

**Oferta nieodpłatnego (2018r.) wsparcia dla dorosłych i dzieci doświadczających kryzysów w związku z rozpadem rodziny. Warunkiem skorzystania z dalszego wsparcia jest udział rodzica w warsztatach edukacyjnych.**

**Stowarzyszenie Pelikan** proponuje i udziela wszechstronnego wsparcia rodzinom w kryzysach okołorozwodowych.

**Warsztaty edukacyjne dla rodziców „Dziecko w rozwodzie”- Warsztaty dla rozwodzących się, bądź rozwiedzionych rodziców.**

Poprzez udział w zajęciach edukacyjnych z zakresu psychologii i potrzeb dziecka, traum rozwodowych oraz w bloku poświęconemu lepszemu komunikacji i mediacji chcemy wyposażyć rodziców w wiedzę i umiejętności, które pozwolą przeprowadzić dzieci przez proces rozpadu rodziny, mając na względzie ochronę świata dziecka

Na czas zajęć rodziców kierujemy do oddzielnych grup, tak, aby złe emocje nie blokowały ich uwagi, która w całości powinna być poświęcona potrzebom dziecka. Proponujemy blok pięciu spotkań po 4h –Spotkania prowadzone przez psychologa, pedagoga, mediatorów, certyfikowanych trenerów PRIDE, certyfikowanego coacha. Koszt – 400 zł/20h.

Tematyka warsztatów:

I Moduł - Więzy. Strata.

- Jak budują się więzi emocjonalne i ich znaczenie w rozwoju dziecka.
- Zagrożenia w relacjach pomiędzy członkami rodziny w kryzysie, (separacja, przynależność, lojalność).
- Rozwiązania bezpieczne dla dzieci.
- Etapy przeżywania straty. Zachowania, emocje.
- Wspieranie dzieci w kolejnych etapach żalu po stracie ( rozumienie przyczyn kryzysu, obecnej sytuacji i przyszłości).
- Planowanie nowych rozwiązań.

II Moduł - Poczucie własnej wartości. Dyscyplina

- Czym jest poczucie własnej wartości, jaki ma wpływ na rozwój i funkcjonowanie.
- Zagrożenia - emocje i potrzeby dzieci w trakcie rozpadu rodziny ( poczucie winy, odpowiedzialność, lojalność, wzorce ).
- Jak pomagać dzieciom rozwijać poczucie własnej wartości w czasie kryzysu w rodzinie (rozumienie i zaspakajanie potrzeb).
- Dyscyplina a kara

III Moduł - Z gabinetu terapeuty (drogowskaz rozwodowy).

to spotkanie z psychologiem, który na co dzień pracuje z rodzinami wspomagając je w poszczególnych etapach rozwodu uwzględniając perspektywę rozstających się rodziców i dziecka, które jest pomijane lub nadmiernie angażowane w sprawy dorosłych. Tematy:

- Czym dla dziecka jest rozwód/rozstanie rodziców.
- Jak powiedzieć o tym dziecku.
- Jak zadbać o potrzeby dziecka.
- Jak dziecko widzi, czuje, rozumie to, co się wokół niego dzieje.
- Co jest adekwatne, a co nieadekwatne w zachowaniu dziecka. Jak i kiedy reagować.
- Co mówić i co robić żeby nie krzywdzić dziecka.
- Dlaczego dorosłym trudno zrozumieć świat dziecka.
- Krótko i długofalowe skutki rozstania rodziców. Jak rozwód przekłada się na dorosłe życie dziecka.

#### IV Moduł - Z gabinetu mediatora.

to spotkanie z mediatorem, który metodami warsztatowymi przedstawia zasady i zalety mediacji, opieki naprzemiennej, istoty rodzicielskiego planu wychowawczego i przybliża zasady szukania i osiągnięcia porozumienia

V Moduł - Proponowane zajęcia są interaktywnym procesem rozwoju osobistego, który pomaga w przyspieszeniu tempa rozwoju i polepszeniu efektów działania. Dzięki temu uczestnicy ustalają konkretniejsze cele, optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich naturalnych umiejętności. Proces ten nastawiony jest na planowanie przyszłości, korzystanie z zasobów i naturalnych umiejętności. Nie jest to psychoterapia, która pomaga ludziom radzić sobie z przeżyтыми w przeszłości traumami, zamykać i leczyć je.

