

# **Nowoczesna konferencja dla rodziców: Kocham i mam dość. O miłości w rodzinie bez retuszu**

Tematyką tegorocznej konferencji będą wyzwania przed jakimi stają rodzice na poszczególnych etapach życia swoich dzieci. W centrum uwagi będą sprawy, które wywołują trudne i nieprzyjemne uczucia zarówno u dzieci jak i rodziców. Rodzice będą mieli okazję zapoznać się z wiedzą i porozmawiać ze specjalistami, którzy na co dzień pracują jako psychoterapeuci. Szczególnie zależy nam na pokazaniu, że o ile nie można wyeliminować z życia rodzinnego złości, rozczarowania, zawodu i innych niechcianych uczuć, to wcale nie musi to oznaczać złego rodzicielstwa. Ważne jest jakie kompetencje posiadają rodzice aby przyjmować i radzić sobie z takimi uczuciami oraz umiejętności nauczania tego dziecka. W ramach wydarzenia rodzice będą mogli wziąć udział w grupach wykładowo-warsztatowych, prowadzonych przez zaproszonych specjalistów. Równoległe dzieci będą mogły uczestniczyć w psychologicznych warsztatach nawiązujących do tematu konferencji.

**OBOWIĄZUJĄ ZAPISY! KONFERENCJA DLA MIESZKAŃCÓW GDAŃSKA! UDZIAŁ W WYDARZENIU BEZPŁATNY!**

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!**

**Gdzie? Hevelianum, ul. Gradowa 6**

**Kiedy? 18.05.2024 r. 10:00-12:00**

**Formularz zgłoszeniowy:** <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfAhE-MjYEpuuVwDHu70CfhZJgQkrSNLB9bZZagP0kUNFQTVg/viewform>

Zapraszamy:

- rodziców dzieci i młodzieży,
- dzieci w przedziale wiekowym 3-13 lat,

na corocznie organizowaną konferencję w ramach Kampanii Społecznej "DOM - Dziecko Otulone Miłością".

## **Program:**

09:00-10:00 REJESTRACJA i odbiór identyfikatorów.

10:00-12:00 Warsztaty dla rodziców i zajęcia dla dzieci, które będą odbywały się równoległe w tym samym czasie.

12:00 Poczęstunek

Szczegóły wydarzenia:

### **Warsztaty dla rodziców:**

#### 1. Już nie dziecko, jeszcze nie dorosły – czyli o roli rodzica/opiekuna w okresie dorastania

W trakcie spotkania rodzice i opiekunowie będą mogli przyjrzeć się wyzwaniom wiążącym się z dorastaniem swoich dzieci. Na warsztacie osoby dowiedzą się jak towarzyszyć i wspierać rozwój nastolatków oraz dlaczego granice stawiane przez rodziców/opiekunów są ważne w okresie bycia "pomiędzy". Osoby uczestniczące zwiększą wiedzę na temat wagi grup rówieśniczych i dowiedzą się dlaczego młodzież, mimo kierowania się ku rówieśnikom, wciąż potrzebuje bezpiecznej bazy przy rodzicu/opiekunie.

O prowadzących:

mgr Roksana Galewska - psycholożka, seksuolożka, psychoterapeutka w trakcie procesu certyfikacji. Ukończyła jednolite studia magisterskie z psychologii oraz podyplomowe studia z seksuologii klinicznej na Uniwersytecie SWPS. Uczestniczy w 4-letnim szkoleniu psychoterapeutycznym w nurcie psychodynamicznym w Centrum Szkoleń Psychoanalitycznych im. Hanny Segal (2021-2025r.). Jako trenerka antydyskryminacyjna oraz edukatorka seksualna od 2016 roku prowadzi warsztaty psychoedukacyjne dla młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi oraz prywatnymi placówkami jako psycholożka i psychoterapeutka, wspierając osoby dorosłe i młodzież w kryzysach psychicznych, także w związku z doświadczeniem dyskryminacji. Współtworzyła projekt Niebieskie Trampki oraz pierwszą w Polsce placówkę socjoterapeutyczną dla młodzieży w kryzysach suicydalnych w CH Forum Gdańsk - Forum Młodzieży Niebieskie Trampki. Doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej Szpitala Miejskiego w Gdyni, Wojewódzkim Szpitalu Psychiatrycznym w Gdańsku i Poradni Seksuologicznej i Patologii Współżycia w Warszawie. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji. W Ośrodku pracuje z dziećmi, młodzieżą i młodymi dorosłymi, a także wspiera konsultacyjnie rodziców w zakresie seksualności ich dzieci.

