

Warsztaty Od złości do spokoju - jak wspierać dziecko w regulowaniu emocji? w Miejskiej Bibliotece Publicznej



Spotkania / Warsztaty

20.10.2026

17:30

Obowiązują zapisy przez formularz

Od złości do spokoju – jak wspierać dziecko w regulowaniu emocji? Warsztaty dla rodziców dzieci w różnym wieku

20 października 2026 (wtorek), godz. 17:30

sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Prowadzenie: Agnieszka Zielińska

Obowiązują zapisy przez formularz

Co zrobić, gdy dziecko krzyczy, płacze, złości się, rzuca rzeczami, zamyka w pokoju albo odmawia współpracy?

Podczas spotkania przyjrzymy się temu, co kryje się pod trudnym zachowaniem dziecka i jak reagować tak, aby pomóc mu odzyskać spokój, a jednocześnie stawiać jasne granice.

Porozmawiamy o tym:

- czym różnią się emocje, zachowania i potrzeby;
- dłaczego dziecko nie zawsze potrafi po prostu się uspokoić;
- czym jest współregulacja i jak dorosły może pomóc dziecku w trudnych emocjach;
- jak reagować na złość, płacz, lęk, frustrację i przeciążenie;
- co mówić, a czego lepiej unikać w czasie silnych emocji;
- jak stawiać spokojne i stanowcze granice bez eskalowania konfliktu;
- jak wspierać przedszkolaka, dziecko szkolne i nastolatka – z uwzględnieniem ich różnych potrzeb i możliwości.

Poznamy najważniejszą zasadę: najpierw regulacja, potem rozmowa.

Warsztaty poprowadzi Agnieszka Zielińska, która jest psychologiem dziecięcym oraz terapeutą integracji sensorycznej i terapeutą ręki. Jej doświadczenie zawodowe to wieloletnia praca z dziećmi w różnym wieku w przedszkolach i szkołach. Posiada m.in. uprawnienia trenera TUS, trenera TUS osób z autyzmem i zespołem Aspergera I i II stopnia, trenera Zarządzania Złością i Emocjami Trudnymi, trenera terapii ręki i stopy z elementami sensoryki i edukatora programu profilaktycznego „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”. Ukończyła kurs diagnozy SI przy użyciu testów południowokalifornijskich oraz szkolenie z zakresu diagnozowania depresji u dzieci i młodzieży.