

## Atelier pt parinti - Fata in fata cu emotiile si crizele de furie ale copiilor

Acest workshop se adresează tuturor celor care au în îngrijire copii cu vârste între 0 și 8 ani, care sunt receptivi la toate nevoile copiilor lor și doresc să descifreze universul fascinant și complicat al acestora și mesajul subtil pe care ei ni-l transmit. Cultura noastră nu acceptă de obicei eliberarea emoțiilor negative ale copiilor. De aceea este foarte greu pentru părinți să rămână calm, atunci când copilul se poartă „dificil” sau „provocator”, și are o criză de furie. De asemenea, părinții se pot simți deconectați în relația cu copiii lor și deșurdați și au încercat toate metodele. De ce plâng copiii? Ce temeri au? De ce sunt stresați? Nu știți cum să reacționați atunci când copilul are o criză de furie? Te îngrijorează crizele copiilor în public? Încerci deseori să îi reprimi plânsul copilului? Copilul este necooperant sau agresiv? Se trezește de multe ori noaptea? Are un comportament „dificil” și „provocator”? Ce facem cu propriile noastre emoții?

Pentru un echilibru emoțional, copiii au nevoie să le fie încurajate și acceptate atât manifestările de bucurie, cât și exprimarea emoțiilor negative. Temele abordate sunt: 1. Temerile și spaimile copiilor. Cum le răspundem? 2. Cum recunoaștem un copil stresat și care sunt consecințele majore ale stresului? 3. Cum putem să-i ajutăm pe copii să se elibereze de stres? 4. Plânsul și crizele de furie - ce mesaj ne transmit? 5. Reprimarea emoțiilor. Tipare de control. 6. Fenomenul „broken cookie” - cum îl recunoaștem și cum îl gestionăm? 7. Cum rămânem cu emoțiile noastre? Cum le gestionăm? Împreună vom găsi soluții concrete la problemele cu care vă confrunțați. Workshopul va fi interactiv, cu multe exerciții și exemple practice. Informațiile oferite în acest workshop se bazează pe abordarea Aware Parenting a Dr. Aletha Solter, psiholog elvețian/american, ([www.awareparenting.ro](http://www.awareparenting.ro)), dar și pe experiența personală și pe observarea îndelungată a reacțiilor copiilor în diferite situații. Durată workshop: 5 ore structurate în două întâlniri. Data: 13, 14 aprilie 2016 (17.00- 19.30) Locuri disponibile: 10 persoane. Trainer: Eliza Biro - Aware Parenting Instructor. Investicia: 90 de lei / persoană (Suportul de curs, ceaiul, apă și snacksurile sunt incluse în prec). Politica de reduceri: - pentru persoanele care vin însoțite: • al doilea părinte/bunic/bon beneficiar de o reducere de 30%; • pentru grup de 2 persoane se oferă un discount de 10% de persoană; • pentru un grup de 3 persoane sau mai multe se oferă un discount de 15% pentru fiecare participant. - pentru cadrele didactice: • cadrele didactice beneficiar de o reducere de 10%. - pentru clienții Next Step • pentru cei care au mai participat la workshopurile Next Step se acordă 15% reducere; • pentru părinții care au copii înscriși la unul dintre cursurile Next Step se acordă un discount de 15%. - pentru invitații partenerilor se acordă o reducere de 10%. ATENȚIE! Ofertele de reducere se cumulează până la 20%. Locația: Pictor Luchian, nr. 1. Înscrisuri: [contact@centrulnextstep.ro](mailto:contact@centrulnextstep.ro) Tel. 0763.638492