



**Gmina Czersk**

---

## **Program Wzmacniania Rodziny - warsztaty dla rodziców**

*Dodane przez Brajan Kobus - wt., 11/03/2025 - 11:15*

**Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej w Czersku**  
działający w strukturach Centrum Usług Społecznych w Czersku  
serdecznie zaprasza na

# PROGRAM WZMACNIANIA RODZINY

WARSZTATY DLA RODZICÓW  
I DZIECI W WIEKU 10-14 LAT

**Rodzicu! Jeżeli masz dziecko w wieku 10-14 lat** i czasami czujesz, że go nie rozumiesz, coraz częściej się kłócicie, szukasz nowych pomysłów jak rozmawiać ze swoim dzieckiem, zastanawiasz się jak stawiać granice, a jednocześnie wspierać swoje dziecko to **Program Wzmacniania Rodziny jest dla Ciebie!**

## KIEDY?

05.04.2025r. godz. 9.00 - 13.00  
12.04.2025r. godz. 9.00 - 13.00  
26.04.2025r. godz. 9.00 - 13.00  
29.04.2025r. godz. 17.00 - 19.00

## GDZIE?

OŚRODEK PROFILAKTYKI  
RODZINNEJ W CZERSKU  
UL. BATOREGO 4A



**UDZIAŁ W ZAJĘCIACH  
JEST BEZPŁATNY**

**ZAPISY: TEL. 52 398 92 42**  
**opr@cus.czersk.pl**  
**Na zgłoszenia czekamy do 28.03.2025**



Zadanie w ramach realizacji Gminnego Programu  
Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii  
na lata 2022-2025

**PROGRAM  
WZMACNIANIA  
rodziny**

## **Kategoria**

- Aktualności

**Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej w Czersku**  
działający w strukturach Centrum Usług Społecznych w Czersku  
serdecznie zaprasza na

# PROGRAM WZMACNIANIA RODZINY

WARSZTATY DLA RODZICÓW  
I DZIECI W WIEKU 10-14 LAT

**Rodzicu! Jeżeli masz dziecko w wieku 10-14 lat** i czasami czujesz, że go nie rozumiesz, coraz częściej się kłócicie, szukasz nowych pomysłów jak rozmawiać ze swoim dzieckiem, zastanawiasz się jak stawiać granice, a jednocześnie wspierać swoje dziecko to **Program Wzmacniania Rodziny jest dla Ciebie!**

## KIEDY?

05.04.2025r. godz. 9.00 - 13.00  
12.04.2025r. godz. 9.00 - 13.00  
26.04.2025r. godz. 9.00 - 13.00  
29.04.2025r. godz. 17.00 - 19.00

## GDZIE?

OŚRODEK PROFILAKTYKI  
RODZINNEJ W CZERSKU  
UL. BATOREGO 4A



**UDZIAŁ W ZAJĘCIACH  
JEST BEZPŁATNY**

**ZAPISY: TEL. 52 398 92 42**  
**opr@cus.czersk.pl**  
**Na zgłoszenia czekamy do 28.03.2025**



Zadanie w ramach realizacji Gminnego Programu  
Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii  
na lata 2022-2025

**PROGRAM  
WZMACNIANIA  
rodziny**

# **PROGRAM WZMACNIANIA** *rodziny*

**Projekt zajęć „Programu Wzmacniania Rodziny”  
Realizowanego w Ośrodku Profilaktyki Rodzinnej w Czersku.**

## **Do kogo adresowany jest program?**

„Program Wzmacniania Rodziny – Miłość i Granice” jest programem uniwersalnym, przeznaczonym dla wszystkich rodzin, niezależnie od stopnia zagrożenia nastolatków rozwojem problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych lub innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego.

W programie rodzice w pełni biorą odpowiedzialność za los i wychowanie swojego potomstwa bez względu na to, czy w rodzinie obecnie występują lub nie występują problemy; wychowawcze, w komunikacji interpersonalnej lub zachowania utrudniające dobre relacje na poziomie rodzic/rodzice/rodzina. Nie ma ograniczeń wiekowych dla rodziców – jedynie dziecko biorące udział w zajęciach powinno być w wieku min. 10 lat/14 lat.

## **Cele programu wzmacniania rodziny**

Celem nadrzędnym programu jest ograniczenie używania środków psychoaktywnych oraz ograniczenie innych zachowań problemowych w okresie dojrzewania poprzez:

- rozwijanie umiejętności wychowawczych i sprawowania kontroli przez rodziców;
- rozwijanie umiejętności interpersonalnych i indywidualnych wśród nastolatków;
- wzmacnianie więzi w rodzinie;

Program pomaga zarówno rodzicom, jak i ich dzieciom pozyskać umiejętności praktyczne, które wzmacniają i wspierają zarówno postawę prorodzinną jak i prozdrowotną. Przepracowanie całości materiału w kolejnych sesjach (wspólnie przez rodzica i dziecko) pozwala na dogłębne zrozumienie zasad oraz norm współżycia w rodzinie przy zachowaniu poszanowania godności i potrzeb każdego członka rodziny.

