

## DOM – DZIECKO OTULONE MIŁOŚCIĄ

### Kampania społeczna promująca pomyślne rodzicielstwo

2021 r.

Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży w ramach corocznej kampanii **DOM – DZIECKO OTULONE MIŁOŚCIĄ** promującej pomyślne rodzicielstwo, organizuje nowoczesną konferencję dla rodziców pt. „**(Nie)złe emocje - rozumieć siebie i dziecko**”. Konferencja odbędzie się 22 maja 2021 r. a jej celem jest propagowanie wśród rodziców wiedzy na temat warunków sprzyjających rozwojowi emocjonalnemu dzieci oraz pokazanie sposobów na rozwijanie umiejętności rodzicielskich w tym zakresie. W gronie osób, które zawodowo zajmują się emocjami, spróbujemy poszukać odpowiedzi na następujące pytania: czym są emocje u dzieci i dlaczego dzieci różnią się od dorosłych w sposobach przeżywania, kiedy emocje są złe, jak działają emocje i dlaczego warto nauczyć dzieci rozpoznawania i zarządzania nimi oraz jak tego dokonać?

#### Dlaczego tyle uwagi chcemy poświęcić emocjom?

Chyba każdy z rodziców doświadczył u swojego dziecka „płacz bez powodu”, niezrozumiałego agresywnego ataku na zabawki, czy rodzeństwo, nieuzasadnionego wrzasku lub upartego milczenia, to tylko niektóre zachowania powodowane silnymi emocjami u dzieci. Rodzicowi nie tylko trudno jest uznać takie zachowanie ale często go nie rozumie i odczuwa wobec takiego zachowania bezradność albo złość. A można powiedzieć, że nic nie dzieje się bez powodu i umiejętność łączenia stanu emocji z przyczyną, która może mieć charakter zewnętrzny lub wewnętrzny jest wyższą szkołą jazdy i zdarza się, że sami dorośli mają z tym problem. Trudność polega też na tym, że w „dialogu emocjonalnym” między dzieckiem a rodzicem mało skuteczne są argumenty racjonalne. Sztuka prowadzenia dobrej wymiany emocjonalnej rodzica z dzieckiem jest niezbędnym i podstawowym narzędziem kształtującym prawidłowy rozwój psychiczny dziecka. Jeżeli to zaniedbamy, to w toku dalszego rozwoju młodego człowieka nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami może skutkować destrukcyjnym zachowaniem: samookaleczaniem, próbami samobójczymi, a nawet zaburzeniami osobowości.

Jeżeli dodamy do tego nasze doświadczenia z ostatniego roku, gdzie wszyscy podlegaliśmy zmianom wynikającym z pandemii, co niejednokrotnie powodowało trudne emocje, a zwłaszcza u dzieci, w życiu których nastąpiła rewolucyjna w sposobie nauczania, eksplorowania świata zewnętrznego, kontaktowania się z rówieśnikami i bliskimi, to możemy zobaczyć jak trudne stało się uzyskanie dotychczasowego dobrostanu emocjonalnego.

Słyszymy alarmujące sygnały płynące od specjalistów na temat psychicznej kondycji dzieci oraz trudności w uzyskaniu niezbędnej pomocy dlatego zapraszamy wszystkich zainteresowanych rodziców, którzy chcą zdobyć wiedzę i rozwijać umiejętności rodzicielskich, po to by wspierać rozwój emocjonalny swoich dzieci. Przygotowaliśmy ciekawy program, na który składają się trzy rozmowy z osobami posiadającymi duże doświadczenie w pracy nad emocjami. Będzie również okazja do zadawania pytań oraz polecenia ciekawych książek i filmów.

## Program konferencji

**10.00 - 10.15** Otwarcie konferencji

**10.15 – 11.10** Jak emocje wpływają na mózg i funkcjonowanie dzieci i nastolatków? Z dr Wojciechem Glacem rozmawia Marta Orańska.

Pytania od uczestników

**11.10 -12.05** Dobre i złe emocje u dzieci. Z psychoterapeutką dziecięcą Katarzyna Janasiewicz - Nowak rozmawia Karolina Kutryb.

Pytania od uczestników

**12.05 – 13.00** Emocje w rodzinie. Wpływ relacji wewnątrzrodzinnych na emocjonalność dziecka. Z psychoterapeutką rodzinną Anną Józwiak rozmawia Anna Szentak.

Pytania od uczestników

## Materiały:

Broszura: „(Nie)złe emocje Rozumieć siebie i dziecko”

Lista polecanych książek i filmów