

Kogo zapraszamy?

Zapraszamy rodziców, którzy są gotowi przyjrzeć się swojej relacji z dzieckiem i popracować nad:

- zauważeniem i uznaniem swojego udziału sprawczości w tym, jak funkcjonuje dziecko;
- poszerzeniem wiedzy i świadomości dotyczącej rozwoju dziecka, jego potrzeb, wagi i znaczenia relacji z opiekunem dla jego rozwoju i funkcjonowania;
- osiąganiem równowagi w zarządzaniu własnymi uczuciami i myślami oraz kontrolowaniu ich.

Dzięki tej pracy rodzice mają szansę między innymi:

- wyraźniej postrzegać własne dziecko;
- nie krzywdzić i nie zaniedbywać jego potrzeb;
- reagować na nie adekwatnie i z wyczuciem;
- pomagać mu w regulowaniu jego stanów emocjonalnych;
- zapewniać mu poczucie bezpieczeństwa i budować jego poczucie własnej sprawczości.

W naszej Poradni:

- bazujemy na wiedzy i aktualnych badaniach nad mentalizacją i przywiązaniem;
- korzystamy z programu pracy grupowej „Rodzic jak latarnia morska” (polska adaptacja „Lighthouse Parents Programme” Gerry’ego Byrne’a);
- pracujemy systemowo, z myślą o całej rodzinie, zapraszamy do współpracy wszystkich jej członków – jednak w centrum naszego widzenia jest dziecko;
- oferujemy różne formy pracy: psychoedukacyjną, wsparciową, psychoterapeutyczną w kontakcie indywidualnym, rodzinnym lub grupowym;
- poddajemy naszą pracę ewaluacji i superwizji;
- uczestniczymy w specjalistycznych kursach i szkoleniach, nieustająco pogłębiając naszą wiedzę i doświadczenie.

Opracowanie merytoryczne: Zespół Poradni dla Rodziców Latarnia Morska

Jak się zgłosić?

Zadzwoń pod numer 22 616 16 69
od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–18:00.
Zadamy Ci kilka podstawowych pytań (m.in. o wiek dziecka) i przyjmujemy Twoje zgłoszenie.

Po przyjęciu zgłoszenia skontaktujemy się z Tobą i zaproponujemy termin spotkania z psychologiem lub terapeutą.

Nasz adres:

Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Warszawa, ul. Walecznych 59 (Saska Kępa),
klatka B, II piętro
Tel. 22 616 16 69,
e-mail poradnia@fdds.pl



Wspieraj nas



rodzice.fdds.pl



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska

Illustrations by Jane Ray. Copyright Gerry Byrne & Jane Ray

Opracowanie graficzne: Norbert Grzelka

Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

To wyjątkowe i przyjazne miejsce dla rodziców małych dzieci (do 6. roku życia).

Obserwujemy rodziców szukających wsparcia w Fundacji i wiemy, że większość z nich pragnie być dobrymi opiekunami dla swoich dzieci. Wiemy także, że dla wielu z nich silne uczucia, będące częścią zwyczajnych doświadczeń rodzicielskich, mogą wyczerpywać ich zasoby psychiczne. W takich sytuacjach rodzice czasami mogą sobie nie radzić w kontakcie z własnymi dziećmi, nie są dla nich wspierający i nie dają poczucia bezpieczeństwa.

Jak można tym rodzicom pomóc? W naszej Poradni pracujemy z nimi, wykorzystując metodę mentalizacji.

O mentalizacji

To szczególna umiejętność polegająca na tym, że z jednej strony jesteśmy świadomi tego, co sami myślimy i czujemy, a z drugiej – jesteśmy autentycznie ciekawi, co dzieje się we wnętrzu drugiego człowieka – naszego dziecka. Dzięki zdolności mentalizacji jesteśmy w stanie zrozumieć inne osoby, ich odrębny sposób doświadczania i myślenia. Mentalizacja daje rodzicowi szansę zobaczyć prawdziwe dziecko, a nie potwierdzenie swojego wyobrażenia o nim.

