

Grupa Wsparcia dla Dorosłych Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych „DDD”

Oferta	Oferujemy 6, 3-godzinnych spotkań tematycznych dla dorosłych osób pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych. Grupa jest zamknięta; maksymalnie 7-osobowa. Kwalifikacja do grupy następuje na podstawie rozmowy indywidualnej z psychologiem. Chętni są proszeni o umówienie się na rozmowy indywidualne. Pierwszych siedem zakwalifikowanych osób zostanie przyjętych do grupy.
Tematy zajęć	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie, budowanie grupy, określenie obszarów problemowych 2. Mówienie o sprawach osobistych, wyrażanie uczuć, umiejętność uważnego słuchania, „nasze wspólne doświadczenia”. 3. Bliskie i intymne relacje. Genogram. 4. Planowanie na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowych. Emocje a ciało. Trening relaksacyjny: Odprężanie się w sytuacjach stresowych.
Adresaci:	Osoby, które były wychowywane w rodzinach, gdzie rodzice nie wypełniali prawidłowo swoich funkcji wychowawczych, narażając dziecko między innymi na przemoc fizyczną, psychiczną, brak wsparcia, uwagi, szacunku, nie zapewniali potrzeb niższego i wyższego rzędu.
Przewidywane efekty uczestnictwa w grupie wsparcia	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznawanie, nazywanie, adekwatne wyrażanie uczuć - rozpoznawanie źródeł dotychczasowych trudności - zmiana obrazu siebie w kierunku bardziej pozytywnego i realnego postrzegania własnej osoby - odnajdywanie i wdrażanie nowych, konstruktywnych rozwiązań dla tych sytuacji i relacji, które dotychczas stanowiły trudność - nawiązywanie „zdrowych” relacji interpersonalnych - radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych - wykorzystywanie technik relaksacyjnych w radzeniu sobie ze stresem
Realizator	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Smolniku Malwina Bartosiak Psycholog, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień
Miejsce realizacji	Ośrodek Interwencji Kryzysowej Monar w Smolniku Smolnik 22 59-820 Leśna
Czas realizacji	Wrzesień-październik-listopad 2022r.