

**Serdecznie zapraszamy rodziców dzieci z rejonu działania naszej Poradni**

**na bezpłatne warsztaty umiejętności regulacji emocji**

**EMOCJE W RODZICIELSTWIE**

**Mamo, Tato !**

 **Te warsztaty są dla Ciebie, jeśli czujesz się przemęczony, często nawet nie masz czasu na zastanowienie się jakich emocji doświadczasz, żyjesz w nieustannym biegu.**

Dbanie o siebie w rodzicielstwie i zaglądanie pod powierzchnię swoich uczuć oraz emocji, które rodzą się w kontakcie z dzieckiem i partnerem/partnerką jest nie lada wyzwaniem w świecie pełnym niepewności, napięcia i presji.

Kiedy jesteśmy w ciągłym stresie, komunikacja w rodzinie nie będzie przebiegać w sposób konstruktywny. Choć jest on istotnym i potrzebnym elementem życia, możemy zadbać o to, aby nie zdominował naszej codzienności. Mamy możliwość nauczyć się działać w strefie swojego wpływu, a w rezultacie poczuć się spokojniej i łagodniej. Gdy zdobędziemy umiejętność lepszego rozumienia i wspierania samych siebie, będziemy mogli lepiej dogadywać się z bliskimi.

**Aby mogło się to powieść, możemy ćwiczyć zatrzymywanie się przy sobie** i sprawdzanie, czego doświadczamy oraz co możemy zrobić, aby wyjść ze spirali nakręcających się myśli, trudnych emocji i niewspierających działań.

.

**Termin: 4.12.2020 godz. 9.00-13.00**

**Zapisy: ifaryna@ppp1.waw.pl (zgłoszenia przyjmujemy do 28.11.2021r.)**

**Miejsce:** Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Warszawie

**Zajęcia warsztatowe dla rodziców prowadzą:** Aleksandra Dmoch Kupczyk - psycholog, pedagog, psychoterapeutka oraz Izabela Faryna – psycholog, psychoterapeutka