

# **Warsztaty psychologiczne:**

## **„ Jak mądrze kochać swoje dziecko?”**

„Słowa, które przepojone są siłą miłości,  
jednoczą ludzi,  
wyzwalają radość,  
odradzają człowieka  
i tworzą lepszy świat.  
Słowa mogą zmienić ludzi.  
Dobre słowo, które dociera do serca zmienia je.  
Jedno słowo we właściwym momencie  
wypowiedziane albo usłyszane,  
napisane lub przeczytane  
jest jak chleb w czasie głodu”

Phil Bosmans

## **Drodzy Rodzice !!!**

**Zapraszam na warsztaty psychologiczne,** które pozwolą Wam rozsmakować się w rodzicielstwie tak, aby czerpać z niego siłę i mądrość oraz zainspirują Was do bogatszego, bardziej świadomego życia.

Pewny siebie, zadowolony z siebie rodzic łatwiej podola obowiązkom związanym z wychowywaniem dzieci.

Dzięki uczestnictwu w warsztatach zdobędziecie Państwo wiedzę niezbędną do właściwego wspierania dziecka w rozwoju oraz radzenia sobie z kryzysami, których razem doświadczacie.

Warsztaty pogrupowałam w następujące bloki tematyczne, które będą odbywać się w kilku terminach. Dodatkowo zaplanowałam Warsztat Rodzinny dla Dzieci i Rodziców, wzmacniający relację między nimi.

### **1. Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?. Jak słuchać, aby do nas mówiły?**

Relacje rodziców i dzieci mają kolosalne znaczenie dla rozwoju młodego człowieka. Każdy rodzic pragnąłby mieć jak najlepszy kontakt ze swoim dzieckiem. Czasami jednak trudno jest zrozumieć własne dziecko i budować z nim bliską więź. Rodzice zastanawiają się, dlaczego dziecko jest nieposłuszne, dlaczego nie mówi im o własnych przeżyciach, dlaczego reaguje w sposób nieadekwatny do sytuacji, bywa apatyczne lub agresywne. Warsztat ten ma pomóc rodzicom zrozumieć własne dziecko i jego potrzeby. Wspólnie z rodzicami należy spróbować odnaleźć to, co stanowi przeszkodę w komunikacji z dzieckiem i budowaniu z nim dobrej relacji.

#### **Podczas warsztatu rodzice będą:**

- zastanawiali się, co jest ważne dla dziecka poprzez krótki powrót do własnego dzieciństwa,

- będą zastanawiali się, jakie są ich oczekiwania wobec dzieci i z czego one wynikają, oraz które z nich służą rozwojowi ich dziecka,
- uczestnicy będą analizowali różne sytuacje wychowawcze, na przykładzie ich własnych doświadczeń z dziećmi,
- ćwiczyli umiejętność komunikacji z dziećmi uczestnicząc w scenkach.

**Termin 8.01.2013. godz. 17.00- 18.30.**

## **2. Sfera uczuć dorosłych- czyli wśród emocji rodziców.**

Uczucia są ważną częścią ludzkiej natury. Służą naszemu rozwojowi, pomagają w ocenie sytuacji i podjęciu właściwej decyzji. Bez sfery uczuciowej nie sposób zrozumieć innych ludzi ani wejść z nimi w relacje. Jeśli nie znamy swoich emocji, nie potrafimy ich rozpoznać i nazwać, nie będziemy też umieli zrozumieć, co czują inni, nie będziemy empatyczni. Uczucia są też narzędziami, których potrzebujemy, by zbudować prawdziwie silny związek z inną osobą. Są naturalnym wyposażeniem człowieka i rozwijają się od urodzenia, jeśli potrzeby emocjonalne, w tym zwłaszcza potrzeba miłości i więzi, są prawidłowo zaspokajane.

Aby zrozumieć emocje dzieci, należy rozumieć emocje własne oraz umiejętnie sobie z nimi radzić.

### **Cel warsztatów:**

Uczestnik:

- rozumie znaczenie uczuć w życiu człowieka;
- potrafi opowiedzieć o swoich emocjach;
- różnicuje emocje przyjemne i nieprzyjemne;
- rozumie, że nie ma złych emocji;
- zapoznaje się z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie z emocjami;
- ma możliwość rozładowania przykrych emocji i napięcia.

**Termin 29.01.2013. godz. 17.00. – 18.30**

## **3. Kolczaste uczucia- czyli o trudnych emocjach mojego dziecka. Jak sobie z nimi radzić?**

Zaakceptowanie uczuć dziecka, szczególnie tych trudnych, sprawia wielu rodzicom sporo problemów. Często wydaje się nam, że ważniejsze jest to, jak się dziecko zachowuje niż to, co przeżywa. Walczymy z dzieckiem, by nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się z tym uporać.