#### **Bliżej siebie, bliżej dziecka – o języku, który łączy - cykl warsztatów poświęconych komunikacji z dzieckiem.**

Na zajęciach będziemy się przyglądać naszym nawykom językowym oraz temu co, służy i temu, co utrudnia nasze codzienne porozumiewanie. Celem jest wyposażenie rodziców w narzędzia, które będą wspierać ich zarówno w sytuacjach zwykłych, jak i trudnych, konfliktowych.

Warsztaty prowadzone w oparciu o metodę „Porozumienia bez przemocy”, przeznaczone dla rodziców dzieci w każdym wieku.

#### **TEMATY SPOTKAŃ:**

1. Dlaczego warto inaczej – kilka słów o komunikacji empatycznej
2. Co blokuje porozumienie z dzieckiem?
3. Jak mówić, żeby się wzajemnie usłyszeć?
4. Blisko siebie, blisko dziecka.
5. Kilka słów o granicach – jak je stawiać, szanując siebie i dziecko.
6. Porozumienie zamiast kłótni.
7. Pierwsza pomoc w rodzicielskiej złości.
8. Kolczaste słowa – jak sobie radzić z trudnymi komunikatami dziecka.

Prowadząca: Ewa Krzymuska Gryniewicz, mediator, coach, trener NVC (Porozumienie bez przemocy) 8X 3h, koszt 600 zł

-----  
Po ukończeniu warsztatów rodzice powinni wiedzieć, jakiego rodzaju dalsze wsparcie jest im potrzebne w pierwszej kolejności.

**Terapia indywidualna dorosłych lub/i Terapia Par-** psycholog Agnieszka Dżaman (100 zł/h)

**Life coaching/sesje z trenerem rozwoju osobistego**– certyfikowany coach Monika Stankiewicz (100 zł/h)

**Mediacje rodzinne dla rodziców oraz mediacje grupowe**, tzw. kręgi naprawcze dla rodzin (możliwy udział, dzieci, nowych partnerów, dziadków) – (mediacje ze skierowania MOPR – bezpłatne dla stron, pozostałe mediacje 140zł/sesję 1,5h)

-----  
Rekomendujemy, aby rodzice najpierw skorzystali ze wsparcia dla siebie, zawarli porozumienie rodzicielskie w sprawach dotyczących wychowywania i utrzymania dzieci, a następnie spróbowali pomóc dziecku.

**„Rozwiedzone dzieciństwo” - warsztaty wspierające dla dzieci** w podobnej sytuacji życiowej. Sześć 1,5 h spotkań w g.17.00-18.30 - koszt 300 zł.

Celem spotkań jest, aby dziecko:

- Przeszło przez etapy symbolicznej żałoby związanej z utratą dotychczasowej rodziny.
- Oswoiło lęk.
- Poznało rówieśników, których rodzice też się rozstali.
- Uzyskało odpowiedzi na trudne pytania.
- Nauczyło się rozpoznawać emocje i je nazywać oraz budować pozytywne strategie radzenia sobie z nimi.
- Odbarczyło się z poczucia winy.
- Odnalazło się w nowej sytuacji; znalazło swoje miejsce; zyskało większą wiarę w siebie poprzez odkrywanie swoich zasobów

Prowadząca:

Ewa Wojciszke - Orska - psycholog, nauczyciel akademicki Instytutu Psychologii UG z 10-letnim stażem.; trener II stopnia PTP, certyfikowany socjoterapeuta, trener programu wychowawczo-profilaktycznego „Spójrz Inaczej”