Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pińczowie informuje, że w ramach projektu „Wspieramy rodziny zastępcze - bo warto" współfinansowanego w ramach 9 Osi Priorytetowej – „Usługi społeczne i zdrowotne", Poddziałanie 09.05 – „Wsparcie rodzin oraz pieczy zastępczej" w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w dniach 17.09 i 30.09. 2025 r. odbyły się warsztaty **„Jak sobie radzić z lękiem, złością, rozczarowaniem"**

Dwudniowe warsztaty skierowane do rodzin zastępczych – osób, które każdego dnia podejmują trudną, a zarazem niezwykle ważną rolę wspierania dzieci po trudnych doświadczeniach. Warsztaty miały charakter praktyczny i opierały się na aktywnych metodach pracy: rozmowie, ćwiczeniach w grupach, pracy z emocjami poprzez ruch, refleksję oraz elementy relaksacji. Prowadzący kładł nacisk na atmosferę bezpieczeństwa, otwartości i wzajemnego wsparcia, dzięki czemu uczestnicy mogli swobodnie dzielić się swoimi doświadczeniami i uczyć się od siebie nawzajem.

Podczas pierwszego dnia zajęć uczestnicy skupili się na poznaniu i zrozumieniu natury emocji. Omówiono trzy główne emocje – lęk, złość i rozczarowanie – które często towarzyszą zarówno dorosłym, jak i dzieciom w sytuacjach stresu, niepewności czy poczucia zagrożenia. W części warsztatowej uczestnicy analizowali własne reakcje emocjonalne, uczyli się rozpoznawać sygnały płynące z ciała i poznali, w jaki sposób ich emocje wpływają na relacje z dziećmi. Szczególną uwagę poświęcono lękowi i złości – jego źródłom, mechanizmom i sposobom radzenia sobie z nim w codziennych sytuacjach. Uczestnicy poznali techniki obniżania napięcia, takie jak oddech uważności, wizualizacja bezpieczeństwa czy proste ćwiczenia relaksacyjne. W trakcie warsztatów uczestnicy uczyli się rozumieć złość dziecka i reagować na nią w sposób spokojny, empatyczny i skuteczny. Pierwszy dzień zakończył refleksją nad tym, co uczestnicy odkryli o sobie oraz krótką sesją relaksacyjną, która pomaga wyciszyć emocje i utrwalić zdobytą wiedzę.

Drugi dzień poświęcony został budowaniu konstruktywnych sposobów reagowania w sytuacjach trudnych emocjonalnie oraz wspieraniu dzieci w regulacji ich stanów emocjonalnych. Na początku temat rozczarowania – emocji, która często towarzyszy rodzicom zastępczym w chwilach bezradności czy zmęczenia. Rozmowa i ćwiczenia pomagają spojrzeć na rozczarowanie jako naturalną część relacji, a także znaleźć w nim źródło motywacji do dalszego działania. W dalszej części dnia uczestnicy poznali zasady empatycznej komunikacji, opartej na modelu Porozumienia bez Przemocy-jak słuchać, by

dziecko chciało mówić, i jak mówić, by dziecko mogło słuchać. W praktycznych scenkach ćwiczyli reagowanie w sytuacjach konfliktowych i poszukiwanie rozwiązań, które budują zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Ostatnim elementem zajęć były techniki samoregulacji – proste sposoby, które pomagają dorosłym i dzieciom radzić sobie z napięciem emocjonalnym. Uczestnicy tworzyli własny „plan bezpieczeństwa emocjonalnego", zawierający indywidualne strategie uspokojenia, odreagowania i odbudowy równowagi psychicznej.

Dzięki udziałowi w warsztatach uczestnicy lepiej rozumieją mechanizmy emocji, uczą się reagować spokojniej i bardziej świadomie, a także poznali praktyczne narzędzia wspierające dzieci w przeżywaniu trudnych emocji.