

Zapraszamy rodziców w kryzysie (rozwód, rozpad związku)

z terenu Gminy Miasta Pruszkowa

na bezpłatne szkolenie pn. „Na rodzinnej karuzeli”- warsztat o charakterze treningu umiejętności rodzicielskich.

TERMINY:

Od 9 września do 9 grudnia 2025 roku - 14 spotkań

w każdy wtorek w godz. 17:00-19:30,

sala MOPS ul. Helenowska 3a, 05-804 Pruszków

Warsztaty mają na celu:

Zapewnienie emocjonalnego wsparcia rodzicom w kryzysie rozstania.

Rozwój umiejętności komunikacji i współpracy rodzicielskiej w trakcie i po rozstaniu.

Naukę regulacji emocji oraz dbania o siebie.

Pomoc w rozumieniu potrzeb dzieci i wspieraniu ich w adaptacji do nowej sytuacji.

Zapisy do 22 sierpnia 2025 roku pod numerem tel.: 500 135 649

Program szkolenia obejmuje następującą tematykę:

Stabilizacja i wsparcie emocjonalne

- Moje emocje – jak je rozumiem i wyrażam
- Rozwód a dziecko – co widzi, co czuje, czego potrzebuje
- Budowanie siły wewnętrznej – jak zadbać o siebie

Komunikacja i współpraca rodzicielska

- Komunikacja bez przemocy (NVC) w relacji z byłym partnerem
- Wspólne rodzicielstwo po rozstaniu
- Granice i zasady – jak zachować spójność mimo dwóch domów
- Złość i bezsilność w relacji rodzicielskiej – jak je rozbroić

Dziecko w centrum – potrzeby, emocje, bezpieczeństwo

- Dziecko w lojalnościowym konflikcie – jak temu zapobiegać
- Słuchanie dziecka – jak budować bezpieczną więź
- Nowe rodziny, nowi partnerzy – jak o tym rozmawiać z dzieckiem

Utrwalanie i rozwój osobisty

- Jak budować własne życie po rozstaniu – tożsamość i cele
- Przyszłość relacji rodzicielskiej – co mogę, a czego nie muszę

Szkolenie finansowane ze środków Gminy Miasta Pruszków w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022-2025.