

GRUPA WSPARCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 14-18 LAT W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Co to jest grupa wsparcia?

Najprościej można powiedzieć, że grupy wsparcia to grupa osób, które zmagają się z takim samym problemem i chcą sobie z nim poradzić. Poczucie zrozumienia oraz wsparcie innych jest dobrą formą terapii. Wsparcie ze strony grupy daje siłę, sprawia, że nawet ciężka depresja jest możliwa do pokonania. W grupie wsparcia można przepracować swoje emocje, zaspokoić potrzebę kontaktu z innymi ludźmi i szybciej wrócić do zdrowia. Spotkania w grupach mają działanie motywujące i wzmacniające dla ich członków. Ich oddziaływanie na psychikę jest bardzo silne. Na dodatek rezultaty są znacznie szybciej osiągnięte niż w przypadku osób, które nie korzystają z tej formy pomocy.

Dla kogo?

Jeżeli przechodzisz kryzys, czujesz, że utknąłeś(aś) w miejscu – ta grupa jest dla Ciebie. Będziesz mógł(a) porozmawiać z osobami w podobnej sytuacji, podzielić się własnymi doświadczeniami, otrzymywać i dawać zrozumienie i wsparcie emocjonalne, a przede wszystkim przekonasz się, że nie jesteś sam(a).

Szczegóły:

Projekt kierowany jest do dzieci w wieku 14-18 lat z terenu Gminy Kozienice.

Celem utworzenia grupy wsparcia jest:

- Wychodzenie z kryzysów emocjonalnych i rodzinnych oraz uczenie samodzielnego rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach rodzinnych i życiowych;
- Poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego w kierunku bardziej konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem i ograniczenie zachowań agresywnych lub unikających, zmniejszenie objawów lękowo-depresyjnych, ograniczenie podejmowanych zachowań ryzykownych, prowadzenie bardziej zdrowego stylu życia;
- Zwiększenie wiedzy i świadomości na temat kryzysu psychicznego i zaburzeń psychicznych poprzez psychoedukację i wskazanie realnych konstruktywnych sposobów samopomocowych;

- Zwiększenie wiedzy i świadomości na temat szkodliwego wpływu alkoholu i środków psychoaktywnych na funkcjonowanie człowieka;
- Zwiększenie wiedzy i świadomości na temat zachowań agresywnych i przemocy.

Głównym celem jest zapewnienie możliwości rozmowy i wsparcia emocjonalnego dzieci i młodzieży.

- poczucie, że nie są odosobnieni ze swoimi problemami i że inni mają podobne doświadczenia (odczarowanie problemu),
- możliwość podzielenia się swoimi obawami, doświadczeniami i emocjami,
- akceptacja,
- uzyskanie emocjonalnego wsparcia od grupy,
- przygotowanie do poszukiwania wsparcia poza nią,
- poszukiwanie efektywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i doskonalenie związanych z tym umiejętności, np. wzmacnianie poczucia pewności siebie czy komunikacja,
- uczenie się wyrażania emocji i reagowania na emocje innych.
- dzielenie się doświadczeniem w pokonywaniu związanych ze wspólnym problemem trudności
- dzielenie się wsparciem emocjonalnym - zwalczanie bezradności wobec problemu, własnej choroby, trudnej sytuacji życiowej itp.
- budowanie siły, nadziei i poczucia wartości wśród uczestników - wymiana użytecznych informacji - pogłębianie wglądu i zrozumienia u uczestników oraz szukanie wspólnymi siłami rozwiązań. Uczestnicy grupy dzielą się wspólnymi sprawami, troskami, informacjami, które dostarczają im istotnej pomocy w zdrowieniu. Zyskują zrozumienie od osób, które mają podobne doświadczenia.

Spotkania będą dwa razy w miesiącu po 2 godziny. Uczestnictwo w grupie jest dobrowolne i bezpłatne.

Pierwsze spotkania to:

- zebranie od uczestników informacji dotyczących ich problemów, oczekiwań i motywacji udziału w zajęciach / spotkania indywidualne
- wypracowanie i omówienie zasad pracy grupy oraz określenie celów,
- ustalenie tematyki spotkań, uwzględniający potrzeby uczestników.

Spotkania dot. wsparcia będą dostosowane do potrzeb uczestników.

Będą to min.

- Warsztaty aktywizująco-wspierające: dotyczące zaburzeń psychicznych (np. depresja, która jest najczęściej diagnozowana), diagnozy, zachowań wspomagających vs utrudniających proces leczenia, wsparcia i aktywizacji społecznej dla młodzieży;
- dotyczące radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami dla młodzieży dotyczący konstruktywnego stawiania sobie wyzwań i realizacji celów dla młodzieży;
- profilaktyki zdrowia - stylu odżywiania

Czas trwania: Spotkania odbędą się w środy II i IV tydzień każdego miesiąca w godz. 16:00-18:00. Pierwsze spotkania odbędą się indywidualnie, po wcześniejszym zgłoszeniu.

Grupa rusza 9 marca 2022r.

Miejsce: Centrum Usług Społecznych w Kozienicach, ul.Radomska 36, 26-900 Kozienice

Prowadząca:

Paulina Mysielski mgr Psychologii, dyplomowany specjalista terapii uzależnień. Pracuje w nurcie poznawczo-behawioralnym, interesuje się psychodietetyką. W Centrum Usług Społecznych prowadzi konsultacje psychologiczne i terapie uzależnień, pracuje w Poradni Psychologicznej dla dzieci i młodzieży w SPZZOZ w Kozienicach oraz w Hospicjum Imienia Sługi Bożej Matki Kazimiery Gruszczyńskiej.

Warunkiem przyjęcia do grupy jest odbycie rozmowy wstępnej z prowadzącym grupę, jak również wyrażenie zgody na udział przez opiekuna prawnego dziecka. Prosimy o kontakt na adres e-mail anna.wojtasik@cuskozienice.pl lub pod numerem tel. 515 253 750 z Pauliną Mysielski lub poprzez wypełnienie ankiety <https://forms.gle/hkj1sxBt3zhBgeAs5>