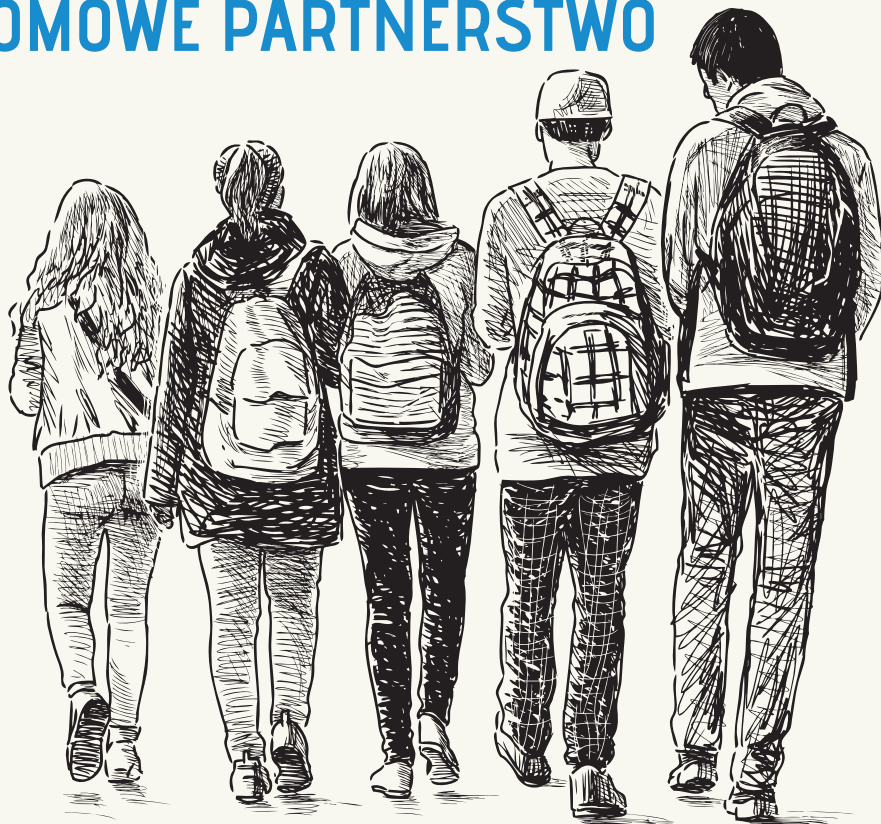


PROGRAM WSPARCIA DLA RODZICÓW NASTOLATKÓW

DOMOWE PARTNERSTWO



WSPARCIE – POMOC PSYCHOLOGICZNA – EDUKACJA

Drogi Rodzicu!

Pomagając młodzieży bardzo często słyszymy, że rodzice ich nie rozumieją. W wielu sytuacjach jest to prawdą. **Nie jest łatwo zrozumieć nastolatka.** Rodzice, którzy się do nas zgłaszają, często mówią o **zagubieniu i niepewności** kiedy z nastolatkiem dzieją się niepokojące rzeczy. Czują się winni, gdy nie potrafią się z nim porozumieć, udzielić mu wsparcia.

Program wsparcia „Domowe Partnerstwo” prowadzimy przekonani, że **chcicie być dla swoich nastolatków najlepszymi rodzicami. Wierzymy, że macie dobre intencje.** Jednak nawet najbardziej wspierający i oddani rodzice czasem się mylą, błędnie interpretują zachowania, opacznie rozumieją sygnały wysyłane przez dziecko.

Żeby poczuć się pewniej jako rodzic, trzeba rozumieć siebie: powody swojej bezradności, irytacji i niepokojów.

