

POROZMAWIAJMY JAK... DOROSŁY Z DZIECKIEM

Warsztaty dla Rodziców, którzy chcą się nauczyć, jak skutecznie rozmawiać ze swoim dzieckiem, lepiej je rozumieć i unikać konfliktów, jakie niesie nieprawidłowa komunikacja.

CELE WARSZTATU:

W czasie trwania warsztatu uczestnicy będą mogli:

- poznać zasady skutecznej komunikacji;
- dowiedzieć się jak mowa ciała wpływa na odbiór przekazywanej informacji;
- dowiedzieć się jak tworzyć klimat sprzyjający rozmowie z dzieckiem;
- poćwiczyć umiejętności aktywnego, empatycznego słuchania;
- przyrzeć się własnym sposobom komunikacji z dzieckiem;
- dowiedzieć się, jak wspierać rozwój emocjonalny swojego dziecka;
- jak lepiej rozumieć jego potrzeby;
- jak zachęcić dziecko do mówienia o swoich problemach.

OCZEKIWANE EFEKTY :

Efektom pracy ma być zmiana w sposobie komunikowania się z dzieckiem, lepsze rozumienie jego potrzeb i uczuć, nawiązanie z nim lepszej współpracy i kontaktu oraz zmniejszenie bezradności w sytuacjach konfliktowych i poprawienie komfortu życia zarówno rodziców jak i dzieci.

Chcemy pokazać, że można mądrze kochać swoje dziecko i nie odczuwać bezsilności wychowawczej!



CO ZAMIAST KARY?

Warsztaty dla Rodziców, którzy chcą się dowiedzieć, jak skutecznie zachęcać swoje dziecko do współpracy, jak wzmacniać w nim poczucie odpowiedzialności, jak sprawić, by umiało przestrzegać reguł i praw, szanowało siebie i innych będąc jednocześnie otwarte, ciekawe świata i ...szczęśliwe.

CELE WARSZTATU:

W czasie trwania warsztatów uczestnicy będą mogli :

- zrozumieć mechanizm działania kar i nagród;
- zrozumieć różnice między karą a konsekwencją;
- przyjrzeć się najczęstszym motywom karania dzieci;
- przyjrzeć się uczuciom jakie przeżywa rodzic w trudnych sytuacjach wychowawczych;
- dowiedzieć się, dlaczego w tak wielu przypadkach kary są nieskuteczne, a dzieci coraz bardziej niegrzeczne;
- poznać skuteczne metody wychowawcze zachęcające dzieci do współpracy;
- zrozumieć jak rosnąca samoocena dziecka wpływa na zmianę jego zachowania;
- dowiedzieć się jak chwalić dzieci, by czuły się w pełni doceniane;
- dowiedzieć się jak stawiać dziecku granice, nie tracąc z nim dobrej relacji.
- w efekcie: sprawić, aby życie codzienne z dziećmi było radosną przygodą.

OCZEKIWANE EFEKTY:

Efektom pracy ma być zmiana w sposobie traktowania własnych dzieci – z podmiotowego, kiedy to dzieci są biernymi odbiorcami naszych komunikatów, zakazów, nakazów, kar - w partnerskie, kiedy to dzieci biorą na siebie współodpowiedzialność za szukanie rozwiązań różnorodnych kwestii wychowawczych i ponoszą konsekwencje swoich negatywnych zachowań. Zdobyta wiedza pozwoli poprawić komfort życia w rodzinie, zmniejszyć poczucie bezradności wychowawczej i liczbę konfliktów w rodzinie.

Chcemy pokazać, że można mądrze kochać swoje dziecko i cieszyć się jego rozwojem w każdym wieku!



KIEDY RODZEŃSTWO SIĘ KŁÓCI...

Warsztaty dla Rodziców, którzy czują się bezradni wobec konfliktów pojawiających się między dziećmi; dla tych, którzy nie wiedzą jak reagować na przejawy zazdrości, złości, i tych, którzy chcą pomóc swoim dzieciom czuć się kochanymi i sprawiedliwie traktowanymi.

CELE WARSZTATU:

W czasie trwania warsztatu uczestnicy będą mogli:

- dowiedzieć się, jak kolejność urodzeń wpływa na charakter i zachowanie dziecka;
- przyjrzeć się swojej rodzinie i relacjom w niej panującym;
- zrozumieć, jak pomóc swoim dzieciom poczuć się ważnymi i kochanymi członkami rodziny;
- dowiedzieć się, jak zmniejszyć rywalizację pomiędzy rodzeństwem;
- nauczyć się, jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami, gdy na świecie pojawia się młodszy brat lub siostra;
- zrozumieć, jak pomóc dzieciom wyrwać się z narzuconej im roli najstarszego, najmłodszego i średniego w rodzeństwie;
- ...czyli jak sprawić, aby wszyscy w rodzinie czuli się akceptowani i rozumiani.

