

W POSZUKIWANIU SIŁY I MOCY

PROJEKT DLA RODZICÓW I DZIECI
W WIEKU 6-16 LAT
DOZNAJĄCYCH I ZAGROŻONYCH
PRZEMOCĄ W RODZINIE

Zapraszamy rodziny z Warszawy do udziału w bezpłatnych zajęciach prowadzonych przez Stowarzyszenie OPTA.

Doświadczanie przemocy w rodzinie ma ogromny wpływ na dorastające w niej dzieci – związane jest to z ich zależnością, bezbronnością, jak i niedostatecznymi umiejętnościami radzenia sobie z silnymi, przykrymi uczuciami. Jednocześnie często samodzielnie nie tylko nie mogą, ale i nie potrafią szukać pomocy.

To, co może zminimalizować skutki wynikające z doznawania lub bycia świadkiem przemocy w rodzinie, to właściwa postawa i wsparcie dorosłych osób.



JEŻELI W TWOJEJ RODZINIE BYŁA LUB JEST PRZEMOC, TWOJE DZIECI MOGĄ:

- *mieć trudności z rozpoznawaniem i nazywaniem emocji własnych i innych ludzi,*
- *nadmiernie/słabo reagować emocjonalnie na pojawiające się problemy,*
- *niechętnie się bawić,*
- *mieć kłopoty z koncentracją, nauką,*
- *cierpieć na zaburzenia snu (np. koszmary),*
- *przeżywać lęki, stany apatii lub nadmiernego pobudzenia,*
- *mieć niską samoocenę, obniżony nastrój, uporczywy smutek,*
- *w agresywny sposób traktować innych lub siebie (np. okaleczać się).*

PROPONUJEMY:

- konsultacje wstępne: spotkania służące diagnozie sytuacji rodzinnej dla dzieci i rodziców/opiekunów,
- konsultacje wychowawcze dla rodziców/opiekunów, których celem będzie pomoc w lepszym rozumieniu trudności dziecka oraz odbudowanie z nim więzi,
- grupę socjoterapeutyczną dla dzieci (6-11 lat), podczas której nauczą się budować poczucie własnej wartości, radzić sobie z bezradnością oraz rozpoznawać swoje mocne strony,
- grupę psychoedukacyjną dla rodziców/opiekunów, gdzie będzie można nabyć lub rozwinąć umiejętności rozumienia uczuć i potrzeb dziecka oraz udzielania mu wsparcia, nauczyć się otwartej komunikacji w rodzinie,
- warsztaty umiejętności psychospołecznych dla młodszych nastolatków (12-16 lat) ukierunkowane na: radzenie sobie ze stresem, naukę relaksacji, ćwiczenie uważności, rozpoznawanie własnych emocji i radzenie sobie z nimi, uczenie się dobrego traktowania siebie i innych oraz współpracy w grupie bez przemocy,
- spotkania rodzinne dla dzieci i rodziców/opiekunów, które posłużą pogłębieniu relacji rodzica z dzieckiem poprzez wspólne zabawy i bliski kontakt oraz ćwiczenie umiejętności wychowawczych, takich jak: radzenie sobie z trudnymi zachowaniami prezentowanymi przez dziecko, stawianie rozsądnych granic, włączanie dziecka do współpracy, podążanie za dzieckiem, rozumienie jego potrzeb i uczuć.

PROJEKT TRWA OD LUTEGO DO GRUDNIA 2017 ROKU

Zgłoszenia: 22 424 09 89, 22 622 52 52
od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 – 17.00

Stowarzyszenie OPTA, ul. Marszałkowska 85 lok. 34

Więcej informacji na stronie: www.opta.org.pl/projekty