



Gmina Dobra
i Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrej
zapraszają do kolejnej edycji

bezpłatnej

Ośrodek Pomocy Społecznej



Szkoły dla rodziców

PROGRAM WARSZTATÓW DLA RODZICÓW

Warsztaty mają na celu wsparcie uczestników w radzeniu sobie z wyzwaniami rodzicielskimi i wypracowanie niekrywdzących metod wychowawczych.

Uczestnicy warsztatów:

- będą bardziej świadomi swoich uczuć, myśli, przekonań, potrzeb;
- będą lepiej rozpoznawać motywy swoich działań;
- zdobędą umiejętność rozpoznawania własnych emocji i ich kontroli, radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- wypracują konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- poszerzą swoje umiejętności wychowawcze, które pomogą im wychowywać dzieci bez przemocy;
- poznają i będą mieli możliwość ćwiczenia nowych, bardziej sprzyjających dziecku wzorów zachowań.

Warsztaty składają się z trzech bloków tematycznych:

1. „Nie” dla klapsa

Próbując odpowiedzieć na tak postawione pytanie, Rodzice przyjrzą się motywom, które nimi kierują, gdy stosują określone metody wychowawcze. Będą mieli okazję wejść w rolę dziecka, tak aby poznać jego perspektywę.

2. Uczucia

Ten blok tematyczny da Rodzicom okazję do poznania skutecznych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i kontrolowania swojego zachowania w trudnych sytuacjach.

3. Zamiast klapsa

Czyli wspólne poszukiwanie skutecznych sposobów wychowawczych, które pomogą Rodzicom zachęcać dzieci do współpracy, budować silną więź z nimi i pozytywnie wspierać w rozwoju.

ORGANIZACJA

Szkoła dla rodziców to cykl 5 warsztatów po 2 godziny dydaktyczne.

Warsztaty odbywać się będą w godzinach popołudniowych: **16.30-18:30**.

Terminy spotkań: **15.04.2026r., 22.04.2026r., 29.04.2026r, 06.05.2026r, 13.05.2026r.**

Miejsce spotkań: **Publiczna Szkoła Podstawowa w Dobrej ul. Poziomkowa 5 , 72-003 Dobra – STOŁÓWKA SZKOLNA**

Dodatkowo dla rodziców - uczestników warsztatów jest możliwość indywidualnych bezpłatnych konsultacji w GOWR w Dołujach.

INFORMACJA O TRENERACH

Kamila Dębińska: psycholog i pedagog. Ukończyła studia doktoranckie w dziedzinie pedagogiki, odbyła roczne szkolenia: interwencja kryzysowa, terapia poznawczo-behawioralna, szkoła trenerów i doradców personalnych.

Od 2009 r. udziela pomocy psychologicznej osobom pokrzywdzonym przestępstwem, od 2010 r. prowadzi warsztaty dla rodziców „Bez klapsa? Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”, szkolenia dla profesjonalistów dot. profilaktyki krzywdzenia dzieci, udziela konsultacji wychowawczych. Przez kilka lat prowadziła zajęcia dla studentów pedagogiki na Uniwersytecie Szczecińskim. Jest autorką publikacji naukowych.

Agnieszka Werbińska-Siergiej: Z wykształcenia psycholog i pedagog. Wieloletnie doświadczenie w pracy z rodziną zdobywała w kraju i za granicą. Jest specjalistą z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, doświadczenie zawodowe zdobywała jako psycholog w Ośrodkach Wsparcia Rodziny.

Prowadzi konsultacje rodzicielskie w kontekście trudności wychowawczych, psychoedukacje oraz pomaga dzieciom i młodzieży w różnorodnych problemach psychicznych. Prywatnie szczęśliwa żona i matka, uwielbia czytać, sport i dalekie podróże.

ZAPISY

**Zapisy - (91) 311 33 04, (osoba do kontaktu: Joanna Huzarska)
lub osobiście w Ośrodku Pomocy Społecznej w Dobrej, ul. Graniczna 24a.**