

## Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

Jako świadomi rodzice bardzo dbamy o rozwój intelektualny naszych dzieci. Zapewniamy im zajęcia pozalekcyjne umożliwiające zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności.

Niezwykle jednak ważne jest również wspieranie dzieci w rozwoju emocjonalnym. Umiejętność zarządzania emocjami jest podstawą rozwijania kompetencji miękkich, które pozwalają sprostać wyzwaniom życia zawodowego i prywatnego. Umiejętność rozpoznawania i konstruktywnego radzenia sobie z uczuciami pozwala:

- dbać o dobrostan i zdrowie psychiczne,
- budować odporność psychiczną i zasoby do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- w pełni wykorzystać zdolności i możliwości intelektualne,
- realizować plany i osiągać zamierzone cele,
- budować satysfakcjonujące i trwałe relacje z samym sobą i innymi ludźmi.

### Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:

#### I. Emocje przyjemne i trudne, w aspekcie fizjologicznym i informacyjnym.

#### II. Potrzeby emocjonalne dziecka:

- Bezpieczne przywiązanie i akceptacja.
- Zdrowa autonomia i kompetencje.
- Realistyczne granice.
- Realistyczne wymagania i wzajemność.

#### III. Obszary samoregulacji:

- Obszar biologiczny.
- Obszar emocji.
- Obszar poznawczy.
- Obszar społeczny.
- Empatia i obszar prospołeczny.

#### IV. Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami – złością, lękiem, smutkiem.

#### V. Odporność psychiczna – czym jest i jak można wspierać jej kształtowanie u dziecka.

#### VI. Sygnały ostrzegawcze – kiedy szukać wsparcia i udać się do specjalisty.

## Informacje organizacyjne:

Forma szkolenia: **Szkolenie Online**

Cena regularna uczestnictwa jednej osoby netto: **390,00 zł**

Cena regularna uczestnictwa jednej osoby brutto: **479,70 zł**

**Pobierz** formularz zgłoszeniowy w PDF lub **zapisz się** online na to wydarzenie poprzez stronę internetową.

