

Шановні українці з міста Нітри!

Вас рада вітати соціально-психологічна Ліга Душевного здоров'я в Нітрянському краї.

Наша філія створена для допомоги українським біженцям, які знайшли притулок у Словаччині внаслідок початку збройного конфлікту в Україні. Ми надаємо соціально-психологічну допомогу біженцям розміщеним на території Нітрянського краю.

У нашій команді працюють: психологи, педагоги, соціальні працівники для роботи зі всіма категоріями населення (діти, батьки, підлітки, пенсіонери).

За додатковою інформацією звертайтеся за телефонами

Olha Mavrova +421 910 915 618 (Понеділок - п'ятниця 09.00-16.00)

Olha Vzkova +421 910 468 456 (Понеділок - п'ятниця 09.00-16.00)

ТЕЛЕФОН ДОВІРИ НОН-СТОП БЕЗКОШТОВНО 0800 222 450

Ви завжди можете звернутися до нас за індивідуальними і груповими консультаціями (психологічне консультування – надання психологом психологічної допомоги через створення умов, за яких клієнт відкриває (усвідомлює) нові можливості у розв'язанні своїх труднощів), психологічною підтримкою, завітати на цікаві психологічні тренінги (проведення групових занять в ігровій формі, які направлені на всебічний розвиток особистості. Психологічний тренінг - один з найефективніших методів засвоєння інформації в групі. На тренінгу учасники в практичних ситуаціях формують свою думку та відпрацьовують навички), відвідати розвивальні заняття (розвиток здібностей). Послуги, що надаються, здійснюються на **безоплатній основі**.

Отже:

Якщо Ви прагнете краще пізнати себе, покращити свій настрій, у вас виникли певні труднощі, вас щось турбує, чи вас цікавить психологія і багато іншого – ласкаво просимо до нашої Ліги душевного здоров'я.

Кваліфіковані спеціалісти нададуть вам консультації, допоможуть знайти відповіді на ваші запитання, зміцнити душевне здоров'я.

Пропозиції циклу занять

1. Заняття для дошкільнят та молодших школярів 5-11 років у техніках казкотерапія та арт-терапія.

- Дитячі страхи. Страх засинати, страх темряви, страх чужих людей.
- Агресія. Усі види агресивної поведінки.
- Тривога.
- Часта зміна настроїв.
- Складнощі у спілкуванні у дитини. Не вдається товаришувати, часті сварки з іншими дітьми. Дитина боїться знайомитися та починати спілкування з іншими дітьми.
- Замкненість дитини.
- Схильність дитини до примхливої поведінки та бажання привернути до себе увагу. Схильність до істерик.
- Складність в адаптації в дитячому садку, школі та іншому новому колективі.
- Дитина часто стає об'єктом образ і нападок. • Слабкий інтерес до навчання.
- Сімейні складнощі. Розлучення батьків, окреме проживання одного з батьків, розпад сім'ї.
- Поява в сім'ї брата чи сестри. Ревнощі та інші негативні почуття до нього.
- Заняття з адаптації до школи: (увага, пам'ять, мислення)
- Рухові активності на свіжому повітрі, настольні ігри.

2. «Клуб спілкування для підлітків»

- Місце, де можна зустрітися познайомитися та поспілкуватися у невимушеній атмосфері
- Почути рідну мову та пограти у звичні ігри («Мафія», «Диксит», «Уно», «Свінтус»)
- Отримати гарний настрій
- Активність на свіжому повітрі
- Отримати підтримку з усіх питань (навчання, спілкування, стосунки з однолітками, батьками, адаптація у Словаччині)
- брати участь у заняттях (впевненість у собі, як справлятися з агресією, як дружити, профорієнтаційні ігри,

Теми тренінгових занять:

Тренінг для підлітків "Я вмію керувати своїм життям".

Включає 8 занять.

1. Як ставити цілі та досягати їх.
2. Тайм-менеджмент. Як керувати своїм часом і все встигати.
3. Підвищити впевненість у собі та своїх силах.
4. Формування лідерських аспектів. Як це правильно робити і навіщо це потрібно.
5. Навички спілкування. Знайомлюся, спілкуюся, дружу.
6. Нетворкінг. Сила корисних знайомств. Як отримувати від спілкування максимум.
7. Навчаюся вчитися. Навички ефективного навчання. Як мінімум часу освоїти максимум знань. Без перевантажень та тривоги.
8. Оформлення своєї скарбнички навичок. Підведення підсумків.

