

---

**Tematyka zajęć grupowych zaproponowana przez młodzież uczestniczącą w TUS:**

1. Dlaczego trzeba słuchać poleceń rodziców i ludzi dorosłych.
2. Jak tworzyć granice kontaktu z człowiekiem i jak ich przestrzegać.
3. Jak współpracować, tworzyć relacje, dogadywać się i szanować innych.
4. Jak polepszyć kontakt z rodzicami i zrozumieć ich zachowanie.
5. Jak powstrzymać rodziców (innych członków rodziny) od przeklinania.
6. Jak panować nad nerwami.
7. Jak można podjąć decyzję bez nerwów.
8. Jak nie doprowadzać do kłótni.
9. Jak zachowywać się podczas kłótni, czego unikać.
10. Jak przestać mówić „nie”.
11. Jak przetrwać trudne pytania i rozmowy.
12. Jak się zachowywać i jak przetrwać okres kary.
13. Jak opanować swój krzyk i kontrolować złość, agresję słowną lub fizyczną.
14. Jak wytrzymać w tłumie i opanować duże zdenerwowanie.
15. Jak wytrzymać hałas i podniesiony ton głosu.
16. Jak reagować, gdy ktoś mówi podniesionym tonem lub krzyczy na mnie.
17. Jak reagować na nauczycieli mówiących głośnym tonem.
18. Jak przetrwać dziwne zachowania rówieśników.
19. Sprawa z rozumieniem żartów, gdy ktoś się z czegoś lub ze mnie śmieje.
20. Jak powstrzymać się przed śmiechem.
21. Jak radzić sobie z osobami, które nas drażnią (hałasują, gwizdzą, łaskotają, popychają, zaczepiają, dokuczają).

22. Jak mówić o swoich uczuciach, emocjach, powodach zdenerwowania.
23. Czy można zgłaszać komunikaty za pomocą listów, gdy jest się zdenerwowanym.
24. Co to jest ignorancja.
25. W jaki sposób kogoś przeprosić za swoje złe zachowanie.
26. Jak podejść spokojnie do rozmowy z kolegami i z koleżankami.
27. Jak pomóc innym w nauce, kiedy są zdenerwowani.
28. Na jakie tematy można porozmawiać z rówieśnikami.
29. Jak zaprosić znajomego do siebie do domu.
30. Jak zaprosić kolegów na jakąś imprezę , jak organizować czas kolegom.
31. Jakie mogą być imprezy i jak je organizować (np. urodziny).
32. Jak można dać prezenty (jakie gry, filmy można zaproponować ).
33. Jak porozmawiać z mniej znanymi osobami.
34. Jak podejść do kogoś kto Cię często obserwuje, czujesz, że Cię lubi, ale boi się podejść.
35. Czym zaimponować koleżance i jak to zrobić bez uczucia wstydu.
36. Jak zdobyć dziewczynę.
37. Jak powstrzymać się od picia słodkich napojów i jedzenia słodczy.
38. Przyszły zawód – jak go wybrać i to osiągnąć.
39. Jak reagować i bronić się przed jedykami.
40. Jak się uspokoić przed testem gimnazjalnym, sprawdzianem.
41. Ile czasu można spędzić przy komputerze, jak robić przerwy podczas pracy na komputerze.
42. Jak nie uzależnić się od komputera.
43. Co robić gdy nie ma się komputera, a nie chce robić się innych rzeczy.

44. Gdzie można jechać na obóz z osobami z zespołem Aspergera.
45. Jak przetrwać pierwszy raz bez rodziców na obozie i co robić, by o nich nie myśleć.
46. Jakie panują zasady na obozie.
47. Co robi się na obozie terapeutycznym. Czy jest fajnie?
48. Co zrobić, by nie bać się konia na obozie?
49. Jak udzielić pomocy.
50. Jak się nie bać pobrania krwi.

Jest to cykl spotkań po **120 minut**, odbywających się raz w tygodniu.

**Prowadzenie** (2 terapeutów na grupę):

**mgr Iwona Garcarz**

Psychologia Kliniczna, SWPS, Warszawa

Psycholog, Pedagog-Terapeuta, Pedagog Specjalny, Logopeda

Terapeuta Integracji Sensorycznej (SI)

Terapeuta EEG-Biofeedback (BFB)

**698-851-751**

**mgr Agnieszka Sadowska**

Psycholog, Uniwersytet Śląski, Katowice, Pedagog

Psycholog Transportu, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

Terapeuta, Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach

**506-449-114**

**Barbara Kusto**

Psychologia Społeczna, Uniwersytet Opolski

Psychologia Kliniczna, SWPS, Katowice (w trakcie)

Dogoterapeuta, Terapeuta BFB, Terapeuta SI

**667-289-145**

**Katarzyna Kulesza**

Licencjonowany Dietetyk Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach  
Specjalista ds. Psychologii Żywnienia  
**519-730-630**

**Łukasz Żynda**

Fizjoterapeuta, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Pile  
Zdrowie publiczne - studia magisterskie, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu  
Fizjoterapia w kardiologii - studia podyplomowe, Uniwersytet Medyczny  
w Szczecinie, Instruktor Ultimate Frisbee, Terapeuta BFB, Terapeuta SI  
**796-337-052**

**Koszt spotkania:** zgodnie z cennikiem ustalonym na dany rok szkolny  
(od września 2014r. do września 2015r.; od października 2015r. nowy cennik).

**Miejsce spotkań:** Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnoza, Terapia,  
Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1

Osoby zainteresowane proszę o kontakt: Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**