



Fundacja „NIE-zwykła” dla Rodziny

85-090 Bydgoszcz, ul. Powstańców Wielkopolskich 33

Numer telefonu: +52 341 12 51 w.246

www.fundacja-nie-zwykla.pl

Bydgoszcz, 08.04.2021 r.

Projekt pod nazwą „SZCZEPIONKA NA RODZINNE PROBLEMY” jest współfinansowany ze środków Województwa Kujawsko – Pomorskiego i został opracowany przez naszą Fundację dla rodziców poszukujących rozwiązania problemów własnych i swoich dzieci, a także dla rodzin przechodzących przez kryzysy wewnątrz systemowe.

Szczególnie zależy nam na wsparciu rodziców, którzy:

- przeżywają kryzysy w relacjach rodzinnych,
- znajdują się w sytuacji rozstania, separacji, rozwodu, ale wspólnie wychowują dzieci,
- cierpią na zaburzenia lękowe lub popadają w stany depresyjne,
- wywodzą się z rodzin dysfunkcyjnych, ale nie chcą powtarzać błędów własnych rodziców,
- pragną dokonać zmian w swoim stereotypowym, nieracjonalnym działaniu i sposobie myślenia,
- czują potrzebę rozwoju swoich kompetencji rodzicielskich.

Proponujemy trzy formy wsparcia:

- warsztaty o różnej tematyce,
- konsultacje indywidualne
- terapię rodzinną.

Warsztaty odbywać się będą zależnie od panującej sytuacji epidemiologicznej w warunkach stacjonarnych (w Ośrodku Rehabilitacji i Szkolenia PZN w Bydgoszczy ul. Powstańców Wielkopolskich 33), bądź w formie on-line.

Warsztaty:

Do rodziców oraz dorosłych dzieci, którzy w sytuacji przedłużającej się izolacji z powodu pandemii doświadczają stanów lękowych, ataków paniki czy obniżonego nastroju, zamartwiają się, popadają w stany dysforyczne, kierujemy dwa warsztaty:

- **Oswoić lęk, pokonać panikę** oraz

- **Tworzenie wewnętrznej harmonii**

Celem warsztatu "Oswoić lęk, pokonać panikę" będzie przede wszystkim psychoedukacja oraz nauczanie podstawowych technik poznawczo – behawioralnych, które dzięki zniesieniu napięcia uwalniają od doświadczanego lęku lub też go minimalizują. Uczestnicy zdobędą także wiedzę, jak poradzić sobie z atakami paniki. Jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze. Warsztaty obejmą cykl 10 spotkań trwających 90 min każde spotkanie. Może wziąć w nich udział maksymalnie 15 osób.

Drugi warsztat "Tworzenie wewnętrznej harmonii" zakłada pracę wokół problemu zamartwiania się i naukę zatrzymywania rozpędzonych pesymistycznych, niszczących myśli. Jego celem będzie przede wszystkim psychoedukacja, na temat wpływu zamartwiania się na nasze ciało oraz procesy zachodzące w mózgu. Uczestnicy poznają podstawowe techniki poznawczo – behawioralne, które umożliwią weryfikację ich myśli i tworzenia nowej mapy rzeczywistości. Te warsztaty, podobnie jak poprzednie, obejmą cykl 10 spotkań trwających 90 min. Może wziąć w nich udział maksymalnie 15 osób.



Fundacja „NIE-zwykła” dla Rodziny

85-090 Bydgoszcz, ul. Powstańców Wielkopolskich 33

Numer telefonu: +52 341 12 51 w.246

www.fundacja-nie-zwykla.pl

Rodzicom w sytuacji rozvodu/rozstania, którym na sercu leży dobro dziecka i chcą maksymalnie chronić swoje dziecko oraz zaspokoić jego potrzeby w tym trudnym czasie proponujemy warsztat **„Rozdarte serce, czyli dziecko w sytuacji rozstania rodziców”**. Tematyka spotkań ma uwrażliwić dorosłych na potrzeby dziecka, przybliżyć uczestnikom świat dziecka i odpowiedzieć na pytania jak wygląda rozwód oczami dziecka, jak rozwód wpływa na rozwój emocjonalny dziecka w zależności od jego wieku, jak rodzice mogą wspierać swoje dziecko, aby maksymalnie ograniczyć negatywne konsekwencje rozstania, co zrobić, aby dziecko, pomimo rozstania rodziców czuło się kochane i czuło się bezpiecznie, jak uchronić dziecko przed silnym stresem związanym z rozstaniem rodziców. Warsztaty składają się z 5 dwugodzinnych spotkań on-line. Każde spotkanie będzie podzielone na część psychoedukacyjną i część dyskusyjną, w której uczestnicy będą mogli zadawać pytania oraz dzielić się refleksjami i własnymi doświadczeniami. W warsztatach weźmie udział maksymalnie 12 osób.

