|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa zajęć:  | Jak radzić sobie z trudnymi emocjami w sytuacji niepokoju i epidemii COVID- warsztat dla rodziców w nurcie ACT |
| Słowa kluczowe:  | ACT, warsztat, rodzice, lęk |
| Zajęcia przeznaczone dla:  | rodzice dzieci i młodzieży z rejonu PPP10 |
| Prowadzący:  | Karolina Szczepańska |
| Zgłoszenia / zapisy drogą elektroniczną na adres e-mail  | warsztat-covid-radzenie-sobie-z-emocjami@ppp10.waw.pl |
| Forma komunikacji:  | Zoom |
| Liczba miejsc:  | min. 10 osób, max 15 osób |
| Dni i godziny odbywania się zajęć:  | I grupa: 22.05. piątek 9:30-12:00 II grupa: 28.05. czwartek 16:00-18:30 |

Warsztaty to propozycja zapoznania z metodami ACT dotyczącymi radzenia sobie z emocjami i budowania zaangażowanej i pełnej akceptacji postawy wobec własnych stanów emocjonalnych. W obecnej sytuacji kryzysu i niepewności, proponowane ćwiczenia mogą być nowym doświadczeniem i drogą do złapania oddechu i refleksji. To krótkie spotkanie może zainspirować do dalszego poznawania metod ACT i nurtu uważności, zapoznać z kilkoma ćwiczeniami, które można wykonywać samemu oraz razem z dziećmi, pomóc przetrwać nieuniknione kryzysy emocjonalne, które nas dotykają.

ACT (acceptance & commitment therapy), czyli terapia akceptacji i zaangażowania, to jedna z najpopularniejszych metod psychoterapii i treningu psychologicznego, należąca do tzw. trzeciej fali terapii behawioralnej. Z punktu widzenia ACT kryzys to stan psychologicznego usztywnienia. Może się ono manifestować jako nieskuteczne próby kontrolowania sytuacji, na którą mamy niewielki wpływ, ucieczka w zachowania, które dają chwilową ulgę, jednak długofalowo są destrukcyjne, lub też jako rodzaj wyczerpującej, wewnętrznej walki.

ACT pomaga rozwijać elastyczność psychologiczną – daje umiejętność konstruktywnej adaptacji zachowania w sytuacjach kryzysowych. Doświadczenia z wykorzystania ACT pokazują, że elastyczność psychiczna odgrywa kluczową rolę ochronną podczas radzenia sobie z sytuacjami skrajnie stresującymi i kryzysem.