

Dla nastolatków i rodziców

Data publikacji: 8.09.2009 12:04

□

Bycie rodzicem to sprawa wcale nie łatwa. Odnalezienie siebie, będąc nastolatkiem też nie jest najłatwiejsze. Doskonale zdają sobie z tego sprawę pedagodzy i psychologzy z Centrum Profilaktyki, Edukacji i Terapii Kontakt z Cieszyna, którzy dla rodziców i nastolatków przygotowali bezpłatne warsztaty.

Końcem września w Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii Kontakt w Cieszynie ruszają spotkania dla młodzieży. Życie nastolatka nie jest łatwe. Czas przemian i przygotowań do życia w dorosłości, niekiedy przerasta i młody człowiek szuka pomocy. Czasem wystarczy zwykła rozmowa z drugim człowiekiem, aby z barw szarości życie stało się kolorowe. Na spotkaniach "Odnaleźć siebie" młodzież będzie mogła poznać nowych ludzi, porozmawiać na bliskie tematy, lepiej poznać siebie i swoje możliwości, rozwinąć swoje umiejętności w zakresie porozumiewania się, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, czy wyrażania emocji. Na bezpłatne zajęcia, które ruszają pod koniec września można zapisać się już dziś pod nr (033)4795455.

CPEiT "Kontakt" przygotowało również propozycję dla rodziców. „Nie zapominaj, że najlepsza rzecz, na jaką będzie cię stać przez większość dni, to bycie dostatecznie dobrym rodzicem” - to motto będzie przewodniczyć grupie wsparcia, która zresztać będzie rodziców. „Kontakt” zaprasza nie tylko tych, którzy mają kłopoty wychowawcze. Mile widziani będą rodzice, którzy na co dzień radzą sobie z pociechami, albo ci, którzy dopiero planują je mieć. Podczas zajęć będzie można dowiedzieć się jak: znaleźć siły do bycia rodzicem, lepiej poznać własne dziecko i zrozumieć co nim kieruje, poznać najczęstsze błędy popełniane przez kochających rodziców, nauczyć się jak uczyć dziecko szacunku do siebie i innych, jak być konsekwentnym i jak niwelować poczucie winy, które często towarzyszy rodzicielstwu. Podczas zajęć rodzice będą mogli w atmosferze wsparcia wymienić się doświadczeniami i poznać innych rodziców, którzy być może mają podobne problemy czy wątpliwości. Najbliższe zajęcia już 14 września (poniedziałek) w godzinach od 16.00-17.30. Chętni do udziału proszeni są o zgłoszenie się pod numerem tel. (033)4795455. Ilość miejsc ograniczona. Zajęcia odbywają się w siedzibie Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii Kontakt w Cieszynie przy ul. Ks. Janusza 3.

Ponadto od 14 września można wziąć udział w treningach interpersonalnym, asertywności, komunikacji, radzenia sobie ze stresem i emocjami i pracy nad poczuciem własnej wartości w ramach Grupy Rozwoju Umiejętności Interpersonalnych dla dorosłych. Podczas cyklicznych 13 spotkań będzie można poznać siebie i swoje mocne strony, rozwinąć umiejętności interpersonalne, przezwyciężyć swoje wewnętrzne bariery i obawy, wzmocnić poczucie własnej wartości i wykształcić techniki relaksu i odprężenia. Na te zajęcia można również zapisywać się w CPEiT Kontakt.

Zajęcia poprowadzą: mgr pedagog, psychoterapeuta Elżbieta Kiedroń – Fałat i mgr psycholog, psychoterapeuta Katarzyna Kauer.