Magiczny Kraków

Wsparcie rodziców nastolatków i warsztaty z komunikacji w rodzinie

2026-10-29

Nastolatek się zmienia, a Ty nie zawsze wiesz, jak reagować? Od 7 października krakowscy rodzice i opiekunowie nastolatków mogą bezpłatnie skorzystać z warsztatów, konsultacji psychologicznych i spotkań ze specjalistami. Zajęcia będą odbywać się przez cały październik.

Okres dorastania to czas intensywnych zmian w ciele i umyśle dziecka. Młody człowiek dojrzewa, miewa zmienne nastroje i bada granice cierpliwości dorosłych, co wpływa na dynamikę życia całej rodziny.

Rodzice często czują się zagubieni w tej nowej sytuacji – martwią się, czy niektóre zachowania dziecka są kwestią dojrzewania, czy może to jakiś alarmujący sygnał i potrzebna jest pomoc psychologa. Czasem trudno im zdecydować, czy motywować nastolatka do większego wysiłku, ostrzegać przed niebezpieczeństwami i kontrolować, czy raczej dać sobie z tym spokój i pozwolić mu na pełną swobodę. Jak znaleźć balans w tym pogmatwanym, pełnym obowiązków i wyzwań rodzicielskim życiu?

Projekt pn. „Wsparcie rodziców nastolatków i warsztaty z komunikacji w rodzinie” przewiduje wiele form wsparcia dla rodziców, którzy doświadczają różnych zagwozdek i trudności rodzicielskich. W ramach zadania będą się odbywać:

- warsztaty o komunikacji i regulacji emocji
- indywidualne konsultacje psychologiczne
- wykłady i spotkania ze specjalistami z zakresu m.in. psychologii, seksuologii, cyberbezpieczeństwa, uzależnień itp.

Zadanie jest realizowane **w Klastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 oraz online**. Z zajęć mogą korzystać rodzice i opiekunowie nastolatków (dzieci powyżej 11. roku życia), zamieszkali na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

Zadanie publiczne jest realizowane przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja siła”, a finansowane ze środków Miasta Krakowa. Udział we wszystkich zajęciach jest **bezpłatny**.

Harmonogram zajęć w październiku:

- ~~21 października, godz. 17.00–20.00 – warsztat „Ratunku, moje dziecko się zmienia! O sztuce akceptacji tego, co nas spotyka”~~
- ~~26 października, godz. 17.00 – spotkanie ze specjalistą: psychoterapeutką/ seksuolożką: „Dylematy rozwojowe w okresie adolescencji. Co jest normą a co patologią?”~~
- **29 października, godz. 17.00–20.00** – warsztat „Relacje na krawędzi. Jak regulować układ nerwowy w przebodźcowanym świecie?” (zapisy: **https://forms.gle/4TWw7TBeoLHhbr967**)

Dyżury psychologa i konsultacje online (czas trwania: 30 minut, zapisy: **https://forms.gle/sZxFfyb1qqZn3AqV9**)**:**

- ~~16 października, godz. 17.30–18.30~~
- ~~20 października, godz. 10.30–12.00~~
- ~~23 października, godz. 15.30–16.30~~
- ~~27 października, godz. 10.30–12.00~~
- **29 października, godz. 15.30–16.30**.

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Twoja siła”.

Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22, ul. Zabłocie 20.

- **kontakt@twojasila.org.pl**
- **twojasila.org.pl**
- **profil na Facebooku**