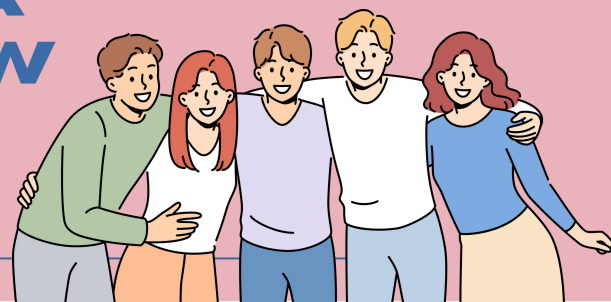


TERAPIA GRUPOWA DLA NASTOLATKÓW 13-15 LAT



Dla kogo?



W zajęciach mogą wziąć udział osoby, którzy doświadczają:

- lęku, silnego stresu lub napięcia,
- obniżonego nastroju i objawów depresyjnych,
- trudności w radzeniu sobie z emocjami,
- problemów w relacjach rówieśniczych lub w szkole.

Zajęcia są dla młodzieży, która potrzebuje wsparcia emocjonalnego i jest gotowa uczestniczyć w terapii grupowej w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.

Plan spotkań

- Budowanie i podtrzymywanie motywacji
 - Poznanie własnych emocji i zachowań
 - Wprowadzenie do eksperymentów behawioralnych skoncentrowanych na emocjach
 - Świadomość doznań fizycznych
 - Elastyczność myślenia
 - Świadomość przeżywanych emocji
 - Sytuacyjne ekspozycje na emocje
 - Docenienie osiągnięć i podtrzymanie wypracowanych rezultatów
- ▶ „Wychowanie emocjonalne dziecka” – zajęcia dla rodziców/opiekunów (1 spotkanie)



Kiedy?

Zajęcia rozpoczną się po zebraniu grupy.

Wtorki, godz. 15:30–17:00

Gdzie?

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tucholi
ul. Piastowska 30



Program obejmuje:

16 sesji terapeutycznych po 90 minut + 1 sesję dla rodziców/opiekunów – 90 minut

Cel zajęć

Ograniczenie problemowych zachowań emocjonalnych oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami.



Prowadząca:

Ewelina Pociot-Gostomska – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny

Zgłoszenia:

Zgłoszenia przyjmowane w sekretariacie poradni: **tel. 52 334 38 63**
Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