Jednocześnie gotowość do refleksji nad własnymi myślami, uczuciami i reakcjami pomaga rodzicowi zrozumieć, z czego mogą wynikać jego nieporozumienia w relacji z dzieckiem. Bardzo często ich przyczyną są wcześniejsze, być może trudne lub traumatyczne, doświadczenia rodzica.

Zdolność mentalizacji odgrywa zatem fundamentalną rolę w codziennym życiu. Im bardziej ją rozwinemy, tym łatwiej jest nam:

- porozumieć się z innymi;
- dostrzegać ich perspektywę;
- wyjaśniać możliwe nieporozumienia;
- minimalizować konflikty;
- naprawiać relacje z innymi.

Jak pracujemy?

W naszej pracy myślimy o rodzicu jak o **latarni morskiej**. Światłem swojej uwagi i ciekawości nakierowanej na dziecko może je widzieć lepiej, wyraźniej, bardziej autentycznie. Kiedy rodzic zastanawia się, jakie uczucia,

myśli czy przekonania kryją się za zachowaniem dziecka, kiedy próbuje zobaczyć świat jego oczami – używa oświetlającego promienia swojej latarni morskiej. To metaforyczne **światło** pomaga rodzicowi zrozumieć to, co się dzieje w umyśle dziecka, i w następstwie wrażliwie reagować na jego potrzeby.

Rodzic, który niezawodnie jest dostępny i do którego dziecko może wrócić zawsze, kiedy tego potrzebuje, jest dla swojego dziecka **bezpieczną przystanią**.

To oznacza, że dziecko w jego obecności może:

- wyciszyć się i uspokoić;
- znaleźć pocieszenie, gdy jest zdenerwowane lub przestraszone;
- dojść do równowagi po wydarzeniach dnia codziennego;
- zrozumieć swoje, często intensywne, emocje;
- porządkować i nazywać swoje myśli i przeżycia;
- odpocząć i odzyskać energię.

Rodzic mentalizuje dobrze, gdy nie jest przytłoczony i potrafi zachować równowagę między myśleniem a odczuwaniem. Wtedy ma szansę zachować jasny obraz uczuć, pragnień i myśli swoich i dziecka, a w konsekwencji zareagować na jego potrzeby i zachowania adekwatnie i z wyczuciem. **Wszyscy rodzice mogą tymczasowo stracić z oczu potrzeby dziecka, gdy są pod wpływem silnego stresu, swoich problemów i emocji. Rodzice, którzy doświadczyli traumy i zaniedbania w swojej własnej historii, mogą być szczególnie podatni na ten stres.** Może to doprowadzić do przekraczania granic, a w efekcie zaniedbywania czy krzywdzenia dziecka.

Nasza propozycja – grupy terapeutyczne „Rodzic jak latarnia morska”

W Poradni zespół specjalistów (psychologów i psychoterapeutów) pomaga rodzicom odzyskiwać równowagę, poczucie sprawczości i kompetencji. Pomagamy także naprawiać relację z dzieckiem, jeśli została uszkodzona.

Poprzez różne formy wsparcia (indywidualne konsultacje psychologiczne, konsultacje rodzinne i w parach, terapię indywidualną, warsztaty rozwoju umiejętności rodzicielskich, grupy wsparcia i grupy terapeutyczne) rozwijamy mentalizacyjne tryby myślenia. Ich celem jest także wspieranie bezpiecznego przywiązania, redukcja ryzyka krzywdzenia i międzypokoleniowego przeniesienia nieodpowiednich sposobów radzenia sobie w emocjonalnie trudnych sytuacjach.

Przewodnią formą naszej pracy są spotkania grupowe z rodzicami według polskiej adaptacji MBT „Lighthouse” Gerry’ego Byrne’a, który od wielu lat wspiera rodziców na całym świecie.

Praca z zespołem Poradni zmniejsza stres rodzicielski oraz pomaga rodzicom lepiej dostroić się do swoich dzieci. A kiedy rodzice czują się bardziej stabilni i kompetentni, kiedy lepiej widzą dzieci – one rozwijają się prawidłowo, mogą odkrywać świat, budować poczucie sprawstwa i własnej wartości.