



POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE
ul. Świętokrzyska 2a, 09-200 Sierpc
tel./fax. (024) 275 76 60 tel. 024-275-41-88
e-mail: pcpr.sierpc@wp.eu www.pcprsierpc.bip.org.pl

Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie w Sierpcu

& Fundacja
PRYZSTANEK RODZINA

zapraszają na

Treningu umiejętności społecznych (TUS)



Zapraszamy **dzieci w wieku 11-13 lat** do udziału w Treningu umiejętności społecznych (TUS). To cykl 10 spotkań po 2 h zegarowe, raz w tygodniu. Planujemy, że zajęcia ruszą 8 września br.

Zapisy i informacje: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie 09-200 Sierpc ul. Świętokrzyska 2a tel. 24 275 76 60, e-mail: pcpr.sierpc@wp.eu

Zakres tematyczny treningu:

- umiejętność wspólnej zabawy/ współpracy (wybór aktywności. wspólna zabawa. zmiana zabawy, kończenie zabawy, zapraszanie/dołączanie do zabawy, kompromis. nauka przegrywania)
- emocje i strategie radzenia sobie z emocjami (w jaki sposób odczuwam i wyrażam daną emocję? jak reagować na emocje innych osób? jak zareagować, gdy moje zachowanie negatywnie wpłynęło na drugą osobę?)
- strategie rozładowywania napięcia i radzenia sobie ze złością (elementy treningu zastępowania złości), samokontroli złości, zmniejszenie liczby przejawów agresji w grupie rówieśniczej i rodzinie, poprawa umiejętności identyfikacji emocji i złości, sytuacji poprzedzających zachowania agresywne oraz wypracowanie alternatywnych sposobów zachowania w sytuacjach prowokujących agresję oraz nabycie umiejętności pomagających w odparciu presji grupy,
- komunikacja werbalna i niewerbalna: jak rozpocząć /podtrzymać/zakończyć rozmowę? jaki jest właściwy czas na rozmowę? jakie pytania można zadać? -mowa ciała w rozmowie – po czym poznać komunikaty nadawane przez inne osoby? Jakie komunikaty najczęściej nadają? - ćwiczenie dialogu, pytań zwrotnych, komunikatu „ja”. Kontrola mimiki, tonu głosu, postawy ciała, adekwatny kontakt wzrokowy, wybór tematów oraz wspólnych aktywności, praca nad pierwszym wrażeniem,
- trudne sytuacje w szkole i poza nią, reagowanie na zaczepki, podpuszczanie, reagowanie w sytuacji trudnej poza domem, - konflikty – jak je rozpoznać i rozwiązać, strategie wygaszania konfliktów.
- projektowanie przyszłości - podsumowanie realizacji cyklu warsztatów - określenie planu działania, mapa marzeń.

ZAPRASZAMY

Zapisy i informacje: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie 09-200 Sierpc ul.
Świętokrzyska 2a tel. 24 275 76 60, e-mail: pcpr.sierpc@wp.eu