

## HARMONOGRAM SZKOLENIA

**Temat szkolenia:** Wybrane metody wzmocnienia więzi rodzic – dziecko

**Termin szkolenia:** 26.02.2026 r.

**Miejsce realizacji:** Regionalne Centrum Wspierania Pieczy Zastępczej w Częstochowie,  
Al. Kościuszki 13

**Kod szkolenia:** SZ-14/RCWPZ/CZ

**Trener:** Anna Mistrz

<b>8.45-9.00</b>	<b>Rejestracja Uczestników</b>
9.00-11.15	<p><b>Moduł 1: Wiąż emocjonalna – definicje i znaczenie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definicje więzi wg Bowlby’ego, Ainsworth</li> <li>• Style przywiązania i ich znaczenie</li> <li>• Wiąż w kontekście rozwoju społeczno-emocjonalnego</li> </ul> <p><b>Moduł 2: Język relacji – komunikacja wspierająca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Język empatii wg Marshalla Rosenberga</li> <li>• Bariery i błędy komunikacyjne w relacji rodzic–dziecko</li> <li>• Komunikaty wspierające i otwarte pytania</li> </ul>
<b>11.15-11.30</b>	<b>Przerwa kawowa</b>
11.30-13.45	<p><b>Moduł 3: Zabawa jako narzędzie więzi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria zabawy wg Winnicotta</li> <li>• Rodzaje zabaw wzmocniających więzi</li> <li>• Przeszkody w zabawie – czas, zmęczenie, technologia</li> </ul> <p><b>Moduł 4: Regulacja emocji – bliskość w trudnych chwilach</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznawanie i nazywanie emocji dziecka</li> <li>• Techniki samoregulacji dorosłego</li> <li>• Pomoc dziecku w trudnych sytuacjach (złość, lęk, smutek)</li> </ul>
<b>13.45-14.15</b>	<b>Przerwa obiadowa</b>
14.15-15.45	<p><b>Moduł 5: Rytuły, rutyny, codzienność – stabilizatory więzi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologiczna wartość rytuałów</li> <li>• Rytuły poranne, wieczorne, specjalne okazje</li> <li>• Znaczenie powtarzalności i przewidywalności</li> <li>• Granice w bezpiecznej relacji</li> </ul> <p><b>Moduł 6: Narzędziownik relacyjny – praktyczne metody</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajkoterapia, rozmowy refleksyjne, „czas tylko z tobą”</li> <li>• Dziennik relacji, karty bliskości, lista doceniania</li> <li>• Techniki wspólnego planowania i współdziałania</li> </ul>