

SZKOŁA DLA RODZICÓW



Szkoła dla Rodziców to program spotkań dla każdego, kto szuka sposobu na nawiązanie głębszych i cieplejszych relacji z dziećmi lub wychowankami. Daje możliwość refleksji nad własną postawą wychowawczą.

Głównym celem Szkoły jest wsparcie rodziców i wychowawców w podejmowaniu prawidłowych relacji z dziećmi. Warsztat pomaga w radzeniu sobie w codziennych kontaktach z dziećmi i młodzieżą. Uczy dialogu i kształtowania więzi opartych na wzajemnym szacunku. Wspiera rodzinę w jej prawidłowym funkcjonowaniu przez naprawę i ochronę więzi emocjonalnych, budowanie klimatu zaspokajającego potrzeby miłości, bezpieczeństwa i akceptacji.

Dorośli mają możliwość opanowania konkretnych metod wychowawczych. Uczą się jak nawiązywać efektywną współpracę z dzieckiem. Kształtują umiejętności modyfikowania niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań. Dowiadują się jak rozpoznawać, wyrażać i akceptować uczucia, a także jak radzić sobie z tzw. trudnymi uczuciami w duchu poszanowania godności osobistej człowieka. Warsztaty pomagają dorosłym w wyrażaniu oczekiwań i ograniczeń w taki sposób, by były one przez dziecko respektowane. Otrzymują wiedzę w jaki sposób pomagać dzieciom w rozwoju pozytywnego i realistycznego obrazu siebie, swoich możliwości i zdolności, a także wzrostu zaufania i szacunku do siebie jako wartościowego człowieka.

Cel zajęć:

Budowanie relacji dorosły - dziecko, a w tym:

- wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
- rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć,
- aktywne, wspierające słuchanie,
- motywowanie dziecka do współdziałania,
- modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka,
- uwalnianie dzieci od grania narzuconych ról w domu i szkole,
- wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka,
- budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka,
- konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

Uczestnicy: rodzice, zajęcia prowadzone są metodą warsztatową w grupie ok. 10-12 osób.

Miejsce: SPPP „Krakowski Ośrodek Terapii” ul. Helclów 23a w Krakowie

Prowadzący:

Katarzyna Stawiarska-psycholog, trener

Katarzyna Morajda-psycholog, psychoterapeuta

Termin: I edycja wrzesień 2017r.- luty 2018r., II edycja luty 2018- czerwiec 2018r.

Spotkania odbywają się w poniedziałki w godz.: 15.30-18.30, warsztat składa się z 9 spotkań (x ok. 3 godz.)

I Edycja

1. 25.09.17 „Spotkanie organizacyjno - integrujące”
2. 09.10.17 „Uczucia”
3. 23.10.17 „Komunikacja wspierająca”
4. 04.11.17 „Kary, pochwały, granice”
5. 27.11.17 „Motywowanie do współpracy”
6. 11.12.17 „Role”
7. 08.01.18 „Agresja, przemoc”
8. 22.01.18 „Samodzielność skuteczność”
9. 05.02.18 „Moje zasoby jako rodzica, Podsumowanie spotkań”

II Edycja

1. 26.02.18 „Spotkanie organizacyjno - integrujące”
2. 12.03.18 „Uczucia”
3. 26.03.18 „Komunikacja wspierająca”
4. 09.04.18 „Kary, pochwały, granice”
5. 23.04.18 „Motywowanie do współpracy”
6. 07.05.18 „Role”
7. 21.05.18 „Agresja, przemoc”
8. 04.06.18 „Samodzielność skuteczność”
9. 18.06.18 „Moje zasoby jako rodzica, Podsumowanie spotkań”

Tematy i cele poszczególnych spotkań:

1. Spotkanie organizacyjno-integrujące

Przedstawienie programu warsztatów, ustalenie zasad współpracy, omówienie celów zajęć oraz oczekiwań uczestników.

Spotkanie będzie służyło również zapoznaniu się uczestników, zbudowaniu atmosfery bezpieczeństwa, szacunku i wzajemnego zaufania.

2. Uczucia

Omówienie rozwoju emocjonalnego dziecka. Co jest dla niego najważniejsze na danym etapie rozwojowym?

Nazywanie i akceptowanie uczuć dzieci, także tych, uważanych potocznie za „złe” lub „trudne”.

Znaczenie uczuć i pragnień rodzica w sytuacji wychowawczej. Jak rozpoznać i nazwać własne emocje i potrzeby w kontakcie z dzieckiem?

3. „Komunikacja wspierająca”

Jak skutecznie porozumiewać się z własnym dzieckiem? Rzecz o komunikowaniu emocji i potrzeb.

Zasady dobrej komunikacji: asertywność, komunikat „ja”, Non Violent Communication.

Uważne słuchanie – kluczem do sukcesu. Jak usłyszeć swoje dziecko? Jak odpowiedzieć na „trudny” komunikat dziecka?

4. „Kary, pochwały, granice”

Granice - wyznaczanie granic, chronienie granic, przekraczanie granic.

Czy i jak karać i nagradzać? Jak działają kary? Sposoby postępowania zamiast karania, czyli alternatywy dla kary. Jak nauczyć dziecko dostrzegania konsekwencji własnych zachowań?

Jak doceniać dziecięce osiągnięcia? Czyli rzecz o pochwałach. Pomocna pochwała i zachęta – sposoby na dobre chwalenie dziecka.

5. „Motywowanie do współpracy”

Po co dzieciom obowiązki? Rzecz o motywowaniu do współpracy w domu i szkole.

Jak mówić, by zachęcać dzieci do wypełniania obowiązków i stosowania się do zasad społecznych, bez obrażania, obwiniania, moralizowania, straszenia – z poszanowaniem godności dziecka.

6. „Role”

Sposoby na rozpoznawanie i uwalnianie dziecka od grania ról w domu i w szkole.

Jak wspierać dziecko w budowaniu wieloaspektowego poczucia własnej wartości i wysokiej samooceny?

Próba spojrzenia na własne dziecko w nowym świetle i dostrzeżenia oraz docenienia jego ukrytych cech i talentów.

7. „Agresja, przemoc”

Dlaczego moje dziecko tak się zachowuje? Czyli skąd biorą się zachowania agresywne u dzieci (przyczyny i mechanizmy).

Jak mogę pomóc dziecku radzi sobie ze złością? Czyli rzecz o konstruktywnym wyrażaniu „trudnych” emocji.

Kiedy moje dziecko jest ofiarą/sprawcą przemocy szkolnej. Czyli co mogę zrobić jako rodzic w systemie edukacji – prawa i obowiązki, skuteczne sposoby radzenia.

8. „Samodzielność, skuteczność”

Jak wychować chętne do działania i pracy dziecko? Czyli rzecz o budowaniu poczucia skuteczności. Jak sprawić, żeby dziecko stało się samodzielne?

Zależność vs. odpowiedzialność. Jak poszerzać dziecku strefę indywidualnej decyzyjności?

Porażka kluczem do sukcesu. Jak pomóc dziecku radzić sobie z niepowodzeniami?

9. „Moje zasoby jako rodzica- podsumowanie spotkań”

Jakim jestem rodzicem? Jakie mam mocne strony i zasoby? Jak widzą mnie inni uczestnicy szkolenia? Za co mnie doceniają? Wzmocnienie poczucia własnych kompetencji rodzicielskich.

Celem spotkania będzie także zebranie i podsumowanie wiedzy zdobytej podczas warsztatów.