



22

października br. Stowarzyszenie OPTA zaprasza uczniów 7 i 8 klasy szkoły podstawowej na bezpłatny warsztat dotyczący kreowania własnego wizerunku, wzmacniania poczucia pewności siebie i swojej samooceny.

Dla dorastającego dziecka jego wygląd, to jak się prezentuje, jak odbierają je rówieśnicy i jakie relacje z nimi posiada, jest szczególnie ważne. Porównując się z innymi, szuka odpowiedzi na pytanie, kim jest i jakim człowiekiem chciałoby być. Ta wyjątkowa wrażliwość na punkcie cech wyglądu lub charakteru jest w tym okresie naturalna.

Dziecko potrzebuje jednak dodatkowego wsparcia, gdy:

- myśli o sobie w negatywny sposób, dewaluuje i krytykuje siebie;
- generalizuje swoje niepowodzenia, zachowania czy braki;
- czuje się gorsze od innych i nieustannie się z nimi porównuje;
- nie docenia swych mocnych stron, umiejętności;
- dotkliwie przeżywa niepowodzenia;
- izoluje się od rówieśników i otoczenia;
- wycofuje się z różnych aktywności bądź w ogóle ich nie podejmuje.

Termin: 22.10.22, 10.00 - 16.00,

Miejsce: siedziba Stowarzyszenia OPTA, ul. Marszałkowska 85 lok. 34, wejście od ul. Wspólnej, II klatka.

Zapisy: pod numerem tel. 797 924 700, od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 - 17:00

Prowadzące:

Hanna Regulska - psychoterapeutka dzieci i młodzieży,
Izabela Włodarczyk - psychoterapeutka dzieci i młodzieży.

Udział w warsztatach jest bezpłatny.

Warsztat realizowany jest w ramach projektu „WIDZĘ-TOWARZYSZĘ 2” dofinansowanego ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego. Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego.

Oprac. na podstawie informacji organizatora.

Fot. Jonnelle Yankovich, Unsplash.com