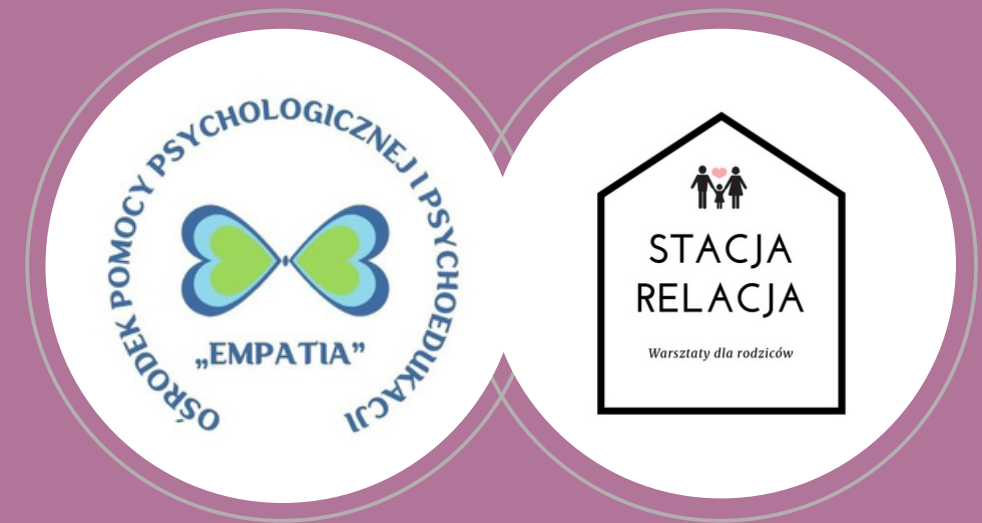


#UWM\_PRZYJAZNY\_RODZICOM

## ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE WARSZTATY DLA RODZICÓW:



**12.10**

17.30-19.30

**SZTUKA MÓWIENIA "NIE" I STAWIANIA GRANIC W RELACJI  
Z DZIECKIEM**

**26.10**

17.30-19.30

**JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA:  
„JESTEM OK TAKI, JAKI JESTEM”**

**16.11**

17.30-19.30

**AGRESJA - NIEBEZPIECZNE TABU**



**HEWELIUSZA 2/2**

**PROWADZĄCA:**

**MONIKA STUTZ-KOWALSKA**

ZAŁOŻYCIELKA PROJEKTU STACJA RELACJA,  
TRENERKA FUNDACJI FAMILY LAB, ZAŁOŻONEJ  
PRZEZ JESPERA JUULA, SOCJOLOG,  
DZIENNIKARKA, MATKA.



ZAPISY: [EMPATIA@UWM.EDU.PL](mailto:EMPATIA@UWM.EDU.PL) /

Prosimy o kontakt wyłącznie z adresów uczelnianych

## SZTUKA MÓWIENIA "NIE" I STAWIANIA GRANIC W RELACJI Z DZIECKIEM

Sztuka stawiania granic to jedna z najważniejszych umiejętności, jaką my - rodzice musimy osiągnąć, by umiejętnie tworzyć i wzmacniać relację z dzieckiem. Staje się to szczególnie ważne w obecnych czasach, gdy przewodnictwo w rodzinie staje się coraz trudniejsze z uwagi na obecność nowych technologii, pandemię, zmiany w systemie szkolnym oraz kryzys autorytetów.

Poszukujące własnego systemu wartości dziecko, zagubione w pędzącym świecie potrzebuje dorosłego, który nauczy go jak dbać o swoje potrzeby, stawiać granice i przestrzegać granic innych, integrować frustrację i konstruktywnie rozwiązywać konflikty. Tego wszystkiego dziecko uczy się poprzez obserwację - przede wszystkim nas, rodziców. Dlatego tak ważne jest, abyśmy to my zadbałi o swoje granice, nauczyli się odmawiać z szacunkiem oraz brać pod uwagę potrzeby innych, przy jednoczesnym dbaniu o siebie. Jeśli chcemy, żeby relacje w naszej rodzinie były zbudowane na równej godności wszystkich domowników, musimy otworzyć się dla dialogu i dla dyskusji.

