

**Pondělí Svitlo**

- 14.00 – 15.00 Herní terapie pro děti 4-8 let  
15.15 – 16.30 Skupina pro rodiče

**Úterý Alivio**

- 14.00 – 16.30 Rozvojová skupina pro děti 5-9 let  
15.00 – 16.30 Skupina pro teenagery 15+

**Středa Alivio**

- 13.30 – 14.30 Arteterapie pro děti 7-10 let  
15.00 – 16.30 Arteterapie pro děti 11-14 let

**Pátek Svitlo**

- 14.00 – 16.30 Biblioterapie pro děti 7-10 a 10-12 let  
15.00 – 16.30 Skupina pro ženy

**Dětská herní terapie****Cíle:**

- obnovit pocit bezpečí a důvěry ve svět
- navázat spojení mezi duší a tělem
- zvýšit adaptabilitu na nové životní podmínky
- obnovit samoregulaci
- schopnost slyšet a chápat požadavky dospělých
- snížení agresivity, impulzivitu a úzkosti
- pomoc při budování přátelských vztahů
- zlepšit pohodu v dětském kolektivu

**Psychologická skupina pro teenagery 15+****Cíle:**

- zkoumání a posilování sebepojetí
- kdo jsem
- profesní orientace
- uvědomění si vlastních výhod a omezení
- rozvoj adaptačních schopností (překonávání obtíží konstruktivním a ekologickým způsobem, nikoli špatnou společností a destruktivním chováním)
- překonání typických obav tohoto věku, navázání přátelských vztahů a reflexe svého dospívání
- zvýšení sebevědomí, schopnost rozhodovat se a nést odpovědnost

**Skupina pro rodiče****Prostor pro rodiče, kde mohou:**

- položit otázku psychologovi
- sdílet své pocity a myšlenky
- zvýšit své vnitřní zdroje a rodičovskou kompetenci
- lépe porozumět sobě a dítěti
- budovat dobré a zdravé vztahy v rodině

**Rozvojová skupina pro děti**

Individuální a skupinová cvičení pro děti ve věku od 5 do 9 let, také pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami.

Psychokorekce je druh psychologické pomoci, která zahrnuje účelový vliv na osobnostní, behaviorální a intelektuální úroveň fungování dítěte. Cvičení jsou zaměřena na korekci zvláštních vlastností psychického vývoje, které brání optimálnímu vývoji dítěte, a jeho efektivní adaptaci na životní podmínky.

**Cíle:**

- seznámit se a navázat pozitivní emocionální kontakt mezi dětmi a dospělými ve skupině
- rozvoj nedostatečně zformovaných dovedností a schopností, doplňování mezer v předchozím vývoji a učení
- zvýšení obecné úrovně vývoje dítěte
- obohacení slovní zásoby, vývoj řeči a zlepšení komunikačních schopností
- podpořit rozvoj psychických procesů u dětí – paměť, pozornost, myšlení, vnímání
- formovat u dětí pozitivní morální vlastnosti, schopnost vcítit se do druhých

**Arteterapie pro děti****Cíle:**

- obnovit vnitřní sílu a zdroje dítěte
- obnovit samoregulaci
- seznámit s pojmem hranice osobnosti
- zbavit se nepřirozeného perfekcionismu
- vybudovat si zdravý přístup k sobě a svým chybám, zvýšit sebeúctu
- posilovat touhu po seberealizaci a rozvíjet tvůrčí schopnosti dítěte



## Biblioterapie

Komplexní cvičení s využitím svébytné terapeutické metody Biblioterapie, která pracuje se speciálně vybranou beletrií jako jednou z forem terapie slovem. Povídka, pohádka, bajka poetickou a symbolickou formou odpovídají na zvědavé dětské otázky o světě a jejich smyslu. Cílem biblioterapie je poznání literatury, osvojení schopnosti a dovednosti umožňující získané dojmy a prožitky vyjádřit skrz vyprávění příběhu. Vytvoření vlastního díla, které baví, rozvíjí, podporuje zvědavost a rozšiřuje rozhled. Vyjádření vlastní vizi a emoci za pomoci prostředků umělecké činnosti. Vliv čtení se projevuje v zaplňování nedostatku vlastních obrazů a představ, v nahrazování úzkostných myšlenek a pocitů. Kromě obnovení duševní rovnováhy čtení a tvořivost pomáhají rozvíjet kritické myšlení, kreativitu, představivost a komunikační dovednosti. Spontánní tvůrčí činnost a hra podporují odolnost, pružnost a emocionální růst. Prostor, kde si děti mohou užít spoustu zábavy a zároveň zodpovědně pracovat.

Cvičení zahrnuje:

- čtení a diskuse nad vybraným dílem
- hry pro skupinu na zvolené téma
- výtvarné ztvárnění příběhu s využitím kreativních technik
- pohybové hry
- shrnutí, diskuse o dílech vytvořených dětmi a jejich prezentace ve skupině

## Skupina pro ženy

Tematické semináře a volné skupiny vzájemné podpory žen, kde ženy v bezpečném prostředí s pomocí psychologa budou moci zpracovat obtíže, se kterými se potýkají. Zvýšit vnitřní zdroje a úroveň vitální energie, pochopit a posílit své podpůrné vlastnosti, uspořádat si role, které musí plnit, neztratit ženu v sobě. Přejít z úrovně přežití na úroveň pohodlí života. Zvýšit sebeúctu a důvěru v sebe a své vlastní schopnosti.

## Individuální konzultace pro děti a dospělé

Konzultace jsou na vyžádání. Možná je i expresní diagnostika stavu dítěte, jak dítě překonává obtíže, co mu pomáhá, jaký je komunikační styl dvojice matka-dítě a jak navázat interakci.

### Jak se přihlásit?

Prosíme, přihlaste se předem telefonicky nebo přes Viber, Telegram, WhatsApp.

**Anna Katruk** tel. +380677449127

Herní terapie pro děti  
Skupina pro rodiče  
Skupina pro teenagery 15+  
Arteterapie pro děti  
Skupina pro ženy  
Individuální konzultace pro děti a dospělé

**Julia Myrutenko** tel. +420734500587

**Viktorija Yash** tel. +420777820035

Rozvojová skupina pro děti  
Biblioterapie pro děti

**Oľga Kosiak** tel. +420601349212

Individuální konzultace pro dospělé

**ALIVIO** Badeniho 1, 160 00 Praha 6

**SVITLO** Malé náměstí 9/5, 110 00 Praha 1  
[www.aliviocentrum.cz](http://www.aliviocentrum.cz)

Děkujeme za podporu **RSJ Foundation**