



Dzienny Ośrodek Socjoterapii RAFAEL

ul. Cedro Mazur 19, 25-252 Kielce, tel.: 501 521 558, 506 802 352

e-mail: rafael.kielce@gmail.com www.facebook.com/Osrodek.Rafael.Kielce

ZAJĘCIA GRUPOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY w DOS RAFAEL 2025/2026

Trwa nabór do grup dziecięcych i młodzieżowych w nowym roku szkolnym 2025/2026:

- **Treningu Umiejętności Społecznych (TUS)**
- **Treningu Kompetencji Miękkich (dla młodszych dzieci) z elem.TUS-u**
- **oraz GRUP ROZWOJU OSOBISTEGO MŁODZIEŻY (GROM)**

zajęcia zawierają elementy treningu uważności, treningu relaksacji, porozumienia bez przemocy.

- **terapia indywidualna dzieci i młodzieży**
- **psychoedukacja dla rodziców**
- **warsztaty dla rodziców DOM MOCNYCH WIĘZI**

Grupy liczą kilka osób i są dostosowane do wieku dzieci i młodzieży **od 8 do 18 lat.**

Nie prowadzimy TUS dla dzieci ze spektrum autyzmu i z Zespołem Aspergera.

Zapisy pod numerem telefonu: tel. 506 802 352

Gdzie? Wikaryjska 2, Skibińskiego 8 KIELCE

TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

TUS to cotygodniowe spotkania, jeden cykl to 12 spotkań (1-2 godzinnych), w kameralnych grupach (6-8 osób), podczas których uczestnicy:

- uczą się komunikować z empatią i uważnością,
- rozpoznają swoje emocje i potrzeby – i uczą się o nich mówić,
- ćwiczą współpracę, rozwiązywanie konfliktów i wyrażanie siebie w sposób nienaruszający granic innych,
- budują poczucie własnej wartości,
- uczą się regulować napięcie i radzić sobie w trudnych sytuacjach społecznych,
- doświadczają wspólnoty, wsparcia i autentycznego bycia razem.

TUS-y to przede wszystkim zajęcia skierowane do dzieci:

- wycofanych w kontaktach społecznych, powszechnie nazywanych „nieśmiały”
- mających problem z nazywaniem emocji i radzeniem sobie z nimi
- nadmiernie korzystających z internetu, telefonu, mediów społecznościowych
- nie zawsze wiedzących, jak należy się zachować
- nie potrafiących odmawiać i reagować, kiedy nie podoba im się to, jak inni ich traktują
- mających ograniczoną liczbę kontaktów społecznych z rówieśnikami
- słyszących głównie negatywne komunikaty na swój temat od dorosłych
- potrzebujących uwagi i akceptacji, a także jasnych zasad
- przejawiających niską samoocenę i wiarę w swoje możliwości
- wykazujących zachowania agresywne względem rówieśników oraz mających problem z dostosowaniem się do norm i zasad współżycia społecznego

Zapisy pod numerem telefonu: tel. 506 802 352



Dzienny Ośrodek Socjoterapii RAFAEL

ul. Cedro Mazur 19, 25-252 Kielce, tel.: 501 521 558, 506 802 352

e-mail: rafael.kielce@gmail.com www.facebook.com/Osrodek.Rafaël.Kielce

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO MŁODZIEŻY (GROM)

GROM to cotygodniowe spotkania rozwojowe w niewielkich grupach młodzieży (w wieku 14-18 lat), w programie zajęć:

- ✧ trening skutecznego nawiązywania znajomości
- ✧ warsztat pewności siebie
- ✧ trening porozumiewania się z dorosłymi (np. rodzicami, nauczycielami)
- ✧ warsztat umiejętności radzenia z konfliktem
- ✧ rozmowy o sprawach ważnych i ciekawych
- ✧ wspólne spędzanie czasu wolnego
- ✧ plus sprawy i tematy, które młodzież przynosi ze sobą, o których chce rozmawiać.

