

NIKT NIE UCZY NAS, JAK BYĆ RODZICEM...

A przecież rodzicielstwo to nie tylko miłość i radość, ale także zmęczenie, frustracja, bezsilność i trudne emocje.

Czy zdarza Ci się czuć, że masz już wszystkiego za dużo? Czy codzienne obowiązki, stres i zmęczenie odbierają Ci cierpliwość? Czy czasem trudno Ci zapanować nad emocjami?
Porozmawiajmy o tym!

Zapraszamy na spotkanie z elementami warsztatów edukacyjnych dla rodziców:

„EMOCJE POD KONTROLĄ”

Jak radzić sobie z frustracją w rodzicielstwie i budować bezpieczny dom?

10 grudnia 2026 r. (czwartek), godz. 17:00

Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna „Lubiteka” w Lublińcu
Czytelnia, I piętro

O czym będzie spotkanie?

- o wypaleniu rodzicielskim i jego pierwszych sygnałach
- frustracji, stresie i przeciążeniu
- rozpoznawaniu i **kontrolowaniu trudnych emocji**
- bezpiecznych **relacjach z dziećmi**
- sposobach reagowania, zanim emocje wymkną się spod kontroli

dla rodziców, opiekunów i wszystkich zainteresowanych mieszkańców Lublińca

udział bezpłatny, kawa, herbata i słodki poczęstunek

Nie musisz być idealnym rodzicem.
Ważne, by wiedzieć, jak zadbać o siebie i swoje dziecko.

Prowadząca
SYLWIA WŁODARSKA
autorka książki „Wypalenie rodzicielskie”, certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy i mediatorka.

Zapraszamy!

Organizatorzy:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lublińcu

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej

Zadanie finansowane ze środków Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2026-2029.