

# **Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach**

## **Zapraszamy dzieci, młodzież i dorosłych.**

### **Sesje terapeutyczne dla dzieci**

#### **Metoda Kids' Skills – Dam Radę!**

metoda pracy z dzieckiem która skupia się na rozwiązaniach a nie doświadczanym problemie. Wynika ona z przekonania, że dzieci dużo chętniej rozmawiają o umiejętnościach, rozwoju i poznawaniu nowych rzeczy, niż o tym, co im nie wychodzi lub z czym mają problem.

### **Sesje terapeutyczne TSR dla młodzieży**

- Jeśli odczuwasz ograniczenia we własnym funkcjonowaniu,
- doświadczasz negatywnych emocji, złości, lęku, żalu, poczucia winy...
- potrzebujesz pomocy i wsparcia by przejść przez trudny okres,
- doświadczasz przemocy,
- chcesz poprawić relacje z rówieśnikami,
- chcesz dokonać zmiany w życiu (rozwój osobisty).

### **Sesje terapeutyczne w diadzie rodzic – dziecko**

- Jeśli rodzic wspólnie z dzieckiem chce pracować nad rozwiązaniem jakiejś trudności.

### **Sesje terapeutyczne TSR dla dorosłych**

- Jeśli doświadczasz lęku, bólu, porzucenia, samotności,
- źle śpisz, źle jesz, jesteś nieszczęśliwy/a, nie radzisz sobie ze stresem
- a może dowiedziałeś/aś się o niebezpiecznej chorobie i potrzebujesz z kimś o tym porozmawiać,
- jeśli masz napady gniewu, złości, brakuje ci cierpliwości, a chcesz lepiej kontrolować trudne uczucia,
- a może doświadczasz problemu z nastolatkiem i czujesz się bezradny/a, a może martwisz się o swoje dziecko, czujesz że ono potrzebuje wsparcia.

**Zapraszamy na wspólne poszukiwania rozwiązań.**

**Zajęcia prowadzi Anna Klimek - terapeuta Krótkoterminowej Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, praktyk metody Kids' Skills, socjoterapeuta.**

**Kontakt: tel. (87) 423 35 60 wew. 22,  
e-mail: [opit.anna.klimek@pish.home.pl](mailto:opit.anna.klimek@pish.home.pl)**

**pn.-pt. od 8.00 do 16.00, 12-200 Pisz, ul. Kopernika 8**