

# Jak być rodzicem nastolatka i nie zwarłować

## Wykład przeznaczony jest dla:

- rodziców nastolatków, którzy nie rozumieją swoich dzieci, stracili z nimi kontakt, mają poczucie stanu ciągłej wojny w domu
- osób, które chciałyby lepiej zrozumieć, na czym polega specyfika okresu dorastania, jak przez ten okres bezpiecznie przejść
- rodziców, którzy chcieliby lepiej przygotować się do okresu dorastania swoich dzieci

## Dzięki temu wykładowi uczestnicy będą mogli:

- zrozumieć specyfikę okresu dorastania
- lepiej przygotować się do wyzwań, jakie swoją przed rodzicami nastolatków
- zrozumieć, jakie zagrożenia i szanse niesie ze sobą okres dorastania
- poznać zasady skutecznej komunikacji z nastolatkami

## Ramowy plan wykładu

1. Jak przygotować się do roli rodzica nastolatka?
2. Co się dzieje z dzieckiem w okresie dorastania?
3. Jak pomóc mu możliwie najlepiej przeżyć ten czas?
4. Jak efektywnie komunikować się z nastolatkiem?
5. Kilka dodatkowych rad praktycznych