

KROTENIE TIGRA

Október 2022 - Január 2023
Začíname 3.10.2022, 17.30 - 19.00
Borská 6, Karlova Ves

PRE KOHO?

Skupina je šitá na mieru pre rodiny s deťmi s ADHD a ADD (alebo podobnými prejavmi aj bez stanovenej diagnózy) vo veku 6 - 14 rokov, ktorých rodičia chcú lepšie porozumieť svojmu dieťaťu a vedieť podporiť jeho vývoj zdravým smerom.

CIELE SKUPINY

- Porozumieť súvislostiam hyperaktivity a poruchy koncentrácie s rôznymi oblasťami života dieťaťa a rodiny.
- Naučiť sa "kroťiť tigra" = zvládať aj náročné situácie s dieťaťom, prácu s emóciami a pravidlami, podporiť rozvoj koncentrácie u dieťaťa...
- Stať sa "domácim terapeutom" vlastnému dieťaťu aj svojej rodine.

CENA A POČET STRETNUTÍ

Cena: 240 eur / rodina, možné rozdeliť na mesačné splátky á 60 eur.

Program bude pozostávať z 14 stretnutí v trvaní 1,5 hodiny.

Rodičia budú mať 14 stretnutí a deti 2 workshopy
(prebehnú paralelne s rodič. skupinou).

PROGRAM PRE RODIČOV

Program bude pozostávať z 14 stretnutí v trvaní 1,5 hodiny.

Pre rodičov máme pripravené napríklad tieto témy:

- Aktivity a denný režim dieťaťa a ich vplyv na ne/pokoj a nervový systém
- Strava a jej vplyv na duševnú pohodu a nervový systém dieťaťa
- Hranice - prečo sú dôležité, ako ich vnímať, nastavovať a dodržiavať
- Pravidlá ako 1 druh hranice a práca s nimi
- Práca s emóciami dieťaťa a rodiča
- Riešenie konfliktov v rodine
- Komunikácia rodič - škola - ako ju manažovať tak, aby bola konštruktívna a partnerská?

Na stretnutiach bude aj priestor na zdieľanie, vzájomnú inšpiráciu a výmenu skúsenosti medzi rodičmi s podobnými deťmi a problémami.

PROGRAM PRE DETI

Vychádza z projektu Tigrí svet® manželov Kamily a Petra Kopsových, autorov série tigrích kníh: Tiger robí uáá uáá., Ako sa krotí tiger a Ako sa dohovoriť s tigrom.

Tigrí svet® pomáha deťom rozumieť svojim tigrom = emóciám. Zistí, ako sa prejavujú a naučí sa s nimi lepšie pracovať. Takže svojich tigrov vypustia a užívajú si hru alebo sa ich naopak naučia skrotiť.

OBSAH WORKSHOPOV PRE DETI

Workshopy pre deti sú zamerané na spoznávanie ich tigrov - spoločne sa hráme, čítame, rozprávame, kreslíme, ale aj vrčíme.

Spoločne zažijeme tieto témy:

- Zoznámenie s tigrom
- Tiger každého z nás je jedinečný
- Ako sa krotí tiger?
- Tiger a tigria svorka

Súčasťou workshopov sú aj nácviky všímanosti, kedy sa deti naučia, ako sa na chvíľku zastaviť a dokázať vnímať svoje potreby i pocity v prítomnom okamihu.

TÍM A PRIHLASOVANIE

Mgr. Matej Štepita, psychológ, lektor jogy a duševného zdravia

Téme ADHD sa venuje intenzívne už 13 rokov. Pracuje najmä s rodinami, ale aj ako lektor pre učiteľov, psychológov a ďalších.

Ing. Jana Zaujecová, ambasádorka projektu Tigrí svet, psychologická poradkyňa vo výcviku a pod supervíziou

Zameriava sa na poradenstvo v oblasti emočnej inteligencie a komunikácie v rodine a realizuje projekt Tigrí svet®.

Prihlasovanie

Pre prihlasovanie píšete na email: info@janazaujecova.sk alebo volajte +421 944 312 550.

**POZÝVAME
NA OCHUTNÁVKOVÚ
PREDNÁŠKU**

**pondelok 26.9.2022
17:30 - 19:00 hod.
on-line
cena: 10 euro**