mgr Sylwia Sawicka - psycholożka, diagnostka i psychoterapeutka psychodynamiczna w trakcie procesu certyfikacji. Ukończyła studia magisterskie na kierunku psychologia na Uniwersytecie Gdańskim. Brała udział w Studium Socjoterapii i Psychoterapii Młodzieży Krakowskiego Centrum Psychodynamicznego na etapie wstępnym. Ukończyła Podstawy Psychotraumatologii w Instytucie Psychoterapii i Psychotraumatologii TRIADA. Aktualnie uczestniczy w szkoleniu psychoterapeutycznym w nurcie psychodynamicznym w Centrum Szkoleń Psychoanalitycznych im. Hanny Segal (2020- 2024 r.). Przez kilka lat współpracowała z Fundacją Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA, gdzie pracowała jako psycholożka i psychoterapeutka, a także prowadząc liczne warsztaty dla młodzieży i rodziców. Wcześniejsze doświadczenie kliniczne zdobywała m.in. w Centrum Interwencji Kryzysowej FDDS, Gdańskim Centrum Równego Traktowania czy w Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Starogardzie Gdańskim. Aktualnie pracuje przede wszystkim w swojej prywatnej praktyce

jako psychoterapeutka starszej młodzieży, dorosłych i par, a także wykonuje diagnozy psychologiczne dorosłym (przede wszystkim w kierunku spektrum autyzmu i ADHD). Swoją pracę poddaje stałej superwizji. Regularnie uczestniczy w szkoleniach i konferencjach, pogłębiając swoją wiedzę.

## 2. Wystarczająco dobry rodzic - ile to jest w sam raz?

Rozważania nad dostrojeniem, niedostrojeniem, przestymulowaniem i niedostymulowaniem małych dzieci.

Część warsztatowa - pytania i odpowiedzi:

Jak wiele potrzebuje od nas dziecko?

Jak wiele my potrzebujemy od dziecka?

Na jakich rodziców wyrastamy i dlaczego?

Parental Bonding Instrument- jak zapamiętujemy swojego rodzica?

O prowadzącej:

Anna Dyduch Maroszek zajmuje się psychoterapią w różnych podejściach od 1991r. Ma doświadczenie w pracy z młodzieżą i dorosłymi oraz parą matka-niemowlę/ małe dziecko. Od 20 lat jest certyfikowanym terapeutą psychoanalitycznym i superwizorem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Prowadzi seminaria Obserwacji Niemowląt i superwizje pracy z niemowlętami i ich matkami. Jest autorką i współautorką badań i artykułów poświęconych relacji z małym dzieckiem.

## 3. Jak przy wzburzonym morzu nie stracić z oczu dziecka? Rodzic jak latarnia morska - program grupowy dla rodziców oparty na mentalizowaniu.

Rodzicielstwo jako doświadczenie samo w sobie bywa bardzo stresujące i intensywne - czasem jest jak sztorm na pełnym morzu. Silne emocje rodziców w naturalny sposób sprzyjają pojawianiu się momentów, w których opierają się oni na błędnych i pochopnych założeniach na temat intencji ich dziecka. Program Rodzic jak latarnia morska pomaga pojąć znaczenie takich nieporozumień w relacji z dzieckiem. Wyposaża rodziców w umiejętność hamowania krzywdzących reakcji, ale i naprawiania pęknięć czy rozłamów w relacji z dzieckiem, które powstały w ich wyniku.

