



# WARSZTATY

## DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW NASTOLATKÓW

**Jak radzić sobie z wznosami i upadkami naszych dzieci? • Jak polepszyć kontakt ze swoim dorastającym nastolatkiem? • Jak być bardziej efektywnym rodzicem? • Chcesz sprawdzić, co może zadziałać u Ciebie w domu? • Chcesz pogadać z innymi rodzicami o typowych i tych bardziej skomplikowanych problemach nastolatków? • Chcesz się dowiedzieć jak radzą sobie inni?**

Całość programu Szkoła dla Rodziców i Wychowawców to cykl 10 spotkań. Udział jest bezpłatny, gdyż nasz projekt dofinansowany został przez Gminę Bytom. Zajęcia odbywają się w I LO w Bytomiu, ul. Strzelców Bytomskich 11, sala nr 20 (Wejście od boiska). **W ciągu 20 lat z zajęć SdR w całej Polsce skorzystało już kilkadziesiąt tysięcy rodziców i wychowawców. Dołącz do nich i Ty.**

| Lp. | Tematyka poszczególnych spotkań  |
|-----|--|
| 1   | Integracja i poznanie się grupy rodziców.<br>Stawianie granic tak, by były przez nastolatka respektowane, a nie odrzucane.   |
| 2   | Granice a uczucia. Unikanie barier komunikacyjnych w relacji: rodzic – nastolatek.<br>Rozpoznawanie i akceptowanie uczuć swojego dziecka oraz wyrażanie uczuć swoich jako rodzica, tak by się wzajemnie nie ranić. |
| 3   | Aktywne, wspierające słuchanie. Dlaczego ważniejsze jest słuchanie niż „gadanie”.  |
| 4   | Motywowanie nastolatka do pracy i współdziałania z rodzicem.<br>Wyrażanie oczekiwań względem dziecka.  |
| 5   | Właściwe udzielanie informacji zwrotnej i przekazywanie uwag krytycznych.  |
| 6   | Kary i konsekwencje – poszukiwanie lepszych niż kara sposobów uczenia nastolatka samodyscypliny.   |
| 7   | Konstruktywne rozwiązywanie sporów i konfliktów na linii rodzic-nastolatek.  |
| 8   | Uwalnianie nastolatka od grania narzuconych ról w domu i szkole.   |
| 9   | Wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka i wchodzenia w dorosłość.  |
| 10  | Budowanie realnego poczucia własnej wartości nastolatka przede wszystkim poprzez pochwałę opisową.   |

Warsztaty prowadzi Grzegorz Rzeszutek – pedagog szkolny I LO w Bytomiu, mediator rodzinny, doradca zawodowy, trener i wykładowca akademicki, autor i realizator wielu programów edukacyjnych. Prywatnie mąż i ojciec 3 dzieci.

### **TERMINY I ZGŁOSZENIE UDZIAŁU:**

Można zapisać się do grupy 1 (poniedziałkowej) lub grupy 2 (czwartkowej). Grupy będą liczyły 10-15 os.

**Grupa 1:** godz. 17:30–20:45; terminy: 2, 9, 16, 23 października, 6, 13, 20, 27 listopada, 11, 18 grudnia

**Grupa 2:** godz. 16:30–19:45; terminy: 5, 12, 19, 26 października, 9, 23, 30 listopada, 7, 14, 21 grudnia

Ze względów organizacyjnych prosimy o przesłanie wcześniejszego zgłoszenia: SMS na 601 368-227

lub mailowo: [gr.rzeszutek@gmail.com](mailto:gr.rzeszutek@gmail.com), podając: imię i nazwisko rodzica, nr tel. i adres e-mail

do kontaktu, imiona dzieci i ich wiek, nazwę szkoły, do której uczęszczają, wybrany dzień warsztatów.

Dopuszczalna jest nieobecność na 2 spotkaniach.



**SMOLENIACY**

**dodatkowe informacje [www.1lo.bytom.pl/?cat=5](http://www.1lo.bytom.pl/?cat=5)**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

Stowarzyszenie Absolwentów i Sympatyków I LO w Bytomiu „SMOLENIACY”