## **Sposób realizacji programu**

Realizacja programu to metoda warsztatowa, która przebiega w procesie grupowym.

W jednej grupie może być nie więcej niż 12 rodzin (nastoletnie dzieci w wieku 10-14 lat + rodzice/opiekunowie bądź rodzic/opiekun). Program w wersji podstawowej zakłada realizację 7 dwugodzinnych sesji. Zakłada się realizację dwóch sesji w trakcie jednego spotkania. Spotkania odbywają się raz w tygodniu i podzielone są na dwie części. Podczas pierwszej części dzieci i rodzice pracują osobno, a druga część jest wspólna dla obu grup. Istnieje także możliwość przeprowadzenia czterech tzw. sesji przypominających, na które jest czas od 3 do 12 miesięcy od zakończenia programu podstawowego. Zajęcia warsztatowe prowadzą osoby z uprawnieniami [uzyskanymi w trakcie szkolenia] – w pierwszej godzinie zajęć 2 osoby pracują z grupą dzieci, a 1 osoba z rodzicami, w drugiej godzinie zajęć (wspólnej dla dzieci i rodziców) realizatorzy pracują wspólnie z całą grupą.

## Sesje tematyczne

**I Rodzice:** „Miłość i granice”.

**Dzieci i młodzież:** „Umiejętność wyznaczania i osiągnięcia celów”.

**Rodzina:** „Wspieranie celów i marzeń”.

**II Rodzice:** „Tworzenie zasad domowych”.

**Dzieci i młodzież:** „Docenianie rodziców”.

**Rodzina:** „Docenianie członków rodziny”.

**III Rodzice:** „Wspieranie dobrego zachowania”.

**Dzieci i młodzież:** „Radzenie sobie ze stresem”.

**Rodzina:** „Narady rodzinne”.

**IV Rodzice:** „Wyciąganie konsekwencji”.

**Dzieci i młodzież:** „Przestrzeganie zasad”.

**Rodzina:** „Rozumienie wartości rodziny”.

**V Rodzice:** „Budowanie mostów”.

**Dzieci i młodzież:** „Radzenie sobie z presją rówieśniczą”.

**Rodzina:** „Rozwijanie komunikacji wewnątrz rodziny”.

**VI Rodzice:** „Ochrona przed używaniem substancji psychoaktywnych”.

**Dzieci i młodzież:** „Presja rówieśnicza i prawdziwi przyjaciele”.

**Rodzina:** „Rodziny a presja rówieśnicza”.

**VII Rodzice:** „Zapewnienie pomocy rodzinie w wyjątkowych sytuacjach”.

**Dzieci i młodzież:** „Umiejętność prośenia o pomoc oraz ofiarowanie pomocy innym”.

**Rodzina:** „Podsumowanie”.

## Skuteczność programu

Prowadzone w Stanach Zjednoczonych Ameryki badania ewaluacyjne wykazały, że:

- Wśród młodzieży biorącej udział w programie SFP10-14, po 6 latach wskaźniki używania alkoholu, tytoniu i marihuany były znacząco niższe niż wśród nastolatków spoza programu (z grupy kontrolnej).
- Różnice pomiędzy młodzieżą biorącą udział w programie a młodzieżą z grupy kontrolnej pogłębiały się wraz z upływem czasu, co świadczy o narastającym znaczeniu umiejętności nabywanych w ramach programu oraz silnych więzi między rodzicami a dzieckiem.
- Młodzież uczestnicząca w SFP10-14 miała znacząco mniej problemów z zachowaniem w szkole niż ich rówieśnicy z grupy kontrolnej. 22-latkowie (którzy jako 12-latkowie wraz z rodzicami uczestniczyli w SFP10-14) mieli znacząco mniej problemów ze zdrowiem psychicznym (depresji, lęku, fobii, zaburzeń osobowości), niż ich rówieśnic
- Wśród rodziców stwierdzono poprawę specyficznych umiejętności wychowawczych takich, jak ustalanie odpowiednich granic i budowanie pozytywnych więzi z dzieckiem.
- Rodzice wykazywali wzrost pozytywnych uczuć wobec dziecka.
- Rodzice rozwinęli zdolność określania zasad obowiązujących dziecko i konsekwentnego ich przestrzegania.
- Rodzice nauczyli się skutecznie kontrolować swoje dzieci oraz stosować odpowiednią i konsekwentną dyscyplinę

---

**Source URL:**

<https://czersk.pl/aktualnosc/aktualnosci/5023-program-wzmacniania-rodziny-warsztaty-dla-rodzicow>