



W lutym odbyły się w naszej wspólnocie warsztaty prowadzone przez Izę Owczaruk - psychologa, członka ZAK, a przede wszystkim mamę dwójki prawie dorosłych dzieci. Warsztaty poświęcone były relacjom pomiędzy rodzicami i ich dorastającymi dziećmi i zostały podzielone na dwie części - w pierwszej uczestniczyli tylko rodzice, a w drugiej również młodzież.

Warsztaty przede wszystkim uświadomiły nam fakt, że nasze nastoletnie dzieci nie mają łatwego życia, są bardzo wrażliwymi młodymi ludźmi i muszą zmierzyć się z samymi sobą, ze światem i z innymi.

Iza przypomniała nam o tym, o czym wszyscy gdzieś w podświadomości wiedzieliśmy: o budowaniu dobrych relacji, wyznaczaniu granic, zachęcaniu do współpracy, uczeniu myślenia i ponoszeniu konsekwencji swoich decyzji i czynów. Próbowaliśmy też analizować konkretne potrzeby naszych dzieci, wobec których stajemy na co dzień i szukać dobrych rozwiązań. Rozmawialiśmy także o uczuciach, ich akceptacji i o tym jak sobie z nimi radzić. Bardzo ciekawa była część druga warsztatów, w której rodzic uczestniczył razem ze swoim dzieckiem - super doświadczenie, które namacalnie pozwoliło odnowić szczere relacje, co zaowocuje (miejmy nadzieję) trwałą zmianą na przyszłość.

Dużym plusem okazała się sama forma przeprowadzenia spotkania - czyli właśnie warsztatowa, w czasie której musieliśmy wysilić wyobraźnię i uruchomić aktorskie umiejętności (co nie było takie łatwe), by odegrać scenki z życia nastolatków i próbować zrozumieć ich uczucia i

