

## Jak rozwijać wewnętrzną siłę i spokój w obliczu codziennych wyzwań

### W skrócie o Kursie MCP (Mindful Compassionate Parenting)

Rodzicielstwo z uważnością i współczuciem ([Mindful Compassionate Parenting MCP](#)) to 10 tygodniowy kurs dla rodziców.

Program MCP zawiera ćwiczenia uważności i współczucia dla Ciebie jako rodzica, wmacniające i wspierające w codziennym życiu rodzinnym. Pomaga rozpoznać, zrozumieć i zmienić nieświadome wzorce reagowania i reakcje na stres.

Uważne rodzicielstwo zwiększa spokój i wnosi więcej pewności siebie do rodzicielskiego serca.

Opis i materiały zgodnie ze [stroną MCP](#)

### Wyobraź sobie świat, w którym, dzieci:

 <p>czują się wolne, niezależne i mają moc podążania własną autentyczną ścieżką życia</p>	 <p>nie mają relacji naznaczonych stresem dnia codziennego</p>	 <p>czują się bezwarunkowo kochane</p>	 <p>mogą być uważne i dbać o siebie i innych przez całe życie.</p>
--	---	--	---

### *To świat uważnego rodzicielstwa*

### Na czym polega kurs Rodzicielstwo z uważnością i współczuciem (Mindful Compassionate Parenting)

MCP kładzie nacisk na:

- dbanie o siebie jako rodzica,
- radzenie sobie ze stresem i samoregulację
- a także na **bycie świadomym**, a nie na to, jak wszystko **robić** dobrze.

Większość rodziców biorących udział w programie MCP stwierdziła, że bardziej teraz zwracają uwagę na to, co wzmacniające, niż na to, co jest konieczne do zrobienia – zarówno dla nich samych, jak i dla relacji z dziećmi.

Do udziału w kursie Rodzicielstwo z uważnością i współczuciem MCP nie jest potrzebne żadne przygotowanie medytacyjne ani wiedza o uważności. Całość kursu jest dopasowana do potrzeb rodziców i bazuje na codziennych przykładach z życia.

Zapraszamy również rodziców po kursach mindfulness, którzy chcą na bazie uważności i samowspółczucia wzmacniać swoją rodzinę i rodzicielstwo.

## **Podstawy Rodzicielstwo z uważnością i współczuciem MCP**

Program ma podstawy naukowe w zakresie uważności:

- zgodnie z podejściem MBSR Jona Kabata-Zinna
- uważnego samowspółczucia (podejście Chrisa Germera i Kristin Neff)
- pozytywnej neuroplastyczności (Rick Hanson)
- oraz biologicznych systemów regulacji motywacji i emocji (za Paulem Gilbertem).

Program MCP jest obecnie w trakcie badań z niemieckimi uniwersytetami w Heidelbergu i Kassel, które mają na celu zmierzenie wpływu programu, ze szczególnym uwzględnieniem elementu współczucia.

## **Autorzy MCP**

Program Rodzicielstwa z uważnością i współczuciem (MCP) został opracowany przez niemieckiego psychiatrę i psychoterapeutę **Jörga Mangolda** – swoją wiedzę zawodową i wieloletnie doświadczenie zintegrował z podejściem praktyki uważności.

W 2019 roku program kursu został certyfikowany jako kurs zapobiegania stresowi w Niemczech i może być dofinansowany przez kasę chorych w Niemczech.

Dzięki programowi Erasmus Plus program Mindful Compassionate Parenting (MCP) jest wprowadzany w różnych krajach Europy, w tym do Polski.

## **Jaka jest struktura programu MCP dla rodziców?**

Kurs Rodzicielstwo z uważnością i współczuciem (MCP) składa się z 10 modułów realizowanych w 10 cotygodniowych spotkaniach po 90 minut każde. Grupa rodziców uczestniczących pozostaje taka sama przez 10 tygodni. Będziemy się spotykać on-line na platformie Zoom.

Programowi towarzyszy podręcznik i nagrane ćwiczenia, inspiracje do wykonywania w domu.

## Tematy kolejnych modułów

- Tydzień 1: Odkrywanie uważności i reaktywności na stres
- Tydzień 2: Uważność, stres, ewolucja
- Tydzień 3: Stres i rodzicielskie pułapki optymalizacji
- Tydzień 4: Jak rozwijać wewnętrzną siłę? Współczucie dla siebie
- Tydzień 5: Współczucie jako motywacja dla siebie w roli rodzica
- Tydzień 6: Cztery postawy wspierające równowagę rodzicielską
- Tydzień 7: Rozwijanie pozytywnej perspektywy
- Tydzień 8: Życie rodzinne i konflikty
- Tydzień 9: Rodzicielskie granice i ograniczenia
- Tydzień 10: Życie w pełni

## Materiały kursu MCP

Uczestnicy otrzymują podręcznik, w którym każdy rozdział rozpoczyna się od wprowadzenia teoretycznego do tematu w danym tygodniu i pomaga lepiej zrozumieć ćwiczenia i proponowane praktyki.

W każdym rozdziale podręcznika znajduje się także dziennik, w którym możliwe są zapiski związane z tematem danego tygodnia. Tu w praktyczny sposób można integrować to co jest w trakcie kursu z codziennym życiem i harmonogramem dnia.

W materiałach kursu znajdują się także pliki audio z nagraniami formalnych praktyk. Często podane są krótkie formy tychże praktyk, które mogą być łatwiejsze do zastosowania w chwilach będących wyzwaniem, kiedy to zrobienie dłuższej praktyki formalnej nie jest możliwe.

## Efekty kursu

Uważne, współczujące rodzicielstwo pomaga:

- zwiększyć uważność w relacji rodzic-dziecko
- być bardziej wyrozumiałym dla swoich dzieci i partnera
- doświadczać siebie i dzieci z większą akceptacją i współczuciem
- rozwinąć silniejszą więź z dziećmi
- ufać własnemu sercu
- lepiej radzić sobie w sytuacjach stresowych, a tym samym zmniejszyć ogólny stres
- zmniejszyć problemy pomiędzy rodzicami a dziećmi na poziomie zachowań i emocji

- kultywować szczęście i być w kontakcie ze swoim sercem
- budować wewnętrzne zasoby z pozytywnych doświadczeń

## Inwestycja

Cena kursu: 970 zł

### Prowadząca:



**Dorota Piasecka** – nauczycielka, trenerka kursów Rodzicielstwo z uważnością i współczuciem (Mindful Compassionate Parenting MCP) w certyfikacji oraz certyfikowana trenerka uważności dla dorosłych i młodzieży (Mindfulness MBLC, Compassion CBLC, MBLC YA). Prywatnie mama dwójki dzieci u progu dorosłości.