

Program zajęć psychoedukacyjnych dla rodziców  
„SZKOŁA DLA RODZICÓW”  
„Jak być wystarczająco dobrym rodzicem?”

**Informacje wstępne:**

Rodzice mogą być **sluchaczami**, każdy ma prawo do zachowania milczenia- jeżeli w danej chwili nie chce nic mówić.

Tematy zajęć dobierane są zgodnie z dynamiką pracy grupy i zgłaszanych problemów. Prowadząca zastrzega sobie prawo do zmiany kolejności tematów.

W celu uzyskania dobrych i długotrwałych rezultatów-zalecane jest uczestnictwo w całym cyklu spotkań.

**KAŻDY UCZESTNIK JEST ZOBOWIĄZANY DO PRZESTRZEGANIA ZASADY DYSKRECJI** i innych zasad kontraktu.

**Cele zajęć:**

1. Stworzenie zajęć dla rodziców, którzy chcą podnieść swoje umiejętności wychowawcze.
2. Podniesienie poczucia wartości siebie jako rodzica.
3. Nauka odpowiednich metod postępowania z własnymi dziećmi.

**Ramowa tematyka spotkań:**

1. Ustalanie norm i zasad pracy grupy- KONTRAKT, ustalanie celów grupowych i indywidualnych.
2. Co to jest zmiana, z czym mi się kojarzy, jak reaguję na zmiany?, Jakich zmian oczekuję?
3. Gry i zabawy integracyjne.
4. Cechy dzieci pozytywne i negatywne.
5. Granice i konsekwencje dla dzieci.
6. Cykl myślowy w konflikcie interpersonalnym.
7. Komunikacja niewerbalna, werbalna, jednokierunkowa, dwu i wielokierunkowa.
8. Bariery komunikacyjne utrudniające komunikację.
9. Uczucia: rozpoznawanie, nazywanie, wyrażanie. Konstruktywne wyrażanie emocji.
10. Parafraza, odzwierciedlanie uczuć.
11. Samodzielność- jak wdrażać dziecko do samodzielności?
12. Wyrażanie pochlebnych zdań do dziecka.
13. Role dzieci w rodzinie. Uwalnianie dzieci z odgrywanych ról.
14. Cele karania, jak karać, żeby kara odnosiła skutek?
15. Współpraca z dzieckiem- dobrą metodą wychowawczą.
16. Asertywność- zasady dobrej komunikacji.

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

**Metody pracy:** zajęcia prowadzone są metodami warsztatowymi, dyskusja, miniwykład, karty pracy, odgrywanie ról, scenek, relaksacja i wizualizacja, wybrane zagadnienia treningu uważności-mindfulness, wybrane ćwiczenia wg Lowena, Reicha, NLP- Neurolingwistycznego Programowania, ekspresja plastyczna, runda początkowa i końcowa: analiza pracy domowej, podsumowanie.

Program przygotowała Ewa Kowalczyk-  
pedagog szkolny  
Psychoterapeuta Dziecka i Rodziny