Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи семье и детям»

приглашает **приемных родителей (усыновителей, опекунов, попечителей)**
принять участие во встрече «Родительского клуба»
29 октября, четверг, с 17.00 до 19.00
по теме:

НАВЫКИ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ (DBT) В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Быть приемным родителем означает ежедневно сталкиваться с непростыми эмоциями, кризисами и вызовами в отношениях с ребенком. Иногда привычные методы воспитания не работают, а напряжение, тревога и чувство бессилия только нарастают.

На встрече вы познакомитесь с практическими навыками диалектической поведенческой терапии (DBT), которые помогают родителям сохранять устойчивость, выстраивать доверительные отношения и эффективнее справляться со сложным поведением детей.

А именно:

- ✓ как справляться со своими сильными эмоциями, не срываясь на ребенка;
- ✓ методы поддержки ребенка в кризисных ситуациях;
- ✓ навыки эффективного общения и разрешения конфликтов;
- ✓ техники принятия и валидации (признания) чувств ребенка;
- ✓ инструменты для укрепления эмоциональной связи и безопасности в семье.

Встреча будет полезна приемным родителям, которые хотят лучше понимать себя и ребенка, повысить уверенность в воспитании и создать более спокойную и поддерживающую атмосферу дома.

Приходите, чтобы освоить навыки, которые можно применять каждый день и которые действительно помогают сохранять контакт даже в самые непростые моменты.

🎓 **Ведущая встречи** – клинический психолог **Стравчинская Татьяна Валерьевна**, сотрудник частной клиники «Церебрум», Центра по работе с расстройствами пищевого поведения «Хангри».

🗓 Встреча состоится 29 октября **с 17-00 до 19-00.**

🚼 Встреча проходит без детей.

⚠ Внимание: обязательная **предварительной записи по телефонам**:

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

Приходите, будет интересно!

✨ Встречи проходят по адресу: ст. м. Горьковская,ул. Малая Посадская, д. 3, 3 этаж, 2 аудитория.