

## 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. Konstruktywne 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](mailto:psycholog.zstio@gmail.com)

—  
Opracowała: Beata Paszukow – psycholog szkolny