

Pomoc psychologiczna i psychoedukacyjna dla nastolatków

AKADEMIA 
ŚWIADOMEGO RODZICA
FUNDACJI ESPRIT

 FUNDACJA
Esprit



Nie to jest ważne, co ze mną zrobiono, lecz to, co ja sam zrobiłem z tym, co ze mną zrobiono.

Jean-Paul Sartre











Akademia Świadomego Rodzica Fundacji Esprit uruchamia wsparcie dla **nastolatków**. W ramach **Fundacji Esprit** chcemy wesprzeć młodych ludzi w ich zmaganiach z sobą samym oraz z otoczeniem, dlatego uruchamiamy indywidualną **bezpłatną** pomoc psychologiczną oraz grupowe warsztaty dla nastolatków.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, że nie radzisz sobie z czymś, coś Ciebie przeraża, może masz poczucie niezrozumienia, osamotnienia, a może wszystko wydaje się bez sensu, a Ty uważasz, że nie masz na nic siły, to skontaktuj się z nami. Możesz to zrobić sam, sama. Wystarczy, że napiszesz, albo zadzwonisz. Zapewniamy intymność i poufność. Weź odpowiedzialność za swoje życie.

Dlaczego nastolatki mogą potrzebować pomocy?

Każdy nastolatek doświadcza wielu bardzo intensywnych uczuć. Z jednej strony jest pełen ciekawości świata, radości i energii. Z drugiej – przeżywa dużo niepokoju, zwątpienia, lęku i złości. Huśtawka emocjonalna wydaje się nie mieć końca, nastrój zmienia się z minuty na minutę. Jakby tego było mało, młody człowiek zadaje sobie ważne pytania egzystencjalne: „Kim jestem? Po co żyję? Co jest dla mnie ważne?”. Jakże trudno szukać odpowiedzi na te pytania, kiedy nie ma możliwości naturalnego kontaktu z innymi.

W tym czasie nastolatek podejmuje też wiele trudnych i ważnych decyzji życiowych, w których może się czuć osamotniony. Mocno przeżywa pierwsze zawody miłosne, szkolne przyjaźnie, zmienne relacje z grupą rówieśniczą, dużo lęku i frustracji. Doświadcza sprzecznych uczuć związanych z relacjami rodzinnymi, co powoduje konflikty i nieporozumienia. W dodatku często nie chce już rozmawiać z rodzicami czy innymi członkami rodziny. Potrzebuje poczucia wolności jak tlenu, a mierzy się z ciągłymi ograniczeniami.

-  kiedy przeżywa dużo smutku i niepokoju, nie ma energii, ma trudności ze snem
 -  kiedy ma objawy somatyczne niedające się wyjaśnić za pomocą badań lekarskich
 -  kiedy przeżywa coś trudnego – np. nieszczęśliwe zakochanie, odrzucenie przez rówieśników, stratę kogoś bliskiego – i nie ma z kim o tym rozmawiać
 -  kiedy pojawia się ktoś nowy w rodzinie i towarzyszy mu poczucie odrzucenia
 -  kiedy odmawia chodzenia do szkoły i trwa to dłużej niż kilka dni
 -  kiedy odżywia się w sposób zagrażający zdrowiu (odmawia jedzenia lub objada się)
 -  kiedy się okalecza lub zgłasza myśli samobójcze
 -  sięga po używki (papierosy, alkohol, narkotyki) lub wydaje się uzależniony od Internetu
 -  kiedy przeżywa tak dużo silnych uczuć, że utrudnia to codzienne funkcjonowanie
 -  kiedy mówi, że potrzebuje wsparcia psychologa lub terapeuty
-

Kiedy nastolatek potrzebuje pomocy?

JAK POMAGAMY?

BEZPŁATNA

pomoc psychologiczna dla nastolatków

Wsparcie psychologiczne dla nastolatka zawsze zaczyna się od wstępnego spotkania konsultacyjnego z nim oraz z jego rodzicami (w przypadku osoby niepełnoletniej). Na spotkaniu tym omawia się problemy, z jakimi zmagają się młody człowiek oraz ustala plan działań. Najczęściej spotykany system to ten, w którym psycholog spotyka się z nastolatkiem raz w tygodniu.

Na pierwszą konsultację umawia nastolatka jedno z rodziców lub jeśli nastolatek umawia się sam, potrzebna jest zgoda rodziców.

JAK POMAGAMY?

Warsztaty dla nastolatków.

Warsztaty to spotkania w **małych grupach** (8-10 osobowych). Prowadzone osobne warsztaty dla dziewcząt oraz chłopców. W zależności od zakresu warsztatu, może on obejmować od 3 do 5 spotkań, po 3 godziny każde. Grupy wiekowe warsztatów: 10-12lat, 13-15lat, 16-18lat.

Zakres tematyczny warsztatów: lęk i stres, psychologia miłości, samoakceptacja, neutralizacja wad, samoświadomość emocjonalna, samoocena, poczucie odpowiedzialności, umiejętności zdrowego funkcjonowania w grupie rówieśniczej, samotność.

To nie wstyd zwrócić się po pomoc, **to odwaga i odpowiedzialność**. Tylko mądry człowiek potrafi przyznać się przed samym sobą, że czegoś nie wie. Nie musisz wiedzieć wszystkiego i radzić sobie sama, sam, tylko dlatego, że jesteś nastolatkiem, rodzicem.

Jesteśmy po Twojej stronie, chcemy Tobie pomóc poszukać możliwości w sytuacji bez wyjścia, w której utknęłaś, utknęłeś. Intymnie, bezpiecznie i poufnie. Tak działamy.

Przyjdź do nas **PO MOC**, aby żyć i doceniać wszystkie chwile, których doświadczasz.

Zadzwoń, napisz,
aby umówić się na pierwsze spotkanie:

 **+48 606 486 333**

 rodzicowakademia@gmail.com



Fundacja Esprit
ul. Daszyńskiego 2, p.2, lok 26
43-450 Ustroń



www.rodzicowakademia.pl