



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Szkolenie dla rodzin zastępczych pn. „Jak stawiać granice dzieciom w zdrowy sposób”

W czwartek 27 listopada br. odbyło się szkolenie dla rodzin zastępczych z terenu Powiatu Limanowskiego, które przeprowadziła Pani Karolina Krzeszowska – psycholog, psychoterapeuta.

Szkolenie pn. **„Jak stawiać granice dzieciom w zdrowy sposób”** poruszyło kwestię stawiania granic jako jednego z kluczowych elementów wychowania, które wpływa zarówno na poczucie bezpieczeństwa dziecka, jak i na jakość relacji z dorosłymi. Granice nie są formą ograniczania wolności – przeciwnie, pomagają dzieciom rozumieć świat, przewidywać konsekwencje i budować zdrowe nawyki. Wielu rodziców i opiekunów zastanawia się jednak, jak wyznaczać je w sposób, który jest jednocześnie stanowczy i pełen szacunku.

Podczas spotkania rozmawiano o tym, jak ustalać reguły i komunikować je dzieciom w różnym wieku, jak zachować konsekwencję bez uciekania się do kar czy krzyku, jak mówić „nie”, które nie rani, jak rozpoznawać swoje własne limity oraz jak reagować w sytuacjach, które dotąd kończyły się frustracją.

Podopieczni rodzin zastępczych w czasie trwania szkolenia wzięli udział w warsztatach świątecznych zorganizowanych w Muzeum Regionalnym Ziemi Limanowskiej podczas których wykonywali ozdoby i kartki świąteczne różnymi technikami.







