

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? • Chcesz się dowiedzieć jak radzą sobie inni? • Chcesz pogadać z innymi rodzicami o typowych problemach nastolatków i poznać sposoby rozmawiania na trudne tematy (nadużywanie telefonów i komputerów, sex, alkohol itd)?

Zapraszamy na zajęcia. Całość programu to 10 spotkań. Udział w warsztatach jest bezpłatny (mamy dofinansowanie z Gminy Bytom). Grupa warsztatowa będzie liczyła 10-15 osób. Dołącz do nich i Ty!

Tematyka spotkań	
1	Integracja grupy rodziców. Bariery komunikacyjne w relacji: rodzic – nastolatek.
2	Aktywne, wspierające i uważne słuchanie kluczem do skutecznej komunikacji z nastolatkiem.
3	Rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie uczuć nastolatka. Wyrażanie swoich uczuć.
4	Granice w życiu nastolatka. Ustalanie zasad i norm.
5	Kary i konsekwencje – poszukiwanie sposobów uczenia nastolatka samodyscypliny i brania odpowiedzialności za swoje działanie.
6	Motywowanie nastolatka do pracy i współdziałania z rodzicem. Wyrażanie oczekiwań rodzica względem nastolatka.
7	Właściwe udzielanie informacji zwrotnej. Przekazywanie nastolatkowi uwag krytycznych. Pochwała opisowa a poczucie własnej wartości u nastolatka.
8	Rodzaje konfliktów. Sposoby rozwiązywania sporów i konfliktów na linii rodzic-nastolatek. Negocjacje pozycyjne i problemowe.
9	Odkrywanie, rozwijanie i prezentowanie talentów nastolatka. Poszukiwanie i wzmacnianie mocnych stron nastolatka.
10	Wyzwania związane z samodzielnością i wchodzeniem nastolatka w dorosłość. Zdrowe rozdzielenie się nastolatka od rodziców.

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

TERMINY: do wyboru jedna z trzech grup:

- grupa 1 (poniedziałkowa), godz. 17:30-20:45, daty: 4, 11, 18, 25 X; 8, 15, 22, 29 XI; 6, 13 XII
- grupa 2 (wtorkowa), godz. 17:30-20:45, daty: 5, 12, 19, 26 X; 9, 16, 23, 30 XI; 7, 14 XII
- grupa 3 (czwartkowa), godz. 17:00-20:15, daty: 7, 14, 21, 28 X; 4, 18, 25, XI; 2, 9, 16 XII

MIEJSCE:

I LO w Bytomiu, ul. Strzelców Bytomskich 11 (wejście od boiska), sala nr 20. Jeśli sytuacja epidemiczna uniemożliwiłaby realizację spotkań stacjonarnych, warsztaty będą odbywały się w wersji online.

ZAPISY: na stronie <https://tiny.pl/rlmbf>