Aby pomóc nastolatkowi być zdrowym i szczęśliwym, dobrze mu doradzić w kłopotach, pomagać mu w dokonywaniu dobrych wyborów, **potrzebna jest wiedza i umiejętność dotarcia z nią do dziecka.**

Na zajęciach **wesprzemy Was w Waszych staraniach, damy nowe narzędzia i wiedzę niezbędną do rozumienia tego, co z dzieckiem się dzieje i reagowania na to, co robi.** Staniecie się spokojniejsi i pewniejsi. Skorzystacie na tym zarówno Wy, jak i Wasze dzieci. One Was potrzebują. Potrzebują Waszego wsparcia i pomocy. Marzą o rodzicu który będzie ich rozumiał i wspierał, o rodzicu którego będą mogli szanować.

To jest na wyciągnięcie ręki. Zapraszamy.



Jeśli zauważasz, że:

- walczysz z poczuciem winy i myślisz, że jesteś złym rodzicem,
- coraz trudniej jest Ci się porozumieć z Twoim dorastającym dzieckiem,
- martwisz się o przyszłość swojego dziecka,
- jesteś bezradny wobec problemów Twojego dziecka,
- nie rozmawiacie ze sobą o swoich problemach,
- samotnie wychowujesz nastolatka i to Cię przerasta,
- okłamuje Cię,
- sprawia problemy wychowawcze,
- jest drażliwe i nie radzi sobie z przyjęciem krytyki,
- nie akceptuje zmian w Twoim życiu,
- ciągle Cię krytykuje i ma do Ciebie pretensje,
- krytykuje Twoje metody wychowawcze,
- mówi, że Cię nienawidzi, gardzi Tobą, nie szanuje Cię, lekceważy,
- nie wiesz, jak rozmawiać z nim o związkach i seksie.

**Weź udział w bezpłatnym
programie Domowe Partnerstwo!**



Jeśli Twoje dziecko:

- osiąga gorsze wyniki w nauce, waqaruje,
- nie wie co ma zrobić ze sobą w przyszłości,
- wpadło w złe towarzystwo,
- jest nieakceptowane przez rówieśników,
- jest smutne,
- spędza zbyt wiele czasu przed komputerem i telewizorem,
- tnie się, okalecza się,
- mówi o samobójstwie lub jest po próbie samobójczej,
- jest zamknięte w sobie, przejmuje się wszystkim,
- popada w konflikty z prawem,
- podejmuje ryzykowne zachowania seksualne,
- jest ofiarą przemocy,
- ma depresję,
- podejrzewasz lub wiesz, że zażywa narkotyki, upija się,
- niepokoi Cię w jaki sposób spędza czas w Internecie,
- inne...

Weź udział w bezpłatnym programie Domowe Partnerstwo!



Korzyści z udziału w programie Domowe Partnerstwo

- 🎯 Już od pierwszych zajęć poczujesz że może być lepiej, a my pomożemy Ci wprowadzić zmiany.
- 🎯 Zdobędziesz wiedzę, która pomoże Ci zrozumieć swoje dziecko.
- 🎯 Dowiesz się dlaczego Twoje dziecko zachowuje się w określony sposób.
- 🎯 Twojemu dziecku trudniej będzie Cię wyprowadzić z równowagi.
- 🎯 Będziesz lepiej dogadywać ze swoim dzieckiem.
- 🎯 Dowiesz się dlaczego niektóre metody wychowawcze nie działają.
- 🎯 Będziesz lepiej rozumiał swojego nastolatka.
- 🎯 Spotkasz ludzi w podobnej sytuacji, zobaczysz, że nie jesteś sam ze swoimi problemami.
- 🎯 Uzyskasz wsparcie, poczujesz ulgę.
- 🎯 Dowiesz się co zależy od Ciebie, a na co nie masz wpływu.
- 🎯 Nawiążesz znajomości z innymi rodzicami, które będą oparte o szczerość i otwartość.
- 🎯 W życzliwej atmosferze będziesz mógł porozmawiać o sobie, i swoich kłopotach.

