



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# “Jak mieć więcej cierpliwości do dzieci?”- szkolenie dla rodzin zastępczych

12 listopada 2019 r., odbyło się zorganizowane przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej, szkolenie „*Jak mieć więcej cierpliwości do dziecka?*”. Adresatami szkolenia byli dla rodzice zastępczy, a przeprowadziła je Pani **Edyta Zajac**, psycholog, trener oraz autorka psychologicznych książek i bloga (<https://edytazajac.pl/>).

Spotkanie rozpoczęło się od zapoznania grupy uczestników- każdy z nich opowiedział kilka słów o sobie. Prowadząca zaproponowała grupie kilka ćwiczeń m.in ćwiczenie w parach podczas, którego osoba „A” musiała doprowadzić osobę „B” do skarbu.

Kolejnym punktem spotkania było omówienie cierpliwości. Psycholog porównała cierpliwość do filiżanki po brzegi wypełnionej pozytywną energią. Jeśli filiżanka jest pełna, mamy w sobie mnóstwo pozytywnego nastawienia, bardzo dużo cierpliwości, zadowolenia

i nadziei. Rozwiązujemy problemy z wdziękiem, ciepłem i radością. Jeśli jednak filiżanka opróżniana jest za szybko, mamy za mało energii na to, aby dawać cierpliwość swoim dzieciom - wybuchamy. Wystarcza nam drobiazg by wyprowadzić nas z równowagi, buzują w nas wyjątkowo trudne emocje.

Podsumowując Pani Edyta Zajac stwierdziła, iż brak cierpliwości wpisany jest w rodzicielstwo i wcześniej czy później się pojawia. Należy jednak pamiętać, że utrata cierpliwości nie ma nic wspólnego z dziećmi lecz problem tkwi w nas - rodzicach. Każdy powinien znaleźć dla siebie odskocznię od codziennych obowiązków (kino, spacer, siłownia, fryzjer). Po oficjalnym zakończeniu spotkania opiekunowie zastępczy mieli możliwość indywidualnych rozmów z prowadzącą. Spotkanie było dobrą okazją do wymiany doświadczeń oraz do omówienia tematów, które nurtowały rodziny zastępcze.

Galeria zdjęć: [tutaj](#)