



Chceš se více pochopit, umět se překonat a poznat své silné stránky

## Vrstevnícká skupina HELIOS pro dospívající (11 – 15 let)

### Cíle skupiny:

- Umět motivovat sebe i druhé k pozitivním změnám v životě.
- Nabídnout osobní rozvoj a podporu sebevědomí.
- Nabídnout prostor pro porozumění svým emocím, emočnímu neklidu, sociální úzkosti a poruchám nálad.
- Mluvit, sdílet a hledat řešení obtížných situací ve škole, doma i mezi kamarády.
- Zvládat školní neúspěch, konflikty mezi vrstevníky, se sourozenci, s rodiči.
- Otevřeme téma vlivu digitálního světa, přínosy a rizika E-Světa, aby virtuální svět byl dobrým sluhou a nikoli zlým pánem.
- Umět mapovat rizikové situace a vztahy ve svém životě, předvídat je i řešit.

### Pro koho je skupina určena: pro kluky a holky od 11 – 15 let

- Procházejí obtížným obdobím ve škole, doma, sami se sebou, nebo vrstevníky.
- Mají různé náročné potíže s pozorností a zvládnutím svých emocí (nálad).
- Trápí je školní neúspěch, konflikty ve škole, šikana, ztráta zájmu o školu nebo okolní svět.
- Nadměrně užívají digitální technologie ve svém životě (je těžké přestat hrát hry, chatovat, sledovat sociální síť).
- Zažívají obtížné a bolestivé životní situace (agrese vůči druhým, sebepoškozování, konflikty v rodině, pocity selhání a prázdnoty).

### Jak bude skupina probíhat:

- Skupinu chceme zahájit v říjnu 2025 (od 8 osob), počet 10 setkání.
- Probíhá 1-krát za 2 týdny ve čtvrtek od 15:30 – 17:00 hod. (v prostoru PSC Praha).
- Vedoucí skupiny: MUDr. Michaela Ročňová (psychosomatická lékařka)

Mgr. Jan Dobeš (dětský psychoterapeut a školní psycholog)

- Pro zařazení zájemce do skupiny je nutný vstupní pohovor se zájemcem a zákonným zástupcem.

### Kontakt a cena skupiny:

- Psychosomatické centrum Praha, s.r.o. odkaz: <https://pscpraha.cz/>
- Cena za celý cyklus skupiny: 6 500 Kč (cena zahrnuje 10 setkání skupiny/650 Kč za 1 setkání, materiál a pomůcky na jednotlivé aktivity)
- Kontakt na vedoucí skupiny: [ordinace@pscpraha.cz](mailto:ordinace@pscpraha.cz); nebo +420 735 758 837 (recepce)

