

Centrum Usług Społecznych w Karczmiskach ogłasza nabór na bezpłatne WARSZTATY I DORADZTWO INDYWIDUALNE DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW realizowane w ramach projektu UTWORZENIE CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W GMINIE KARCZMISKA.

Warsztaty i doradztwo indywidualne skierowane są do rodziców i opiekunów dzieci, rodzin znajdujących się w kryzysie, a także dla osób szukających pomocy w trudnej sytuacji życiowej zamieszkujących na terenie gminy Karczmiska.

Uczestnictwo w warsztatach jest szansą na uzyskanie wsparcia poprzez zdobycie wiedzy i umiejętności m. in. radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, trudnych w komunikacji z dziećmi, refleksję nad własną postawą wychowawczą.

Dla uczestników warsztatów przewidziane są indywidualne konsultacje, podczas których możliwe będzie omówienie konkretnych problemów i sposobów/metod ich rozwiązania.

Głównym celem warsztatów i konsultacji jest wsparcie rodziców/opiekunów w codziennych trudnościach z dziećmi i młodzieżą, poznanie i zrozumienie świata emocji własnych oraz dziecka, nabycie umiejętności wspierającej komunikacji oraz poznanie sposobów radzenia sobie z trudnymi zachowaniami dzieci i młodzieży.

Warsztaty będą odbywały się w cyklach kwartalnych, 2 spotkania w miesiącu (każde po 4 godziny warsztatów i po 2 godziny konsultacji indywidualnych) – łącznie 6 spotkań w cyklu warsztatowym.

Pierwsze spotkanie zaplanowano na 27 stycznia 2026 r. godz. 9:00

### Tematyka warsztatów

L.p.	Tematyka warsztatów
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>· Emocje dziecka a samoświadomość rodzica. Inteligencja emocjonalna i dlaczego warto ją rozwijać?</li><li>· Po co nam emocje? Jakie informacje ze sobą niosą i jak je odczytywać?</li><li>· Czym jest akceptacja emocji?</li><li>· „Nie z miłości”. Jak sobie radzić z trudnymi emocjami dziecka?</li></ul>

2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mózg a przeżywanie emocji, jak zmienić perspektywę</li> <li>-Trzy mózgi w jednym. Jak myślą dzieci?</li> <li>-Mózg limbiczny/emocjonalny. -Jak reagują dzieci, kiedy silne emocje biorą górę?</li> <li>· Strefy regulacji emocji</li> <li>· Mindfulness podstawą budowania stabilności emocjonalnej.</li> <li>· Koło ratunkowe w trudnej sytuacji.</li> <li>· Skupianie uwagi i koncentracja jako sposoby na tworzenie nowych połączeń w mózgu.</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Złość, gniew, jak pomóc dziecku w przeżywaniu trudnych emocji?</li> <li>· Czemu służy i o czym nam mówi złość?</li> <li>· Co może nam pomóc złościć się mniej?</li> <li>· Jak pomóc dziecku z napięciem?</li> <li>· Dlaczego dziecko nas nie słucha?</li> <li>· Myśli, które wiodą ku złości.</li> </ul>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Relacje jako podstawa zdrowej komunikacji z dzieckiem</li> <li>· Jak budować relacje z dzieckiem?</li> <li>· Świat gier.</li> <li>· Jak wzmacniać kreatywność i koncentrację u dziecka?</li> <li>· Jak skutecznie motywować dziecko? Nagroda jako próba kontroli.</li> </ul>
5.	<p>„Konsekwencja czy kara?”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Dlaczego stosujemy kary? Przyglądamy się swoim przekonaniom.</li> <li>· Konsekwencja jako trampolina do zmiany zachowania i budowania relacji.</li> <li>· Co zamiast karania?</li> <li>· Jak znaleźć rozwiązanie w poszanowaniu wzajemnych potrzeb i granic?</li> </ul>
6.	<p>Jak komunikować się z dzieckiem w poszanowaniu granic własnych i dziecka.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Komunikacja a lęki wieku rozwojowego.</li> <li>· Moc słowa. Co nas blokuje w byciu spełnionym rodzicem?</li> <li>· Czym są przekonania i stereotypy.</li> <li>· Wpływ przekonań na nas i nasze dzieci.</li> <li>· Przekonania, które nas blokują w byciu spełnionym rodzicem.</li> <li>· Transformacja przekonań.</li> <li>· Asertywne komunikaty.</li> </ul>

	Bariery komunikacyjne.
--	------------------------

W celu uzyskania szczegółowych informacji i zapisów do udziału w warsztatach zapraszamy do kontaktu z Koordynatorem Indywidualnych Planów Usług Społecznych: tel. 81 828 70 76 lub osobiście w siedzibie Centrum Usług Społecznych w Karczmiskach, Karczmiska Pierwsze, ul. Opolska 33