

ZNACZENIE KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ. JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

TERMIN:

listopad/grudzień 2011

PROWADZĄCY:

Beata Paszukow - psycholog, pedagog, trener grupowy

GRUPA:

Rodzice uczniów – 10 osób*

ILOŚĆ GODZIN:

4 godziny dydaktyczne

METODY:

Wykład + elementy warsztatów

PROGRAM:

STRES

I. Czym jest stres?

1. Definicja stresu.
2. Fizjologia stresu.
3. Przyczyny stresu.
4. Objawy stresu.
5. Różnice międzyosobowe w reakcji na sytuacje stresujące.
6. Stres przewlekły i jego konsekwencje dla funkcjonowania człowieka.
7. Podatność na stres – typy osobowości.
8. Źródła stresu w pracy.

II. Stres w rodzinie dziecka niepełnosprawnego, chorującego

1. Stres wywołany:
 - pobytem dziecka w szpitalu,
 - diagnozą lub niemożnością jej postawienia
 - kontaktem z lekarzami
 - trudnościami dziecka – w tym w szkole
2. reakcje członków rodziny na stres
3. zasoby rodziny do poradzenia sobie z trudnością

III. Sytuacje trudne i sposoby radzenia sobie ze stresem

1. jak zachować się w trudnej sytuacji

- jak poradzić sobie ze stresem, złością, lękiem
- 2. Niewłaściwe sposoby radzenia sobie ze stresem i konsekwencje ich stosowania.
- 3. Konstrukttywne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Podsumowanie

* Zajęcia mogą być realizowane jeśli zgłosi się min. 5 osób. Grupa może liczyć maksymalnie 15 osób. W przypadku większej liczby chętnych do uczestnictwa rodziców, przewidziane są kolejne edycje zajęć.

Zgłoszenia proszę kierować na adres psycholog.zstio@gmail.com

—
Opracowała: Beata Paszukow – psycholog szkolny