



**Magiczny
Kraków**

„Kiedy złość woła o uwagę” - bezpłatne warsztaty dla rodziców

2025-10-13

Czujesz, że złość, krzyki i frustracja przejmują stery w twojej rodzinie? Masz dość kłótni o bałagan, oceny w szkole albo granie na komputerze? Zapraszamy na warsztaty „Kiedy złość woła o uwagę”. Projekt jest skierowany do rodziców (ojców i matek) z Gminy Miejskiej Kraków. Udział w warsztacie jest bezpłatny!

Często złość rodzica nie mówi wcale o zachowaniu dziecka, ale o niezaspokojonych potrzebach dorosłego: potrzebie odpoczynku, wsparcia, bycia zauważonym. Gdy brakuje sił, łatwo dać upust emocjom w krzyku, zamiast zatrzymać się i zobaczyć, co naprawdę woła w środku. Ten przekaz jest dla tych, którzy chcą zmienić dotychczasową burzliwą komunikację w rodzinie i budować relację z dzieckiem opartą na uważności i szacunku – także wobec siebie samych.

Po takim warsztacie zyskasz:

- świadomość – zrozumiesz, że złość to sygnał o niezaspokojonych potrzebach, a nie „zła cecha”,
- narzędzia – nauczysz się, jak regulować swoje emocje, zanim wymkną się spod kontroli,
- ulgę – ponieważ zobaczysz, że można reagować inaczej niż krzykiem czy karą,
- poczucie spokoju – wynikające z faktu, że masz wpływ na to, jak wygląda twoja codzienność z dzieckiem,
- lepszą relację – zamiast poczucia winy po wybuchach, będzie doświadczać więcej bliskości i zrozumienia w kontakcie z dzieckiem,
- wsparcie – świadomość, że nie jesteś sam(a) w tych trudnościach i że inni rodzice zmagają się z podobnym napięciem.

Warsztaty poprowadzą: Monika Chmura (certyfikowany coach i trener) oraz Magdalena Oberc (specjalistka ds. komunikacji, coach, trener) ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”.

Warsztaty będą odbywać się w grupach (max 20 osób). Czas trwania: 3 godziny.

Miejsce: Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, ul. Zabłocie 22B (budynek z czerwonej cegły).

Terminy warsztatów (do wyboru jeden):

- 4.11.2025 r. (wtorek), godz. 17:00-20:00,
- 13.11.2025 r. (czwartek), godz. 17:00-20:00,
- 18.11.2025 r. (wtorek), godz. 17:00-20:00,
- 27.11.2025 r. (czwartek), godz. 17:00-20:00.

Zapisy: poprzez [formularz zgłoszeniowy](#) lub na stronie www.twojasila.org.pl.

Ilość miejsc ograniczona – liczy się kolejność zapisów!



**Magiczny
Kraków**

Ponadto w ramach projektu zapraszamy także do udziału w spotkaniu edukacyjnym na temat cyberprzemocy. Przyczyną wielu konfliktów w rodzinie jest kwestia telefonów, zbyt długiego spędzania czasu na grach lub innych „zabawach” w sieci. Tymczasem Internet to miejsce pełne zagrożeń. Czy wiemy, z kim kontaktują się nasze dzieci, jakich treści szukają? O zagrożeniach takich jak np.: bullying, nękanie, wykluczanie, podszywanie się pod kogoś itp. – opowie podinsp. Wojciech Chechelski z Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości.

Wykład odbędzie się 25 listopada 2025 r. w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych przy ul. Zabłocie 22B (budynek z czerwonej cegły).

Zapisy: formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.twojasila.org.pl od 20 października.

Ilość miejsc ograniczona – liczy się kolejność zapisów!