

Codziennosc wychowawcza niesie ze soba wiele pieknych chwil, ale takze momenty trudne, pelne niepewnosci, zmeczenia i poczucia bezsilnosci. Szczegolnie wtedy, gdy rodzina mierzy sie z trudnościami rozwojowymi, zaburzeniami emocjonalnymi, niepełnosprawnością, problemami w relacjach czy sytuacjami, które wykraczają poza nasze dotychczasowe doświadczenia i możliwości. Wielu rodziców doświadcza również obciążenia wynikającego z napięcia codziennych obowiązków, presji oraz troski o dobro całej rodziny.

Bezsilność pojawia się wtedy, gdy mimo ogromnego zaangażowania, troski i miłości nie widzimy oczekiwanych efektów i brakuje nam zasobów do poradzenia sobie z daną sytuacją. Nie oznacza to braku kompetencji rodzicielskich ani „bycia złym rodzicem”. Jest naturalną reakcją organizmu na długotrwały stres, napięcie i poczucie utraty wpływu na sytuację. Bardzo często próbujemy zrobić wszystko najlepiej, jak potrafimy- szukamy pomocy, czytamy, rozmawiamy, wspieramy dziecko-a mimo to nadal możemy doświadczać zmeczenia, frustracji, lęku czy poczucia osamotnienia.

Bezsilność może objawiać się na wiele sposobów, np. poczuciem ciągłego napięcia i przemęczenia, wycofaniem lub rezygnacją, nadmiernym poczuciem winy, czy złością skierowaną na siebie lub otoczenie. Warto pamiętać, że dzieci bardzo silnie odczuwają emocje swoich rodziców. Dlatego tak ważne jest, aby dorosły również otrzymał wsparcie, przestrzeń do rozmowy i zrozumienie swoich emocji. Dziecko potrzebuje przede wszystkim dorosłego, który jest obecny, autentyczny i gotowy szukać pomocy wtedy, kiedy brakuje sił.

Zapraszamy Państwa na bezpłatny wykład poświęcony tematowi bezsilności rodziców wobec trudnych sytuacji wychowawczych. Spotkanie będzie okazją do refleksji, zdobycia wiedzy oraz poznania sposobów wspierania siebie i dziecka w codziennych wyzwaniach. Podczas spotkania porozmawiamy m.in. o bezsilności rodziców w kontekście zaburzeń rozwojowych i emocjonalnych dzieci, niepełnosprawności, uzależnień oraz codziennych trudności wychowawczych.

Wierzmy, że rozmowa, wzajemne wsparcie i profesjonalna wiedza pomagają odzyskać poczucie sprawczości i budować relacje oparte na zrozumieniu oraz bezpieczeństwie.

Serdecznie zapraszamy wszystkich Rodziców do udziału w spotkaniu. Będzie ono prowadzone przez psychologów i psychoterapeutów pracujących na co dzień z dziećmi, młodzieżą i rodzinami z Centrum Psychologii z Pasją.