



STOWARZYSZENIE PROFILAKTYKI I TERAPII „MŁODZI – MŁODYM”



KRS 0000051371

✉ Ul. Zwycięstwa 168 75-612 Koszalin ☎ 943403522; 513 606 445 mBank  
42114020170000410212927133



MłodziMłodym



młodzi-mlodym.koszalin.pl



stowmm@gmail.com

## GRUPA ROZWOJOWA DLA MŁODZIEŻY – TRENING KONTROLI ZŁOŚCI

**Dla kogo?**

Zapraszamy dziewczyny i chłopaków w wieku 13 – 15 lat.

Program zawiera również elementy adresowane do rodziców.

**Jeśli...**

- ❖ Nie radzisz sobie z emocjami, napadami gniewu i złości oraz towarzyszącą im agresją ?
- ❖ Ty i twoi najbliżsi ponosicie z tego powodu dotkliwe straty?

**Nauczysz się...**

- ❖ Rozpoznawać symptomy nadchodzącej fali złości, panować nad destrukcyjnymi zachowaniami,
- ❖ Zastępować agresję konstruktywnymi formami rozładowania gniewu i złości.
- ❖ Poznasz i rozwiniesz prospołeczne umiejętności, które ułatwią Ci funkcjonowanie w grupie rówieśniczej, klasie szkolnej i rodzinie.

**Jeśli chcesz dołączyć...**

Kontaktuj się z Witkiem Kędzierskim, tel. 660 438 052.

**Kiedy i gdzie się spotykamy?**

Zajęcia będą odbywać się w poniedziałki w siedzibie Stowarzyszenia Profilaktyki i Terapii „Młodzi-Młodym”. Udział w zajęciach jest częściowo odpłatny.



STOWARZYSZENIE PROFILAKTYKI I TERAPII „MŁODZI – MŁODYM”



KRS 0000051371

✉ Ul. Zwycięstwa 168 75-612 Koszalin 📞 943403522; 513 606 445 mBank  
[42114020170000410212927133](https://www.krajowaizrejestrowana.gov.pl/rejestrowana/42114020170000410212927133)



MlodziMlodym



[mlodzi-mlodym.koszalin.pl](http://mlodzi-mlodym.koszalin.pl)



[stowmm@gmail.com](mailto:stowmm@gmail.com)

## GRUPA TERAPEUTYCZNA DLA MŁODZIEŻY

### Dla kogo?

Zajęcia skierowane są do uczniów szkół średnich, którzy:

- mają trudności w radzeniu sobie z emocjami
- czują się samotni, doświadczają trudności w nawiązywaniu lub podtrzymywaniu relacji rówieśniczych
- mają niskie poczucie własnej wartości

### Jakie są cele zajęć?

- rozwijanie kompetencji społecznych
- lepsze rozumienie własnych emocji i potrzeb
- radzenie sobie z trudnymi emocjami
- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby

### Kiedy i gdzie się spotykamy?

Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu i trwać 90 minut (w piątki w godzinach popołudniowych) w siedzibie Stowarzyszenia Profilaktyki i Terapii „Młodzi-Młodym”.

Planowany czas trwania grupy to 6 miesięcy.

Zajęcia rozpoczną się po zebraniu się grupy (przewidywany czas: październik 2023).

**Zajęcia poprowadzi psycholog psychoterapeutka Magdalena Południak.**

Zapisy do grupy oraz szczegółowe informacje – nr tel. **508 289 976**

Udział w zajęciach jest odpłatny.

**ZAPRASZAMY**



STOWARZYSZENIE PROFILAKTYKI I TERAPII „MŁODZI – MŁODYM”



KRS 0000051371

✉ Ul. Zwycięstwa 168 75-612 Koszalin ☎ 943403522; 513 606 445 [mBank](#)  
[42114020170000410212927133](#)



MlodziMlodym



[mlodzi-mlodym.koszalin.pl](http://mlodzi-mlodym.koszalin.pl)



[stowmm@gmail.com](mailto:stowmm@gmail.com)

## GRUPA PSYCHOEDUKACYJNA DLA MŁODZIEŻY

### Dla kogo?

Zajęcia skierowane są do młodzieży w przedziale wiekowym 15-19 lat, którzy:

