



Gmina Dobra
i Stowarzyszenie SOS dla Rodziny
zapraszają do kolejnej edycji
bezpłatnej



Szkoły dla rodziców

PROGRAM WARSZTATÓW DLA RODZICÓW

Warsztaty „**Jak wychować i nie zwariować**” są metodą pracy w obszarze pozytywnego rodzicielstwa i wychowania bez przemocy. Kierowane są w szczególności do rodziców nastolatków. Wychodząc z założenia, że wystarczająco dobry rodzic, to taki który posiada wiedzę o rozwoju dziecka, umiejętności pozytywnego motywowania i dyscyplinowania dziecka, jest wrażliwy na jego potrzeby oraz radzi sobie z własnym stresem i trudnymi uczuciami związanymi z rodzicielstwem; chcemy, aby warsztaty dawały rodzicom-uczestnikom możliwość uzyskania wsparcia psychologicznego, odreagowania trudnych emocji i stresu, poszerzenia wiedzy i umiejętności wychowawczych, uzyskania praktycznych wskazówek, rozwinięcia kompetencji osobistych i rodzicielskich. Umiejętności, które w trakcie warsztatów w sposób praktyczny będą rozwijać rodzice, opierają się na technikach poznawczo-behawioralnych.

Warsztaty są świetną okazją do poznania innych rodziców w podobnej sytuacji życiowej oraz odetchnięcia od codziennych obowiązków. Rodzice pracują, bawią się, przyglądają się sobie samym i zaczynają lepiej rozumieć siebie i swoje dziecko.

Warsztaty obejmują cztery bloki tematyczne:

1. **"Nie!" dla wrzasków** - ten blok stworzy uczestnikom okazję do samopoznania, nazwania uczuć pod wpływem których zdarza im się sięgać po zachowania niesprzyjające rozwojowi dziecka, krzywdzące metody wychowawcze i wypracowania skutecznych sposobów panowania nad emocjami w trudnych sytuacjach rodzicielskich.
2. **Jak nie zwariować?** - próbując odpowiedzieć na tak postawione pytanie, uczestnicy będą mogli przyjrzeć się motywom, które kierują nimi, gdy stosują te i inne metody wychowawcze. Rodzice będą mieli okazję wejść w rolę dziecka tak aby poznać jego myśli i uczucia - specyfikę funkcjonowania nastolatków.
3. **Posłuchaj mnie!** - poznanie i ćwiczenie wybranych metod komunikacji, komunikat „ja”, jak mówić o uczuciach, jak komunikować oczekiwania, co otwiera i co zamyka drogę do porozumienia.
4. **Jak współpracować?** - czyli wspólne poszukiwanie, wypracowanie i przećwiczenie innych niż przemocowe sposobów wychowawczych, które zachęcają dzieci do współpracy, pozwalają budować z nimi silną więź oraz pozytywnie wspierać w rozwoju.

Podczas zajęć wykorzystywane są aktywne formy pracy:

- ćwiczenia w parach i podgrupach, odgrywanie scenek, wolne wypowiedzi, burze mózgów, praca na materiałach szkoleniowych
- prace domowe
- wykorzystywanie osobistych doświadczeń i wiedzy rodziców.

Warsztaty adresowane są do wszystkich rodziców (ze szczególnym naciskiem na rodziców nastolatków), którzy:

- miewają trudności w roli rodzica, nie są pewni jak radzić sobie w niełatwych sytuacjach związanych z rodzicielstwem
- czują się zagubieni, zestresowani, niepewni
- chcą odreagować codzienny stres, zmęczenie, frustrację
- chcą w interesujący sposób spędzić czas w życzliwym im gronie innych rodziców
- przeżywają kryzys i szukają wsparcia
- chcą podnieść swoje kompetencje rodzicielskie i dowiedzieć się jak wychowywać dzieci bez przemocy oraz chcą rozwijać praktyczne umiejętności wychowawcze.

Dzięki uczestnictwu w warsztatach rodzice:

- poszerzą swoją wiedzę i umiejętności dobrego rodzicielstwa
- uzyskają praktyczne wskazówki dotyczące skutecznego wychowania dziecka, komunikowania się z nim, zachęcania do współpracy itp.
- odetchną od codziennych obowiązków, odreagują stres, poznają innych rodziców
- uzyskają wsparcie emocjonalne.

ORGANIZACJA

Szkoła dla rodziców obejmuje 4 cotygodniowe spotkania po 3 godziny dydaktyczne, w trakcie zajęć przewidziana jest przerwa kawowa.

Warsztaty odbywać się będzie w godzinach popołudniowych **17.00-19.30**.

Terminy spotkań: **17.05.2018 r., 24.05.2018 r., 07.06.2018 r., 14.06.2018 r.**

Miejsce spotkań: **Biblioteka w Mierzynie, ul. Welecka 5.**

Dodatkowo dla rodziców - uczestników warsztatów jest możliwość indywidualnych bezpłatnych konsultacji w GOWR w Dołujach lub/i w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Energetyków 10 w Szczecinie.

INFORMACJA O TRENERACH

Olga Brażkowska: psycholog i pedagog. Ukończyła studia doktoranckie w dziedzinie pedagogiki, odbyła roczne szkolenia: interwencja kryzysowa, terapia systemowa rodzin, 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 z zakresy pomocy dzieciom krzywdzonym. Odbyła całonocne szkolenie w Fundacji Dzieci Niczyje w Warszawie, przygotowujące do prowadzenia warsztatów wg scenariusza „Bez klapsa? Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”.

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.

ZAPISY

**Zapisy - tel. 509 572 519 (osoba do kontaktu: Magdalena Markunowicz)
lub w Ośrodku Pomocy Społecznej w Dobrej, ul. Graniczna 24a.**