

Dívčí pohybově-terapeutická skupina



Žabky

„Pojď si s námi zaskákat a zakvákat“

Pro koho je určená:

pro všechny holky ve věku od cca 12 let, které jsou klientkami SVP nebo DDÚ Plzeň

Kdy probíhá:

každé pondělí od 16:30 do 18 hodin
1. cyklus školního roku 2014/2015 začíná
22. září 2014

Kdo to celé povede:

Mgr. Zuzana Bursová a Mgr. Iveta Sovová

Je povinná?

docházka na skupinu je **dobrovolná** - můžeš ji kdykoli začít i ukončit pokud ale na skupinu začneš chodit, pak bys měla chodit pravidelně!

V čem je to přínosné:

Dospívání je složitá doba plná nových zážitků a zkušeností a velkých otázek, na které si ne vždy umíme odpovědět samy nebo se o nich bavit s rodiči nebo jinými dospělými. A proto je tu pro Vás **prostor** tyto věci probrat ve skupině holek s podobnými otázkami.

Skupinová práce umožňuje **sdílet** své zkušenosti či trápení, otevírat témata, na která člověk nemá odvahu při individuálních konzultacích. Skupinová dynamika může být cennou **zpětnou vazbou** pro všechny zúčastněné.

Při skupinové práci nemusíme jenom mluvit, ale můžeme o různých záležitostech komunikovat i prostřednictvím kresby, modelování a podobně.

Jak to bude probíhat:

V první polovině se naučíme **vnímat své tělo** prostřednictvím relaxace nebo pohybu či tance a v druhé polovině se budeme věnovat **tématům**, která jsou Vám blízká - například vzhled, vztahy, trávení volného času a podobně.

Budeme rády, když samy přijdete s nějakým **nápadem nebo tématem**, které je pro Vás zajímavé, důležité nebo aktuální, takže se o něj kdykoli můžete podělit s ostatními v pohybové i „povídací“ části. Můžeme se od sebe učit navzájem.

Také je zde prostor pro Vaše otázky.

Ve skupině bude platit pravidlo **důvěrnosti** - tedy to, co bude na skupině řečeno, nebude předáváno rodičům nebo jiným dospělým (pokud se nedohodneme jinak a Ty s tím nebudeš souhlasit nebo pokud se nebude jednat o informace týkající se nějakého trestného činu)

Co s sebou:

Nepotřebuješ s sebou téměř nic - na sebe **pohodlné oblečení**, ve kterém se budeš moct hýbat (případně nějaké na převlečení) a pití.

Info pro rodiče:

Každá dívka dostane záznamovou kartičku, kde budeme zapisovat, kterého setkání se zúčastnila.

Pokud dojde ke změnám v konání, budete informováni prostřednictvím telefonu či emailu.

V případě, že dívka nebude moci na skupinu dorazit, pak ji prosím **omluvte** (telefonicky či emailem).



Kontakty na nás:

Dětský diagnostický ústav a Středisko
výchovné péče
Karlovarská 67, Plzeň
telefon: 377 538 185; 774 715 262
www.dduplzen.cz
www.svpplzen.cz

Mgr. Zuzana Bursová - tel.: 774 095
227, email: bursova@dduplzen.cz
Mgr. Iveta Sovová - tel.: 377 536 459,
email: sovova@dduplzen.cz

