

Zapraszamy rodziców na kolejny webinar !

1. Czy webinar jest bezpłatny? TAK
2. Czy webinar jest nagrywany i będzie udostępniony? TAK
3. Czy będą zaświadczenia? TAK

Tytuł webinaru: **Jak wychowywać dziecko, kiedy samemu jest się przeciążonym? O rodzicielstwie bez poczucia winy.**

Streszczenie webinaru:

Rodzicielstwo potrafi być doświadczeniem pełnym miłości, ale też ogromnego napięcia, zmęczenia i samotności. Coraz więcej rodziców funkcjonuje dziś na granicy swoich zasobów, próbując godzić opiekę nad dzieckiem z pracą, obowiązkami, presją społeczną i własnym wewnętrznym przymusem, by robić wszystko dobrze. W takim krajobrazie łatwo nie tylko o frustrację i poczucie winy, ale także o wypalenie rodzicielskie.

Ten webinar jest o tym, co dzieje się z rodzicem, który kocha swoje dziecko, ale sam jest już przeciążony. O tym, jak chroniczny stres wpływa na cierpliwość, bliskość, regulację emocji i codzienne reakcje. O momencie, w którym rodzicielstwo przestaje być relacją, a zaczyna przypominać niekończące się zadanie do wykonania.

Porozmawiamy o tym, czym jest wypalenie rodzicielskie, jak je rozpoznać i dlaczego nie jest oznaką bycia złym rodzicem, tylko sygnałem przeciążenia. Przyjrzymy się także temu, jak odzyskiwać kontakt ze sobą, jak nie dokładać sobie cierpienia przez samokrytykę i jak budować relację z dzieckiem nie w oparciu o ideał, lecz o wystarczająco dobrą obecność.

To spotkanie dla rodziców, którzy czują, że dają z siebie za dużo, a i tak mają wrażenie, że to za mało. Dla tych, którzy chcą lepiej rozumieć siebie, swoje granice i swoje emocje – po to, by wychowywać dziecko z większą łagodnością, ale bez udawania, że wszystko jest w porządku.

BIO: Joanna Flis: Psycholożka o specjalności psychologia kliniczna i zdrowia, pedagożka resocjalizacyjna, pedagożka prewencji patologii społecznej, psychopedagożka. Specjalistka psychoterapii uzależnień i współuzależnienia, psychoterapeutka systemowa, doktorantka na Uniwersytecie Szczecińskim, wykładowczyni akademicka. Mówczyni TEDx, której wystąpienie na temat dojrzałości zajęło 6. miejsce w ogólnoswiatowym rankingu TEDx. Autorka książek „Współuzależnieni”, „Co ze mną nie tak”, „Madame Monady – po dorosłemu”, „Gry rodzinne” „To samo ale inaczej” i twórczyni podcastu Madame Monday. Współpracuje regularnie z „Newsweek Psychologia” i „Zwierciadłem”.

Zapraszamy także do uczestnictwa we wcześniejszych webinarach , specjalnie nagranych dla państwa

[Zapis webinarów – gdanskikodrodzicielski.pl](https://gdanskikodrodzicielski.pl)