эфире
- Бессрочный доступ к записи 2-х дней тренинга
- Аудиоверсия
- Презентация
- Закрытый Viber чат единомышленников
- Список рекомендованной литературы
- Сертификат о прохождении

~~1999 грн / 6 170 руб / 76 \$ / 69 евро~~

**999 грн / 3 085 руб / 38 \$ / 34 евро**

## График повышения цен

По самой низкой цене, можно принять участие в программе до **3 апреля**

Дата повышения	Пакет Standart
<b>с 1 апреля</b>	<b>999 грн / 3 085 руб / 38 \$ / 34 евро</b>
с 4 апреля	1199 грн / 3 680 руб / 45 \$ / 41 евро
с 6 апреля	1999 грн / 6 170 руб / 76 \$ / 69 евро

**Но Это еще не все!**





## Бонус для самых быстрых

Если вы оплатите заказ в течении **24-х часов**, вы получите бонус



# Бонус: Пошаговый план, как провести Домашний Квест.

PDF-инструкция, в которой пошагово описана технология, как придумать и провести интересный квест с детьми и взрослыми

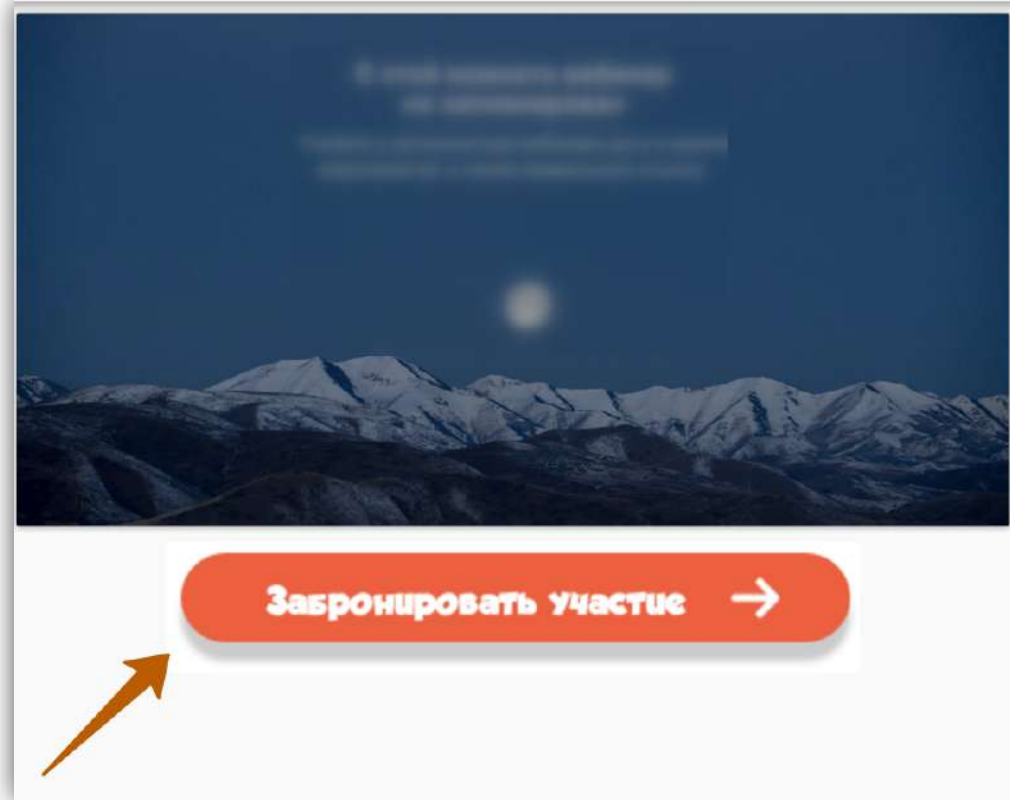




## Как оформить заказ

## Шаг 1.

Переходите по ссылке в чате  
или нажмите кнопку  
«Забронировать участие»



## Шаг 2.

Нажимаете на  
кнопку записаться



### ПАКЕТ STANDARD

- Доступ к 2-м дням тренинга в прямом эфире
- Бессрочный доступ к записи 2-х дней тренинга
- Аудиоверсия
- Презентация
- Закрытый Viber чат единомышленников
- Список рекомендованной литературы
- Сертификат о прохождении

~~1999 грн / 6 170 руб / 76 \$ / 69 евро~~

999 грн / 3 085 руб / 38 \$ / 34 евро

Записаться

### Шаг 3.

Вносите в форму свои данные и нажимаете оформить заказ

## Зарегистрироваться и оплатить тренинг


Ваше имя

Inna Vovk

Ваш e-mail

InnaVovk@gmail.com

Ваш контактный телефон

 +380952038672

[Забронировать участие](#)

### Standard

1999 грн / 6 170 руб / 76 \$ / 69 евро

**999 грн / 3 085 руб / 38 \$ / 34 евро**

До повышения цены осталось:

**02:07:44:11**

Дней

Часов

Минут

Секунд

## Шаг 4.

## Оплата

## Оплата заказа #0682

Состав заказа:

Standard

Интенсив РК

**Итого к оплате: 999 UAH**

Данные плательщика:

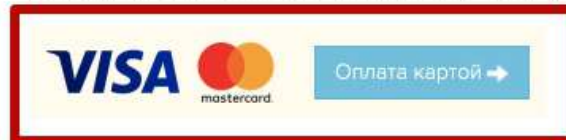
Инна Вовк

InnaVovk@gmail.com

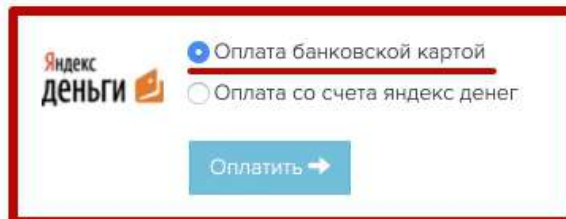
380952038673

Выберите способ оплаты и совершите платеж:

## Оплата банковской картой Visa/Mastercard онлайн:



Украина, Европа, СНГ и др.



Россия

## Действия после оплаты

### УСПЕШНАЯ ОПЛАТА

Важно! Прямо сейчас перейдите на email, который вы указали при оплате заказе. В письме указаны дальнейшие инструкции и ваш персональный доступ



## Вопросы касательно тренинга?





Что останавливает  
записаться на тренинг?



Я обещала рассказать, как получить презентацию сегодняшнего мастер-класса

Сейчас вы видите ссылку в чате. Перейдя по ней, вы сможете скачать презентацию

