



DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

TRENING UMIEJETNOŚCI SPOŁECZNYCH

Grupy TUS dla dzieci i młodzieży
ze stanami depresyjno - lękowymi

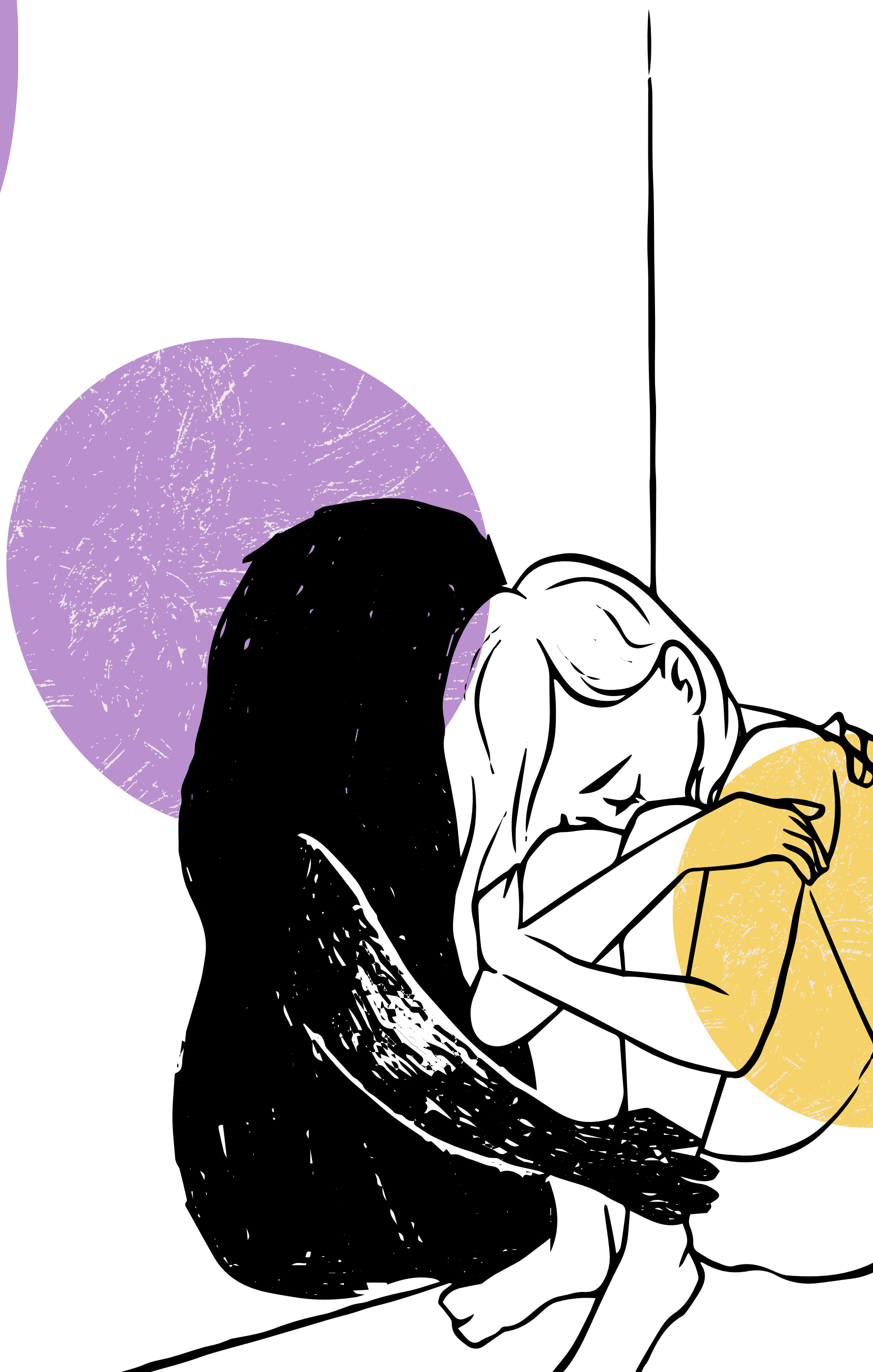
Dlaczego TUS dla dzieci z depresją i lękami?

uczymy się jak regulować napięcie,
jak akceptować i wyrażać emocje,
budować i utrzymywać relacje,
jak mówić o tym, co trudne,
wzmocnić pewność siebie,
komunikacji bez lęku,
asertywności.

to forma zajęć
psychoedukacyjnych, których
celem jest rozwijanie
i doskonalenie umiejętności
społecznych u dzieci, młodzieży lub
dorosłych.

To cykl 25 spotkań
(1 raz w tygodniu)
w małych grupach,
prowadzony przez
doświadczonych terapeutów.
Uczymy przez zabawę, empatię
i doświadczenie.

Dla dzieci i młodzieży, które:
mają trudności w kontaktach z rówieśnikami,
nie wiedzą jak zacząć rozmowę,
jak odczytać emocje
zmagają się z lękiem, wycofaniem, złością,
niską samooceną,
czują się zagubione w grupie
boją się oceny



Co osiągniemy?

