Bezpłatne zajęcia i warsztaty dla dzieci, młodzieży i rodziców – start zapisów na styczeń 2027!

Fundacja Dzieci Rodzice Szkoła zaprasza mieszkańców Warszawy do skorzystania z bezpłatnej oferty zajęć, warsztatów i programów profilaktycznych dla dzieci, młodzieży oraz rodziców.

Działania Fundacji mają na celu wspieranie rodzin w codziennych wyzwaniach wychowawczych, rozwijanie kompetencji społecznych dzieci i młodzieży, wzmacnianie relacji rodzinnych oraz profilaktykę zachowań ryzykownych.

Wszystkie zajęcia są **bezpłatne**, ponieważ finansowane są ze środków m.st. Warszawy.

Nowe grupy rozpoczynają zajęcia już w styczniu 2027 r. Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto zapisać się wcześniej!

OFERTA DLA RODZICÓW I RODZIN

1. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców – część I. Podstawowa „Relacja i Dialog”

10 spotkań po 3 godziny, raz w tygodniu. Start: styczeń 2027 r., godz. 17:35–20:35.

Warsztaty pomagają lepiej rozumieć emocje i potrzeby dziecka, rozwijać umiejętności wychowawcze, poprawiać komunikację oraz budować relacje oparte na szacunku i wzajemnym zrozumieniu.

2. Program Wzmacniania Rodziny 10–14

11 spotkań po 2 godziny, raz w tygodniu. Start: styczeń 2027 r., godz. 18:00–20:00.

Program przeznaczony jest dla całych rodzin – rodziców i dzieci w wieku 10–14 lat. Uczestnicy pracują w osobnych grupach oraz wspólnie, rozwijając umiejętności komunikacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów.

3. Trening Zastępowania Agresji dla dorosłych

10 spotkań po 3 godziny, raz w tygodniu. Start: styczeń 2027 r., godz. 17:35–20:35.

Warsztaty pomagają rozwijać umiejętność radzenia sobie ze złością, kontrolowania impulsywnych reakcji i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

4. Otwarta Grupa Wsparcia dla Rodziców

Spotkania dwa razy w miesiącu, w soboty, w godz. 10:00–12:00.

To przestrzeń do rozmowy, wymiany doświadczeń, przyjrzenia się codziennym wyzwaniom rodzicielskim i poszukiwania rozwiązań w atmosferze akceptacji i wzajemnego wsparcia.

5. Konsultacje wychowawcze z pedagogiem

Indywidualne i grupowe spotkania dla rodziców i opiekunów, którzy chcą lepiej zrozumieć zachowanie dziecka, poszukać sposobów radzenia sobie z trudnościami wychowawczymi lub uzyskać wsparcie w budowaniu relacji rodzinnych.

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

1. Trening kompetencji psychospołecznych dla dzieci nieśmiałych w wieku 10–11 lat

Około 30 godzin zajęć, po 1,5 godziny raz w tygodniu. Start: styczeń 2027 r.

Zajęcia dla dzieci, którym trudno nawiązywać kontakty, wypowiadać się na forum grupy lub swobodnie odnajdywać się w sytuacjach społecznych. Pomagają budować pewność siebie, rozpoznawać i wyrażać emocje oraz rozwijać odwagę w kontaktach z rówieśnikami.

2. Trening kompetencji psychospołecznych dla dzieci z trudnościami w relacjach rówieśniczych w wieku 10–11 lat

Około 30 godzin zajęć, po 1,5 godziny raz w tygodniu. Start: styczeń 2027 r.

Warsztaty rozwijają umiejętności komunikacji, współpracy, rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z emocjami.

3. FreD goes net – program profilaktyczny dla młodzieży w wieku 13–19 lat

Program skierowany do młodych osób eksperymentujących z substancjami psychoaktywnymi, takimi jak alkohol, papierosy, e-papierosy, narkotyki czy leki.

Obejmuje wstępną rozmowę kwalifikacyjną z uczestnikiem i jego rodziną oraz 8 godzin warsztatów realizowanych podczas 2 lub 3 spotkań.

Celem programu jest zwiększenie świadomości dotyczącej używania substancji psychoaktywnych i jego konsekwencji oraz wspieranie młodzieży w podejmowaniu świadomych decyzji.

4. Trening Umiejętności Społecznych (TUS)

10–12 spotkań po 1,5 godziny, raz w tygodniu. Start: styczeń 2027 r.

Zajęcia wspierają rozwój umiejętności społecznych dzieci i młodzieży. Uczestnicy uczą się rozpoznawania i wyrażania emocji, komunikowania swoich potrzeb, współpracy, przestrzegania zasad i radzenia sobie w sytuacjach społecznych.

ZAPISY I KONTAKT

Zapisy na bezpłatne zajęcia dla rodzin, dzieci i młodzieży odbywają się za pośrednictwem formularzy elektronicznych:

- **Dorośli i rodzice:**
  https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_AGz3TmRGq3gd-zQL2oRHAIHMPuHDGW67as-EGQuMnHIbUg/viewform
- **Dzieci i młodzież:**
  https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc_J0BWvs4MoGjMNKf-wuwjJ3eUsdWByZRlrkwLxnXy8JmrNw/viewform

Kontakt z Fundacją Dzieci Rodzice Szkoła:

- Telefon: 577 328 471 (poniedziałek–piątek, godz. 9:00–17:00)
- E-mail: info@fdrs.org.pl

Zachęcamy rodziców i opiekunów do zapoznania się z ofertą i skorzystania z dostępnego wsparcia.

To wartościowa okazja, aby zadbać o rozwój dzieci, wzmocnić relacje rodzinne i zdobyć praktyczne umiejętności przydatne w codziennym życiu.

Pamiętajmy – wszystkie wymienione zajęcia są bezpłatne dla mieszkańców Warszawy!