

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1**

**91-335 Łódź, ul. Hipoteczna 3/5**

 **tel. 690418676, tel.fax: 42 6514972**

**www.ppp1lodz.edu.pl; e - mail: kontakt@ppp1.elodz.edu.pl**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Program treningowy dla rodziców**

**Komunikacja w rodzinie, dobre relacje**

 **Program adresowany jest do rodziców i opiekunów pragnących poradzić sobie z własnymi i dziecięcymi emocjami oraz poprawić komunikację w rodzinie**

1. Czas i miejsce zajęć
terminy: 4 spotkania po 2 godziny od 16:00 do 18:00 sala 403 ul Hipoteczna 3/5 w PP-P nr 13.12.24 r., 10.01.25 r., 17.01.25 r., 24.01.25 r.

Prosimy o zgłoszenie telefoniczne w sekretariacie Poradni - nr tel. 690 418 676 lub email na adres - kontakt@ppp1.elodz.edu.pl

1. Opis idei zajęć

Zapraszamy na cykl 4 warsztatów, które rozwijają komunikację z samy sobą oraz między osobami w rodzinie. Celem zajęć jest trening konkretnych umiejętności wynikający ze świadomości znaczenia więzi w rodzinie. Program dotyka zagadnień związanych z potrzebami, emocjami, kontaktem i akceptacją siebie i innych. Naszym celem jest dostarczenie transformującego doświadczenia wewnętrznego oraz zebranie wiedzy niezbędnej, żeby podejmować własne decyzje w relacjach. Najnowsza wiedza o znaczeniu więzi w rodzinie dla rozwoju dzieci dopinguje nas do pracy w taki sposób, by dawać rodzicom narzędzia do pracy z dziećmi i sobą, ale przede wszystkim udostępniać transformujące doświadczenie akceptacji.

Opieramy się na: wieloletnich doświadczeniach wprowadzania idei Pozytywnej Dyscypliny, koncepcjach Gabora Mate związanych ze znaczeniem więzi dla zdrowia fizycznego i psychicznego, spuściźnie Jespera Julla, podejściu komunikacji bez przemocy, nauce Arnolda Mindella oraz Richarda Schwartza twórcy Systemu Wewnętrznej Rodziny.

1. Zawartość programu:
* Wyjaśnienie podejścia i podstawowych pojęć

– więź emocje, potrzeby i instynkty - reakcje emocjonalne a możliwość wyboru działania - odpowiedź i działanie – komunikacja i system wewnętrznej rodziny - samoregulacja emocji – wpływ stresu (stany zapalne, pasożyty, oddech, jedzenie, przekonania.

* Doświadczajmy i komunikujmy – ćwiczenia
* Konflikt wewnętrzny i zewnętrzny
* Komunikacja w rodzinie – podejścia i wybór (kary i nagrody vs wieź), rodzic jako mediator, przewodnik, nauczyciel, model
* Jak pomagać w sytuacji przytłoczenia emocjami – strategie
* Podejście Pozytywnej dyscypliny – uprzejmie i stanowczo
* Mediacja konfliktu – ja chcę bo potrzebuję
* Mini mediacje – usłysz mnie
* Sprytne metody na fajny domowy czas: spotkania rodzinne, nasz specjalny czas, czas na przerwę itp.
* Podsumowanie