### Podczas spotkania:

- zastanowimy się jakie schematy, którymi kierujemy się na co dzień powodują, że czasami trudno jest nam odmawiać naszym dzieciom;
- porozmawiamy o tym jak odczarować konflikt, zachować równowagę w rodzinie w obliczu wyzwań nowoczesności (przede wszystkim kontaktu dziecka z nowymi technologiami);
- wzmocnimy kompetencje w zakresie używania języka osobistego oraz reagowania na dziecięce „NIE” w kontekście dbania o własne potrzeby.

## JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA: „JESTEM OK TAKI, JAKI JESTEM”

Wysokie wymagania w szkole i rodzinie, internetowy hejt, ograniczenie kontaktów osobistych spowodowane pandemią, funkcjonowanie wśród „filtrowanej” instagramowej rzeczywistości - to wszystko sprawia, że naszym dzieciom szczególnie trudno jest zbudować poczucie własnej wartości. A to ono właśnie pozwala rozwijać swój potencjał, wykorzystywać własne talenty, ale jest również ważne w życiu społecznym. Poczucie własnej wartości jest w pewnym sensie szczepionką chroniącą dziecko przed niepożądanym i destrukcyjnym wpływem środowiska - zarówno ludzi (presji rówieśniczej, nękania, krzywdzących dorosłych) jak i zdarzeń (rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby, choroba, emigracja itd.).

Zdrowe poczucie własnej wartości pozwala w trudnych sytuacjach znaleźć oparcie w sobie lub adekwatnie szukać go na zewnątrz, a na co dzień działać ze świadomością własnych potrzeb, ale też z uwzględnieniem potrzeb innych. Zachwiane poczucie własnej wartości prowadzić może do zaburzeń psychicznych, samookaleczania, a nawet prób samobójczych, niestety coraz częściej obecnych wśród młodzieży.

### Podczas spotkania:

- Porozmawiamy o tym, czy można wspierać w dzieciach ich poczucie własnej wartości, pomimo że nasze własne zostało mocno nadszarpnięte;
- Zastanowimy się jak nie przekroczyć granicy pomiędzy konstruktywnym towarzyszeniem dziecku a „rozpieszczaniem” go;
- Dowiemy się jak odróżnić poczucie własnej wartości od pewności siebie, jak formułować komunikaty dostarczające dziecku bezcennych informacji na temat samego siebie oraz co w codziennym życiu może pomóc nam w dbaniu o siebie w omawianym obszarze.

## AGRESJA - NIEBEZPIECZNE TABU

Agresja u dziecka zawsze budzi rodzicielski niepokój. Jeśli Twoje dziecko bije, krzyczy, obraża, wykazuje agresywne zachowania skierowane przeciwko innym osobom lub samemu sobie (autoagresja), zaczynamy zastanawiać się jak mu pomóc, jak wesprzeć, i jak my- dorośli powinniśmy zachować się w takiej sytuacji. Najczęściej robimy wszystko by stłumić agresywne zachowania i nie doprowadzić do ich utrwalenia. Tymczasem „Konstruktywna agresja jest jak seksualność i miłość — wszystkie trzy wspierają życie, wzbogacają relacje międzyludzkie, prowadzą do głębszego zrozumienia i lepszej jakości życia (...) Narzucona rola istoty miłej i pozbawionej agresji znacząco utrudnia osiągnięcie dojrzałości psychicznej i egzystencjalnej, której tak bardzo potrzebujemy, aby radzić sobie z wyzwaniami współczesnego świata” (Jesper Juul).

Unikanie wszelkiego kontaktu z agresją często prowadzi do całkowitego braku kontaktu z własną siłą. Choć najchętniej wyeliminowalibyśmy ją z własnego życia, dla wszystkich będzie lepiej, kiedy nauczymy się o niej rozmawiać i zacznijemy ją rozumieć. Zwłaszcza w sytuacjach, gdy nasze dziecko zaczyna przejawiać zachowania autoagresywne, z którymi jest nam- rodzicom- bardzo trudno sobie poradzić.

### Podczas spotkania:

- porozmawiamy o tym czym właściwie jest agresja i jak odróżnić ją od przemocy,
- jak reagować w sytuacji, gdy nasze dziecko zaczyna zachowywać się agresywnie,
- kiedy i jak rozmawiać z dzieckiem, które reaguje bardzo emocjonalnie;
- poruszymy również szczególnie ważny z punktu widzenia dzisiejszego rodzicielstwa temat agresji w Internecie oraz autoagresji, która dotyka coraz większej ilości współczesnych młodych ludzi.