



## **Bezpłatne warsztaty psychologiczne dla rodziców i nastolatków**

2024-09-27

**Zachęcamy rodziców z dziećmi w wieku 10-14 lat do udziału w bezpłatnym cyklu spotkań w ramach projektu „W rodzinie siła”. Ideą inicjatywy jest wsparcie rodzin w nierzadko trudnym procesie wchodzenia dzieci w etap dojrzewania. Zajęcia poprowadzą doświadczeni terapeuci, którzy szczególną uwagę zwrócą na komunikację i zaufanie w kształtowaniu relacji z bliskimi. Spotkania zaplanowano na listopad i grudzień. Obowiązują zapisy.**

Czas przejścia z etapu dzieciństwa do okresu dojrzewania dostarcza wielu pytań i zapewne wątpliwości zarówno rodzicom, jak i nastolatkom. Może pojawiać się niepewność wobec nowych tematów lub okoliczności, które będą towarzyszyć tym zmianom. By wesprzeć rodziny w tym trudnym czasie, Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych Pro Familia organizuje warsztaty edukacyjno-psychologiczne, które pomogą rodzinie odnaleźć się w nowej sytuacji. Zajęcia będą prowadzone przez doświadczonych terapeutów w podziale na dwie grupy, czyli rodzice i nastolatki.

Dorośli będą mieli szansę znaleźć odpowiedź na dylematy związane z okresem dorastania dzieci oraz pewniej poczują się w swojej roli.

### **Tematyka zajęć obejmie te zagadnienia:**

- specyfika rozwoju emocjonalnego dzieci w okresie dojrzewania
- metody wychowawcze i sposoby radzenia sobie w sytuacjach nowych lub trudnych
- potrzeby nastolatków i możliwości ich realizacji
- możliwości skutecznej komunikacji
- granice, które należą się i rodzicom i dzieciom
- zagrożenia, na jakie narażone są dzieci w tym okresie.

### **Nastolatki znajdą wsparcie w grupie rówieśników i popracują nad:**

- kształtowaniem umiejętności budowania relacji z innymi
- umiejętnością rozwiązywania konfliktów w grupie rówieśniczej
- sposobami radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem
- umiejętnością wyznaczania celów i planowania
- sposobami bezpiecznego funkcjonowania w świecie nowoczesnych mediów
- metodami dbania o siebie, w tym w szczególności o dobrostan psychiczny, samoocenę i samoakceptację.

### **Zapisy na zajęcia:**

Zajęcia odbędą się w klubie rodzica na os. Niepodległości 3.

Terminy: piątki w godz. 17.00–20.00 (**8, 15, 22, 29 listopada oraz 6 i 13 grudnia**).

Zapisy: obowiązuje limit miejsc, prosimy o zgłoszenia pod adresem:

[ewa.baczynska@profamilia.pl](mailto:ewa.baczynska@profamilia.pl).

---



**Magiczny  
Kraków**

Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych Pro Familia dzięki wsparciu Krakowskich Kościołów Ewangelicznych. [Pro Familia](#) od lat wspiera rodziny, oferując wsparcie psychologiczne, pedagogiczne i rzeczowe.