- są wycofani, czują się samotni, mają trudności w nawiązywaniu nowych znajomości
- mają trudności w radzeniu sobie z codziennymi problemami
- chcieliby lepiej zrozumieć siebie, swoje reakcje, swoje zachowania
- brak im motywacji

### Jakie są cele zajęć?

- wzmocnienie swojej samooceny
- nauka radzenia sobie z trudnymi emocjami, np. złością, smutkiem, bezradnością
- lepsze rozumienie własnych emocji i potrzeb
- spędzanie czasu w bezpiecznym miejscu

### Kiedy i gdzie się spotykamy?

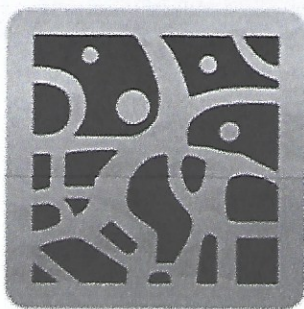
Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu i będą trwać 2 godziny (we wtorki w godzinach popołudniowych) w siedzibie Stowarzyszenia Profilaktyki i Terapii „Młodzi-Młodym”.  
Planowany czas trwania grupy: 5 miesięcy.

Zajęcia rozpoczną się po zebraniu się grupy (przewidywany czas: październik/listopad 2023).

Zajęcia poprowadzi **pedagog Tomasz Marko**.

Zapisy do grupy oraz szczegółowe informacje – nr tel. **609 312 236**

Udział w zajęciach jest odpłatny.



**MŁODZI - MŁODYM**  
STOWARZYSZENIE PROFILAKTYKI I TERAPII

# **SZKOŁA DLA RODZICÓW**

## **nabór ciągły**

### ***DLA KOGO TE ZAJĘCIA?***

#### **Dla rodziców, którzy:**

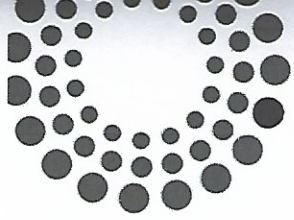
- szukają sposobów na nawiązanie głębszych relacji ze swymi dziećmi,
- mają poczucie, że dotychczas stosowane metody wychowawcze są mało skuteczne,

#### **Dla rodziców, którzy chcieliby poszerzyć swoje umiejętności w zakresie:**

- komunikacji rodzic – dziecko,
- rozumienia uczuć i potrzeb dziecka,
- identyfikowania sytuacji i zachowań problemowych,
- nauki radzenia sobie z trudnymi i agresywnymi zachowaniami,
- dostosowywania wymagań i poleceń do możliwości i poziomu rozwoju dziecka

**[zgłoszenia: stowmm@gmail.com](mailto:stowmm@gmail.com)**

**STOWARZYSZENIE  
PROFILAKTYKI I TERAPII  
"MŁODZI - MŁODYM"**  
ul. Zwycięstwa 168, tel./fax (94) 340-35-22  
75 - 6 1 2 K O S Z A L I N  
NIP 669-20-26-526 REGON 330318838



Jeśli:

- jesteś rodzicem dziecka w spektrum
- odczuwasz trudności w obszarze relacji ze swoim dzieckiem
- poszukujesz wiedzy, informacji, wsparcia
- chcesz poznać innych rodziców dzieci z ASC

**dołącz do nas!**

**Gdzie?** Stowarzyszenie Młodzi Młodym, s.307

**Kiedy?** Jeden wtorek w miesiącu

**W jakich godzinach?** Między 18:00 a 20:00

Co możemy Ci dać?

Zrozumienie. Wsparcie. Wiedzę. Poczucie, że nie jesteś sam/a. Przestrzeń. Gotowość wysłuchania.

Czas. Uwagę.

STOWARZYSZENIE  
PROFILAKTYKI I TERAPII  
"MŁODZI - MŁODYM"  
ul. Zwycięstwa 168, tel./fax (94) 340-35-22  
75-612 KOSZALIN  
NIP 669-20-26-526 REGON 330318838

**Zapisy:**

**e: mail - [spektrum.wsparcie@gmail.com](mailto:spektrum.wsparcie@gmail.com)**