



**„Profilaktyka wypalenia rodzicielstwem, czyli jak być rodzicem wystarczająco dobrym zamiast idealnym?” - warsztaty wsparcia psychologicznego dla rodziców**

**Pałac Młodzieży w Bydgoszczy zaprasza pierwsze w tym roku szkolnym warsztaty skierowane do rodziców zdolnych i utalentowanych dzieci oraz młodzieży pn. „Profilaktyka wypalenia rodzicielstwem, czyli jak być rodzicem wystarczająco dobrym zamiast idealnym?”**

Spotkanie odbędzie się **5 października 2018 r. (piątek)** o godz. **16:00** w świetlicy Gimnazjum nr 27 w Bydgoszczy (ul. Kruszwicka 2/partier/). Celem warsztatów jest wsparcie psychologiczne rodziców, których dzieci przejawiają wybitne zdolności.

Tematem spotkania jest wypalenie rodzicielskie, które ogranicza możliwość normalnego funkcjonowania. Zwiększa ryzyko chronicznej depresji oraz innych psychicznych i fizycznych dolegliwości.

Bycie rodzicem jest skomplikowane i wspaniałe, trudne i cudowne jednocześnie. Zdarzają się momenty albo dni, kiedy jest udręka, to normalne. Warto, żebyśmy jako rodzice zdjęli sami z siebie presję, by być doskonałymi. I zadbali o siebie. Tylko tak możemy uniknąć wypalenia. Dla dobra nas samych i naszych dzieci.

Uczestnicy przekonają się, że najlepszym sposobem na wypalenie rodzicielskie jest profilaktyka. To może się wydawać trudne na początku, bo wymaga wdrożenia nowych nawyków i ustalenia granic. Ale ostatecznie na dłuższą metę jest łatwiejsze, tańsze i przyjemniejsze. A co ciekawe to, co jest profilaktyką jest także lekarstwem na wypalenie rodzicielskie.

Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w warsztacie!  
Wstęp bezpłatny!

Program wydarzenia obejmuje warsztaty połączone z dyskusją.  
Spotkanie poprowadzi psycholog **Magdalena Dunajska**.

Przewidziany czas spotkania - ok. 3 godziny.

Zgłoszeń dokonywać należy do **3 października 2018 r.** u koordynatora programu „Zdolni znad Brdy” - Moniki Grzybowskiej, mail: [tmg@palac.bydgoszcz.pl](mailto:tmg@palac.bydgoszcz.pl) lub tel. 52 371 26 56 albo tel. kom. 533 18 23 26.