Тренінг для підлітків з профорієнтації.

Включає 4 заняття.

1. Визначаємо задатки та здібності. Виявлення провідної сфери діяльності.
2. Робота з картою професій
3. Поєднуємо свої бажання та ситуацію на ринку праці. Як не помилитись з вибором.
4. Складаємо свою профорієнтаційну картку. Отримуємо список із 2 основних та 3 додаткових професій.

Тренінг для підлітків Навички спілкування. Включає 6 занять для підлітків, які:

- не мають друзів і почуваються самотніми
- Хотять почуватися впевнено у колективі
- Зазнають складнощів при знайомстві з людьми. Або взагалі уникають знайомитись
- Соромляться відстоювати свою точку зору
- Часто сваритися з друзями та батьками
- Вважають себе сором'язливими, тривожними та невпевненими у собі
- Мають багато знайомих та друзів онлайн. А в живу майже ні з ким не спілкуються.

Кожне заняття складається з практичних вправ. Що дозволяє розвинути та закріпити навички ефективного спілкування.

Тренінг для підлітків. Шляхи виходу із конфлікту.

Включає 8 занять.

1. Що таке конфлікти та чому вони відбуваються. Типи конфліктів.
2. 5 мов конфлікту. Визначаємо свій тип поведінки у конфлікті
3. Способи вирішення конфліктних ситуацій
4. Я-висловлювання. Вчимося говорити без агресії
5. Як казати «Ні»
6. Мистецтво суперечки. Як відстояти свою точку зору ввічливо і без конфлікту
7. Коридор критики. Розвиток стресостійкості у конфліктних ситуаціях
8. Упорядкування особистої дорожньої карти поведінки у конфлікті.

3. «Сімейний клуб»

Місце, де цікаво для всієї родини.

З нами тепло, цікаво, душевно та корисно. Багато активності, доступ до нових, захоплюючих занять та цікавої та корисної інформації. Атмосфера тепла та підтримки. Можливість розслабитися та виявити свої почуття та емоції. Море позитиву та підтримки.

- Познайомишся з новими цікавими людьми та приємно проведеш час
- Зможеш освоїти корисні навички та знання
- Отримаєш підтримку у важливих для тебе темах
- Знайдеш відповіді на складні запитання

Теми наших корисних та цікавих зустрічей.

Як допомогти своїм улюбленим школярам:

- батькам першокласників як адаптуватися до навчання
- Повернути мотивацію вчитися та підвищити успішність
- Освіта онлайн. Всі пастки та складності
- Булінг у школі. Що робити?
- Особливості навчання у словацькій школі
- Розвиваємо здібності дитини
- Режим дня школяра та рівень навантаження
- Складності адаптації у школі, дитячому садку
- Дитячо-батьківські та сімейні стосунки
- як залишатися для своєї дитини опорою та центром сили
- Де брати батьківський ресурс, коли здається, що вже немає сил
- Як спілкуватися з дітьми без сварок агресії та конфліктів

- Вчимося розуміти та дружити з підлітками
- Якщо дитина виявляє агресію, що робити
- Якщо дитина тривожна і сором'язлива
- Складнощі у сімейних відносинах
- Як повернути спокій у родину та щасливим батькам

Коло жіночої сили:

Можливість отримати підтримку та розуміння, знайти відповіді на питання, які турбують. Дізнатися про свої приховані можливості та навчитися ними користуватися.

- Як пережити втрату свого сімейного гнізда
- Як побачити та прийняти нові можливості на новому місці
- Як зберегти сім'ю на відстані
- Як піклуватися про себе під час серйозних випробувань
- Як справлятися з тривогою, невідомістю, почуттям провини
- Що робити зі своїм гнівом та агресією
- Бути опорою та підтримкою для своїх дітей
- Як повернути бажання піклуватися про себе і чому це важливо для жінки
- Знайти баланс різних станів. Я жінка. Я-Мама, Я-Дочка, Я-Співробітник.