



# SZKOŁA DLA RODZICÓW NASTOLATKÓW

**skorzystaj z warsztatów dla rodziców nastolatków,  
uczących się w bytomskich gimnazjach i szkołach średnich**

- Jak radzić sobie z wzlotami i upadkami naszych dzieci?
- Jak polepszyć kontakt ze swoim dorastającym nastolatkiem?
- Jak być bardziej efektywnym rodzicem?
- Chcesz poznać nowe techniki, sprawdzone rozwiązania i praktyczne podpowiedzi?
- Chcesz pogadać z innymi rodzicami o typowych i tych bardziej skomplikowanych problemach nastolatków?
- Chcesz się dowiedzieć jak radzą sobie inni?

Całość programu to cykl 10 spotkań. Udział jest bezpłatny, gdyż nasz projekt dofinansowany został przez Gminę Bytom. Zajęcia odbywają się w I LO w Bytomiu, ul. Strzelców Bytomskich 11, sala nr 20 (Wejście od boiska) w godz. 17:30 – 20:30. Dopuszczalna jest nieobecność na 2 spotkaniach.

Lp.	Data	Tematyka spotkania
1	06.10.2016	Integracja i poznanie się grupy rodziców. Uczciwe stawianie granic tak, aby były przez nastolatka respektowane, a nie odrzucane.
2	13.10.2016	Rozpoznawanie i akceptowanie uczuć swojego dziecka oraz wyrażanie uczuć swoich jako rodzica, tak by się wzajemnie nie ranić. Unikanie barier komunikacyjnych w relacji: rodzic – nastolatek.
3	20.10.2016	Aktywne, wspierające słuchanie. Dlaczego ważniejsze jest słuchanie niż „gadanie”.
4	27.10.2016	Motywowanie nastolatka do pracy i współdziałania z rodzicem. Wyrażanie oczekiwań względem dziecka.
5	03.11.2016	Właściwe udzielanie informacji zwrotnej i przekazywanie uwag krytycznych.
6	10.11.2016	Kary i konsekwencje – poszukiwanie lepszych niż kara sposobów uczenia nastolatka samodyscypliny.
7	24.11.2016	Konstruktywne rozwiązywanie sporów i konfliktów na linii rodzic-nastolatek.
8	01.12.2016	Uwalnianie nastolatka od grania narzuconych ról w domu i szkole.
9	08.12.2016	Wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka i wchodzenia w dorosłość.
10	15.12.2016	Budowanie realnego poczucia własnej wartości nastolatka przede wszystkim poprzez pochwałę opisową.

Warsztaty prowadzi Grzegorz Rzeszutek – pedagog szkolny I LO w Bytomiu, mediator rodzinny, doradca zawodowy, trener i wykładowca akademicki, autor i realizator wielu programów edukacyjnych. Prywatnie mąż i ojciec 3 dzieci.

## **ZGŁOSZENIE UDZIAŁU:**

Ze względów organizacyjnych prosimy o przesłanie wcześniejszego zgłoszenia, tel. 601 368-227 lub mailowo: [gr.rzeszutek@gmail.com](mailto:gr.rzeszutek@gmail.com), podając: imię i nazwisko rodzica, nr tel. i adres e-mail do kontaktu, imiona dzieci i ich wiek, nazwę szkoły, do której uczęszczają. Grupa będzie liczyła ok. 15 osób.

**dodatkowe informacje [www.1lo.bytom.pl/?cat=5](http://www.1lo.bytom.pl/?cat=5)**

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

Stowarzyszenie Absolwentów i Sympatyków I LO w Bytomiu „SMOLENIACY”