

Психологічні тренінги
для дітей 😊

Курс тренінгів
особистісного розвитку
для дітей 7-13 років

AZ • BOOKS SCHOOL

та

Студія «Шум Гармонії»

Основні цілі курсу:

- ✓ Вчимося приймати і любити себе
- ✓ Позбавляємося від зайвого
- ✓ Формуємо позитивне світосприйняття



Що будемо робити?

- ✓ Вчитися розпізнавати свої емоції та потреби
- ✓ Розкривати внутрішній потенціал
- ✓ Пропрацювати страхи та комплекси
- ✓ Знімати особистісні зажими
- ✓ Шукати способи екологічно виражати агресію
- ✓ Розвивати комунікативні навички

Для кого?

Діти 7-13 років

Як часто?

1 раз на тиждень

Група 1: Четвер 18.30-20.00

або

Група 2: субота 15.30-17.00

Тривалість курсу

4 місяці: 16 занять по 1,5 год.

Вартість курсу

1000,00 - щомісячно (по 4 заняття)

~~4000,00~~ 3 600,00 - при оплаті за весь курс

Місце проведення занять

Поділ, вул. Щекавицька 30/39, 1й поверх

+38 (066) 323-56-76, +38 (067) 323-56-76

План занять: Частина 1

Заняття 1. Будемо знайомі!

Вчимося говорити про себе. Розрізняти емоції, присвоювати свій стан, проводимо діагностичну гру.

Заняття 2. Я та інші

З'ясуємо що таке "ярлики", поговоримо про те як сприймають нас та як сприймаємо ми, що робити, якщо щось дратує в інших.

Заняття 3. Як працюють емоції?

Будуємо схему роботи емоційного світу, вчимося розрізняти емоційні стани людини. Проголошуємо прояв емоцій як щось, що є нормальним.

Заняття 4. Куди подіти злість?

Шукаємо та знаходимо екологічні способи вираження агресії. Практично пропрацьовуємо накопичену злість.

План занять: Частина 2

Заняття 5. Хіба можна сумувати?

Будемо працювати з емоцією суму, поговоримо про рівні суму та його прояви, будемо шукати практичні способи переживання суму.

Заняття 6. Віднайди спокій в собі

Поговоримо про відчуття тривоги та будемо знімати психоемоційну напругу, різноманітними арт терапевтичними методами.

Заняття 7. Я і мої потреби

Введемо поняття "потреби", поговоримо про ієрархію потреб та що буває у випадку їх незадоволення, з'ясуємо чому іноді так важко досягати поставлених цілей.

Заняття 8. Як себе вмотивувати?

Будемо з'ясовувати чому виконання домашки часто відкладається, чому буває важко щось робити, розберемося з тим, що таке мотивація та яка вона буває.

План занять: Частина 3

Заняття 9. Емпатія

Заирнемо у значення слова, з'ясуємо для чого нам потрібна емпатія, поговоримо про емоційні потреби інших, будемо практикувати вправи для розвитку емпатії.

Заняття 10. Комплекси - я з цим не сам!

З'ясуємо що таке сором, спробуємо зрозуміти чому буває соромно, поговоримо про прийняття та практично втілимо його цілющу силу у боротьбі з комплексами.

Заняття 11. Тренінг толерантності

З'ясуємо значення слова толерантність, поговоримо про потреби у інших і те як вони перетинаються з нашими.

Заняття 12. Як здолати соціальну скованість?

Ствердимо потребу у своєму емоційному і фізичному просторі, будемо практикувати набування навичку відстоювання свого простору.

План занять: Частина 4

Заняття 13 Скажи страху: "Бу!"

Будемо відпускати страхи, поговоримо про те, що таке фобії, проведемо багато практичних вправ для пропрацювання страху.

Заняття 14.Скинути панцир: секрети мови жестів

Зосередимо увагу на тілесному прояві емоцій, розтлумачимо декотрі популярні жести, здійснюватимемо практичні вправи на зняття психофізіологічних зажимів.

Заняття 15. Чути і слухати:

як навчитися домовлятися

Будемо говорити про те що таке компроміс, шукати рішення конфліктних ситуацій, скористаємося методом психодрами для присвоєння навичку вирішення конфлікту.

Заняття 16. Підсумкове заняття-прощання

Підведемо підсумки пройдених занять, обмінюємося прощальними "долоньками", отримаємо фідбек від групи, що дасть змогу розширити ракурс сприйняття себе.



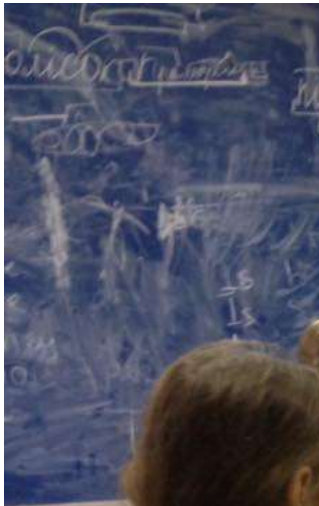
Анна Шумська

Педагог
тренер-психолог

- Досвід роботи з групами дітей від 1 до 17 р.
- Автор та ведуча студії психологічних тренінгів для дітей "Шум Гармонії"
- Дитячий психолог в «Az Booka School»

Освіта тренера:

- Сертифікований психолог за спеціалізацією "Соціальна психологія та конфліктологія"
- Магістр філософії (НаУКМа та КНУ ім. Шевченка)
- Триває навчання у Київському Гештальт Інституті за спеціалізацією:
Терапевтична робота з дітьми та сім'ями.
Гештальт-терапевт.



Хочете приєднатися?

+38 (066) 323-56-76

+38 (067) 323-56-76