



**Magiczny
Kraków**

"Dogadajmy się! Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem" - ZAPROSZENIE NA WARSZTATY

2024-05-13

Już 28 maja rusza projekt pod hasłem: „Dogadajmy się! Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem” mający na celu przeciwdziałanie wypaleniu rodzicielskiemu. Dedykowany jest rodzicom dzieci w wieku szkolnym z Gminy Miejskiej Kraków, którzy będą mogli wziąć udział w warsztatach wzmacniających ich kompetencje rodzicielskie. Organizatorem jest Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”.

Według badań przeprowadzonych w Polsce w 2021 roku* ponad 4% rodziców doświadcza wypalenia rodzicielskiego. Problem dotyczy zarówno matek, jak i ojców. Wypaleni rodzice zwiększają swój dystans emocjonalny wobec dziecka, mają coraz mniej cierpliwości, a w efekcie mogą reagować złością, przemocą werbalną lub emocjonalną wobec dziecka.

Zbyt duża ilość informacji i zadań do wykonania, permanentny stres i pęd życia – wszystko to ma wpływ na nasze życie rodzinne i naszą odporność psychiczną. Osoby doświadczające wypalenia rodzicielskiego odczuwają permanentne zmęczenie, mają niską samoocenę, często są zdenerwowani, rozdrażnieni, przytłoczeni poczuciem winy, brakiem zadowolenia i motywacji, co w efekcie odbija się także na kondycji fizycznej tych rodziców.

O projekcie:

Projekt zakłada przeprowadzenie sześciu trzygodzinnych warsztatów w niedużych grupach (max 18 osób). Warsztaty będą odbywać się w **Miejskim Centrum Dialogu przy ul. Zabłocie 22 w Krakowie**. Projekt jest dedykowany rodzicom dzieci w wieku szkolnym (powyżej 9. roku życia). Podczas warsztatów rodzice zdobędą praktyczne umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczą się uważnego słuchania swojego dziecka, otwartej komunikacji (NVC) i jasnego formułowania własnych potrzeb. Warsztaty poprowadzą: Monika Chmura (certyfikowany coach i trener) oraz Magdalena Oberc (specjalistka ds. komunikacji, coach, trener).

Projekt jest współfinansowany ze środków Miasta Krakowa, a udział w warsztatach jest bezpłatny.

Terminy warsztatów:

28/05/2024 godz. 10:00-13:00

04/06/2024 godz. 16:30-19:30

06/06/2024 godz. 17:00-20:00

10/06/2024 godz. 16:30-19:30

11/06/2024 godz. 10:00-13:00

18/06/2024 godz. 16:30-19:30



**Magiczny
Kraków**

Szczegółowe informacje dotyczące zapisów znajdują się na stronie: www.twojasila.org.pl.

O Stowarzyszeniu

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła” powstało w Krakowie w maju 2022 roku, by wspierać kobiety w rozwoju osobistym i dokonywaniu odważnych zmian w swoim życiu. W ramach Stowarzyszenia organizowane są regularne warsztaty dotyczące m.in. komunikacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem, wewnętrznej motywacji.

Wierzimy, że każdy ma w sobie potrzebne zasoby i siłę do zrealizowania swoich marzeń i życiowych celów, dlatego nasze stowarzyszenie przyjęło nazwę „Twoja Siła” – mówi Monika Chmura, prezes Stowarzyszenia.

Projekt „Dogadajmy się! Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem” jest efektem dotychczasowej pracy i oczekiwań uczestników warsztatów, którzy bardzo często zwracali uwagę na trudności komunikacyjne ze swoimi dziećmi. Projekt ten jest skierowany do mężczyzn i kobiet: matek i ojców doświadczających trudności w obszarze rodzicielstwa.

**[źródło:https://www.researchgate.net/publication/367053099_Wypalenie_rodzicielskie_-_uwarunkowania_i_konsekwencje]*