

Wichura Komunikacji na Mokotowie

Zajęcia dla rodziców z nastolatkami SPOTKAJMY SIĘ

Zapraszamy na warsztaty rodziców wraz z nastoletnim dzieckiem
(wiek: 15-19 lat, jeden rodzic+jeden nastolatke/nastolatka)

➡ będziemy wspólnie pracować, lepiej się poznawać i miło spędzać czas.

➡ 9.10.2025 godz.16.30-20.30 (zapraszamy od 16.30, warsztat rusza godzina 17)

w Ośrodku Edukacji Kulturalnej Sadyba ul. Korczyńska 6, Warszawa

➡ Te zajęcia to świetna okazja aby wspólnie miło spędzić czas i jeszcze lepiej się poznać.

Będziemy pracować w miłej, kameralnej atmosferze 😊

koszt: zajęcia bezpłatne

Zapisy możliwe poprzez e-mail/telefon lub link:

<https://www.surveio.com/survey/d/R9L4K2I7Y0P5I8Y6R>

Informacje i zapisy:

wichurakomunikacji@gmail.com

533 300 401

Więcej na: www.studio-psychologii.pl

<https://www.facebook.com/fundacjapsychologiiizdrowia/>

W miarę wolnych miejsc w zajęciach mogą brać udział mieszkańcy innych dzielnic M.st Warszawy i rodzice uczniów warszawskich placówek oświatowych.

Pierwszeństwo w rekrutacji mają mieszkańcy Dzielnicy Mokotów i uczniowie mokotowskich placówek oświatowych.

W miarę wolnych miejsc w zajęciach mogą brać udział mieszkańcy innych dzielnic.

Projekt „Wichura komunikacji na Mokotowie” współfinansuje M. St. Warszawa – Dzielnica Mokotów

Dlaczego warto?????

Na naszych ankietach rodzice i nastolatki piszą?

Ważnymi zagadnieniami były dla mnie (wypowiedzi z anonimowych ankiet):

- Lepsze zrozumienie się z rodzicami i jak oni mogą mnie lepiej zrozumieć.
- Konkretny sposób wspierania. Wiedza o tym, jak patrzy na mnie moja córka.
- Co lubię w twoim zachowaniu/co mi przeszkadza/co chcę z Tobą robić, najfajniejszy punkt w dniu dzisiejszego szkolenia;
 - Co chcę z Tobą robić;
- Co nam w sobie przeszkadza, bo przekonałam się, że to tylko drobne rzeczy;
- Spojrzenie na mnie oczami córki; co lubi w moim zachowaniu, co jej przeszkadza ale też możliwość spokojnego zastanowienia się nad tym jak ją widzę; spojrzenie na nasze relacje, praca w grupie z innymi mamami, wymiana poglądów i doświadczeń;
 - Co mi przeszkadza, co lubię, co chcę z Tobą robić
 - Komunikacja, zrozumienie, wyrozumiałość
- Zajęcia były fajne, robiliśmy fajne rzeczy, nauczyliśmy się poprzez zabawę;
- Przypomnienie zasad dobrej komunikacji, usłyszenie potrzeb dziecka;
 - O relacjach moich w rodzinie i o tym co mogłabym zmienić;
- Komunikacja pomiędzy mną a dzieckiem, warunki konieczne do dobrej komunikacji określane obopólnie, atrakcyjna forma warsztatów angażująca dziecko i rodzica;
 - Omówienie sposobów poprawnej komunikacji;
 - Poznanie perspektywy młodzieży;
- Świadomość, jak ważna jest umiejętność spędzania wolnego czasu z córką;
 - O pomaga i co utrudnia relacje;

- Poznanie lepiej siebie samego i jak lepiej się komunikować ;
 - Jak słuchać;
 - Jak rozmawiać;
 - Co ułatwia a co utrudnia komunikację;
 - Wspólne spędzenie czasu;
- Rozmowa i dialog moderowany przez specjalistów, ale jednak z moim dzieckiem;
- To, że usłyszałem doświadczenia i sposoby na radzenie sobie z problemów innych rodziców;
 - sposoby rozmowy i słuchania;
 - Możliwości spędzania razem czasu;
 - Jak rozmawiać;
 - Co mama lubi we mnie;
 - Umowa na wspólne zorganizowanie czasu;
 - Skojarzenia z rodziną;
 - Dowiedzenie się więcej o swoim tacie;