Twórcy koncepcji mówią o mentalizowaniu jako o możliwej do trenowania umiejętności podejmowania prób widzenia siebie z zewnątrz, a innych od środka. W tym języku proces budowania siebie jako rodzica można nazwać procesem poznawania na nowo siebie samego. Dopiero bycie w uważnym kontakcie ze swoimi uczuciami, myślami i zachowaniami - zatrzymując się przy nich, zaciekawiając się nimi - pozwala oddzielać się od nich na tyle, żeby móc zobaczyć perspektywę drugiego człowieka i rozróżnić ją od własnej. Główną metaforą programu jest metafora rodzica jako latarni morskiej, która w delikatny, uważny sposób oświetla dziecku drogę i wysyła sygnał naprowadzający, aby w razie potrzeby pomóc mu wrócić do bezpiecznej przystani, w której może otrzymać wsparcie, chwilę oddechu i ukojenie. Jak stać się dla dziecka latarnią morską, kiedy wokół szaleją wzburzone fale? Jak nie stracić

wtedy z oczu dziecka? Można zacząć od doświadczenia bycia znalezionym, oświetlonym i widzianym na własnej skórze podczas pracy w grupie.

O prowadzącej:

Karolina Putz - psycholożka, psychotraumatolożka, psychoterapeutka systemowo-psychodynamiczna w trakcie certyfikacji. Zawodowo związana z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę, gdzie w ramach gdańskiego Centrum Pomocy Dzieciom specjalizuje się w pracy z wczesnodziecięcą traumą relacyjną najmłodszych podopiecznych. Szczególnie zainteresowana paradygmatem psychoterapii opartej na mentalizacji (MBT), zaangażowana w realizację i propagowanie programu dla rodziców Lighthouse Parenting w Polsce. Współpracuje z Centrum Terapii Traumatycznej Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii.

### **Warsztaty dla dzieci:**

1. W kręgu uczuć - od złości do miłości. (3-6 r. ż.)

Warsztat skierowany jest do dzieci w przedziale wiekowym 3-6 r.ż. Ma on na celu pokazanie najmłodszym jak radzić sobie z intensywnymi emocjami. Spotkanie będzie sprzyjało budowaniu doświadczenia integracji w sferze uczuć: „Jestem tym samym człowiekiem, kiedy Ciebie kocham i kiedy się na Ciebie złościę”. Zależy nam na stworzeniu przyjaznych warunków z poszanowaniem indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. Warsztat będzie w całości zabawą psychoedukacyjną z wykorzystaniem dramy, metody ruchu rozwijającego (W. Sherborne) oraz elementami mindfulness.

O Prowadzących:

Justyna Dziewit – psycholożka, psychoterapeutka psychodynamiczna. Pracowała z dziećmi i młodzieżą między innymi w Gdańskim Ośrodku Pomocy Psychologicznej dla dzieci i młodzieży oraz w świetlicy środowiskowej. Prywatnie interesuje się jogą i medytacją uważności. Aktualnie pracuje z młodzieżą i osobami dorosłymi w gabinecie prywatnym oraz w Ośrodku Psychoterapii – Gdański Psycholog.

Anna Uzarczyk – pedagożka, psychoterapeutka psychoanalityczna. Od kilkunastu lat pracuje terapeutycznie z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w gabinecie prywatnym, do niedawna również z Gdańskim Ośrodkiem Pomocy Psychologicznej dla dzieci i młodzieży. Entuzjastka pedagogiki Montessori, edukatorka dramy pedagogicznej. Przez wiele lat prowadziła warsztaty „Teatr Emocji” z wieloma placówkami przedszkolnymi i szkolnymi, współpracowała również z instytucjami IKM, wyd EneDueRabe, Teatr Miniatura.

2. Budowanie Mostów Emocjonalnych: Warsztaty Rozumienia i Wyrażania Emocji w Relacji. (7-9 r. ż.)

Na warsztatach poprzez zabawę i modelowanie dzieci dowiedzą się jakich emocji można doświadczać w relacjach i jak w bezpieczny sposób je wyrażać. W trakcie warsztatów będą miały okazję przećwiczyć efektywną komunikację, spojrzenie na perspektywę drugiej osoby w relacji oraz w jaki sposób rozpoznać przekraczanie swoich granic. Warsztat dedykowany jest dzieciom w wieku 7-9 lat.

