

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ МОЛОДЁЖИ

«ЮНОСТЬ»



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Приглашаем мам детей  
дошкольного возраста  
(0-7 лет)



# Родительская группа Достаточно хорошая мать

## Место проведения:

- г. Подольск,  
Красногвардейский б-р, д.31,  
офис 2,
- Армейский проезд 9.

## Записаться и уточнить стоимость участия можно по тел.:

+7(903) 197-11-14 Алёна,  
+7(4967) 64-57-99

**Email:** [alena08sha@gmail.com](mailto:alena08sha@gmail.com)

## Страница группы на Facebook:

[http://www.facebook.com/  
goodenoughmotherlove/](http://www.facebook.com/goodenoughmotherlove/)



goodenoughmotherlove

## В группе Вы сможете:

В группе Вы сможете найти ответы на вопросы:

- ▶ формирования здорового пищевого поведения у ребенка
- ▶ адаптации к детскому саду и подготовки к школе
- ▶ как быть с детскими истериками
- ▶ как наладить общение братьев и сестёр и не разорваться между ними
- ▶ что делать с детской агрессией
- ▶ как воспитывать детей без наказаний
- ▶ как поговорить с детьми о теле, сексе и смерти
- ▶ как помочь себе и ребенку пережить возрастные кризисы и многие другие.

А также научиться справляться с собственными чувствами вины, тревоги, неуверенности, злости и усталости, которые так часто отравляют материнство.

Вся теория отрабатывается в практических упражнениях, что обеспечит Вам полное погружение в материал для его дальнейшего самостоятельного применения.

**Программа** состоит из **10 встреч** длительностью **4,5 часа**, одна суббота в месяц, дневное время. Наполняемость группы 5-10 человек. Группа закрывается для новых участников после первой встречи.

**Автор и ведущий программы** – Алёна Яшанина, практикующий психолог, специалист в области детско-родительских отношений.