



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Brzesku zaprasza na spotkania „Grupy wsparcia dla rodziców”

- chcących lepiej zrozumieć siebie, swoje uczucia i potrzeby w relacjach z dziećmi,
- chcących lepiej zrozumieć swoje dzieci, ich przeżycia, potrzeby i reakcje,
- posiadających wątpliwości wychowawcze, poczucie przytłoczenia, samotności.

Cele i zadania grupy:

- pogłębienie relacji z dziećmi poprzez doskonalenie umiejętności komunikacyjnych,
 - wymiana doświadczeń wynikających z roli rodzica,
 - dzielenie się napotkanymi problemami, trudnościami, wątpliwościami,
 - dzielenie się wsparciem w bezpiecznej atmosferze, bez oceniania i krytyki,
 - uzyskiwanie inspiracji i wsparcia do wprowadzania zmian,
- umożliwienie odreagowania napięcia emocjonalnego, frustracji, złości, osamotnienia, poczucia bezradności, związanych z porażkami wychowawczymi,
 - zmniejszenie poczucia lęku i niepokoju,
- budowanie akceptacji dla trudów i wyzwań rodzicielstwa oraz wiedzy dotyczącej zmieniających się etapów życia rodziny,
- tworzenie sieci wsparcia społecznego, umożliwienie wymiany użytecznych informacji na temat instytucji, specjalistów, form pomocy.

Zajęcia odbywać się będą o godzinie 9.00 w terminach:

17.04.2018 r.

24.04.2018 r.

08.05.2018 r.

15.05.2018 r. , po zebraniu grupy 10 – 12 osób.

**Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Brzesku
14 66 301 81**

Cele szczegółowe grupy wsparcia:

Rozwijanie u uczestników zajęć:

- umiejętności wychowawczych
- umiejętności komunikacyjnych
- umiejętności tworzenia prawidłowej relacji rodzicielskiej
- profilu osobowości

Oczekiwane efekty:

W zakresie kompetencji wychowawczych:

- umiejętność stawiania granic w relacjach z innymi ludźmi
- umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych uczuć i uczuć dziecka
- umiejętność empatycznego słuchania, radzenia sobie z uczuciami własnymi oraz dziecka
- umiejętność zachęcania dziecka do współpracy
- umiejętność zachęcania dziecka do samodzielności
- praktyczne umiejętności dotyczące stosowania pomocnej pochwały i zachęty
- umiejętność konstruktywnego rozwiązywania konfliktów
- umiejętność uwalniania dziecka od grania ról,
- praktyczne umiejętności stosowania skuteczniejszych niż kary sposobów prowadzących do samodyscypliny

Wynikające z przynależności do grupy, oraz rozwoju osobistego:

- zaspokojone potrzeby bezpieczeństwa, przynależności, akceptacji i samorealizacji
- wzrost samooceny
- umiejętność radzenia sobie ze stresem, oraz negatywnymi emocjami
- umiejętność asertywnego zachowania się