

Zagadnienia zaproponowane przez rodziców do zastosowania na zajęciach grupowych TUS:

1. Doskonalenie zachowań społecznych (zwroty grzecznościowe, asertywność, szczerłość, mówienie prawdy).
2. Jak pomóc dzieciom i młodzieży, by dostosowały się i opanowały normy społeczne.
3. Jak się uspokoić i rozmawiać na temat zasad.
4. Jak ignorować ich niewłaściwe zachowania i nie dać się sprowokować.
5. Jak nie doprowadzać do kłótni.
6. Jak panować nad emocjami (złość, gniew, obrażanie się).
7. Jak reagować na niepowodzenia i poradzić sobie z nimi.
8. Jak prosić o pomoc i umieć przyjmować ją.
9. Jak dzielić się, by nikt nie został pokrzywdzony.
10. Plan dnia i pora spania.
11. Zasady zdrowego odżywiania.
12. Jak opanować nadmierny apetyt.
13. Jak uporać się z lenistwem.
14. Jak uczyć samodyscypliny.
15. Ile czasu dzieci i młodzież mogą spędzić przy komputerze.
16. Jak radzić sobie z uzależnieniem od komputera i gier video.
17. Jak rozstać się z dawnymi przyzwyczajeniami i rzeczami (stare zabawki, wyrzucanie przedmiotów).
18. Jak mobilizować do wysiłku (nauka, obowiązki domowe) - przygotowanie do dorosłości.
19. Czym interesują się inni nastolatki.
20. Rozwijanie zainteresowań.

21. Jakie można zaproponować prezenty (jakie gry komputerowe są dobre, jakie filmy mogą oglądać).
22. Utrzymywanie kontaktów społecznych i nawiązywanie relacji.
23. Jak radzić sobie z rówieśnikami.
24. Przełamywanie barier nieśmiałości.
25. Odpowiedzialna miłość nastolatków.
26. Jak współpracować w grupie, współzawodnictwo.
27. Bycie najlepszym - udział w konkursie.
28. Orientacja zawodowa.
29. Techniki uczenia się.
30. Ćwiczenie pisma.

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 Żywności
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**