



Ośrodek Psychoprophylaktyki

NOWA
PERSPEKTYWA

„Słowa mające moc, czyli o sztuce doceniania”

1. My rodzice:

- a. Czas dla nas – wzmacnianie relacji (rodziców),
- b. Komunikacja rodziców kluczem sukcesu rodziny,
- c. Zmęczenie a wypalenie- różnice, a sposoby radzenia sobie,
- d. Wdzięczność za małe sukcesy domowe,
- e. Jak sobie radzić z trudnościami, aby było łatwiej być rodzicem,
- f. Identyfikacja własnych potrzeb i ograniczeń,
- g. Poszukiwanie i udzielanie wsparcia,
- h. rola stresu w funkcjonowaniu człowieka,
- i. styl i strategie radzenia sobie ze stresem,
- j. zarządzanie konfliktem,
- k. diagnoza własnego stylu funkcjonowania w sytuacji konfliktowej;

2. Ja i moje dzieci w pieczy

- a. Akceptowanie i wyrażanie potrzeb przez dzieci w pieczy,
- b. Fazy rozwoju dzieci a ich zachowania i reagowanie na te zachowania.

3. Otwarta komunikacja z dziećmi:

- a. uświadomienie, jakie znaczenie ma dla dziecka bycie docenianym przez opiekunów,
- b. wskazanie różnic pomiędzy docenianiem a ocenianiem,
- c. Wyrażanie doceniania, pokazanie konkretnych sposobów doceniania dziecka.