

## Grupa wsparcia dla rodziców

w ramach projektu "Znowu Razem"

Grupa wsparcia dla rodziców ma pogłębić ich umiejętności wychowawcze, co wpłynie na poprawę relacji dziecko - rodzic - środowisko, a także pozwoli rodzicom wymieniać się własnymi doświadczeniami oraz podnosić kompetencje rodzicielskie.

Tematyka spotkań obejmować będzie:

- wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane
  - rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć
  - aktywne, wspierające słuchanie
  - motywowanie dziecka do działania
- modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka
  - wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka
  - konstruktywne rozwiązywanie konfliktów
  - wymiana doświadczeń między rodzicami

Grupa wsparcia dla rodziców:

którzy chcą:

- lepiej zrozumieć swoje dziecko
- dowiedzieć się jak reagować na zachowanie swojego dziecka
- wiedzieć, jak pomóc swojemu dziecku, które ma problemy
  - nauczyć się rozmawiać z dorastającym dzieckiem
- podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi rodzicami i uzyskać wsparcie

którzy wiedzą:

- co trzeba robić, ale nie udaje się im tego wdrożyć

Spotkania odbywać się będą w Fundacji "Spektrum", ul. Armii Krajowej 16a w Wołominie

Osoby prowadzące: Marta Sokółowska, Przemysław Gryczka

Zapisy i szczegółowe informacje:

535-972-001

[biuro@fundacjaspektrum.pl](mailto:biuro@fundacjaspektrum.pl)