



Dogadaj się ze swoim nastolatkiem! - zapraszamy na bezpłatne warsztaty dla rodziców

2025-03-11

Rusza kolejna edycja projektu edukacyjnego dla rodziców z Krakowa, którego organizatorem jest Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”. Zadanie finansowane jest ze środków Miasta Krakowa.

Okres dojrzewania jest czasem intensywnych zmian fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych u dziecka. Nastroje nastolatka zaskakują rodziców jak wiosenna burza, a niekiedy wycofanie i zamknięcie się w sobie zaczyna budzić niepokój. Napięcia wpływają na innych członków rodziny i wystarczy iskra, by rozpętała się „wojna domowa”. Tymczasem relacje między rodzicami a nastolatkiem mają głęboki wpływ na samoocenę dziecka, poczucie własnej wartości oraz umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Jak być wspierającym rodzicem dla dorastającego dziecka? Jak na nowo poukładać relacje w rodzinie? Nad tym będziemy pracować podczas warsztatów **„Dogadaj się ze swoim nastolatkiem!”**.

Projekt ma na celu wzmocnienie elastyczności psychologicznej i kompetencji rodzicielskich, poprawę relacji i komunikacji, co jest działaniem zapobiegającym poważnym dysfunkcjom w rodzinie. Uczestnicy warsztatów będą mieli okazję poszukać źródeł konfliktów, poznać komunikaty sprzyjające otwartej i szczerzej rozmowie oraz nauczyć się elementów języka NVC (*Nonviolent Communication* – Porozumienie bez Przemocy), nazywania swoich potrzeb i wyrażania klarownych prośb. Praca warsztatowa pozwoli uczestnikom na przećwiczenie nowych form komunikacji i poznanie perspektywy innych rodziców.

Terminy warsztatów (jeden do wyboru):

- **27 marca (czwartek) - godz. 16:30-20:00**
- **2 kwietnia (środa) - godz. 16:30-20:00**
- **9 kwietnia (środa) - godz. 16:30-20:00**
- **24 kwietnia (czwartek) - godz. 16:30-20:00**
- **29 kwietnia (wtorek) - godz. 16:30-20:00**
- **7 maja (środa) - godz. 16:30-20:00**

Warsztaty odbędą się w **Klastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych przy ul. Zabłocie 20-22 (budynek B)** w Krakowie.

Formularz do zapisów:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXBEuoV_Hx89W0UUfikhZBImaNGkIkHmZlaGYHvOAzh8c_Dw/viewform

Zajęcia poprowadzą: Monika Chmura (coach, praktyk ACT-acceptance and commitment therapy, propagatorka i trenerka dobrostanu) oraz Magdalena Oberc (specjalistka ds. komunikacji, coach, entuzjastka NVC i psychologii pozytywnej).

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



**Magiczny
Kraków**

Projekt skierowany jest do rodziców dzieci powyżej 11 roku życia. Warsztaty będą odbywać się w małych grupach (max. 16 osób). Ilość miejsc ograniczona – liczy się kolejność zapisów. **Udział w warsztatach jest bezpłatny.**

Serdecznie zapraszamy!