



# GRUPA WSPARCIA DLA MŁODZIEŻY Z ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA

Dla młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych

I spotkanie

9 października 2014r. (czwartek)

godz. 17.00, sala 033

kontakt tel. 500 168 470 lub mail: [mmatyla13@gmail.com](mailto:mmatyla13@gmail.com)

prowadząca: psycholog mgr Małgorzata Matyla

## GRUPA WSPARCIA DLA MŁODZIEŻY Z ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA

1. PROWADZĄCA  
psycholog – mgr Małgorzata Matyla

2. ODBIORCY

Młodzież z szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych przejawiająca objawy zaburzeń odżywiania (m.in. anoreksji, bulimii, kompulsywnego objadania się, zespołu jedzenia nocnego, ortoreksji), maksymalnie 12 osób, spotkania zamkniętej grupy wsparcia

3. TERMIN

Rok szkolny 2014/2015, czwartki 17.00-19.00

4. CEL GŁÓWNY

- wzbudzenie motywacji do przezwycięzania zaburzenia

5. CELE SZCZEGÓŁOWE

- udzielenie wsparcia poprzez wzajemne empatyczne zrozumienie się uczestników,

- nawiązanie kontaktu z osobami o podobnych trudnościach,

- czerpanie wskazówek do pracy nad sobą od innych uczestników grupy,

- poszerzenie wiedzy na temat zaburzeń odżywiania.

6. FORMA

Grupa wsparcia psychospołecznego

**TEMATYKA SPOTKAŃ**

- I spotkanie: wstępna konsultacja indywidualna

- poznanie się uczestników, ustalenie zasad obowiązujących w grupie, pierwsza wymiana doświadczeń i emocji,

- mój portret – właściwy i zaburzony obraz siebie,

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,

- radzenie sobie z własnymi emocjami.

- trening asertywności,

- trening radzenia sobie ze stresem,

- krytyka i pochwała –przyjmowanie i wyrażanie.