

**Kampania edukacyjna
Otyłość i nadwaga największym
zagrożeniem dla zdrowia**



**Termin realizacji : 14.10.2020r.- 30.11.2020r.
Zadanie publiczne dofinansowane ze środków
budżetu Samorządu Województwa Śląskiego
Realizator : Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy
w Częstochowie ul. Nowowiejskiego 15**

Warsztaty psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży

Zajęcia online przez platformę internetową.

Na podany adres e-mail : jmgorzalka@gmail.com tel: 531-704-844

dostaną Państwo zaproszenie do zajęć.

termin realizacji warsztatów: 14.10.2020.- 30.10.2020.

Zajęcia grupowe dla dzieci w wieku od 5-12 lat, z szeroko rozumianymi trudnościami w interakcjach społecznych.

Trening Umiejętności Społecznych (metodą Arnolda P.Goldsteina) jest formą psychoedukacyjnych zajęć grupowych, przeznaczoną dla dzieci z szeroko rozumianymi trudnościami w interakcjach społecznych.

Poprzez trudności te rozumie się m. in. wycofanie społeczne, kłopoty w inicjowaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych, brak umiejętności wyrażania własnego zdania, trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu swoich emocji i potrzeb w sposób skuteczny a także akceptowalny społecznie. Istotą treningu jest nauka konstruktywnych zachowań społecznych, między innymi:

- nawiązywania poprawnych relacji z rówieśnikami,
- odczytywania i rozumienia emocji oraz odpowiednie reagowanie na trudne emocje,
- przestrzegania zasad i regulaminów,
- ponoszenia konsekwencji swojego zachowania
- sposobów reagowania na zaczepki innych,
- panowania nad własną złością,
- czekania na swoją kolej,
- rozwiązywania konfliktów z rówieśnikami,
- akceptowania porażki,
- odczytywania komunikatów niewerbalnych,
- kontrolowania sposobów odreagowania napięcia emocjonalnego i fizycznego,
- koncentracji uwagi i ćwiczenie tej umiejętności,
- pohamowania spontanicznych nieakceptowanych społecznie reakcji

Dzięki temu, że Trening Umiejętności Społecznych odbywa się jako „terapia poprzez zabawę”, dzieci chętnie w nim uczestniczą. Za swoją pracę dzieci otrzymują pozytywne wzmocnienia zarówno od trenerów jak i rówieśników, co dodatkowo motywuje je do nauki nowych umiejętności. Pozytywne doświadczenia, nabyte w grupie treningowej, wzmacniają samoocenę dziecka, co zachęca do powtarzania ich w gronie kolegów, poza grupą terapeutyczną. Zajęcia warsztatowe prowadzą: psycholog i terapeuta

[ZAPRASZAMY DO ZAPOZNANIA SIĘ Z PREZENTACJA MULTIMEDIALNĄ](#)