Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Bezpłatne warsztaty dla opiekunów dzieci w spektrum i z ADHD

2026-09-17



Bezpłatne warsztaty psychoedukacyjne oraz grupa wsparcia dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu i z ADHD – to wspólne zadanie gminy Konstancin-Jeziorna i Fundacji SAVANT. Cykliczne spotkania ruszą 24 września w Szkołach Podstawowych nr 2 i 3. Obowiązują zapisy.

Trudne emocje, napięcie, przebodźcowanie i codzienne wyzwania rodzicielstwa – jak sobie z nimi radzić i jednocześnie zadbać o siebie? Tego będzie można dowiedzieć się podczas **bezpłatnego cyklu psychoedukacyjnego dla rodziców i opiekunów z gminy Konstancin-Jeziorna.** W ramach cyklu odbędą się **warsztaty i spotkania grupy wsparcia**. Zadanie realizuje Fundacja SAVANT przy wsparciu finansowym gminy Konstancin-Jeziorna.

Dla kogo?

Oferta skierowana jest do **rodziców i opiekunów dzieci w spektrum autyzmu oraz z ADHD** z terenu gminy Konstancin-Jeziorna. **Spotkania rozpoczynają się 24 września br.** i będą odbywać się cyklicznie przez 10 tygodni (w każdy czwartek w godz. 18.00–20.00). Do wyboru są:

- **grupa wsparcia w Szkole Podstawowej nr 3 (ul. Bielawska 57)** – przestrzeń do rozmowy o aktualnych potrzebach rodziców. Poruszane będą m.in. tematy przeciążenia rodzicielskiego, emocji i stresu w rodzinie, relacji między rodzeństwem, współpracy ze szkołą oraz dbania o własne zdrowie psychiczne.
- **warsztaty psychoedukacyjne w Szkole Podstawowej nr 2 (ul. Żeromskiego 15)** – cykl praktycznych zajęć poświęconych specyfice ADHD i spektrum autyzmu, budowaniu poczucia własnej wartości u dziecka, stawianiu bezpiecznych granic, regulacji emocji i reagowaniu na tzw. „trudne zachowania”.

Zapisy online

Dokładny harmonogram spotkań oraz tematy warsztatów można znaleźć na stronie internetowej Fundacji. Liczba miejsc jest ograniczona. Obowiązują zapisy.

Projekt jest realizowany w ramach zadania publicznego z zakresu wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w spektrum autyzmu oraz z ADHD poprzez działania psychoedukacyjne skierowane do osób dorosłych, finansowanego przez Gminę Konstancin-Jeziorna.



Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-warsztaty-dla-opiekunow-dzieci-w-spektrum-i-z-adhd