

СПб ГБУ «Центр помощи семье и детям»

 приглашает приемных родителей, опекунов, усыновителей

на встречу **Родительского клуба** по теме:

«Самосострадание для родителей»,

 которая состоится в ближайшую **пятницу**

6 февраля 2026 г.

Иногда мы сомневаемся в том, хорошие ли мы родители, особенно когда наши дети «отбиваются от рук». В трудные моменты мы, как правило, относимся к себе с меньшей добротой и сочувствием, чем к близким, попавшим в беду. Вина и стыд могут стать постоянными спутниками родителей и здорово подпортить жизнь.

- ✓ На нашей встрече мы будем исследовать, почему так происходит.
- ✓ Иначе взглянем на свои промахи и неудачи, опираясь на идеи самосострадания.
- ✓ Рассмотрим, из чего самосострадание состоит. Выясним, насколько каждый из нас добр к себе в сложных ситуациях и как относиться к себе с большей добротой. ✨

 Встреча будет проходить **с 18-00 до 20-00**

по адресу: Малая Посадская ул., д. 3, 3 этаж, 2 аудитория.

 Встречи Родительского клуба проходят без детей.

 **Внимание:** для участия важно *предварительно записаться по телефонам:*

 497-36-04; 497-36-05; 8 931 583 68 19.

 Ведущие встречи – психолог Центра **Калашникова Галина Владимировна.**

Что взять с собой? Хорошее настроение и что-нибудь к чаю 

Приходите, будет интересно 