

## POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA NASTOLATKÓW

- Jesteś nastolatkiem i czujesz się przytłoczony trudnościami i emocjami?
- Potrzebujesz kogoś, kto wysłucha Cię i pomoże Ci poradzić sobie w trudnych sytuacjach? Nie musisz już dłużej walczyć sam!

Oferujemy profesjonalną pomoc psychologiczną i wsparcie dla młodzieży w wieku 13-18 lat. Nasi doświadczeni terapeuci pomogą Ci zrozumieć swoje emocje, radzić sobie z trudnościami i znaleźć nowe sposoby radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Nie czekaj dłużej – skorzystaj z naszej pomocy, aby odzyskać spokój i pewność siebie. Daj sobie szansę na lepsze jutro – zapraszamy do kontaktu i umówienia się na spotkanie już dziś!

W ramach pomocy psychologicznej dla nastolatków oferujemy:

- Konsultacje indywidualne
- Spotkania wsparciowe i psychoedukacyjne
- Terapię indywidualną
- Grupy terapeutyczno-rozwojowe

Grupa terapeutyczno-rozwojowa dla uczniów klas 7 i 8 szkoły podstawowej

Zapraszamy młodzież uczęszczającą do klas 7 i 8 szkoły podstawowej do udziału w grupie terapeutyczno-rozwojowej.

Celami naszej grupy są:

- zapewnienie wsparcia emocjonalnego uczestnikom -> w trakcie spotkań grupy tworzymy bezpieczną przestrzeń do dzielenia się swoimi przeżyciami i trudnościami, zyskania od współuczestników zrozumienia i wsparcia oraz dzielenia się różnymi perspektywami;
- rozwijanie umiejętności emocjonalnych -> grupa stwarza sprzyjające warunki do przyglądania się swoim emocjom, uczy rozpoznawania ich i nazywania, a także dostrzegania stojących za nimi potrzeb;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i szukania rozwiązań -> wymiana doświadczeń w grupie sprzyja przyglądaniu się własnym przeżyciom z różnych perspektyw, dostrzeganiu swoich mocnych stron oraz poszukiwaniu różnych możliwości radzenia sobie z wyzwaniami i obciążeniami;

- rozwijanie umiejętności społecznych -> uczestnictwo w grupie terapeutyczno-rozwojowej daje niepowtarzalną okazję do przyjrzenia się swojemu funkcjonowaniu w relacjach z innymi, identyfikowaniu swoich mocnych i słabszych stron oraz testowania nowych reakcji w bezpiecznym otoczeniu;
- wspieranie w poznawaniu siebie i budowaniu własnej tożsamości -> spotkania grupy budują w uczestnikach świadomość wpływu, jaki mają na nich relacje rodzinne oraz rówieśnicze, mierzenie się z wyzwaniem edukacyjnym oraz rosnącą samodzielnością, dzięki czemu w sposób bardziej świadomy i twórczy mogą budować własną indywidualną tożsamość, system wartości oraz tworzyć plany na przyszłość.

**Termin:** spotkania grupy będą się odbywać raz w tygodniu w czwartki w godzinach 17:00 – 18:30; planowany start grupy: 11 kwietnia 2024

**Czas trwania:** 10 spotkań (z możliwością przedłużenia)

**Zapisy:** poprzez formularz zgłoszeniowy: <https://forms.gle/ioogwg1qtqNpj24F9> (kwalifikacja do grupy poprzedzona jest konsultacją z prowadzącymi, na którą zapraszamy młodą osobę wraz z rodzicami)

### **Spotkanie dla rodziców nastolatków**

W związku z nowo powstałą ofertą pomocy psychologicznej dla młodzieży zapraszamy rodziców dzieci w wieku 13 – 18 lat na spotkanie psychoedukacyjno-informacyjne.

W trakcie spotkania uczestnicy dowiedzą się:

- jakie zachowania młodych osób mogą być sygnałem trudności i jak je rozpoznawać?
- jak zachęcać nastolatków do rozmawiania o swoich trudnościach?
- jak zaproponować dziecku możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy?
- Jakie formy pomocy psychologicznej dla nastolatków oferuje Komitet Ochrony Praw Dziecka oraz jak dopasować pomoc do potrzeb dziecka?