Magiczny Kraków

Wsparcie rodziców nastolatków i warsztaty z komunikacji w rodzinie

2026-11-04

Okres dorastania to czas intensywnych zmian w ciele i umyśle dziecka. Młody człowiek dojrzewa, miewa zmienne nastroje i bada granice cierpliwości dorosłych, co wpływa na dynamikę życia całej rodziny.

Rodzice często czują się zagubieni w tej nowej sytuacji – martwią się, czy niektóre zachowania dziecka są kwestią dojrzewania, czy może to jakiś alarmujący sygnał i potrzebna jest pomoc psychologa. Czasem trudno im zdecydować, czy motywować nastolatka do większego wysiłku, ostrzegać przed niebezpieczeństwami i kontrolować, czy raczej dać sobie z tym spokój i pozwolić mu na pełną swobodę. Jak znaleźć balans w tym pogmatwanym, pełnym obowiązków i wyzwań rodzicielskim życiu?

Projekt pn. **„Wsparcie rodziców nastolatków i warsztaty z komunikacji w rodzinie”** przewiduje wiele form wsparcia dla rodziców, którzy doświadczają różnych zagwozdek i trudności rodzicielskich. W ramach zadania będą się odbywać:

- **warsztaty** o komunikacji i regulacji emocji,
- **indywidualne konsultacje psychologiczne**,
- **wykłady i spotkania ze specjalistami** z zakresu m.in. psychologii, seksuologii, cyberbezpieczeństwa, uzależnień itp.

Zadanie jest realizowane stacjonarnie w **Klastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22** (w przypadku warsztatów/ wykładów) lub **online** (w przypadku konsultacji psychologicznych). Z zajęć mogą korzystać rodzice i opiekunowie nastolatków (dzieci powyżej 11. roku życia), zamieszkali na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

Zadanie publiczne jest realizowane przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja siła”, a finansowane ze środków Miasta Krakowa. Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny.

Harmonogram zajęć w listopadzie

---

2 listopada (poniedziałek), godz. 17:00-19:00 – warsztat empatycznej komunikacji (spotkanie stacjonarne – zapisy: https://forms.gle/Rsbwz5aFYQNyBGsAA)

4 listopada (środa), godz. 17:00-20:00 – warsztat *„Dogadajmy się. O budowaniu relacji w rodzinie”* (spotkanie stacjonarne – zapisy: https://forms.gle/x2dK1Xc13NGnPmxY9)

9 listopada (poniedziałek), godz. 17:00-20:00 – warsztat *„Sztuka uważnego słuchania – bilet do*

świata nastolatka” (spotkanie stacjonarne – zapisy: https://forms.gle/Wmm5GngWv7AKjdZB7)

17 listopada (wtorek), godz. 17:00-20:00 – warsztat *„W stronę sensu i motywacji. Jak wspierać nastolatka w odkrywaniu tego, co dla niego ważne?”* (spotkanie stacjonarne – zapisy: https://forms.gle/LppSKD9FBMEpd8U17)

23 listopada (poniedziałek), godz. 17:00-20:00 – spotkanie ze specjalistą z Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości: *„Czego nie widzisz? Ukryte zagrożenia w cyfrowym życiu Twojego dziecka”* (spotkanie stacjonarne – zapisy: https://forms.gle/sioesYNqcTDdEUxw5)

25 listopada (środa), godz. 17:00-20:00 – warsztat *„Emocje na karuzeli. Warsztaty empatycznej komunikacji”* (spotkanie stacjonarne – zapisy: https://forms.gle/yWqgj6SHZkGCYVP67)

30 listopada (poniedziałek), godz. 17:00-19:00 – warsztat empatycznej komunikacji (spotkanie stacjonarne – zapisy: https://forms.gle/Rsbwz5aFYQNyBGsAA)

Dyżury psychologa i konsultacje online (czas trwania jednej konsultacji: 30 minut) – zapisy: https://forms.gle/DKSJtkNDXEa3GjhP7:

- 3 listopada (wtorek), godz. 10:30-12:00,
- 5 listopada (czwartek), godz. 15:30-16:30,
- 10 listopada (wtorek), godz. 10:30-12:00,
- 12 listopada (czwartek), godz. 15:30-16:30,
- 17 listopada (wtorek), godz. 10:30-12:00,
- 19 listopada (czwartek), godz. 15:30-16:30,
- 24 listopada (wtorek), godz. 10:30-12:00,
- 26 listopada (czwartek), godz. 15:30-16:30.

KONTAKT:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja siła”

Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22, ul. Zabłocie 20, 30-701 Kraków

kontakt@twojasila.org.pl

www.twojasila.org.pl

Twoja Siła | Facebook