

Białostocka Akademia Rodziny zaprasza na wykład online dla rodziców „Nie krzyczę”, który odbędzie się 4 listopada 2021 r. o godz. 17:00.

Czy potrafisz rozpoznać i nazwać swoje emocje?

- W jaki sposób wyrażasz swoje emocje wobec dziecka?
- Czy zdarza Ci się krzyczeć na dziecko?
- Czy zdarza Ci się obrażać na dziecko?

Jeśli nurtują Cię takie lub podobne zagadnienia dotyczące budowania relacji z dzieckiem, a rodzicielstwo traktujesz jako osobistą szansę na przemianę ku dojrzałości zapraszamy na wykład „Nie krzyczę”.

Na wykładzie podjęte zostaną zagadnienia:

- rozpoznawania i nazywania swoich emocji
- radzenia sobie z nimi w konstruktywny sposób
- podstaw prawidłowej komunikacji opartej na szacunku i akceptacji
- skutecznych metod konfrontacji z trudnymi emocjami swoich dzieci i bliskich.

Wykład skierowany jest do osób dorosłych, szczególnie do rodziców przeżywających trudne emocje.

**Wykład poprowadzi psycholog p. Joanna Dejko.**

**Osoby chętne proszone są o zapisanie się poprzez formularz rejestracyjny.**

<http://rodzina.bialystok.pl/wydarzenia/925/wyklad-online-dla-rodzicow-nie-krzycze/#rezerwacja>

Każdy z zapisanych uczestników otrzyma link do wykładu na platformie.

