

Rodzicielstwo z odpornością

*Jak reagować na trudne emocje, ośwoić świat online
i wykorzystać sztukę jako zasób*

28 M a r c a

Zapraszamy na wykład otwierający wydarzenie „Rodzicielstwo z odpornością” w sobotę 28 marca o godzinie 10.00 w PPP nr 10, ul. Wrzeciono 24.

Startujemy inspirującym wystąpieniem „Sztuka jako zasób zdrowia psychicznego. Jak twórczość wspiera odporność psychiczną dzieci i dorosłych”, które poprowadzi dr Radosława Kompowska-Marek, psycholog, arteterapeutka i wykładowczyni akademicka z 20-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Wykład zakończy się krótką częścią warsztatową.

Rodzicu, co zyskasz, biorąc udział w wydarzeniu?

- Zrozumiesz, jak twórczość wspiera odporność psychiczną Twoją i dziecka.
- Poznasz proste ćwiczenia arteterapeutyczne do wykorzystania na co dzień.
- Otrzymasz wskazówki, jak reagować na trudne emocje u dzieci i nastolatków.
- Dowiesz się, jak wspierać dziecko w mądrym korzystaniu ze świata online.
- Lepiej zrozumiesz emocje dziecka i nauczysz się reagować spokojnie i adekwatnie.
- Poznasz techniki redukcji stresu i wzmacniania relacji.
- Zdobędziesz narzędzia budowania codziennego dobrostanu oparte na kreatywności i uważności.
- Poczujesz większą sprawczość dzięki praktycznym strategiom wychowawczym.

 **Miejsce: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10, ul. Wrzeciono 24 | Metro Młociny**

 **28 marca 2026 r. sobota, godz. 10:00 – 14:00**

