



Notatki

VIII Konferencja Online dla Rodziców,
Bliżej potrzeb, bliżej szczęścia

Temat rozmowy:

Co wspiera relację z nastolatkiem

Rozmówczyni:

Anna Górska



psycholożka, terapeutka traumy EMDR

[Profil Anny na fb: Psycholog Anna Górska](#)



Kryzys jest dwuwartościowy. Jest i szansą, i zagrożeniem.

Przystanek na pytania do siebie:

-  Jaka jest jedna rzecz którą chcesz zapamiętać po tej rozmowie?
-  Jak możesz zaszczepić ją w swoim życiu?



Notatki

VIII Konferencja Online dla Rodziców,
Bliżej potrzeb, bliżej szczęścia

Zawsze można zacząć rozmawiać.

Dorośli mają kluczowe znaczenie dla tego, żeby kryzys dziecka był takim kryzysem, z którego ono wyjdzie mocniejsze.

Praktyka dla Ciebie:



Zaciekaw się rodzicu! Zapytaj dziecko “co u ciebie?” i nie dawaj rad, nie porównuj ze swoim doświadczeniem, nie gaś pożarów (wyłącz swoje automaty!), ale dopytuj, dowiedz się jak ono coś widzi.

Twoje notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Notatki

VIII Konferencja Online dla Rodziców,
Blżej potrzeb, bliżej szczęścia

Twoje notatki:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.