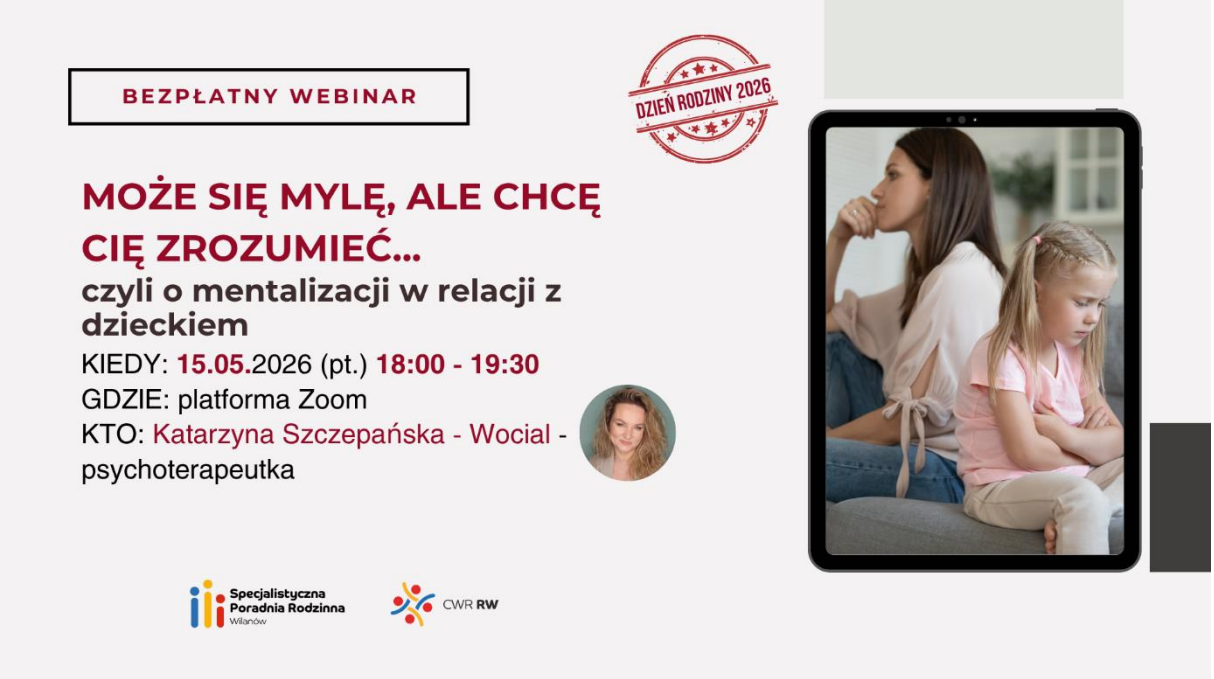
Z okazji zbliżającego się Dnia Rodziny zapraszamy Państwa w piątek 15.05.2026 na dwa bezpłatne webinary prowadzone przez psychoterapeutki Specjalistycznych Poradni Rodzinnych. Są one kierowane do pełnoletnich mieszkańców m.st. Warszawy. Odbędą się na platformie Zoom i każdy z nich będzie się składał z dwóch części: wykładowej i przeznaczonej na pytania uczestników.

- ✓ **18:00 – 19:30 MOŻE SIĘ MYLĘ, ALE CHCĘ CIĘ ZROZUMIEĆ… CZYLI O MENTALIZACJI W RELACJI Z DZIECKIEM** – *Katarzyna Szczepańska - Wocial*



Link do wydarzenia na FB: https://fb.me/e/6RsRtvpOh

Zapraszamy na webinar dla rodziców, którzy chcą rozwijać zdolność rozumienia emocji dziecka i nauczyć się regulować własne reakcje, żeby lepiej radzić sobie w codziennych wyzwaniach.

Jeśli zdarza Ci się najpierw reagować, a dopiero potem myśleć „O co mu właściwie chodziło?”, jeśli czasem próba zrozumienia emocji przekształca się w bitwę o to, kto ma rację, lub jeśli po prostu chcesz przyjrzeć się Twojej relacji z dzieckiem z innego punktu widzenia, to spotkanie jest dla Ciebie.

Dowiesz się na nim m.in.:
- co to jest mentalizacja i dlaczego potrzebujemy jej w codziennych relacjach;
- czym jest bezpieczna więź;
- jak utrzymywać ciekawość wobec stanów emocjonalnych dziecka
- jak korzystać z postawy „niewiedzenia” jako zasobu w relacji.

- ✓ **19:45 – 21:15 ODCIENIE ZŁOŚCI I JEJ WPŁYW NA CODZIENNE RELACJE** *– Agnieszka Turula*

Link do wydarzenia na FB: https://fb.me/e/4r10e7IzX

Emocje są informacją o tym, co dzieje się z osobą w danym momencie. Nie zawsze jednak łatwo jest je rozpoznać i odczytać. Podczas webinaru skupimy się na złości - tym, w jakim natężeniu może występować, kiedy wspiera, a kiedy może krzywdzić innych. Jak ją rozpoznawać i wyrażać w konstruktywny sposób. Omówiona zostanie rola złości w rodzinie i jej wpływ na relacje: partnerską, rodzic - dziecko oraz te między rodzeństwem.

Główne zagadnienia, które zostaną poruszone to:

- rola złości w naszej codzienności,
- irytacja, frustracja, wściekłość - jak rozpoznawać i regulować natężenie przeżywanych emocji,
- niewyrażana złość - czy rzeczywiście da się ją ukryć,
- złość w rodzinie jako komunikat dla innych osób,
- kiedy złość rani - konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością.

Liczba miejsc jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Osoby zainteresowane prosimy o wypełnienie odpowiedniego dla danego webinaru formularza rekrutacyjnego:

- ✓ „Może się mylę, ale chcę Cię zrozumieć… czyli o mentalizacji w relacji z dzieckiem” https://forms.gle/UbA89hEjU6bX62FS6
- ✓ „Odcienie złości i jej wpływ na codzienne relacje” https://forms.gle/wEDwE6Fwg1cTiKky9

Osoby zakwalifikowane dostaną drogą mailową link do udziału w spotkaniu.