UCZYMY SIĘ O EMOCJACH – Z SERCEM I Z UWAGĄ

powoli uczymy się zauważać, co dzieje się w naszym sercu i ciele
rozpoznajemy różne uczucia – te ciepłe i te trudniejsze, które też są potrzebne
sprawdzamy, co pomaga nam, kiedy czujemy złość, lęk albo napięcie
szukamy własnych sposobów na uspokojenie się – przez oddech, ruch, wyobraźnię lub ciszę

MÓWIENIE O TYM CO JEST TRUDNE – Z ŁAGODNOŚCIĄ DO SIEBIE

ćwiczymy mówienie o tym, co czujemy – spokojnie, swoim tempem
uczymy się mówić, czego potrzebujemy, by inni mogli nas lepiej zrozumieć
sprawdzamy, jak można powiedzieć „nie” i zadbać o swoje granice
rozmawiamy o tym, że nie zawsze wszystko się udaje –
i to też jest w porządku

TWORZENIE BEZPIECZNYCH RELACJI:

uczymy się robić pierwszy krok do rozmowy – nawet jeśli to tylko uśmiech
próbujemy zapraszać innych do zabawy lub wspólnego czasu
ćwiczymy bycie razem – z życzliwością, słuchaniem i przestrzeganiem wspólnych zasad
sprawdzamy, jak rozwiązywać trudne sytuacje spokojnie, bez krzyku i złości
uczymy się zauważać, co czują inni – i jak możemy być dla nich wsparciem
rozpoznajemy, co mówią oczy, twarz i ciało – kiedy słów brakuje
staramy się spojrzeć na świat oczami drugiej osoby
ćwiczymy odczytywanie emocji i intencji u tych, z którymi rozmawiamy

ROZWÓJ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ:

planowania i przewidywania konsekwencji
podejmowania decyzji
kończenia zadań mimo trudności
radzenia sobie z porażką i sukcesem
uczymy się myśleć o tym, co może się wydarzyć i co z tego może wyniknąć
powoli podejmujemy decyzje – i uczymy się być dla siebie wyrozumiali, gdy coś pójdzie nie po naszej myśli
ćwiczymy cierpliwość – by dokończyć coś mimo zmęczenia czy zniechęcenia
rozmawiamy o porażkach i sukcesach – i uczymy się, że oba są częścią życia





Tematyka zajęć:

1. Poznajmy się – bezpieczny początek. Zaczynamy razem – zabawy integracyjne i pierwsze rozmowy.
2. Jacy jesteśmy – podobni i różni. O samoświadomości, szacunku i akceptacji siebie oraz innych.
3. Spotkanie w parze – poznaj mnie lepiej. Ćwiczenie rozmowy, zadawania pytań i dzielenia się sobą.
4. Czy ktoś widział normy społeczne? Gra i zabawa wokół zasad, które rządzą naszym światem.
5. Zasady w praktyce – czyli jak się zachować. Trening norm społecznych: powitania, podziękowania, przeprosiny.
6. Jak zacząć rozmowę? Trening pytań, komplementów i inicjowania kontaktu.
7. Słucham Cię naprawdę – aktywne słuchanie. Ćwiczenie uważności, ciekawości i reagowania na drugiego człowieka.
8. Kiedy przychodzi złość. Rozpoznawanie i bezpieczne wyrażanie złości.
9. Czym jest smutek i czy można go polubić? Oswajanie smutku i rozpoznawanie jego roli.
10. A co jeśli się boję? O lęku – jak działa, co mówi, jak sobie z nim poradzić.
11. Zazdrość – niewygodne, ale ludzkie uczucie. Co zazdrość mówi o naszych potrzebach i jak jej słuchać?
12. Radość – umiem ją zauważać? O przyjemności, wdzięczności i dzieleniu się dobrą energią.
13. Ciało mówi emocjami. Ćwiczenia z rozpoznawania emocji poprzez sygnały z ciała.
14. Jak zaopiekować się trudnymi uczuciami? Bezpieczne strategie regulacji emocji.
15. Uspokajacze – poznaj swoje sposoby na relaks. Relaksacja, oddech, wyciszenie ciała i myśli.
16. Emocje innych – co z nimi zrobić? O empatii, rozumieniu drugiego człowieka i wspieraniu.
17. Włącz wyobraźnię – ćwiczenia twórcze. Praca z metaforą, bajką, wyobraźnią jako narzędziem wzmacniania.
18. Narysuj, co czujesz – psychorysunek. Emocje w kolorach i kształtach – ekspresja bez słów.
19. Dźwięki, które leczą – muzykoterapia. Praca z muzyką, rytmem i dźwiękiem jako formą ukojenia.
20. Myśli-trutki i jak je przechrzyć. Zniekształcenia poznawcze i praca z negatywnym myśleniem.
21. Gdy złość przeradza się w przemoc. Czym różni się agresja od złości i jak stawiać granice?
22. Asertywność – czyli jak mówić o sobie z szacunkiem. Porównanie trzech postaw: uległość, agresja, asertywność.
23. Mój komunikat asertywny. Ćwiczenie formułowania "ja-komunikatów" i wyrażania potrzeb.
24. Trudna sytuacja? Mam plan! Strategie radzenia sobie – krok po kroku.
25. Zamknięcie i podsumowanie – co zabieram ze sobą? Ostatnia rundka, wspomnienia, mocne strony, sukcesy grupy.



CENTRUM AKSAMITKA PSYCHOEDUKACJA
I PSYCHOTERAPIA

KOSZT SPOTKAŃ
400 zł
(miesiąc)



📍 Gdańsk, ul. Grunwaldzka 76/78 pok. 317.

🕒 START: wrzesień 2025

☎ Zapisy: 608-055-070

✉ aksamitkacentrum@gmail.com

🌐 Więcej informacji: centrumaksamitka.pl