

DEZVOLTARE PERSONALA PENTRU ADOLESCENTI

*In prezent, dezvoltarea personala nu mai este o optiune, ci o necesitate
Iti pasa de viitorul copilului tau? Actioneaza acum*



“Una din principalele sarcini ale adolescentei este dobandirea unei identitati – nu neaparat cunoasterea a cine suntem, cat clarificarea dimensiunii a ceea ce putem deveni, un set de repere interioare prin care raspunsurile noastre capata sens, iar deciziile si scopurile noastre sunt justificate.”

Terri Apter

In cadrul grupelor de dezvoltare personala pentru adolescenti urmarim abordarea tematicilor de interes specifice perioadei adolescentei. Dorim sa venim astfel in intampinarea nevoilor atat ale parintilor, cat si ale adolescentilor.

Printre directiile de actiune putem enumera:

- ✚ Consolidarea identitatii de sine: identitatea personala, sexuala si sociala.
Cresterea stimei de sine si imbunatatirea imaginii de sine
- ✚ Formarea si asumarea identitatii psihosexuale.
Educatia si stimularea unui comportament de sex-rol adecvat
- ✚ Autocunoasterea. Valori, aptitudini, arii de interese.
- ✚ Cunoasterea tipului de personalitate. Puncte tari, puncte vulnerabile.
Identificarea vocatiei (17 – 18 ani)
- ✚ Valori interioare si nevoi personale. Motivatia de a invata
- ✚ Optimizarea exprimarii emotionale. Identificarea propriilor emotii si exprimarea lor adecvata.
Gestionarea emotiilor negative si a impulsurilor
- ✚ Imbunatatirea si optimizarea capacitatii de relationare si comunicare interpersonală.
Empatia. Comunicarea asertiva
- ✚ Activarea resurselor creative. Gandirea laterala.
Restructurarea modelelor conceptuale de gandire
- ✚ Comportamentele adictive – dependenta de internet, consumul de alcool, tutun, droguri.
Constientizarea efectelor pe termen scurt si pe termen lung. Nevoia din spatele adictiilor

DEZVOLTARE PERSONALA PENTRU ADOLESCENTI

*In prezent, dezvoltarea personala nu mai este o optiune, ci o necesitate
Iti pasa de viitorul copilului tau? Actioneaza acum*

- ✚ Incorporarea de conduite adulte. Responsabilitatea, alegerea si angajamentul. Trecerea de la independenta revendicativa la una mai naturala si mai expresiva
- ✚ Reducerea comportamentelor problematice

Obiectivele grupului se vor realiza dupa evaluarea psihologica a adolescentilor. Aceste obiective se pot schimba ca urmare a evolutiei dinamicii de grup sau a aparitiei unor situatii neprevazute.

Vom folosi tehnici de: comunicare, jocuri terapeutice, dramaterapia, scenarii metaforice, metafora terapeutica, exercitii in diade sau grup, tehnici NLP, tehnici artterapeutice.

Dragi Parinti,

Implicarea voastra in procesul terapeutic este vitala. Parintii sunt o resursa foarte importanta pentru dezvoltarea si evolutia copiilor si adolescentilor.

Adolescenta este o perioada de criza. Ceea ce se manifesta puternic in adolescenta, provocand inflorirea sau destramarea, este tipul de atasament deprins in perioada timpurie. Probabilitatea ca acum problemele copilariei (comportamentale, emotionale, alimentare...) sa se acutizeze este mare.

Daca un deficit relational din copilaria timpurie nu a fost corectat de climatul familial prin intermediul interactiunilor cotidiene, tulburarea afectiva va izbucni in adolescenta.

Ajutand un copil sa-si modifice atasamentul deprinzand alte feluri de a iubi, mai placute, acesta va putea face mari progrese in perioada adolescentei, deprinzand un atasament securizant, ceea ce il va ajuta sa actioneze cu incredere in sine si sa dezvolte relatii bazate pe respect reciproc si incredere.

Adolescentul este supus unor multiple transformari fizice, psihice si sociale. Aceste transformari antreneaza o schimbare necesara a relatiei cu propriul trup, cu propria identitate psihica si cu mediul. El trebuie sa invete sa integreze forte de naturi diferite. Rolul declansator in aparitia apetitului sexual il joaca pulsiunea hormonala. Efortul lui va consta in a a modela aceasta pulsiune, in a invata cum sa o exprime.

El trebuie ajutat si sustinut de anturaj si indeosebi de catre familie, la care se pot adauga profesorii si psihologul.

Nici Dvs, ca parinti, nu sunteti crutati de adolescenta copiilor. Probabil ca sunteti familiarizati cu nelinistea, stresul, cu perplexitatea si cu convingerea ferma ca 'aveti dreptate' si sunteti autoritatea suprema care decide.

DEZVOLTARE PERSONALA PENTRU ADOLESCENTI

*In prezent, dezvoltarea personala nu mai este o optiune, ci o necesitate
Iti pasa de viitorul copilului tau? Actioneaza acum*

Pentru mentinerea noilor deprinderi formate de adolescenti in cadrul grupului, va fi necesar ca Dvs, in calitate de parinti, sa descoperiti noi modalitati de educare a lor, bazate pe validarea si sustinerea dezvoltarii interioare, a exprimarii si cautarii personale, pe responsabilizari prin asignarea de sarcini specifice varstei, pe validarea comportamentelor dorite si consolidarea conduitelor adulte, pe respectarea spatiului personal al adolescentului si a nevoii crescute de individualizare.

Sustinerea din partea voastra este esentiala pentru valorificarea rezultatelor terapeutice si consolidarea lor in timp.

La cerere, putem organiza workshop-uri tematice pentru parinti si/sau discutii individuale.

Date organizatorice :	Grup format din maxim 12 persoane 14 – 16 ani, 17 – 18 ani
Frecventa intalnirilor:	1 intalnire/saptamana
Durata unei intalniri :	150 minute
Tarif :	65 lei/intalnire Pentru doua persoane din aceeasi familie, cost total : 100 lei/intalnire
Locatie :	Str. Bocsa nr. 3, Sector 1
Datele de desfasurare :	<i>stabilite de comun acord</i>

Pentru detalii si inscriere, va rugam sa sunati la nr. de telefon **0723 57 22 22**

email : carmen.popa@psy-gnosis.ro

Sustineti-va copilul in calatoria sa prin viata