OCZEKIWANE EFEKTY:

Efektom pracy ma być polepszenie relacji między dziećmi, a także uświadomienie sobie ich potrzeb i uczuć wynikających z pozycji jaką zajmują one w rodzinie oraz ze skomplikowanych relacji między rodzeństwem. Zdobyte informacje pozwolą wczuć się w sytuację emocjonalną najstarszego, najmłodszego, średniego dziecka i wyjść na przeciw jego oczekiwaniom.

Chcemy pokazać, że towarzyszenie dzieciom w ich rozwoju może być wspaniałą, twórczą przygodą!



WARSZTAT DLA TATY

Warsztat dla Mężczyzn, którzy chcą się dowiedzieć jak bardziej świadomie pełnić rolę ojca, jak być wsparciem dla swoich dzieci i jak ważną rolę pełnią w rodzinie.

CELE WARSZTATU:

W czasie trwania warsztatu uczestnicy będą mogli:

- przyjrzeć się swojej roli w rodzinie;
- zrozumieć, jak ważną rolę mają w niej do spełnienia;
- dowiedzieć się, w jaki sposób pomóc swoim dzieciom czuć się ważnym, kochanym i docenianym członkami rodziny;
- nauczyć się wzmacniać swoją więź z dziećmi;
- przyjrzeć się trudnościom wychowawczym i zrozumieć, skąd się biorą;
- poznać sposoby na rozwiązywanie konfliktów i problemów na linii ojciec - dziecko;
- dowiedzieć się, jak być dobrym ojcem dla syna, a jak pełnić tę rolę wobec córki;
- nauczyć się jak sprawić, aby z dzieci wyrosli szczęśliwi dorośli;
- potwierdzić swoje przypuszczenia, że mama, nawet najwspanialsza, nie jest w stanie zastąpić taty;
- podzielić się swoimi doświadczeniami, pomysłami i wątpliwościami z innymi ojcami.

OCZEKIWANE EFEKTY:

Efektom pracy ma być zmiana w sposobie postrzegania pozycji ojca w rodzinie, zrozumienie jego niezwykle ważnej roli w procesie wychowania dzieci, nawiązanie lepszej relacji z dzieckiem i umiejętność rozwiązywania problemów jakie niesie rodzicielstwo. Zdobyta wiedza pozwoli stawać się coraz szczęśliwszym tatą szczęśliwych dzieci.

Chcemy pokazać, że prawdziwe ojcostwo może być bardzo satysfakcjonujące!



WARSZTAT DLA MAMY

Warsztat dla wszystkich Kobiet, które zadają sobie pytanie, co to znaczy być dobrą mamą; które chcą przyjrzeć się swojej roli w rodzinie, poprawić relacje z dziećmi i bardziej świadomie pełnić swoją rolę.

CELE WARSZTATU:

W czasie trwania warsztatu uczestniczki będą mogły:

- przyjrzeć się swojej roli - roli matki;
- rozpoznać własne schematy dotyczące bycia dziewczynką, kobietą, matką;
- dowiedzieć się, w jaki sposób pomóc swoim dzieciom czuć się ważnymi, docenianymi i kochanymi;
- dowiedzieć się, jak być dobrą matką dla córki, a jak pełnić tę rolę wobec syna;
- nauczyć się, jak sprawić, aby z dzieci wyrosli szczęśliwi dorośli;
- dowiedzieć, jak dbać o więź z dzieckiem na każdym etapie jego rozwoju, nie rezygnując z własnych potrzeb;
- poznać sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów na linii matka - dziecko.

OCZEKIWANE EFEKTY:

Efektem pracy ma być zmiana w sposobie funkcjonowania w rodzinie, zmniejszenie poczucia bezradności, większe zadowolenie z życia i nawiązanie lepszej relacji z własnymi dziećmi.

Chcemy pokazać, że szczęśliwe dzieci to te dzieci, które mają szczęśliwe mamy!



MAMO, TATO, TO NASZE DZIECKO !

Warsztat a s e r t y w n o ś c i dla Rodziców, którzy czują, że nie mają takiego wpływu na wychowanie swoich dzieci, jakby chcieli..

