

WARSZTATY ŚWIADOMEGO RODZICA

Kochasz swoje dziecko, ale czasem naprawdę nie wiesz, jak do niego dotrzeć?

- Prosisz kilka razy i nic się nie dzieje?
- Próbujesz spokojnie tłumaczyć, ale rozmowa szybko zamienia się w napięcie?
- Stawiasz granicę, a po chwili sam zaczynasz się zastanawiać, czy zrobiłeś to dobrze?
- Wiesz, że chcesz reagować inaczej, ale w trudnym momencie wracają te same schematy?

Warsztaty są dla Ciebie, jeśli:

- coraz częściej czujesz złość, bezsilność albo przeciążenie w relacji z dzieckiem
- masz wrażenie, że zwykłe prośby często kończą się konfliktem
- trudno Ci stawiać granice bez krzyku, ciągłego tłumaczenia lub wycofywania się z nich
- zastanawiasz się, dlaczego Twoje dziecko reaguje tak intensywnie
- chcesz lepiej radzić sobie z buntem, impulsywnością lub trudnymi emocjami dziecka
- zdarza Ci się pomyśleć: „próbowałam już wszystkiego”
- chcesz wspierać dziecko, ale potrzebujesz konkretnych wskazówek, jak robić to w codziennych sytuacjach

PROGRAM WARSZTATÓW

Odpowiemy m.in. na pytania:

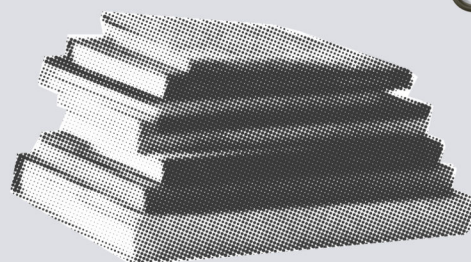
Dlaczego dzieci nie słuchają i co z tym zrobić?

Jak radzić sobie z własną złością i stresem w relacji z dzieckiem?

Jak jasne granice usprawniają komunikację?

Co znaczy „niegrzeczne zachowanie dziecka”?

Jak reagować przed wybuchem, a nie po tragedii?





CO ZYSKASZ PO WARSZTATACH?

- większą pewność, jak reagować w trudnych sytuacjach
- więcej spokoju przy stawianiu granic
- lepsze rozumienie zachowania dziecka
- bardziej czytelną komunikację w domu
- konkretne sposoby wzmacniania pożądaných zachowań
- większą świadomość własnych reakcji
- narzędzia do rozwiązywania problemów krok po kroku

TERMIN*

2 dni warsztatów
sobota + niedziela
godz. 10:00–15:00

Dla rodziców dzieci
w każdym wieku.

KOSZT

450 zł / 1 osoba
800 zł / 2 osoby*

**idealne dla par, rodzic
+ opiekun, dwóch
rodziców*

Ćwiczymy
konkretne sytuacje
i rozwiązania,
które możesz
wykorzystać
od razu w swojej
rodzinie.

PROWADZĄCA: *Natalia Janiszewska*

Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta
poznawczo-behawioralna Polskiego Towarzystwa
Terapii Poznawczej i Behawioralnej



Centrum CBT Lublin, ul. Lwowska 12

tel. 81 740 24 14 | e-mail: rejestracja@cbtlublin.pl

*sprawdź termin warsztatów na stronie www.cbtlublin.pl/aktualnosci
www.cbtlublin.pl



@cbt_lublin