

## Port Wrocław

Oddział Towarzystwa Nasz Dom we Wrocławiu rozpoczął działalność na rzecz lokalnego środowiska powołując we wrześniu 2016 roku Ośrodek Wsparcia dla Rodzin PORT Wrocław. W tym roku wrocławski oddział TND odpowiadając na potrzeby miasta poszerzył swoją ofertę o poradnictwo rodzinne i terapię a głównym celem istnienia PORTu stała się poprawa jakości życia osób/par/rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji. Ośrodek prowadząc punkt poradnictwa rodzinnego współpracuje z Urzędem Miasta Wrocław.

## Oferta

Konsultacje indywidualne Psycholog-psychoterapeuta, terapeuta uzależnień, psychoseksuolog, pedagog, prawnik. Warsztaty grupowe Pomoc w trudnościach wychowawczych w zakresie poprawy komunikacji, umiejętności rozwiązywania

- **Konsultacje indywidualne**

Psycholog-psychoterapeuta, terapeuta uzależnień, psychoseksuolog, pedagog, prawnik.

- **Warsztaty grupowe**

Pomoc w trudnościach wychowawczych w zakresie poprawy komunikacji, umiejętności rozwiązywania konfliktów, wyznaczania granic i zasad, motywowania dzieci, budowania autorytetu.

- **Program grupy rozwoju umiejętności wychowawczych dla rodziców i opiekunów**

Cykl dziesięciu trzygodzinnych zajęć rozpoczyna się od **22.03.2017**

Spotkania będą odbywały się w każdą **środę** w godz **18.00-21.00**

Grupa przeznaczona jest dla **12 uczestników**.

Dzięki spotkaniom grupowym nauczysz się lepiej radzić sobie z trudnościami czy kłopotami wychowawczymi.

Będziesz miał możliwość „zobaczenia” ich z innej perspektywy, w innym świetle. Uzyskasz wsparcie w pełnieniu rodzicielskich ról.

### Poruszane tematy i zagadnienia:

1. Ja – rodzic. Cechy, umiejętności, zasoby – 1 spotkanie.
2. Dziecko jest moim lustrem. Kogo w nim widzę i jak na to reaguję – 1 spotkanie.
3. Emocje jako informacja – 1 spotkanie.
4. Komunikacja z dzieckiem – 2 spotkania.
5. Wychowywanie czy wspieranie rozwoju? – 1 spotkanie.
6. Dobór narzędzi do założonych celów rodzicielskich – 1 spotkanie.
7. Kary, nagrody, konsekwencje, pozytywna dyscyplina – co jest czym i jak to działa – 1 spotkanie.
8. Jedyne, co jest stałe, to zmiana – etapy rozwojowe dziecka – 2 spotkania.

W trakcie pierwszych zajęć dowiesz się więcej o sobie w roli rodzica/opiekuna.

Poznasz sposoby dzięki którym można zapobiegać rodzicielskim frustracjom i wypaleniu. Dowiesz się z jakim własnymi cechami, temperamentem, oczekiwaniami, słabościami musisz się zmierzyć będąc rodzicem. Poznasz które mocne strony i zasoby warto wykorzystywać i dzielić się nimi będąc z dzieckiem.

#### **W trakcie kolejnych spotkań dowiesz się:**

– w jaki sposób rozmawiać z dzieckiem, aby nawiązać dialog. Jak mówić, aby nie ranić. Jak słuchać, aby dziecko nie obawiało się mówić. Jak docierać do dziecka, a czego nie robić, aby nie psuć porozumienia. I dlaczego nie warto się zniechęcać,

– jak organizować sobie czas z dzieckiem – aby się wzajemnie poznawać, aby otwierać nowe obszary porozumienia. Jak rozwijać hobby, jak budować wspólne zainteresowania,

– na czym polega bycie konsekwentnym, czyli jak stawiać granice i jak budować w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Jak wpływać na dziecko z szacunkiem dla siebie i dla niego.

Zostaniesz wyposażony w wiedzę teoretyczną dotyczącą etapów rozwojowych u dzieci – czyli co jest charakterystyczne dla danego wieku i jak się do tego dostosować z komunikatami, oczekiwaniami i przestrzenią dla dziecka, niezbędną dla właściwego rozwoju.

#### **Prowadzące:**

Katarzyna Zaremba – psycholog, psychoterapeuta

Aleksandra Sajnóg – pedagog, socjoterapeuta

#### **Terminy spotkań**

Spotkania konsultacyjne ze specjalistami odbywają się w terminach:

Psycholog-psychoterapeuta: wtorek (18.00-21.00), sobota (12.00-15.00), piątek (8.00-11.00 – w parzystych tygodniach)

Pedagog: poniedziałek (17.00-20.00), środa (12.00-15.00)

Terapeuta uzależnień: czwartek (18.00-20.00)

Wszystkie spotkania ze specjalistami są bezpłatne.

#### **Kontakt**

**Ośrodek Wsparcia dla Rodzin PORT Wrocław ul. Ofiar Oświęcimskich  
41/43, pokój nr 409 50-059 Wrocław tel. 506 131 228 e-mail :  
portwroclaw@naszdom.org.pl**