Dziecko, które będzie wiedziało czego się spodziewać i zbuduje zaufanie do dorosłego, zwykle będzie spokojniejsze i odważniejsze, będzie się dobrze czuło i dobrze zachowywało.

Trzeba nauczyć dzieci wyrażania uczuć i panowania nad nimi. Jeśli uczucia dziecka nie zostaną zaakceptowane przez dorosłych, zostaną stłumione lub przesunięte do

podświadomości lub ulegną zniekształceniu. Takie zniekształcenie może przybrać formę wyparcia, nadmiernej samokontroli, zaprzeczania, unikania, odraczania lub stłumienia.

#### **Cel warsztatów:**

- poszerzenie wiedzy na temat rozwoju emocjonalnego dziecka;
- zrozumienie genezy trudnych emocji tj. złość, gniew, agresja;
- rodzic zdobywając wiedzę na temat emocji, wie jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami.

**Termin 19.02.2013 godz. 17.00 – 18.30.**

#### **4. O wyznaczaniu granic. Dlaczego są takie ważne?**

Dzieci chcą - i potrzebują- rozumieć reguły rządzące ich światem. Chcą wiedzieć czego się od nich oczekuje, jakie są ich relacje z innymi ludźmi, jak daleko mogą się posunąć oraz co się dzieje, kiedy posuną się za daleko. W miarę dorastania potrzebują sposobu, by poznać swoje rosnące umiejętności i możliwości. Granice odgrywają istotną rolę w procesie uczenia się i odkrywania świata, jednak lekcje przekazywane dzieciom przez rodziców mogą łatwo ulec zniekształceniu, jeśli wysyłane przez nich sygnały pozbawione są konsekwencji.

#### **Cel warsztatów:**

Uczestnik rozumie:

- dlaczego warto wytyczać dzieciom granice;
- jak granice pomagają dzieciom w odkrywaniu świata;
- w jaki sposób granice określają ścieżkę akceptowanych zachowań;
- w jaki sposób granice określają związki z ludźmi;
- w jaki sposób granice dają dziecku poczucie bezpieczeństwa;
- jakie są rodzaje wytyczanych granic i jakich należy unikać, aby nie krzywdzić dziecka;
- metaforę „ granice są jak ogrodnicze tyczki, wspomagające wzrost”.

**Termin 5.03.2013 godz. 17.00 – 18.30.**

#### **5. Rodzinne spotkanie „ Blisko Dziecka”.**

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne jest systemem ćwiczeń-relacji opartych na twórczym wykorzystaniu ruchu w bliskim kontakcie fizycznym (dotyk) sprzyjającym tworzeniu więzi emocjonalnych, kontaktów społecznych oraz poczucia bezpieczeństwa. Za pomocą ruchu w przyjaznej atmosferze zabawy dzieci będą miały okazję rozwijać świadomość siebie, poczucie własnej wartości, umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi oraz zdolność do współpracy, a także umiejętność panowania nad swoimi emocjami.

### **Korzyści dla uczestników (cel warsztatu):**

#### **Co zyskuje dziecko?**

- ✓ Poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do siebie oraz grupy.
- ✓ Lepszy kontakt z rodzicem.
- ✓ Uczy się jak można używać siły bez agresji.
- ✓ Nabiera zaufania do swoich możliwości.
- ✓ Kształtuje poczucie swojej wartości.
- ✓ Uczy się jak współdziałać z rodzicem.
- ✓ Nabiera umiejętności kontrolowania swojego ciała, a co za tym idzie także sfery emocji oraz form kontaktów społecznych.

#### **Co zyskuje rodzic?**

- ✓ Rozwija swoją twórczość i spontaniczność w działaniu.
- ✓ Lepszy kontakt z dzieckiem.
- ✓ Poszerza swoją świadomość na temat funkcjonowania swojego dziecka oraz siebie jako rodzica.
- ✓ Rozwija umiejętność twórczego kształtowania więzi z dzieckiem.
- ✓ Uczy się jak pomagać dziecku w trudnościach emocjonalnych.
- ✓ Uczy się jak pomagać dziecku wchodzić w relacje z innymi.
- ✓ Rozwija umiejętność twórczej i spontanicznej zabawy.

**Termin 19.03.2013. godz. 16.30- 17.30.**

Warsztaty opracowała oraz poprowadzi

mgr Tatiana Smok – psycholog.

Zapisu można dokonać u Pani Dyrektor Elżbiety Krawczyk lub bezpośrednio u Tatiany Smok oraz drogą mailową na adres [tatiana.smok@wp.pl](mailto:tatiana.smok@wp.pl)

Można zapisywać się na cały cykl oraz na pojedyncze warsztaty.

**DROGI RODZICU PRZEMYŚL TEMATYKĘ SPOTKAŃ I ZGŁOŚ SIĘ**  
☺☺☺

**Z pozdrowieniami**

**Tatiana Smok ☺**