



**Magiczny
Kraków**

Oswoić lęk - zrozumieć emocje, wzmocnić relacje

2026-02-26

Jak rozmawiać z dzieckiem o lęku? Skąd się bierze, o czym nas informuje, jak reagować, gdy staje się zbyt silny? Na te pytania poszukamy odpowiedzi podczas warsztatów dla dzieci i ich opiekunów, które odbędą się w sobotę, 7 marca w godz. 16.30-18.00.

Spotkanie będzie okazją do bezpiecznego i angażującego doświadczenia. Poprzez zabawę, ćwiczenia i rozmowę dzieci oraz dorośli poznają praktyczne narzędzia wspierające regulację emocji i budowanie otwartej komunikacji w rodzinie.

Warsztaty odbędą się w sali edukacyjnej w Gmachu Głównym MNK przy Al. 3 Maja 1.

Bilety dostępne [online](#) i w kasie Muzeum.

Warsztaty będą przestrzenią do wzmacniania relacji, budowania zaufania oraz rozwijania języka emocji, dzięki którym łatwiej mierzyć się codziennymi wyzwaniami.

Prowadzenie:

Jadwiga Hernas – magister sztuki (ASP Kraków), psycholog, psychoterapeutka w trakcie certyfikowanego szkolenia w nurcie CBT. Na co dzień pracuje zarówno z dorosłymi jak i z dziećmi, prowadząc grupy wsparcia, warsztaty i indywidualne konsultacje psychologiczne. Doświadczona wychowawczyni w strukturach ZHR, współpracuje z Europejskim Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego w ramach Zimowej Akademii Muzyki. **Klaudia Grygo** – psycholożka w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie CBT. Na co dzień pracuje środowiskowo z dziećmi i młodzieżą, wspierając ich w trudnościach emocjonalnych i codziennym funkcjonowaniu. Pracuje także z osobami dorosłymi – prowadzi konsultacje, warsztaty i działania psychoedukacyjne. W swojej pracy łączy psychologię z obszarem kultury i sztuki