

Grupa terapeutyczna dla młodzieży w wieku 13-16 lat oraz

Grupa terapeutyczna dla młodzieży w wieku 16-19 lat

Grupy skierowane są do nastolatków którzy:

- czują się samotni, zagubieni,
- zamykają się w wirtualnym świecie komputera czy Internetu,
- doświadczają wielu konfliktów z innymi, nie wiedzą dlaczego i jak one powstają oraz jak mogą sobie z nimi radzić,
- mają kłopoty z rozpoznawaniem własnych uczuć na tle grupy klasowej czy towarzyskiej i radzeniem sobie z nimi w konstruktywny sposób,
- mają trudności z nawiązywaniem/ utrzymywaniem relacji rówieśniczych,
- mają trudności w rozumieniu siebie,
- cierpią z powodu utrzymującego się stanu napięcia i niepokoju,
- nie wiedzą jak sobie radzić ze złością i kontrolowaniem impulsywnych zachowań ,
- często czują się nieśmiali i zawstydzeni w sytuacjach społecznych,
- chcieliby lepiej wiedzieć czego potrzebują,
- w grupach często przyjmują rolę, która im nie odpowiada,
- poszukują sposobów na lepsze „dogadanie” się z rodzicem/ami,
- nie czują się bezpiecznie z innymi (trudno im zaufać).

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w poniedziałki przez 16 kolejnych tygodni.

grupa młodsza godz. **17.00**

grupa starsza godz. **18.00**

Przyjęcie do grupy poprzedzone jest indywidualną konsultacją z prowadzącym grupę.

Koszt to 50 zł / zajęcia, koszt konsultacji to 100 zł.

Start grupy 15.02 (poniedziałek), kolejne zajęcia odbywają się:

15.02, 22.02, 01.03, 08.03, 15.03, 22.03, 29.03, 12.04, 19.04, 26.04, 10.05, 17.05, 23.05, 31.05, 07.06, 14.06,

Serdecznie zapraszam