

**Opinie rodziców i młodych ludzi, którzy brali udział w programie**

*Zrozumiałam, że wiele problemów można zmniejszyć poprzez zupełnie inne niż dotychczas postępowanie rodziców.*

*Było bardzo sympatycznie, panowała rodzinna atmosfera.*

*Program pomógł mi zrozumieć czym jest okres dojrzewania w życiu mojego dziecka. Pokazał, że wcale nie jest to taka łatwa droga, a nasze dzieci muszą się zmierzyć z wieloma problemami*

*Mogłam nareszcie porozmawiać z mamą bez kłótni.*

*Poznawaliśmy się lepiej i dowiedziałem się nowych rzeczy o mojej mamie.*

*Uświadomiłem sobie, że nie tylko ja mam problemy w kontakcie z synem.*

*W tym programie podobało mi się wszystko.*

**PROGRAM  
WZMACNIANIA**  
*rodziny*

realizowany jest w:

od dnia ..... w każdy (a) ..... w godzinach .....  
/data/

Jeżeli jesteś  
RODZICEM LUB OPIEKUNEM  
dziecka w wieku 10-14 lat,  
to zapraszamy Cię na

**PROGRAM  
WZMACNIANIA**  
*rodziny*



[www.fundacja-maraton.pl](http://www.fundacja-maraton.pl)  
[www.programyrekomendowane.pl](http://www.programyrekomendowane.pl)

**Młodzież w wieku 10-14 lat** dąży do niezależności od rodziców, co często staje się powodem napięć i konfliktów w rodzinie.

Towarzyszenie dziecku w jego dorastaniu stawia przed rodzicami nowe wyzwania i problemy, którym muszą jak najlepiej sprostać.

Gdy dziecko ma 10-14 lat, te problemy są najczęściej związane z:

- Obowiązkami szkolnymi,
- Zachowaniem w domu,
- Nieodpowiedzialnymi, a czasem niebezpiecznymi, zabawami,
- Pierwszymi próbami picia alkoholu lub palenia papierosów.

**Ważne, aby rozwiązując te problemy nie tracić kontaktu i więzi z dzieckiem.**

Jeżeli czasami czujesz, że:

- Nie rozumiesz swojego dziecka
- Potrzebujesz nowych pomysłów, jak rozmawiać z dzieckiem by Cię słuchało
- Coraz częściej dochodzi do kłótni między Tobą a dzieckiem

**To**

**PROGRAM  
WZMACNIANIA**  
*rodziny*

**jest programem dla Ciebie!**

**Na czym polega**

**PROGRAM  
WZMACNIANIA**  
*rodziny*

- Spotkania odbywają się raz w tygodniu, przez okres 7 tygodni
- Bierze w nich udział grupa około 10 rodzin (rodziców / opiekunów i ich dzieci), którzy chcą poprawić swoje wzajemne relacje.
- Każde spotkanie trwa 2 godziny
- W pierwszej godzinie zajęcia odbywają się oddzielnie w grupie rodziców/opiekunów oraz w grupie młodzieży,
- Druga godzina zajęć to czas spędzony wspólnie przez rodziców i dzieci .
- Podczas sesji:
- Pokazywane są typowe sytuacje z życia rodzinnego (film DVD),
- Dyskutuje się na temat rozwiązywania problemów, z którymi rodzina ma do czynienia,
- Organizowane są gry, zabawy i ćwiczenia pozwalające rodzicom i dzieciom miło spędzić razem czas.
- Między kolejnymi spotkaniami można wypróbować we własnej rodzinie metody rozwiązywania problemów omawiane w czasie sesji.
- Spotkania są prowadzone przez psychologów, pedagogów lub terapeutów – osoby z dużym doświadczeniem w pracy z młodzieżą i z rodzinami.

**Dodatkowe informacje:**

**Poradnia Profilaktyki Środowiskowej MARATON**

**Ul. Elektoralna 26 Warszawa**

**Tel. 603 703 321**

**biuro@fundacja-maraton.pl**