



**Serdecznie zapraszamy**

**Rodziców na warsztaty pt.:**

**ZŁOŚĆ-jak pomóc sobie i swojemu dziecku**

**29 października w godz. 17.00-19.00 (wtorek)**

**Szkoła Podstawowa Sióstr Urszulanek UR w Lublinie**

Wszyscy czasami czujemy złość, ponieważ jest ona naturalną ludzką emocją. Zaciskamy zęby, wycofujemy się mrużąc coś pod nosem do samych siebie, rozwiązujemy szybko problem, bądź też jeszcze bardziej pogłębiamy się w problemie. Najgorzej jest wtedy, gdy pozwolimy na to, aby nad nami panowała, prowadząc do różnego rodzaju zachowań: uległych, manipulacyjnych czy agresywnych, co z pewnością wpłynie na nas samych, nasze relacje z innymi ludźmi, ale przede wszystkim na relacje z naszymi najbliższymi. Nie to, co powiemy, ale jak się zachowamy będzie wzorem do naśladowania przez nasze dzieci, dlatego warto już dziś zastanowić się jak kontrolować swoją złość aby dzieci wspólnie z nami potrafiły opanowywać tę często trudną i nie wygodną emocję.

**Na warsztatach będziemy:**

- poznawać techniki i pojęcia, które pozwolą zredukować to, o czym w złości zapominamy i nad czym często tracimy kontrolę
- identyfikować wyzwalacze zewnętrzne i wewnętrzne złości
- identyfikować sygnały z ciała
- używać reduktorów, monitów
- dokonywać samooceny i nagradzać się za skuteczne działanie

### **Informacje organizacyjne**

- **zajęcia prowadzone są metodami warsztatowymi** (uczestnicy mają możliwość aktywnego udziału w dyskusjach oraz proponowanych ćwiczeniach)
- **liczba uczestników jest ograniczona** (ok. 15 osób)
- **udział w warsztatach jest bezpłatny**

### **Warsztaty poprowadzą:**

**Dr Iwona Ulfik-Jaworska** – psycholog, nauczyciel akademicki, autorka i współautorka książek oraz artykułów z zakresu psychologii wychowania oraz psychologii mediów; prywatnie żona Tomasza, mama Zosi, Basi, Adasia i Karolka

**Mgr Aneta Lutomska** - psycholog, coach, wykładowca WSNS, trener Treningu Zastępowania Agresji ART, prywatnie żona Rafała, mama Kacpra i Julki

**Osoby zainteresowane udziałem w warsztacie prosimy o zapisywanie się w Sekretariacie Szkoły.**