GROM jest dla młodzieży, która chce lepiej rozumieć siebie i innych, chce nauczyć się prawidłowo reagować, wyrażać i rozładowywać emocje, nauczyć się asertywności, chce poprawić swoje relacje, nauczyć się rozwiązywać konflikty i komunikować się.

Nabycie tych umiejętności wpływa na wzrost pozytywnego postrzegania siebie, co przekłada się na pozytywną samoocenę i zwiększa poczucie samoakceptacji.

Udział w grupie jest możliwy po wcześniejszej konsultacji z rodzicem i nastolatkiem.

Wszelkie dodatkowe informacje pod nr tel. 506 802 352

Gdzie? Wikaryjska 2, Skibińskiego 8 KIELCE

NASZE AUTORSKIE PROGRAMY TRENINGÓW I GRUP ROZWOJOWYCH

zostały stworzone przez zespół doświadczonych terapeutów i trenerów Ośrodka RAFAEL, bazując na:

- ❖ Porozumieniu bez przemocy (NVC),
- ❖ psychoterapii integratywnej,
- ❖ podejściu opartym na relacjach i budowaniu bezpiecznej przestrzeni,
- ❖ pracy z ciałem i uważnością (mindfulness),
- ❖ wieloletnim doświadczeniu w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzinami.

To nie jest gotowy program z książki – to żywy, rozwijający się proces, który tworzymy w oparciu o potrzeby naszych uczestników. Każde dziecko i każda grupa są inne – dlatego nasze podejście zawsze zakłada indywidualne towarzyszenie i uważność.

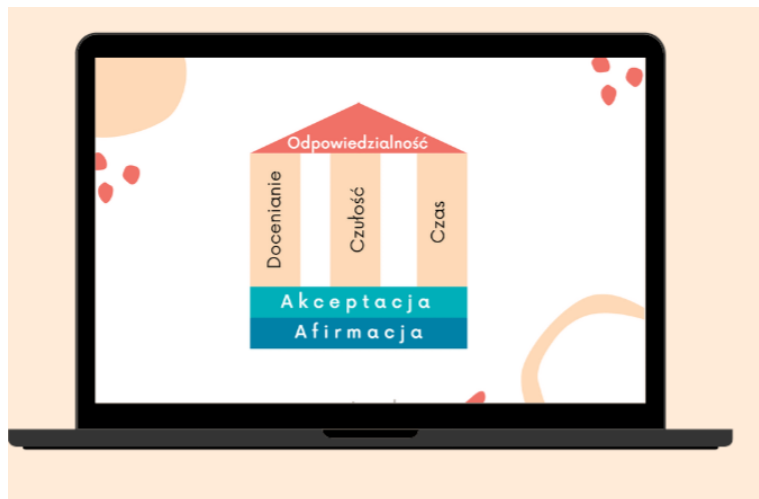


Dzienny Ośrodek Socjoterapii RAFAEL

ul. Cedro Mazur 19, 25-252 Kielce, tel.: 501 521 558, 506 802 352

e-mail: rafael.kielce@gmail.com www.facebook.com/Osrodek.Rafael.Kielce

AKADEMIA DOBREGO RODZICA



Serdecznie zapraszamy na Warsztaty dla Rodziców **DOM MOCNYCH WIEZI**, które odbywają się **raz w miesiącu od godz. 17.30 do 19.00**

Budowanie WIEZI z dziećmi przypomina budowanie domu.

Fundament to **bezwarunkowa AKCEPTACJA i AFIRMACJA** uczuć dziecka. Kolejnym etapem jest **DOCENIANIE I CZUŁOŚĆ**.

Z warsztatów można skorzystać niezależnie od tego czy dziecko korzysta z zajęć w Ośrodku Rafael.

Zgłoszenia u p. Agaty Czyszczoń, dyrektor DOS
Tel. 506 802 352