

## Kampania „Dzieciństwo bez przemocy” – działania w Klubach Rodziców

---

### 1. Centrum Kultury Podgórze – Klub Wróblowice

*ul. Niewodniczańskiego 74*

W roku szkolnym 2024/2025 odbędą się warsztaty skierowane do rodziców, którzy chcieliby rozwijać swoje kompetencje wychowawcze. Na spotkaniach poruszone zostaną następujące kwestie:

- budowanie dobrych relacji z dziećmi opartych na zaufaniu i szacunku,
- style komunikacji i techniki skutecznego wydawania poleceń,
- potrzeby emocjonalne i konstruktywne formy regulacji emocji nieprzyjemnych,
- stres rodzicielski,
- techniki rozwiązywania problemów,
- powrót do roli zawodowej po okresie urlopu macierzyńskiego lub wychowawczego,
- organizacja życia rodzinnego i zawodowego,
- adaptacja dziecka do przedszkola.

Warsztaty będą podzielone na część wprowadzającą, teoretyczną oraz praktyczną polegającą na pracy indywidualnej i/ lub w grupach. Spotkania będą miały charakter cykliczny. Zajęcia poprowadzi psycholog i psychoterapeuta CBT w trakcie procesu certyfikacji.

### 2. Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta – Klub Dukat

*ul. Styczna 1*

Spotkania z psychologiem:

- I. 30 października, godz. 17.00 – „Zmęczony rodzic – jak radzić sobie z rodzicielskim stresem i wypaleniem”,
- II. 6 listopada, godz. 17.00 – „Spokojny rodzic – jak wprowadzić więcej spokoju w relacje z dziećmi w obliczu codziennych rodzicielskich wyzwań”.

### 3. Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta – Klub 303

*os. Dywizjonu 303, pawilon nr 1*

Warsztaty z psychologiem:

19 października, godzina do ustalenia – „Komunikacja rodziców z dziećmi – skuteczne narzędzia na co dzień”

### 4. Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta – Klub Karino

*ul. Truskawkowa 4*

Spotkanie z psychologiem:

28 października, godz. 16.30 – „Jak sobie radzić z trudnościami wychowawczymi i stresem”

### 5. Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta – Klub Jędrus

*os. Centrum A 6a*

Spotkanie z psychologiem/ pedagogiem:

„Komunikowanie na linii rodzic – dziecko” (termin w trakcie ustalania)

## **6. Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida – ARTzona**

*os. Górali 4*

W październiku i listopadzie odbędą się dwa cykle warsztatów prowadzonych przez trenerkę komunikacji empatycznej. Zajęcia będą polegały na krótkich wykładach, ćwiczeniach indywidualnych, w parach i w grupach.

• CYKL I – „Uważne rodzicielstwo – kim chcę być dla mojego dziecka i dla siebie?” (dwa warsztaty):

Na pierwszym warsztacie uczestnicy przyjrzą się temu, jakimi rodzicami chcą być, jakie wartości chcą przekazać dzieciom oraz jakie przekonania stają na drodze do uważnego rodzicielstwa. W ramach drugiego warsztatu poruszony zostanie temat dbania o siebie jako rodzica, empatii oraz regulacji emocji.

• CYKL II – „Komunikacja empatyczna jako droga w uważnym rodzicielstwie” (dwa warsztaty):

Podczas dwóch spotkań uczestnicy zapoznają się z podstawami Porozumienia bez przemocy oraz narzędziem „Cztery kroki NVC”, poznając czym są obserwacje, uczucia, potrzeby i prośby.

## **7. Fundacja KDM – Klub Bronowice**

*ul. Wizjonerów 2/178*

Od września do listopada odbędzie się cykl spotkań na temat seksualności dzieci:

I. 19 września (czas trwania: 1,5 godziny): rozwój psychoseksualny dzieci,

II. 17 października (czas trwania: 1,5 godziny): jak rozmawiać z dziećmi o ich seksualności,

III. 28 listopada (czas trwania: 1,5 godziny): ochrona seksualności dzieci.

W październiku planowane jest też spotkanie dotyczące bezpieczeństwa dzieci w sieci, a w listopadzie spotkanie na temat przemocy (potencjalna współpraca z MOPS).

## **8. Fundacja KDM – Klub na Berka**

*ul. Berka Joselewicza 28*

Odbędą się następujące wydarzenia:

I. 14 października (czas trwania: 1,5 godziny): „Jak rozpoznać dziecko krzywdzone?” – wykład z terapeutką,

II. 28 października (czas trwania: 1,5 godziny): „Porozumienie bez przemocy” – wykład z mediatorką,

III. 4 listopada (czas trwania: 1,5 godziny): „Czym jest złość dziecka, a czym jest złość rodzica i jak sobie z nimi radzić?” – wykład z terapeutką.