Opinia uczestnika poprzedniej edycji:

„Polecam zajęcia dla rodziców nastolatków. Dla mnie pod hasłem: jak nie zabić nastolatka w okresie dojrzewania. Co mi dały zajęcia? Spojrzenie psychologa i innych osób z boku na moje problemy, i w efekcie świadomość, że moje problemy nie są aż tak wielkie jak mi się wydawało. Poszukiwanie realnych sposobów rozwiązania najbardziej drażliwych kwestii. I co dla mnie szczególnie cenne - chociaż zajęcia się zakończyły już dawno - mam grupę wsparcia wśród innych rodziców.”

Najczęściej zadawane pytania

Kto może uczestniczyć w programie?

Rodzice, opiekunowie, partnerzy rodziców nastolatków bez względu na miejsce zamieszkania.

Jak wziąć udział w programie?

Wystarczy skontaktować się z nami telefonicznie lub mailowo i zgłosić chęć udziału w programie.

Jak długo trwa program?

Cykl trwa 36 godzin. Prowadzimy program na dwa sposoby: spotkania raz w tygodniu popołudniami po 3,5 godziny lub w systemie weekendowym.

Ile kosztuje?

Dla uczestników program jest bezpłatny. Jest finansowany ze środków publicznych i środków własnych Fundacji Praesterno.

Kiedy rozpoczyna się program?

Zgłoszenia przyjmujemy przez cały rok szkolny. Zazwyczaj prowadzimy dwie grupy w roku – jesienią i wiosną. Najbliższy termin rozpoczęcia zajęć sprawdzisz na naszej stronie internetowej.

Jak jest prowadzony program Domowe Partnerstwo?

Program jest prowadzony na dwa sposoby. Jednym jest grupa rodziców spotykająca się pod opieką prowadzącego z Fundacji. Drugim są konsultacje indywidualne dla osób, które nie mogą wziąć udziału w grupie.

Co jeśli nie mogę uczestniczyć we wszystkich zajęciach?

Pracujemy w małych grupach, dlatego bardzo istotna jest obecność na każdym zajęciu. Rozumiemy jednak, że zdarzają się wyjątkowe sytuacje, kiedy pojedyncze osoby nie mogą przyjść na spotkanie.

Kto prowadzi program?

Program prowadzony jest od 2005 roku przez doświadczonych psychologów i pedagogów z Fundacji Praesterno.

Gdzie odbywają się zajęcia?

Zajęcia odbywają się w ośrodku Fundacji Praesterno.

Czy w programie musi uczestniczyć oboje rodziców?

Nie. Wystarczy, że zgłosi się jeden z opiekunów.

Czy w programie powinno także uczestniczyć moje nastoletnie dziecko?

Program Domowe Partnerstwo jest tylko dla rodziców. Nastolatki mogą uczestniczyć w programie Młodzieżowe Grupy Wsparcia.

Jakie są wymagania formalne? Jakie dokumenty mam przynieść na pierwsze spotkanie?

Formalności są uproszczone. Nie potrzebujemy żadnych dokumentów od Ciebie, podczas pierwszej rozmowy wspólnie wypełnimy prosty formularz.

Czy mogę uczestniczyć w programie, jeśli nie mam problemów z dzieckiem?

Tak. Dużo się nauczysz uczestnicząc w programie.

Jak będzie wyglądało wspólne spotkanie?

Spotkasz się indywidualnie z prowadzącym zajęcia. Porozmawiamy o szczegółach programu i Twoich potrzebach i oczekiwaniach.

Jak duże są grupy?

10-12 osób

Czy w trakcie trwania programu będę mieć szansę porozmawiać z psychologiem indywidualnie?

Tak, program to umożliwi.

Czy uzyskam pomoc jeśli nie mogę uczestniczyć w zajęciach grupowych?

Tak, jeśli nie możesz wziąć udziału w grupie, możesz skorzystać z konsultacji indywidualnych.



