

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gorzowie Wlkp. ul. Okrzei 39, tel. (95) 7 214 215 zaprasza do skorzystania z oferty wsparcia w konstruktywnym rozwiązywaniu problemów życiowych i rozwoju osobistym.

Program skierowany jest do dzieci, młodzieży i osób dorosłych, doświadczających problemów osobistych i trudności życiowych, którzy nie posiadają wystarczających kompetencji osobistych i społecznych do poradzenia sobie z nimi. Zajęcia polegać będą na korekcyjnych działaniach psychoterapeutycznych, socjoterapeutycznych i pedagogicznych, zmniejszających poziom zaburzeń zachowania oraz wspierających pozytywny rozwój osobowości.

Grupa socjoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży z zaburzeniami zachowania

Adresaci: dzieci i młodzież z różnego rodzaju zaburzeniami zachowania przejawiającymi się agresją lub autoagresją, zachowaniami naruszającymi normy, problemami społecznymi, nadmiernym wycofaniem, postawami aspołecznymi itp.

Cele zajęć: Poprawa społecznego i emocjonalnego funkcjonowania poprzez naukę konstruktywnego odreagowywania napięć i wyrażania emocji, rozpoznawania zagrożeń, rozwiązywania konfliktów, wychodzenie z niekorzystnych ról, organizowania i planowania czasu wolnego, rozwijanie empatii, zdolności akceptacji siebie i innych, identyfikację i rozwijanie zasobów osobistych.

Grupa pomocy psychologicznej dla młodzieży z problemami emocjonalnymi

Adresaci: młodzież z problemami emocjonalnymi, związanymi z lękiem, depresją, kryzysem tożsamości.

Cele zajęć: Poprawa kondycji psychicznej poprzez trening umiejętności obniżania napięcia emocjonalnego, identyfikację i korektę zniekształceń poznawczych, wzrost samooceny, podniesienie umiejętności interpersonalnych potrzebnych do nawiązywania i utrzymywania satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami i dorosłymi, naukę twórczego rozwiązywania problemów.

Grupa psychoedukacyjna dla rodziców z problemami wychowawczymi

Adresaci: rodzice, którzy doświadczają trudności wychowawczych i chcą nauczyć się budowania lepszego kontaktu ze swoim dzieckiem.

Cele zajęć: Wzrost kompetencji wychowawczych poprzez wgląd w mechanizmy własnych zachowań rodzicielskich, określenie swojego rodzicielskiego potencjału i obszarów wymagających doskonalenia. Pogłębienie wiedzy i umiejętności w takich obszarach, jak: dobra, efektywna komunikacja z dzieckiem, rozpoznawanie potrzeb dziecka oraz własnych potrzeb jako rodzica, asertywność rodzicielska, rozwiązywanie konfliktów w relacji z dzieckiem, modyfikowanie niepożądanych zachowań bez stosowania przemocy, radzenie sobie z emocjami dziecka oraz własnymi emocjami.

Grupa wsparcia i pomocy psychologicznej dla osób samotnych

Adresaci: osoby, którym ciąży samotność, osierocone, odczuwające brak więzi osobistych i wsparcia.

Cele zajęć: Nawiązanie więzi i wzajemne emocjonalne wspieranie się uczestników, realny kontakt z drugim człowiekiem, budowanie poczucia przynależności, psychoedukacja dotycząca różnych aspektów tworzenia relacji, pomoc w rozwiązywaniu problemów.

Grupa wsparcia i pomocy psychologicznej dla osób opiekujących się osobami chorymi

Adresaci: osoby opiekujące się członkiem rodziny z powodu ciężkiej choroby lub

niepełnosprawności i pozbawione możliwości realizacji swoich ważnych potrzeb psychicznych.

Cele zajęć: Zapobieganie izolacji społecznej i psychicznej osób obciążonych opieką nad osobami chorymi poprzez poczucie przynależności i akceptacji, jaką daje grupa dzieląca problemy, uzyskiwanie i dawanie wsparcia. Ponadto doświadczenie wglądu dotyczącego własnych potrzeb, zasobów, prawa do odrębności i różnych stanów emocjonalnych oraz pomoc w konstruowaniu osobistego planu rozwoju i wzrostu satysfakcji życiowej dzięki wykorzystaniu profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Wszystkie zajęcia odbywać się będą 1 x tygodniowo w wymiarze 2 godzin w siedzibie Ośrodka Interwencji Kryzysowej przy ul. Okrzei 39 w Gorzowie Wlkp. Zajęcia prowadzone będą przez pedagogów i psychologów w grupach liczących 5-10 uczestników. Przewidziane są również konsultacje indywidualne dla uczestników grup. Zapisy osobiście lub telefonicznie pod numerem (95) 7 214 215.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej