

AKADEMIA RODZICA w Błękitnej Chatce

kurs dla rodziców i opiekunów

Bycie rodzicem w dzisiejszych czasach nie jest proste. Z jednej strony mamy dostęp do ogromnej liczby porad, metod i „ekspertów” od wychowania. Z drugiej - wiele z tych wskazówek wzajemnie się wyklucza, a uniwersalny model wychowania nie istnieje.



Do tego rodzicom coraz częściej odbiera się prawo do błędów. Oczekuje się, że będą zawsze spokojni, dostępni, uważni i przewidujący. A przecież większość rodziców łączy opiekę nad dzieckiem z pracą, codziennymi obowiązkami, presją rozwoju, zdrowego stylu życia i bycia „wystarczająco dobrym” we wszystkich rolach naraz.

Kurs **AKADEMIA RODZICA** powstał po to, żeby pomóc Ci uporządkować świat relacji z dzieckiem świadomie, spokojnie i zgodnie z własnymi wartościami.



AKADEMIA RODZICA



jest:

**przestrzenią do lepszego
zrozumienia dziecka i siebie**

**praktycznym kursem który
dotyka tematów z którymi
rodzice mierzą się na co dzień**

**zestawem wiedzy, ćwiczeń
i narzędzi, który można
dopasować do wieku dziecka
i sytuacji rodziny**

**okazją do wypracowania
własnego modelu
wychowawczego, zgodnego
ze swoimi wartościami**



nie jest:

**zbiorem “trików na niegrzeczne
dziecko”**

**teorią oderwaną od zmęczenia,
emocji i codziennych realiów
rodzinnych**

**zbiorem uniwersalnych recept,
które mają pasować do każdego
dziecka i każdej rodziny**

**narzucaniem jednego
„właściwego” modelu
wychowania ani ocenianiem
rodzicielskich wyborów**

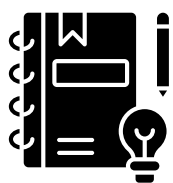


forma kursu



7 nagranych lekcji

jedna na każdy miesiąc. Materiały możesz oglądać lub odsłuchiwać w dogodnym dla siebie miejscu i czasie.



dodatkowe materiały i zadania do samodzielnej pracy

które uzupełniają każdą lekcję i pomagają przełożyć poznane treści na codzienne życie rodzinne.



8. spotkanie w formie webinaru na żywo

podczas którego uczestnicy będą mogli zadać prowadzącej pytania i omówić swoje wątpliwości.

prowadząca



mgr Maria Stefaniak psycholog dziecięcy, mama pięciorga dzieci

“Jako psycholog dziecięcy wspieram dzieci i rodziny, ale moje doświadczenie nie kończy się na pracy gabinetowej. Przede wszystkim jestem też mamą - mam w domu dzieci w różnym wieku, od przedszkolaka po licealistę, dlatego dobrze wiem, że rodzicielstwo nie zawsze wygląda tak prosto, jak w książkach i poradnikach.

Wiem, jak to jest próbować zachować spokój po długim dniu, godzić potrzeby różnych dzieci, stawiać granice, wspierać emocje i jednocześnie nie zgubić w tym wszystkim siebie. Dlatego w pracy z rodzicami zależy mi na podejściu praktycznym, życzliwym i możliwym do zastosowania w prawdziwym życiu.”

10/26

1. Jak podejmować mądre decyzje wychowawcze?

- Bezpieczeństwo jako pierwsza soczewka rozumienia zachowań dziecka, rodzinnych sytuacji i relacji.
- Odróżnianie tego, co wymaga natychmiastowej reakcji, od tego, co jest naturalną częścią rozwoju.
- Hierarchia wartości jako drogowskaz w podejmowaniu codziennych decyzji wychowawczych.

11/26

2. Jak odzyskać więcej spokoju jako rodzic?

- Zmęczenie, przeciążenie i utrata cierpliwości.
- Rozpoznawanie własnych granic, dbanie o zasoby oraz wykorzystywanie swoich mocnych stron jako rodzica.

12/26

3. Jak wychowywać razem, nawet jeśli różnicie się jako rodzice?

- Różnice między rodzicami, wspólne zasady i wartości.
- Podział obowiązków, współpraca w rodzinie oraz budowanie drużynowości rodziny jako całości.

01/27

4. Jak budować relację, która pomaga dziecku współpracować?

- Codzienny kontakt i bliskość, poznawanie potrzeb dziecka i zauważanie zachodzących w nim zmian.
- Dopasowanie sposobu okazywania miłości i wsparcia.

02/27

5. Jak stawiać granice bez krzyku i poczucia winy?

- Co mówić i robić, gdy dziecko krzyczy, odmawia lub przekracza zasady.
- Jasne komunikaty, spokojne reagowanie oraz podstawy komunikacji bez przemocy.

03/27

6. Jak uczyć dziecko nowych umiejętności, zamiast ciągle powtarzać to samo?

- Szukanie przyczyn problemu i uczenie nowych umiejętności krok po kroku.
- Wspieranie dziecka w wyzwaniach oraz planowanie długofalowych działań

04/27

7. Jak nie być z rodzicielstwem samemu/samej?

- Budowanie własnej „wioski wsparcia”, prośenie o pomoc.
- Rozmowy z bliskimi, szkołą i specjalistami oraz dbanie o ważne relacje.

05/27

8. Spotkanie Q&A

- Odpowiedzi na pytania uczestników, omówienie codziennych sytuacji rodzinnych oraz wyjaśnienie wątpliwości związanych z tematami kursu.

pytania i odpowiedzi

Dla rodziców dzieci w jakim wieku przeznaczona jest Akademia Rodzica?

Kurs jest skierowany do rodziców i opiekunów dzieci w różnym wieku - zarówno przedszkolaków, jak i nastolatków.

Czy kurs będzie odpowiedni, jeśli moje dziecko ma ADHD, autyzm lub inne trudności?

Program koncentruje się przede wszystkim na rozwoju rodzica, budowaniu relacji i świadomym podejmowaniu decyzji wychowawczych. Może więc być pomocny również dla rodziców dzieci o szczególnych potrzebach.

Czy kurs jest odpowiedni tylko dla rodziców, którzy mają problemy wychowawcze?

Nie. Akademia jest również dla rodziców, którzy chcą lepiej rozumieć swoje dziecko, rozwijać własne kompetencje i budować relację bardziej świadomie.

Ile czasu trzeba przeznaczyć na udział w kursie?

Każdy uczestnik pracuje we własnym tempie. Poza obejrzeniem lub odsłuchaniem lekcji warto znaleźć czas na ćwiczenia, refleksję i stopniowe wprowadzanie wybranych zmian w codziennym życiu rodzinnym.

Co znajduje się w materiałach dodatkowych?

Do każdej lekcji dołączone są ćwiczenia i zadania do pracy własnej, które pomagają odnieść omawiane treści do swojej rodziny, relacji z dzieckiem i codziennych sytuacji.

Czy muszę wykonywać wszystkie zadania?

Nie. Uczestnik może wybierać te ćwiczenia, które w danym momencie są najbardziej przydatne i możliwe do zastosowania w jego sytuacji rodzinnej.

Czy w kursie muszą uczestniczyć oboje rodzice?

Nie. W Akademii może uczestniczyć oboje rodziców albo tylko jeden z nich - w zależności od Waszych potrzeb i możliwości.

Czy Akademia zawiera gotowe metody na bunt, wybuchy złości i brak współpracy?

Kurs nie jest zbiorem szybkich „trików na dziecko”. Pomaga natomiast lepiej rozumieć zachowanie dziecka, świadomie reagować, stawiać granice i budować rozwiązania dopasowane do swojej rodziny.