Poznaj także Młodzieżowe Grupy Wsparcia – program dla nastolatków

Wagary, lekceważenie szkoły, złe oceny, zachowania agresywne, cięcia, myśli i próby samobójcze, upijanie się, eksperymentowanie z używkami, brak znajomych, rozdrażnienie, smutek, wybuchowość, świadczą o tym, że nastolatek nie radzi sobie dobrze. Potrzebuje pomocy. Nie czekaj aż będzie gorzej. Namówcie go na przyście do nas.

Jeżeli te problemy dotyczą Waszych dzieci, możecie pomóc im poprzez wzięcie udziału w programie wsparcia „Domowe Partnerstwo”. Jeszcze lepszy efekt uzyskacie jednak, gdy namówicie do współpracy z nami także swoje nastoletnie dzieci. Specjalnie dla nich - od wielu lat - prowadzimy **Młodzieżowe Grupy Wsparcia**.

Dzięki udziałowi w grupie młodzi ludzie będą lepiej radzili sobie z problemami, nauczą się też:

- rozsądniej kierować swoim życiem,
- lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami (smutkiem, lękiem, złością),
- realizować potrzeby bez konieczności korzystania z używek (alkoholu, narkotyków),
- zawierać nowe, wartościowe znajomości oraz budować bliskie więzi,
- radzić sobie z presją rówieśniczą,
- skuteczniej rozwiązywać konflikty.

Skontaktuj się z nami, aby dowiedzieć się więcej o Młodzieżowych Grupach Wsparcia.



**FUNDACJA
PRAESTERNO**

Fundację PRAESTERNO założyliśmy w 1994 roku. Zrobiliśmy to, by móc wspierać młodzież, która w sposób szczególnie trudny przechodzi przez okres dojrzewania.

Uznaliśmy, że właśnie tej młodzieży potrzebna jest profesjonalna pomoc psychologiczna, udzielona jej zanim, wchodząc w dorosłość, zacznie podejmować kluczowe dla swojego życia decyzje i zanim problemy okresu dojrzewania pogłębią się i zamienią, w często nieodwracalne, problemy w dorosłym życiu. Obecnie Fundacja PRAESTERNO prowadzi 8 ośrodków na terenie Polski.

Odpowiedzią na potrzeby młodzieży jest autorski program Młodzieżowych Grup Wsparcia. Prowadzimy go nieprzerwanie od ponad 20 lat. Uwzględniając zmiany pokoleniowe i społeczne dostosowujemy go do nowych problemów, z którymi boryka się młodzież.

Od 2005 roku wspieramy także rodziców nastolatków. Odpowiedzią na ich potrzeby jest autorski program wsparcia dla rodziców „Domowe Partnerstwo”. Uczestnicząc w nim, rodzice uzyskują od nas pomoc, by w porę i umiejętnie pomagać swoim nastoletnim dzieciom w mądry sposób wejść w dorosłość.

Wierzmy, że ludzie chcą być lepsi i mądrzy. Wiemy, że mają swoje plany, marzenia i aspiracje. Wiemy też, że czasami na drodze do ich spełnienia pojawiają się przeszkody. Nie wszyscy jednak mają takie same szanse, żeby samodzielnie sobie z nimi poradzić.

Co dalej?

Zadzwoń lub napisz do nas:
krakow@praesterno.pl tel. 535 928 558



Spotkamy się na rozmowie
indywidualnej – poznasz szczegóły programu



Podczas trwania programu będziesz
pracował w grupie 10 – 12 osobowej,
lub w formie konsultacji indywidualnych

Po ukończeniu programu
będziesz rodzicem
z sukcesami!



MAŁOPOLSKI OŚRODEK
FUNDACJI PRAESTERNO

krakow@praesterno.pl
www.krakow.praesterno.pl

Kraków, Aleja Pokoju 7
tel. 535 928 558
tel. 12 418 08 11 (w godz. 15:00 – 18:00)