Osobom wywodzącym się z rodzin dysfunkcyjnych, które nie chcą powtarzać błędów własnych rodziców i wszystkim pragnącym dokonać zmian w swoim stereotypowym, nieracjonalnym działaniu i sposobie myślenia, dedykujemy nasz autorski warsztat: **“ABCD emocji w rodzinie”**. Celem warsztatu jest:

1. odnalezienie przez uczestników pewnych schematów zachowań, które są przekazywane od pokoleń
2. nazwanie emocji, które się z nimi wiążą
3. przyjrzenie się swoim korzeniom, odszukanie tego co jest cenne w rodzinnej tradycji, a co wpływa destrukcyjnie na rodziny uczestników
4. nauka racjonalnego modyfikowania schematycznych zachowań
5. przekazanie wiedzy na temat tego, jak sami wpływamy na swoje samopoczucie
6. trening umiejętności regulacji nastroju bez alkoholu czy leków, poprzez zmianę sposobu myślenia na bardziej racjonalny
7. rozwinięcie kompetencji kształtowania nowych, zdrowszych schematów zachowań w rodzinie, w oparciu o zasoby przekazane przez poprzednie pokolenia.

Warsztat będzie odbywał się w cyklu 5 spotkań po 4 godziny (łącznie 20 godzin). Weźmie w nim udział max 14 osób.

Dla rodziców, którzy czują potrzebę rozwoju swoich kompetencji rodzicielskich przygotowaliśmy warsztat pn: **“Trening umiejętności wychowawczych”** inspirowany programem „Szkoła dla Rodziców i wychowawców” opracowanym przez J. Sakowską w oparciu o koncepcję „Wychowania bez porażek” T. Gordona oraz książkę A. Faber i E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.” Warsztat uczy budowania relacji w duchu podmiotowości i dialogu. Nauka otwartego porozumiewania się w rodzinie, przyczynia się do budowania silnej więzi między rodzicami a dziećmi. Cele warsztatów to:

- nauka praktycznych umiejętności budowania prawidłowych relacji rodzica z dzieckiem,
- pogłębienie samoświadomości i refleksji na temat skuteczności określonych metod wychowawczych, zakwestionowanie funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów i mitów dotyczących wychowania,
- uświadomienie rodzicom, że skuteczność wychowania zależy w znacznym stopniu od osoby wychowującego, co oznacza, że aby zmienić dziecko, należy zacząć od zmiany siebie.



Fundacja „NIE-zwykła” dla Rodziny

85-090 Bydgoszcz, ul. Powstańców Wielkopolskich 33

Numer telefonu: +52 341 12 51 w.246

www.fundacja-nie-zwykla.pl

Konsultacje indywidualne i dla par to forma wsparcia osób w szczególnie trudnych i delikatnych przypadkach, wymagających dodatkowego omówienia. Mogą z niej skorzystać zarówno uczestnicy warsztatów, jak i osoby lub pary, które z braku wolnych miejsc nie mogły wziąć udziału w warsztatach, a ich problemy wymagają szybkiej interwencji. Celem konsultacji dla par jest pomoc im w usprawnieniu komunikacji w związku, służącej wzajemnemu zrozumieniu i pogłębieniu więzi.

Terapia rodzinna to nasza forma pomocy rodzinom, które przeżywają poważniejszy kryzys i potrzebują wsparcia w sprawach istotnych dla dzieci lub dla całej rodziny. Pozwala spokojnie przyrzeć się temu, co dzieje się w rodzinie i jaki wpływ na poszczególne osoby ma funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Terapia polega na odnalezieniu źródła kryzysu oraz sposobów na jego pokonanie, czemu służyć ma cykl spotkań, w których uczestniczą rodzice, dzieci i para terapeutów prowadzących. Celem terapii jest rozwiązanie problemów i konfliktów w rodzinie, poprawa wzajemnej komunikacji oraz odbudowa więzi między jej członkami.

Serdecznie zapraszamy!

Zarząd Fundacji wraz ze Współpracownikami