



POLIGON

DLA RODZICÓW NASTOLATKÓW

Jak się dogadać, a nie walczyć z nastolatkiem? • Jak reagować na jego nastroje, fochy i pomysły na życie? • Jak być zadowolonym a nie wykończonym rodzicem nastolatka? • Chcesz się dowiedzieć jak radzą sobie inni? • Chcesz pogadać z innymi rodzicami o typowych problemach nastolatków?

Zapraszamy na zajęcia. Całość programu to 10 spotkań. Udział w warsztatach jest bezpłatny (mamy dofinansowanie z Gminy Bytom). Każda grupa będzie liczyła 10-15 osób. W ciągu 20 lat z zajęć SdR w całej Polsce skorzystało już kilkadziesiąt tysięcy rodziców i wychowawców. Dołącz do nich i Ty!

Tematyka spotkań	
1	Integracja grupy rodziców. Bariery komunikacyjne w relacji: rodzic – nastolatek.
2	Aktywne, wspierające słuchanie. Rozpoznawanie, akceptowanie i wyrażanie uczuć.
3	Granice w życiu nastolatka. Egzekwowanie ustalonych zasad i norm.
4	Motywowanie nastolatka do pracy i współdziałania z rodzicem. Wyrażanie oczekiwań.
5	Właściwe udzielanie informacji zwrotnej i przekazywanie uwag krytycznych.
6	Kary i konsekwencje – poszukiwanie sposobów uczenia nastolatka samodyscypliny.
7	Sposoby rozwiązywania sporów i konfliktów na linii rodzic-nastolatek.
8	Uwalnianie nastolatka od grania narzuconych ról w domu i szkole.
9	Wyzwania związane z samodzielnością i wchodzeniem nastolatka w dorosłość.
10	Pochwała opisowa a poczucie własnej wartości u nastolatka.

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

TERMINY, MIEJSCE, ZAPISY NA WARSZTATY

Grupa 1 (poniedziałkowa): godz. 17:30 – 20:45

terminy: 7, 14, 21, 28 października, 4, 18, 25 listopada, 2, 8, 15 grudnia 2019

Grupa 2 (czwartkowa): godz. 16:30 – 19:45

terminy: 10, 17, 24 października, 7, 14, 21, 28 listopada, 5, 12, 19 grudnia 2019

Zajęcia odbywają się w I LO w Bytomiu, ul. Strzelców Bytomskich 11, sala nr 20 (Wejście od boiska).

Formularz zgłoszeniowy:

www.1lo.bytom.pl/smoleniacy/dlarodzicow/



SMOLENIACY

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!
towarzystwo Absolwentów i Sympatyków I LO w Bytomiu „SMOLENIACY”