 **Stowarzyszenie OPTA zaprasza młodzież w wieku 12-14 lat i ich rodziców do udziału w Projekcie „ Kryzys czyli Szansa”.**

Oferujemy **BEZPŁATNY** udział w:

**Grupie terapeutycznej dla młodzieży (12 - 14 lat)**: podczas której nastolatki nauczą się budować poczucie własnej wartości, radzić sobie z bezradnością oraz rozpoznawać swoje mocne strony. Uzyskają wiedzę o normach grupowych i społecznych oraz nabędą umiejętności współpracy i współistnienia w grupie.



**Grupie terapeutycznej dla rodziców/opiekunów**: gdzie będzie można nabyć lub rozwinąć umiejętność rozpoznawania i przyjmowania uczuć i potrzeb dzieci, rozumienia własnych uczuć i postaw wobec dzieci, uczyć się otwartej komunikacji w rodzinie, pozostawiania dziecku przestrzeni do decydowania o sprawach, które mogą pozostać w jego rękach oraz stawiania granic i pilnowania zasad ważnych dla prawidłowego rozwoju dziecka, rozpoznawania sygnałów świadczących o przeżywanych przez dzieci problemach.

Obie grupy prowadzone są **równolegle,** kiedy dziecko bierze udział w grupie młodzieżowej, jeden z jego rodziców bierze udział w grupie rodzicielskiej odbywającej się w tym samym czasie.

Udział w grupach poprzedza konsultacja rekrutacyjna. 

**Kiedy: Czwartki 17.30 – 19.00**

Start: Marzec 2022, zakończenie: Grudzień 2022

Gdzie: Stowarzyszenie OPTA, ul. Marszałkowska 85/34 Warszawa

**Zapisy: 797 924 700**, **797 850 874, sekretariat czynny pn. – pt. w godz. 10-17**