CELE WARSZTATU:

W czasie trwania warsztatu uczestnicy będą mogli:

- przyrzeć się swojemu funkcjonowaniu w rodzinie;
- zobaczyć, jakie problemy najczęściej pojawiają się między osobami dojrzałymi wiekowo a ich dorosłymi dziećmi;
- dowiedzieć się, jak wyznaczać granice rodzicom i teściom, nie raniąc ich uczuć;
- zrozumieć, jak wspierać się wzajemnie z partnerem w procesie wychowywania dzieci;
- nauczyć się, jak wprowadzać pozytywne zmiany w swoim życiu;
- poznać sposoby rozwiązywania konfliktów i napięć w rodzinie wielopokoleniowej;
- dowiedzieć się, jak sprawić, aby relacje z teściami były bardziej satysfakcjonujące i mniej stresujące;
- uświadomić sobie, jak destrukcyjny wpływ na rodzinę mogą mieć niekiedy rodzice obojga partnerów i jak temu zapobiegać.

OCZEKIWANE EFEKTY:

Efektom pracy ma być wzmocnienie pary rodzicielskiej w jej działaniach wychowawczych, większe poczucie wpływu na własne dziecko, nowe spojrzenie na relacje z rodzicami i teściami będące początkiem korzystnych zmian oraz rozstanie się z mitem, że „babcia wie lepiej”.

Chcemy pokazać, że można mądrze kochać i wychowywać swoje dziecko, bez godzenia się na niechciane metody wychowawcze starszego pokolenia, a jednocześnie nie tracić z rodzicami dobrego kontaktu!



W KRĘGU MACIERZYŃSTWA

Warsztat dla Kobiet, które niedawno zostały matkami i chcą odzyskać dla siebie chociaż kawałek dawnego życia; kobiet, które zastanawiają się, czy doświadczane przez nie uczucia są w porządku; kobiet, które chcą być bardziej świadome i pewniejsze w swojej nowej roli - roli mamy; kobiet, które zmagają się z powszechnie przyjętym poglądem, że bycie matką i posiadanie dziecka powinno być niekończąca się radością...

CELE WARSZTATU:

W czasie trwania warsztaty uczestniczki będą mogły:

- przyjrzeć się swojej nowej życiowej roli;
- lepiej rozumieć swoje uczucia wobec dziecka i wobec partnera;
- dowiedzieć się, jakie znaczenie dla rozwoju dziecka mają emocje mamy;
- nawiązać nowe znajomości;
- podzielić refleksjami i przeżyciami w bezpiecznej atmosferze;
- wspierać się wzajemnie;
- oderwać się na chwilę od codziennych obowiązków, odpocząć, zrelaksować.

OCZEKIWANE EFEKTY:

Efektom pracy ma być lepsze rozumienie własnych uczuć i potrzeb, a co za tym idzie lepsze funkcjonowanie w nowej dla siebie roli i poprawienie komfortu życia.

Chcemy pokazać, że macierzyństwo nie jest ani takie trudne jak się czasem wydaje, ani nie musi zmieniać całego naszego życia! Ale przede wszystkim - pragniemy rozprawić się z mitem, że zawsze łatwo jest kochać dziecko, że macierzyństwo to tylko pełnia szczęścia i satysfakcji i uświadomić kobietom, że miłości do dziecka też można się po prostu uczyć!



FORMA ZAJĘĆ I METODY PRACY:

Wszystkie zajęcia prowadzone są metodą warsztatową z naciskiem na osobiste doświadczenie uczestników. Zakładamy aktywny udział w tworzeniu doświadczeń modelowych i wykorzystanie energii uczestników do ich kreowania. W naszej pracy łączymy przekazywanie wiedzy, rozwój praktycznych umiejętności z rozwojem osobistym uczestników grupy. Wykorzystujemy różne techniki wspomagające proces nauki takie jak dyskusja, burza mózgów, odgrywanie ról, informacje zwrotne, psychorysunek, praca w parach i grupach, psychodrama, wizualizacja. Zajęcia odbywają się w 8-14 osobowych grupach.

INFORMACJE O PROWADZĄCYCH:

Jolanta Tokarczyk. Terapeutka i rekomendowany trener I stopnia warsztatu umiejętności psychospołecznych. Z wykształcenia filolog z doświadczeniem pracy w szkole. Od 14 lat pracuje jako psychoterapeuta, prowadzi także warsztaty rozwoju osobistego oraz warsztaty umiejętności psychospołecznych.

Katarzyna Bogucka. Psycholog, psychoterapeuta, trener warsztatu umiejętności psychospołecznych. Na co dzień pracuje z ludźmi młodymi i ich rodzinami. Prowadzi także warsztaty rozwoju osobistego oraz warsztaty umiejętności psychospołecznych.

CENA:

Koszt 3 - godzinnego warsztatu to 80 zł od osoby.

INFORMACJE I ZAPISY:

P E R S P E K T Y W A
Gabinet Pomocy Psychologicznej

Nowy Sącz, Ul. Sienkiewicza 22/7
telefon : +48 603 23 25 25
warsztaty@perspektywagpp.pl