

POLIGON

DLA RODZICÓW NASTOLATKÓW 2020

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 12 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. Egzekwowanie ustalonych zasad i norm.
5	Motywowanie nastolatka do pracy i współdziałania z rodzicem. Wyrażanie oczekiwań rodzica względem nastolatka.
6	Właściwe udzielanie informacji zwrotnej. Przekazywanie nastolatkowi uwag krytycznych. Pochwała opisowa a poczucie własnej wartości u nastolatka.
7	Kary i konsekwencje – poszukiwanie sposobów uczenia nastolatka samodyscypliny.
8	Rodzaje konfliktów. Sposoby rozwiązywania sporów i konfliktów na linii rodzic-nastolatek. Negocjacje pozycyjne i problemowe.
9	Skutki etykietowania. Uwalnianie nastolatka od grania narzuconych mu ról.
10	Wyzwania związane z samodzielnością i wchodzeniem nastolatka w dorosłość. Zdrowe rozdzielanie się nastolatka od rodziców.
11	Alkohol i inne środki psychoaktywne – oddziaływanie na organizm. Sygnały wskazujące na ich używanie. Sposoby rozmawiania na ten temat z nastolatkiem.
12	Odkrywanie, rozwijanie i prezentowanie talentów nastolatka. Poszukiwanie i wzmacnianie mocnych stron nastolatka.

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, MIEJSCE, ZAPISY NA WARSZTATY

Czwartki: godz. 17:15 – 20:30

Daty spotkań: 1, 8, 15, 22, 29 października, 5, 12, 19, 26 listopada, 3, 10, 17 grudnia 2020

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

Jeśli sytuacja epidemiczna uniemożliwiałaby realizację spotkań stacjonarnych, warsztaty będą kontynuowane w wersji online.



Formularz zgłoszeniowy:

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

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

Stowarzyszenie Absolwentów i Sympatyków I LO w Bytomiu