## **9. Fundacja KDM – Pracownia Piastów**

*os. Piastów 22*

W październiku/ listopadzie zostaną zorganizowane następujące spotkania ze specjalistami:

- Pozytywna Dyscyplina (propozycja tematu: „STOP krzykom! Jak radzić sobie z emocjami swoimi i dziećmi?”),
- ochrona seksualności dzieci,
- metody radzenia sobie ze stresem,
- przeciwdziałanie przemocy domowej (potencjalna współpraca z MOPS).

## **10. Stowarzyszenie SIEMACHA – Klub Facimiech**

*ul. Facimiech 32*

Propozycja zajęć w październiku:

„Porozumienie bez przemocy – NVC w relacji z dzieckiem” – spotkanie z psychoterapeutką.

Propozycja zajęć w listopadzie:

„Regulacja emocji u dzieci i rodziców” – spotkanie z psychoterapeutką.

### **11. Stowarzyszenie SIEMACHA – Klub Bonarka**

*ul. Kamieńskiego 11*

Propozycja zajęć we wrześniu:

„Uwaga, złość! Rodzicu, Twoja złość i inne „trudne” emocje są równie ważne, co emocje Twojego dziecka. Porozmawiajmy o tym, skąd się biorą, o czym Ci mówią i jak sobie z nimi radzić”

Propozycja zajęć w październiku:

„Jak zadbać o swój dobrostan – porozmawiajmy o tym, co jest niezbędne i co może być pomocne w tym, aby czuć się dobrze na co dzień (i dlatego to takie ważne)”

### **12. Fundacja Rodzina Plus – Klub Kurdwanów**

*ul. Witosza 39*

Planowany termin spotkania: 18.10.2024 r. (piątek), godzina 10.00-12.00

Temat spotkania: „Dzieciństwo bez przemocy: komunikacja rodziców z dziećmi w rodzinie”

Podczas spotkania uczestnicy będą mieć możliwość:

- przeanalizowania, co wpływa na komunikację między rodzicami a dziećmi,
- rozmawiania o roli pozytywnej komunikacji w rodzinie,
- zdobycia wiedzy na temat narzędzi i technik wspierających zdrowe relacje z dziećmi,
- poznania praktycznych wskazówek dotyczących konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

### **13. Fundacja Polekont-Istota Przywiązania – Klub na Dąbskiej**

*ul. Dąbska 18D/LU5*

W ramach spotkań ze specjalistami zostaną zrealizowane następujące tematy:

I. 1 października: „Potrzeby a zachcianki – jak je rozróżnić i nie zaniedbać tego, co ważne?”,

II. 8 października: „Gdy dziecko mnie nie słucha – co pomaga, a co przeszkadza w porozumieniu się z dzieckiem”,

III. 15 października: „Wychowanie bez kar i nagród”,

IV. 22 października: „Sposoby na samoregulację rodzica w codzienności”,

V. 5 listopada: „Zarządzanie stresem”,

VI. 12 listopada: „Wypalenie rodzicielskie”,

VII. 19 listopada: „Jak słuchać dzieci i z nimi rozmawiać, by budować bezpieczną więź”,

VIII. 26 listopada: „Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko – jak radzić sobie z destrukcyjnymi wybuchami złości”.

### **14. Fundacja Polekont-Istota Przywiązania – Klub na Kurczaba**

*ul. Kurczaba 2*

W ramach spotkań ze specjalistami zostaną zrealizowane następujące tematy:

I. 1 października: „Potrzeby a zachcianki – jak je rozróżnić i nie zaniedbać tego, co ważne?”,

II. 8 października: „Gdy dziecko mnie nie słucha – co pomaga, a co przeszkadza w porozumieniu się z dzieckiem”,

III. 15 października: „Wychowanie bez kar i nagród”,

IV. 22 października: „Sposoby na samoregulację rodzica w codzienności”,

V. 5 listopada: „Zarządzanie stresem”,

VI. 12 listopada: „Wypalenie rodzicielskie”,

VII. 19 listopada: „Jak słuchać dzieci i z nimi rozmawiać, by budować bezpieczną więź”,

VIII. 26 listopada: „Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko – jak radzić sobie z destrukcyjnymi wybuchami złości”.

## **15. Fundacja Polekont-Istota Przywiązania – Klub na Oświecenia**

*os. Oświecenia 39*

W ramach spotkań ze specjalistami zostaną zrealizowane następujące tematy:

I. 4 października: „Potrzeby a zachcianki – jak je rozróżnić i nie zaniedbać tego, co ważne?”,

II. 11 października: „Gdy dziecko mnie nie słucha – co pomaga, a co przeszkadza w porozumieniu się z dzieckiem”,

III. 18 października: „Wychowanie bez kar i nagród”,

IV. 25 października: „Sposoby na samoregulację rodzica w codzienności”,

V. 8 listopada: „Zarządzanie stresem”,

VI. 15 listopada: „Wypalenie rodzicielskie”,

VII. 22 listopada: „Jak słuchać dzieci i z nimi rozmawiać, by budować bezpieczną więź”,

VIII. 29 listopada: „Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko – jak radzić sobie z destrukcyjnymi wybuchami złości”.