

Bezpłatne wsparcie ogiczne dla uczniów i uczennic

w ramach projektu: „WłączaMY GDAŃSKIE szkoły – Gdańska szkoła otwarta dla wszystkich

Poczuj się lepiej. Znajdź wsparcie.

Grupy wsparcia i grupy terapeutyczne dla młodzieży

Jesteś uczniem lub uczennicą klasy 7 lub 8 szkoły podstawowej albo szkoły ponadpodstawowej w Gdańsku ?

Bywa, że czujesz się przytłoczony?

Masz wrażenie, że nikt Cię nie rozumie?

A może stres, lęk, napięcie albo smutek ciągną się za Tobą dzień po dniu?

Nie musisz radzić sobie z tym sam!

Możesz wziąć udział w cyklicznych spotkaniach grupowych, prowadzonych przez ogów.
To nie są lekcje ani wykłady. To bezpieczne miejsce, gdzie możesz być sobą, pogadać, posłuchać innych i spróbować coś zmienić w swoim tempie.

Jeżeli chcesz:

- lepiej dogadywać się z ludźmi,
- nabrać pewności siebie,
- poradzić sobie z lękiem, stresem, smutkiem lub napięciem,
- zrozumieć swoje emocje,
- poczuć się lepiej w swoim ciele,
- nauczyć się dbać o swój dobrostan,
- ogarnąć uzależnienie od telefonu, gier, internetu czy mediów społecznościowych,
- poczuć się lepiej wśród innych,
- odzyskać równowagę i spokój,

te spotkania są dla ciebie!

Jak wyglądają spotkania?

- grupy do 10 osób.
- Spotykamy się poza szkołą, w przyjaznym, spokojnym miejscu.
- Spotkania odbywają się 2 razy w miesiącu, trwają 2–3 godziny.
- Cały cykl to 40–72 godziny wspólnej pracy.
- Udział jest dobrowolny i bezpłatny.
- Terminy ustalane są wspólnie z Tobą i Twoim rodzicem.

Dlaczego warto?

- Poznasz ludzi, którzy mają podobne doświadczenia.
- Nauczysz się mówić o emocjach bez wstydu.
- Zrozumiesz, skąd biorą się Twoje reakcje i jak sobie z nimi radzić.
- Odzyskasz pewność siebie i poczucie, że masz wpływ na swoje życie.
- Poczujesz, że nie jesteś sam/a – że można się wspierać zamiast oceniać.

Jak dołączyć?

To proste!

Porozmawiaj z rodzicem, lub zgłoś się sam_a (jeśli masz skończone 18 lat):

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY -
grupy wsparcia oraz grupy terapeutyczne dla uczniów i uczennic – Wypełnij formularz

biuro.oditk@cwew.pl

