



**Magiczny
Kraków**

„Kiedy złość woła o uwagę” - bezpłatne warsztaty dla rodziców

2025-11-26

Czujesz, że złość, krzyki i frustracja przejmują stery w twojej rodzinie? Masz dość kłótni o bałagan, oceny w szkole albo granie na komputerze? Zapraszamy na warsztaty „Kiedy złość woła o uwagę”. Projekt jest skierowany do rodziców (ojców i matek) z Gminy Miejskiej Kraków. Udział w warsztacie jest bezpłatny!

Często złość rodzica nie mówi wcale o zachowaniu dziecka, ale o niezaspokojonych potrzebach dorosłego: potrzebie odpoczynku, wsparcia, bycia zauważonym. Gdy brakuje sił, łatwo dać upust emocjom w krzyku, zamiast zatrzymać się i zobaczyć, co naprawdę woła w środku. Ten przekaz jest dla tych, którzy chcą zmienić dotychczasową burzliwą komunikację w rodzinie i budować relację z dzieckiem opartą na uważności i szacunku – także wobec siebie samych.

Po takim warsztacie zyskasz:

- świadomość – zrozumiesz, że złość to sygnał o niezaspokojonych potrzebach, a nie „zła cecha”
- narzędzia – nauczysz się, jak regulować swoje emocje, zanim wymkną się spod kontroli
- ulgę – ponieważ zobaczysz, że można reagować inaczej niż krzykiem czy karą
- poczucie spokoju – wynikające z faktu, że masz wpływ na to, jak wygląda twoja codzienność z dzieckiem
- lepszą relację – zamiast poczucia winy po wybuchach, będzie doświadczać więcej bliskości i zrozumienia w kontakcie z dzieckiem
- wsparcie – świadomość, że nie jesteś sam(a) w tych trudnościach i że inni rodzice zmagają się z podobnym napięciem.

Warsztaty poprowadzą: Monika Chmura (certyfikowany coach i trener) oraz Magdalena Oberc (specjalistka ds. komunikacji, coach, trener) ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”.

Warsztaty będą odbywać się w grupach (po maksymalnie 20 osób). Czas trwania: 3 godziny.

Miejsce: Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych, ul. Zabłocie 22B (budynek z czerwonej cegły).

Terminy warsztatów (do wyboru jeden):

- wtorek, 4 listopada, godz. 17.00–20.00
- czwartek, 13 listopada, godz. 17.00–20.00
- wtorek, 18 listopada, godz. 17.00–20.00
- **czwartek, 27 listopada, godz. 17.00–20.00.**

Zapisy poprzez [formularz zgłoszeniowy](#) lub na stronie www.twojasila.org.pl. Liczba miejsc ograniczona – liczy się kolejność zapisów!

Ponadto w ramach projektu zapraszamy także do udziału w spotkaniu edukacyjnym na temat cyberprzemocy. Przyczyną wielu konfliktów w rodzinie jest kwestia telefonów, zbyt długiego



**Magiczny
Kraków**

spędzania czasu na grach lub innych „zabawach” w sieci. Tymczasem Internet to miejsce pełne zagrożeń. Czy wiemy, z kim kontaktują się nasze dzieci, jakich treści szukają? O zagrożeniach takich jak np.: bullying, nękanie, wykluczanie, podszywanie się pod kogoś itp. – opowie podinsp. Wojciech Chechelski z Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości.

Wykład odbył się 25 listopada, w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych przy ul. Zabłocie 22B (budynek z czerwonej cegły).