

Program szkoleń z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dla Rodziców – warsztaty psychoedukacyjne

Cele:

- zaprezentowanie wiedzy na temat agresji, jej źródeł, konsekwencji i sposobów radzenia sobie z nią;
- zapoznanie uczestników ze zjawiskiem agresji u dzieci;
- przedstawienie konstruktywnych sposobów komunikacji z dzieckiem;
- przedstawienie wstępu do metody Trening Zastępowania Agresji;
- trening umiejętności emocjonalnych dla rodziców i dzieci.

Spotkanie I - 5h szkoleniowych		
Czas	Temat	Metoda szkoleniowa
30 min.	Powitanie uczestników i integracja grupy	Prezentacja zasad Ćwiczenia integracyjne Aktywności typu ice-breaker
60 min.	Agresja u dzieci – czym się charakteryzuje, jak się przejawia, czy jest normalna? Przedstawienie zadań rozwojowych i zagrożeń na każdym etapie życia dziecka (zakres odpowiednio dostosowany do grupy warsztatowej). Wprowadzenie do rozwoju emocjonalnego dziecka.	Dyskusja moderowana Wymiana doświadczeń Praca w podgrupach
45 min.	Agresja – opis zjawiska, rodzaje, źródła i konsekwencje w relacjach rodzinnych. Omówienie czynników ryzyka ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego. Agresja rodziców wobec dzieci oraz dzieci wobec rodziców i rodzeństwa.	Dyskusja moderowana Wymiana doświadczeń Praca indywidualna
60 min.	Przykłady zabaw i aktywności dla dziecka i rodzica rozwijające umiejętności rozpoznawania, nazywania i radzenia sobie z emocjami.	Sesja praktyczna Praca w podgrupach
30 min.	Podsumowanie dnia, refleksje, wnioski.	

Spotkanie II - 5h szkoleniowych		
Czas	Temat	Metoda szkoleniowa
20 min.	Przywitanie i przypomnienie wiadomości z poprzedniego spotkania.	Dyskusja moderowana
100 min.	Strategie przeciwdziałania agresji: Elementy Treningu Zastępowania Agresji Jak mówić do dzieci, żeby nas słuchały? Co zamiast klapsa? Rozsądne ustalanie granic i pozytywna komunikacja z dzieckiem. Kształtowanie asertywności u dzieci i wzmacnianie asertywności rodziców. Rozwój inteligencji emocjonalnej. Zastosowanie symulacji mentalnych i intencji implementacyjnych w rozwijaniu umiejętności wychowawczych.	Praca z flipchartem, dyskusja moderowana Wymiana doświadczeń Praca indywidualna
40 min.	Przykłady zabaw i aktywności dla dziecka i rodzica wspierające prawidłowy rozwój: wzmacniające poczucie własnej wartości u dzieci, rozwijające inteligencję emocjonalną i umiejętności społeczne.	Sesja praktyczna Praca w podgrupach
30 min.	Słów kilka o stresie rodziców i radzeniu sobie z nim w kontekście profilaktyki zdrowia psychicznego.	Dyskusja moderowana Praca indywidualna
35 min.	Podsumowanie dnia, refleksje, wnioski. Podanie literatury dla rodziców.	Dyskusja moderowana