

SZKOLENIE DLA RODZICÓW Z ZAKRESU RYZYKOWNYCH ZACHOWAŃ NASTOLATKÓW ORAZ WYPALENIA RODZICIELSKIEGO

Tematyka szkolenia:

Ryzykowne zachowania nastolatków

- Co nastolatki ukrywają? Wczesne sygnały zachowań ryzykownych.
- Dopalacze, alkohol, internet – jak rozpoznać problem zanim będzie za późno?
- Cyberprzemoc, sexting, uzależnienie od mediów – realne zagrożenia XXI wieku.
- Dlaczego nastolatki podejmują ryzyko? Co każdy rodzic powinien wiedzieć o mózgu nastolatka.
- Jak wspierać, nie kontrolować? Budowanie zaufania w relacji rodzic–nastolatek.
- Co robić, gdy nastolatek odmawia rozmowy? Praktyczne strategie.
- Pomoc psychologiczna/terapeutyczna.

Wypalenie rodzicielskie

- Wypalenie rodzicielskie – jak je rozpoznać zanim nas pokona?
- Dlaczego dobrym rodzicom też czasem brak sił?
- Sposoby na regenerację i budowanie własnej odporności emocjonalnej.
- Jak zadbać o siebie będąc rodzicem – bez wyrzutów sumienia.
- Granice i konsekwencje – jak stawiać je mądrze i spokojnie.
- Pomoc i wsparcie.

23 PAŹDZIERNIKA 2025

GODZ. 16.30 – 20.30

URZĄD GMINY DŁUGOŁĘKA

UL. ROBOTNICZA 12



**GMINA
DŁUGOŁĘKA**

**Szkolenie jest
bezpłatne**