

Rodziny zastępcze – wszystkie. Wychowankowie rodzin zastępczych

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Włodawie zaprasza opiekunów zastępczych, wychowanków pieczy zastępczej na grupy wsparcia organizowane w **tutejszym Centrum al. J. Piłsudskiego 66, pokój 6a**. Grupy wsparcia stanowią możliwość wymiany doświadczeń oraz otrzymania wsparcia w grupie osób pełniących podobną rolę.

Udział w grupie wsparcia jest dobrowolny, zgodny z wewnętrzną gotowością poszczególnych osób i rodzin. Spotkania grupy wsparcia prowadzone będą przez psychologa zatrudnionego w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie we Włodawie. Grupa ma charakter otwarty, uczestnictwo nie wymaga uprzedniego zapisania się. Zapewniamy atmosferę sprzyjającą życzliwej wymianie poglądów i doświadczeń.

Idea grupy wsparcia jest samopomoc, czyli wzajemne wsparcie i korzystanie z siły grupy poprzez wymianę doświadczeń. **Celem grup wsparcia jest** dzielenie się doświadczeniem związanym z pieczą zastępczą, wymiana informacji, praca nad poczuciem bezradności wobec problemów i trudnych sytuacji życiowych, budowanie siły, nadziei, wzmacnianie poczucia własnej wartości i skuteczności.

Spotkania grup wsparcia dedykowanym **opiekunom zastępczym** zostały zaplanowane w godzinach **10:00 – 12:00** w PCPR we Włodawie.

- 28.02.2020r. – Wzmocnienie siebie w roli opiekuna – pogłębienie świadomości własnych zasobów, ograniczeń.
- 26.03.2020r. – Szczera komunikacja w sprawowaniu opieki nad dzieckiem.
- 30.04.2020r. – Kilka kroków jak stać się lepszym opiekunem zastępczym. Jakie dziecko chcemy wychować? Jakie ma ono być kiedy dorośnie? Jakimi metodami chcę to osiągnąć?
- 29.05.2020r. – Komunikacja tworząca więzi.
- 25.06.2020r. – Rozpoznawanie i rozumienie potrzeb dziecka w pieczy zastępczej.
- 24.07.2020r. – Trudne zachowanie dziecka co to dokładnie znaczy i po co dziecko się nim posługuje.
- 28.08.2020r. – Wypalenie zawodowe opiekunów zastępczych.
- 25.09.2020r. – Radzenie sobie z emocjami, czy emocje można wyłączyć i co z tego może wynikać.
- 30.10.2020r. – Efektywne budowanie przynależności dziecka do rodziny.
- 27.11.2020r. – Rozwój osobisty.
- 18.12.2020r. – Pomyśl zanim pochwalisz się w Internecie – ochrona wizerunku rodziny i dziecka.

Spotkania grup wsparcia dedykowanym **wychowankom** (dzieciom 13+, pełnoletnim wychowankom pieczy zastępczej oraz wychowankom realizującym IPU) zostały zaplanowane w godzinach **13:30 – 15:30** w PCPR we Włodawie.

- 28.02.2020r. – Wyzwania okresu dojrzewania/dorastania.
- 26.03.2020r. – ABC w radzeniu sobie z emocjami. Czy emocje można wyłączyć i co z tego może wynikać.
- 30.04.2020r. – Budowanie i kultywowanie przynależności do rodziny.
- 29.05.2020r. – Komunikacja tworząca więzi.
- 25.06.2020r. – Metody dbania o siebie – cele, możliwości, zagrożenia.
- 25.09.2020r. – Metody i techniki efektywnego uczenia się.
- 30.10.2020r. – Stres. Co on mi daje a co zabiera?
- 27.11.2020r. – Relaksacja, sposoby radzenia sobie ze stresem. Trening relaksacyjny.
- 18.12.2020r. – Pomyśl zanim pochwalisz się w Internecie ochrona wizerunku.

Podane wyżej tematy stanowią propozycję, możliwa jest ich modyfikacja zgodnie ze zgłaszanymi przez uczestników potrzebami, w celu jak najlepszego dopasowania formy oraz tematyki spotkań do potrzeb uczestników.

Zachęcamy również rodziny, dzieci, wychowanków pieczy zastępczej do skorzystania z **konsultacji indywidualnych** z psychologiem. W razie możliwości prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub osobisty w celu ustalenia dogodnego terminu.

Wszelkie szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu – 82 5725 710 lub osobiście w pokoju nr. 6a

Sporządził: Elżbieta Błaszczuk – psycholog PCPR Włodawa

DYREKTOR
Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie
we Włodawie
Urszula Rucko
Urszula Rucko