

detkityumen.ru

## Прямой эфир. "Как помочь ребенку и родителю справится со стрессом?"

Второй эфир весеннего проекта ["Факультет осознанного родительства 2024"](#) был посвящен **теме стресса в семье**.

Факторов, провоцирующих стресс, в современном мире очень много: жизнь на высоких скоростях, конфликты, желание объять необъятное и, как следствие, неизбежное выгорание. Если к этому добавить гиперактивного ребенка или подростка с его постоянными перепадами настроения, то родительский стресс может выйти из-под контроля. Что делать, чтобы поддержать себя и детей в стрессовых ситуациях?

**7 апреля 2024 в 12-00** часов в прямом эфире на youtube-канале [detkityumen72](#) с психологом, семейным системным терапевтом Татьяной Максимовой мы поговорили на тему **"Как помочь ребенку и родителю справится со стрессом?"**

Ключевые моменты и выводы прямого эфира

в статье в [БИБЛИОТЕКЕ](#)

### Организаторы и партнеры проекта

</p><p> </p><p>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/interesno/category161/psychology1/5740/](http://detkityumen.ru/interesno/category161/psychology1/5740/)