

Старт онлайн-курса «Школа будущих родителей» - бесплатно, из любой точки России

Уважаемые студенческие и молодые семьи!

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации совместно с Тамбовским государственным университетом имени Г.Р. Державина приглашают вас на бесплатный онлайн-курс «Школа будущих родителей».

Курс создан в рамках федерального проекта «Поддержка семьи» национального проекта «Семья» и в целях реализации Указа Президента Российской Федерации о национальных целях развития до 2036 года.

Для кого:

- для студенческих и молодых семей на этапе планирования беременности;
- для пар, ожидающих рождение первого ребенка.

Что вы получите:

12 выпусков в формате видео-подкаста (по 15 минут). Это откровенные беседы ведущей с клиническими психологами, нейропсихологами и медицинскими психологами. Каждый выпуск сопровождается визуальными слайдами и практическими заданиями.

О чем поговорим:

- ценность и смысл родительства;
- психологические ресурсы мам и пап;
- как справиться со страхами перед рождением ребенка;
- надежная привязанность в паре и с будущим ребенком;
- детские травмы и родительские сценарии (как не повторять ошибки);
- здоровье на этапе планирования беременности;
- что происходит с психикой и телом во время беременности;
- нейропсихология развития мозга ребенка - от зачатия до первого года жизни;
- границы с бабушками и дедушками;
- профилактика эмоционального выгорания;
- психологическая устойчивость семьи в кризисах;

- как совмещать родительство с учебой, работой и друзьями.

Результат после курса:

- ✓ осознанное решение о рождении ребенка;
- ✓ навыки эффективной коммуникации в паре и с родственниками;
- ✓ умение управлять своими эмоциями в стрессе;
- ✓ построение надежной привязанности с ребенком;
- ✓ техники защиты от выгорания;
- ✓ баланс между родительством, учебой и работой без ущерба для психологического благополучия семьи.

Как учиться:

12 занятий общей продолжительностью 3 академических часа (180 минут).

Доступ в любое время все выпуски в записи

<https://dpo.tsutmb.ru/course/view.php?id=592>