



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
(МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центр)

**Психологическая служба ППМС-Центра ведет набор
в группу по реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программы социально-гуманитарной
направленности для родителей
«Я – достаточно хорошая мама»**

Программа ориентирована на матерей, воспитывающих детей разного возраста и направлена на профилактику родительского эмоционального выгорания. Вы узнаете, как справляться с негативными эмоциями, возникающими в процессе воспитания, преодолевать чувство вины и сформируете собственный позитивный образ родителя.



Занятия в группе помогут:

- ✓ Осознать свою материнскую роль и ее влияние на развитие личности ребенка.
- ✓ Преодолеть деструктивное влияние родительской вины на отношения в семье.
- ✓ Справиться с собственным гневом и научиться выражать его безопасно.
- ✓ Понять собственные потребности, потребности ребенка и найти возможность их удовлетворения.
- ✓ Пополнить ресурс для улучшения собственного эмоционального состояния.

Режим работы группы:

с 12 октября по 14 декабря 2023 года
1 раз в неделю по четвергам с 17.30 до 20.00
г. Мурманск, ул. Баумана, 1

*Ведущие – педагоги-психологи:
Коликова Анастасия Анатольевна
Булыгина Анна Александровна*

Запись в группу ведется до 10 октября 2023

Записаться и получить дополнительную информацию можно
по телефону 56-20-23