**Program Dodać Sił**

Program *Dodać Sił* realizowany jest we współpracy Instytutu Matki i Dziecka z Ministerstwem Zdrowia w partnerstwie z Funduszem Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF).

Do realizacji tego zadania Instytut Matki i Dziecka zawarł porozumienie z Wydziałem Wychowania i Profilaktyki Ośrodka Rozwoju Edukacji.

Program został opracowany przez grupę polskich i ukraińskich ekspertów z Instytutu Matki i Dziecka, Ośrodka Rozwoju Edukacji, Stowarzyszenia Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, ukraińskiego Stowarzyszenia Skrzydła dla Rodziny.

Głównym celem programu jest poprawa samopoczucia rodziców i opiekunów oraz rozwinięcie ich umiejętności wspierania dzieci w obliczu przeciwności losu i trudności. Przeznaczony on jest dla ukraińskich rodziców dzieci w wieku od 0 do 18 lat, którzy przyjechali do Polski w wyniku działań wojennych prowadzonych na terenie Ukrainy.

Program składa się z cyklu 10 scenariuszy zajęć, do realizacji w ciągu 20 godzin pracy z około 15-osobowymi grupami rodziców:

* Scenariusz 1: Mój front - odnajdywanie swej siły w kontekście doświadczenia skutków wojny oraz wymuszonej migracji. Poznanie mechanizmów, które pozwalają skutecznie radzić sobie z poważnymi trudnościami.
* Scenariusz 2: Silny rodzic/opiekun - wzmacnianie siły psychicznej rodzica by mógł jak najlepiej wspierać psychikę dziecka
* Scenariusz 3: Słuchanie. – umiejętność słuchania i reagowania na to, co słyszymy tak, aby ta wesprzeć osobę, które do nas mówi.
* Scenariusz 4: Uczucia – rozpoznawanie uczuć i radzenie sobie z nimi
* Scenariusz 5: Komunikacja – poprawa umiejętności komunikacji
* Scenariusz 6: Cele i zasady – stawianie sobie celów jako element pozytywnego myślenia i zasady, które wprowadzają ład i porządek do niepewnego świata.
* Scenariusz 7: Współpraca i konsekwencje – zachęcanie dziecka do współpracy
* Scenariusz 8: Konflikty metoda 5 kroków konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, konflikty między dziećmi - jak im pomóc je rozwiązywać?
* Scenariusz 9: Pochwały i role wzmacnianie poczucia wartości i sprawczości dziecka przez docenianie oraz wpływ przyjmowanych ról na relacje
* Scenariusz 10: Podsumowanie autorefleksja dotycząca zrealizowanych zajęć, korzystanie z sieci pomocy i podsumowanie uczestnictwa w programie

Spotkania są prowadzone metodami warsztatowymi, które są okazją nie tylko do nauki poprzez doświadczenie, ale też korzystania z „mądrości grupy” i nawiązania kontaktów z innymi uczestnikami. Zajęcia finansowane są przez IMiD ze środków UNICEF. Udział rodziców w programie jest bezpłatny.