

Уважаемые родители!

Иркутская региональная общественная организация по поддержке семьи, материнства, отцовства и детства «Родители Сибири» в партнерстве с Иркутской областной юношеской библиотекой им. И. П. Уткина и Комиссией по делам несовершеннолетних Иркутской области, а также при поддержке Фонда президентских грантов, реализующего проект «**Большая перемена–2**», направленный на просвещение родителей и укрепление семьи **13 февраля в 11.00** в читальном зале Центральной городской библиотеки состоится онлайн-лекция «**Сильные чувства. Что с ними делать?**».

Рассматриваемые следующие вопросы:

1. Сильные чувства и их переносимость:

–Базовые чувства – страх (тревога), гнев, сексуальность (страсть), печаль, радость;

–Что делать, если чувств слишком много или нет совсем;

–Как проживать сильные чувства через тело.

2. Способы взаимодействия с человеком в сильных чувствах: теория и практика

Лектор – Константин Васильевич Трускалов, психолог, телесно-ориентированный терапевт, специалист по работе с психологической травмой.

Мероприятие состоится при соблюдении санитарных норм, при себе обязательно иметь маску.