O prowadzących:

Julia Nowak- Psycholog, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, certyfikowana trenerka TUS oraz TZA. Obecnie w trakcie czteroletniego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie poznawczo-behawioralnym. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując w Całodobowej Placówce Opiekuńczo – Wychowawczej i Specjalistycznej Placówce Wsparcia Dziennego. Prowadziła grupy wsparcia dla dzieci oraz młodzieży w ramach zadania pt. „Pomagamy dzieciom poznawać świat bez narkotyków”. W trakcie studiów odbywała praktyki w Centrum Interwencji Kryzysowej oraz Młodzieżowego Ośrodka Leczenia Uzależnień. Obecnie pracuje w Gdańskim Ośrodku Pomocy Psychologicznej prowadząc terapie dla dzieci, młodzieży oraz młodych dorosłych.

Maria Kokosińska- Psycholog, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, certyfikowana trenerka TUS oraz TZA. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu psychotraumatologii. Obecnie w trakcie czteroletniego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie poznawczo-behawioralnym. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Doświadczenie zawodowe zdobywała w ramach pracy z młodzieżą i ich rodzicami w Placówce Wsparcia Dziennego Stowarzyszenia Profilaktyki Środowiskowej „Mrowisko” oraz Placówce Opiekuńczo-Wychowawczej. W czasie studiów odbywała praktyki na Oddziale Psychiatrycznym w Szpitalu Miejskim im. Świętej Trójcy w Płocku, a także wolontaryjnie współpracowała z Rodzinnym Domem Dziecka i Wojewódzkim Centrum Onkologii. Obecnie pracuje w Gdańskim Ośrodku Pomocy Psychologicznej prowadząc terapie dla młodzieży i ich rodziców oraz młodych dorosłych.

### 3. „Złość i inne trudne emocje...” (10-13 r. ż.)

Warsztat ma na celu pogłębienie umiejętności rozpoznawania i wyrażania trudnych emocji. Uczestnicy dowiedzą się czym różni się złość od agresji, a poprzez pracę w grupach rozwiną umiejętność komunikowania złości, nie naruszając granic innych osób. Porozmawiamy o tym jak rozwiązywać konflikty w sposób konstruktywny. Umiejętność wyrażania swoich poglądów i emocji może pomóc w budowaniu zdrowszych relacji z członkami rodziny oraz rówieśnikami.

O prowadzących:

Zuzanna Maciuk – psycholog, psychotraumatolog, psychoterapeutka w trakcie szkolenia. Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie Gdańskim. Dyplom Psychotraumatologa uzyskała w Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii w Gdańsku, gdzie uczestniczy w kolejnym etapie szkolenia z zakresu terapii traumy. Doświadczenie zawodowe zbierała m.in.

pracując jako wychowawca z młodzieżą oraz ich opiekunami, prowadząc programy profilaktyczne dla młodzieży oraz współpracując przy realizacji projektu „Opracowanie i upowszechnienie narzędzi diagnostycznych do oceny zdolności poznawczych dzieci i młodzieży” na zlecenie Instytutu Badań Edukacyjnych, finansowanego przez Ministerstwo Edukacji i Nauki. Obecnie związana z Gdańskim Ośrodkiem Pomocy Psychologicznej, gdzie prowadzi terapię indywidualną młodzieży oraz osób dorosłych.

Agata Roźniak – magister psychologii na SWPS w Sopocie, psychoterapeutka w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego prowadzonego przez Krakowskie Centrum Psychodynamiczne. Ukończyła 3 letnie studia licencjackie z dietetyki na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Doświadczenie zawodowe związane z udzielaniem pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej zdobywała pracując min. W Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, na stażu w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Gdyni. Obecnie pracuję w Gdańskim Ośrodku Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży, prowadząc konsultację psychologiczne i terapię długoterminowe, młodzieży i osób dorosłych. Współprowadzi grupę młodzieżową, prowadzoną z ramienia ośrodka, „ W poszukiwaniu siebie”, poruszając tematykę tożsamości nastolatków. Od 2 lat związana z „Modelem pomocy dziecku z podejrzeniem wykorzystania seksualnego i jego rodzinie”.

Szczegółowe informacje o wydarzeniu na stronie GOPP: [racławicka.gda.pl](http://racławicka.gda.pl) oraz na facebooku: <https://fb.me/e/4iYG3FwMn>