

**Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Brzesku zaprasza na spotkania „Grupy wsparcia dla rodziców”**

**- chcących lepiej zrozumieć siebie**, swoje uczucia i potrzeby w relacjach z dziećmi,

**- chcących lepiej zrozumieć swoje dzieci**, ich przeżycia, potrzeby i reakcje,

- posiadających wątpliwości wychowawcze, poczucie przytłoczenia, samotności.

**Cele i zadania grupy:**

- pogłębienie relacji z dziećmi poprzez doskonalenie umiejętności komunikacyjnych,

- wymiana doświadczeń wynikających z roli rodzica,

- dzielenie się napotkanymi problemami, trudnościami, wątpliwościami,

- dzielenie się wsparciem w bezpiecznej atmosferze, bez oceniania i krytyki,

- uzyskiwanie inspiracji i wsparcia do wprowadzania zmian,

- umożliwienie odreagowania napięcia emocjonalnego, frustracji, złości, osamotnienia, poczucia bezradności, związanych z porażkami wychowawczymi,

- zmniejszenie poczucia lęku i niepokoju,

- budowanie akceptacji dla trudów i wyzwań rodzicielstwa oraz wiedzy dotyczącej zmieniających się etapów życia rodziny,

- tworzenie sieci wsparcia społecznego, umożliwienie wymiany użytecznych informacji na temat instytucji, specjalistów, form pomocy.

**Zajęcia odbywać się będą o godzinie 9.00 w terminach:**

**17.04.2018 r.**

**24.04.2018 r.**

**08.05.2018 r.**

 **15.05.2018 r. ,** po zebraniu grupy 10 – 12 osób.

**Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny**

**Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Brzesku**

**14 66 301 81**

**Cele szczegółowe grupy wsparcia:**

Rozwijanie u uczestników zajęć:

- umiejętności wychowawczych

- umiejętności komunikacyjnych

- umiejętności tworzenia prawidłowej relacji rodzicielskiej

- profilu osobowości

**Oczekiwane efekty:**

W zakresie kompetencji wychowawczych:

- umiejętność stawiania granic w relacjach z innymi ludźmi

- umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych uczuć i uczuć dziecka

- umiejętność empatycznego słuchania, radzenia sobie z uczuciami własnymi oraz dziecka

- umiejętność zachęcania dziecka do współpracy

- umiejętność zachęcania dziecka do samodzielności

- praktyczne umiejętności dotyczące stosowania pomocnej pochwały
i zachęty

- umiejętność konstruktywnego rozwiązywania konfliktów

- umiejętność uwalniania dziecka od grania ról,

- praktyczne umiejętności stosowania skuteczniejszych niż kary sposobów prowadzących do samodyscypliny

Wynikające z przynależności do grupy, oraz rozwoju osobistego:

- zaspokojone potrzeby bezpieczeństwa, przynależności, akceptacji
i samorealizacji

- wzrost samooceny

- umiejętność radzenia sobie ze stresem, oraz negatywnymi emocjami

- umiejętność asertywnego zachowania się