

Kompetencje rodzicielskie i osobiste Electio - **Adam Wyląg**

Tematyka zajęć:

1. Nawyki, zachowania ryzykowne i uzależnienia (psychoedukacja + wczesna profilaktyka)
2. Ryzyko samobójstwa – profilaktyka i reagowanie
3. Depresja dzieci i młodzieży
4. ADHD
5. Spektrum autyzmu
6. Profilaktyka zdrowia psychicznego
7. Dziecko w świecie mediów społecznościowych
8. Cyberprzemoc i hejt – jak rozpoznać, reagować i chronić dziecko
9. Patostreamy, brutalne treści i „dark internet” – czego dorośli często nie widzą
10. FOMO, przebodźcowanie i zmęczenie psychiczne dzieci i nastolatków
11. Uzależnienie od telefonu a rozwój emocjonalny dziecka
12. Lęk u dzieci i młodzieży – kiedy to norma, a kiedy sygnał alarmowy
13. Ataki paniki u nastolatków – jak je rozpoznać i jak reagować
14. Samookaleczenia – co oznaczają i jak mądrze reagować jako dorośli
15. Zaburzenia odżywiania u młodzieży – sygnały ostrzegawcze i profilaktyka
16. Presja szkolna i wypalenie uczniów – dlaczego dzieci „nie dają rady”
17. Granice w wychowaniu – jak być stanowczym bez bycia
18. Kary i nagrody – co naprawdę działa, a co szkodzi relacji
19. Trudne zachowania dzieci – co jest „złym zachowaniem”, a co wołaniem o pomoc
20. Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby chciało rozmawiać
21. Rodzicielstwo bez krzyku – jak regulować własne emocje
22. Konflikty w rodzinie – jak uczyć dziecko rozwiązywania sporów
23. Budowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży
24. Poczucie własnej wartości dziecka – jak je wzmacniać, a nie „pompować”
25. Motywacja bez presji – jak wspierać dziecko w nauce i rozwoju
26. Błędy wychowawcze, które robimy nieświadomie
27. Rola relacji z rodzicem w zdrowiu psychicznym dziecka
28. Jak wychować dziecko na dorosłego, który radzi sobie z życiem
29. Rodzic w kryzysie – jak dbać o siebie, żeby móc wspierać dziecko

30. Zdrowie psychiczne dorosłych – jak dbać o siebie w świecie ciągłego stresu
31. Stres, napięcie i wypalenie – jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze
32. Emocje dorosłych – jak je rozumieć, regulować i wyrażać
33. Lęk i niepokój u dorosłych – kiedy to norma, a kiedy sygnał alarmowy
34. Relacje dorosłych – jak budować bliskość i stawiać granice
35. Asertywność w życiu codziennym
36. Poczucie własnej wartości dorosłych
37. Kryzysy życiowe dorosłych – jak sobie z nimi
38. Odporność psychiczna dorosłych – jak wzmacniać ją na co
39. Sens, wartości i dobrostan