**Стартовал бесплатный онлайн курс для родителей и будущих родителей!**

Приглашаем Вас на уникальный онлайн курс «Осознанное родительство», который расскажет как подготовится к беременности и родам, поможет вам лучше понимать себя и вашего ребенка, научиться быть спокойнее, терпимее и более уверенными в своих родительских решениях.

**Что вас ждет:**

Разбор государственной политики в рамках поддержки семьи и детей

Подготовка к беременности и родам

Воспитание ребенка от 0 до 3 лет

Практические техники для повышения эмоциональной стабильности

Советы по развитию эмпатии и установлению доверительных отношений

Разбор типичных сложных ситуаций и эффективные стратегии их решения

**Почему именно этот курс:**

Бесплатный и онлайн — учитесь в удобное для вас время и в любом месте

Поддержка от опытных психологов и экспертов в своей области

Вдохновляющие материалы, упражнения и практические задания

Основан на реальном запросе от более 3300 жителей Приморского края

**Будьте родителем с большим сердцем и гармонией внутри!**

Ссылка на курс: <https://stepik.org/course/251423/promo>

\* Проект реализуется авторами - Карпушенко Мариной и Скрябиной Анастасией при поддержке агентства по делам молодежи Приморского края, министерства здравоохранения Приморского края, а так же Дальневосточного федерального университета.