



# OFERTA WARSZTATÓW UMIEJĘTNOŚCI WYCHOWAWCZYCH DLA RODZICÓW

W PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ NR 20  
W WARSZAWIE  
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025

## Rodzice

Nazwa zajęć	Dla kogo?	Prowadzący, termin
<p><b><u>„Szkoła dla rodziców i wychowawców”</u></b></p> <p>Jest to program spotkań dla każdego rodzica, który szuka sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi. Głównym celem warsztatów jest wspieranie rodziców w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi. Nauka umiejętności lepszego o porozumiewania się, refleksja nad własną postawą wychowawczą, nauka dialogu i kształtowanie więzi opartych na wzajemnym szacunku. Program warsztatów bazuje na książce A. Faber i E. Mazlish pt. "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"</p> <p>Tematyka warsztatów obejmuje m.in. świadomość własnych celów wychowania, poznanie i rozumienie świata uczuć własnych oraz dziecka, umiejętność stawiania jasnych granic i wymagań, zachęcanie dziecka do współpracy, wspieranie samodzielności dzieci, budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka. Metoda: Zajęcia mają charakter warsztatów psychologicznych, składają się z krótkich omówień i wprowadzeń tematycznych, a ich istotą są ćwiczenia i scenki. Cennym elementem jest również wymiana doświadczeń między uczestnikami oraz praktyczne wypróbowywanie nowych umiejętności w postaci zadań domowych. Spotkania odbywają się w małych grupach (nie większych niż 12 osób). Przewidzianych jest 10-12 cotygodniowych spotkań.</p> <p>Zgłoszenia proszę kierować na adres mailowy: <a href="mailto:k.przybyla@eduwarszawa.pl">k.przybyla@eduwarszawa.pl</a> lub w recepcji poradni.</p>	Rodzice	<p><b>Beata Maciaś</b> <b>Kinga Przybyła</b></p> <p>Środa: godz. 17.30-20.00 sala konferencyjna</p> <p>Spotkania odbywają się w grupach do 12 osób.</p> <p>Przewidziany jest cykl 10-12 spotkań.</p> <p>Pierwsze spotkanie: <b>02.10.2024 r.</b></p>

## **„Coaching kryzysowy”**

Jest to forma wsparcia dla rodziców znajdujących się w kryzysowym momencie swojego życia. Przeznaczony jest dla osób, które doświadczają nadmiernego stresu, trudnych emocji, niepokoju czy obniżonego nastroju. Celem jest udzielenie pomocy osobie w dojściu do równowagi emocjonalnej, poradzeniu sobie z konkretnym problemem lub trudną sytuacją. Jest to połączenie elementów interwencji kryzysowej i coachingu klasycznego. Coaching kryzysowy to forma wsparcia dla osób w lekkim lub średnim kryzysie, mająca na celu nie tylko to, by z kryzysem sobie poradzili, ale również by wykorzystali kryzys do własnego rozwoju i wzmocnienia swojej wewnętrznej siły.

Kiedy? Przykładowe sytuacje:

- Rozstanie rodziców
- Śmierć bliskiej osoby
- Chroniczny stres/Wypalenie
- Choroba/Niepełnosprawność
- Przemoc
- Wypadek
- Kryzysy rozwojowe
- Wyzwania rodzicielskie itp.

**Zapisy odbywają się w recepcji Poradni pod nr tel.:**

**(22) 666-17-74**

**lub mailowo na adres:**

**[edyta.mierzwa@eduwarszawa.pl](mailto:edyta.mierzwa@eduwarszawa.pl)**

Rodzice,  
Młodzież powyżej  
16 roku życia

**Edyta Mierzwa**

Wtorek, co dwa tygodnie:  
Godz. 12.00-19.00

## **„Rodzicu ogarnij stres”**

**Zapraszamy na warsztaty skutecznego radzenia sobie ze stresem dla rodziców dzieci z diagnozą ADHD.**

Podczas spotkań skupimy się nad:

- zrozumieniem stresu i sposobami domykania cyklu reakcji stresowej,
- poznaniem strategii skutecznego radzenia sobie ze stresem,
- znalezieniem tego co działa,
- zadbaniem o siebie, by lepiej radzić sobie z wyzwaniami wychowawczymi,
- stwarzaniem dla siebie optymalnych warunków do samoregulacji,
- modelowaniem w byciu partnerem we współregulacji i w uczeniu dziecka samoregulacji.

Warunkiem przyjęcia rodziców na warsztaty jest diagnoza z ADHD u dzieci. O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

Zgłoszenia proszę kierować na adres mailowy:  
[edyta.mierzwa@eduwarszawa.pl](mailto:edyta.mierzwa@eduwarszawa.pl)

Rodzice

**Edyta Mierzwa  
Magdalena Lipiec**

Wtorek ( co dwa tygodnie):  
godz. 17.00-19.00

Spotkania odbywają się w grupach 10-12 osób.

Przewidziany jest cykl 10 spotkań:

I semestr – rodzice w klasach IV-VI

II semestr – rodzice w klasach VII-VIII

Pierwsze spotkanie:  
**01.10.2024**

--	--	--