

## Понеділок Svitlo

- 14.00 – 15.00 Ігрова терапія для дітей 4-8 р.
- 15.15 – 16.30 Група для батьків

## Вівторок Alivio

- 15.00 – 16.30 Група для підлітків 15+
- 14.00 – 16.30 Корекційно-розвиткові заняття для дітей 5-9 р.

## Середа Alivio

- 13.30 – 14.30 Арт-терапія для дітей 7-10 р.
- 15.00 – 16.30 Арт-терапія для дітей 11-14 р.

## П'ятниця Svitlo

- 14.00 – 16.30 Групові заняття з бібліотерапії для дітей 7-10 та 10-12 р.
- 15.00 – 16.30 Жіноча група

## Індивідуальні консультації

Консультації по вашому запиті. Також можлива експрес діагностика стану дитини, як дитина долає труднощі, що допомагає їй, який стиль спілкування в парі мама-дитина і як налагодити взаємодію.

## Дитяча ігрова терапія

### Мета:

- відновити відчуття безпеки і довіри до світу
- налагодити зв'язок душі і тіла
- підвищити адаптивність до нових умов життя
- налагодити саморегуляцію
- здатність чути і розуміти вимоги дорослих
- зменшення агресивності, імпульсивності і тривожності
- допомогти в побудові дружніх стосунків
- покращити самопочуття в дитячому колективі

## Група для батьків

Простір для батьків, де вони зможуть:

- задати питання психологу
- поділитися своїми почуттями та думками
- підвищити свій внутрішній ресурс і свою батьківську компетенцію
- краще зрозуміти себе і дитину
- побудувати гарні здорові стосунки в родині

## Психологічна група для підлітків 15+

### Мета:

- дослідження і укріплення Я-концепції
- хто я
- профорієнтація
- усвідомлення своїх переваг і обмежень
- розвиток адаптивних здібностей (долати труднощі конструктивним і екологічним чином, а не поганою компанією і руйнівною поведінкою)
- подолання типових страхів цього віку, налагодження дружніх відносин і рефлексія свого дорослішання
- підвищення впевненості в собі, уміння приймати рішення і брати на себе відповідальність

## Корекційно-розвиткові заняття

Індивідуальні та групові заняття для дітей віком від 5 до 9 років, а також для дітей з особливими освітніми потребами.

Психокорекція є видом психологічної допомоги, який передбачає цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий і інтелектуальний рівень функціонування дитини. Корекційні заняття спрямовані на виправлення особливостей психічного розвитку, що перешкоджають оптимальному розвитку дитини та її ефективній адаптації до життєвих умов.

### Мета:

- познайомитися, встановити та налагодити позитивний емоційний контакт між дітьми та дорослими в групі
- розвиток недостатньо сформованих вмінь та навичок у дитини, заповнення прогалин її попереднього розвитку і навчання
- підвищення загального рівня розвитку дитини
- збагачення словникового запасу, розвитку мовлення та покращення комунікативних умінь
- сприяти розвитку психічних процесів у дітей – пам'яті, уваги, мислення, сприймання
- формувати у дітей позитивні моральні якості, вміння співпереживати іншим

## Дитяча арт-терапія

### Мета:

- відновити внутрішні сили і ресурси дитини
- налагодити саморегуляцію
- познайомити з поняттям меж особистості
- позбутися неприродного перфекціонізму
- побудувати здорове ставлення до себе і своїх помилок, підвищити самооцінку
- посилити прагнення самореалізуватися і розвинути творчі здібності дитини

## Групові заняття з Бібліотерапії

Заняття з використанням самобутнього терапевтичного методу Бібліотерапія, який працює з спеціально підібраною художньою літературою в якості однієї з форм лікування словом.

Оповідання, казка, байка поетичною та символічною формою відповідають на допитливі дитячі запитання про світ та його значення. Мета бібліотерапії полягає в ознайомленні з літературою, набуття умінь і навичок, які дають змогу висловити отримані враження та переживання через розповідь. Створення власних творів, що розважають, розвивають та підтримують допитливість, розширюють світогляд. Проявляючи при цьому власне бачення та емоції за допомогою засобів художньої діяльності. Вплив читання проявляється в заповненні нестачі власних образів і уявлень, в заміні тривожних думок і почуттів. Крім відновлення душевної рівноваги, читання та творчість допомагають розвинути критичне мислення, креативність, фантазію, навички спілкування. Спонтанна творча діяльність сприяє витривалості, гнучкості та емоційному зростанню. Простір, в якому діти зможуть відчайдушно веселитися та відповідально працювати одночасно.

### Комплексне заняття включає:

- читання та обговорення підбраного твору
- ігри для групи за підбраною тематикою
- візуальне відтворення історії з використанням творчих технік
- рухливі ігри
- підведення підсумків, обговорення створених дітьми робіт та їх презентація в групі

## Жіноча група

Тематичні семінари і вільні групи жіночої взаємопідтримки, де жінки у безпечній обстановці з допомогою психолога зможуть обробити ті труднощі, які перед ними постали. Підвищити внутрішній ресурс і рівень життєвої енергії, зрозуміти і підсилити свої опорні якості, упорядкувати ролі, які їм доводиться виконувати, не втрачати в собі жінку. Перейти з рівня виживання на рівень комфорту життя. Підвищити самооцінку і впевненість у собі і власних силах.

### Як зареєструватися?

Просимо попередньо зареєструватися за телефоном або через Viber, Telegram, WhatsApp.

**Анна Катрук** тел. +380677449127  
Ігрова терапія для дітей  
Група для батьків  
Група для підлітків 15+  
Арт-терапія для дітей  
Жіноча група  
Індивідуальні консультації для дітей та дорослих

**Юлія Мирутенко** тел. +420734500587  
**Вікторія Яш** тел. +420777820035  
Корекційно-розвиткові заняття для дітей  
Групові заняття з бібліотерапії для дітей

**Ольга Косяк** тел. +420601349212  
Індивідуальні консультації для дорослих

**ALIVIO** Badeniho 1, 160 00 Praha 6  
**SVITLO** Malé náměstí 9/5, 110 00 Praha 1  
[www.aliviocentrum.cz](http://www.aliviocentrum.cz)