

KONSTRUKTYWNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

TERMIN:

luty/marzec 2012

PROWADZĄCY:

Beata Paszukow - psycholog, pedagog, trener grupowy

GRUPA:

rodzice uczniów – 10 osób

ILOŚĆ GODZIN:

4 godziny dydaktyczne

METODY:

Wykład + elementy warsztatów

PROGRAM:

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

I. Komunikacja interpersonalna i jej znaczenie.

1. Proces komunikacji (źródło, kodowanie, komunikat, kanał, dekodowanie, odbiorca, sprzężenie zwrotne).
2. Komunikacja werbalna i niewerbalna.
3. Typy zachowań uczestników procesu komunikacji (uległe, agresywne, asertywne).
4. Bariery skutecznej komunikacji.
 - zachowanie nieasertywne
 - trudności percepcyjne
 - reakcje emocjonalne
 - niewłaściwe sposoby zachowania się podczas sytuacji oceniania
 - nadmierne skupianie się na błędach mało istotnych
 - tłumaczenie się z podjętej decyzji
 - trudność w pohamowaniu okazywania emocji
 - postawa: uległa, agresywna
 - zachowanie dziecka: roszczeniowe, agresywne, manipulujące, bierne, lękowe

II. Co pomaga w komunikacji?

- świadomość celu komunikacji
- dostosowanie komunikatów do możliwości i typu rozmówcy

- komunikaty typu Ja
- aktywne słuchanie - parafraza, odzwierciedlanie
- zgodność komunikatów werbalnych i niewerbalnych
- właściwa odległość
- intonacja
- konstruktywna krytyka
- postawa asertywna

III. Jak rozmawiać z dzieckiem ?

- Świat według rodzica
- świat widziany oczami dziecka
- postawy rodzicielskie – od czego zależą?
- oczekiwania rodziców a możliwości i pragnienia dziecka

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 Adres poczty elektronicznej jest chroniony przed robotami spamującymi. W przeglądarce musi być włączona obsługa JavaScript, żeby go zobaczyć.

Opracowała: Beata Paszukow – psycholog szkolny