

## **Psychoterapeutická skupina pro dospívající dívky**

*Terapeutky: Mgr. Dominika Kociánová a PhDr. Lucie Králíková*

Alivio centrum otevírá během roku několik bloků skupinové psychoterapie pro dospívající dívky, které se ocitly v obtížné situaci, jsou úzkostné, plné obav v oblasti sociálních kontaktů či ve školním kolektivu.

### **Motiv a cíl této skupinové psychoterapie:**

Skupina byla otevřena v reakci na velký počet dospívajících dívek, které se potýkají s úzkostí, nejistotami v sociální oblasti, pocitu izolace či osamění a pocitu, že „nikdo jiný mi nerozumí a nemá stejné problémy“. Za cíl si dává především posílení sebedůvěry a zmírnění nejistot v oblasti sociálních vztahů.

Tato forma terapie má za sebou v Aliviocentru již dva úspěšně uzavřené bloky. Ukazuje se velký přínos skupinové formy v oblastech, které individuální forma nemůže nabídnout.

### **Proč právě skupinová psychoterapie:**

Skupinová psychoterapie může být podle potřeby jedinou formou psychoterapie nebo jako doplňující péče k probíhající individuální psychoterapii. Jedinečností a významným přínosem skupinové formy je její sociální rozměr. Klienti často v individuální péči řeší velké nejistoty, že jsou jediní, kteří mají takové obtíže, že jsou nějak „divní“, či odlišní od ostatních a tím dochází k ještě většímu prohlubování vnitřních nejistot a sociálnímu odstupu od okolí.

Skupinová psychoterapie nabízí za přítomnosti dvou psychoterapeutů otevřený a bezpečný prostor pro vzájemné sdílení svých psychických obsahů. Cenné je vzájemné porozumění a získání nových pohledů na situaci. Poznání, že druzí zažívají něco podobného a porovnání svého a jejich přístupu k situacím je samo o sobě léčivé.

Kromě toho však mohou klienti přímo své sociální dovednosti v chráněném prostředí trénovat a zároveň dostávají velmi cennou zpětnou vazbu od ostatních.

Velmi terapeuticky nosné je prožívání dějů v přítomném okamžiku „tady a teď“ a poskytování cenné zpětné vazby od ostatních kolegů ve skupině. To umožňuje porozumění a zvědomění svých vzorců chování a toho, jak se vztahují k sobě a k okolí.

**Pro koho je skupina určena:**

Psychoterapeutická skupina je určena dospívajícím **dívčám** ve věku **13 – 18 let** s následujícími tématy:

- obtížná životní situace
- obtíže v navazování sociálních vztahů
- špatné zkušenosti z předchozích kolektivů, s šikanou ve třídě
- pocity úzkosti, méněcennosti, smutné nálady
- hledání vlastní identity

**Pro koho tato skupina určená není:**

Tato forma skupinové psychoterapie není určena pro ty, kteří mají psychické problémy závažné povahy vyžadující psychiatrickou hospitalizaci nebo jsou závislí na návykových látkách

**Kdy?** Setkání probíhají jednou týdně v úterý od 17:15 do 18.45 hod v 10ti týdenních blocích. Zahájení je plánované na říjen 2022. (Datum prvního setkání bude upřesněno.)

**Cena** 5 000 Kč/ 10 setkání

**Registrace a informace:**

Skupina je uzavřená. Počet je omezený na 6 - 10 dívek + 2 psychoterapeutky. Před zahájením skupiny je vždy realizován individuální pohovor s každou z dívek a jejím rodičem. Tento pohovor je bezplatný, zejména za účelem posouzení vhodnosti skupinové formy pro danou dívku.

Napište prosím buď na: [kocianova@aliviocentrum.cz](mailto:kocianova@aliviocentrum.cz) nebo [kralikova@aliviocentrum.cz](mailto:kralikova@aliviocentrum.cz)



**Mgr. Dominika Kociánová**

Vystudovala jednooborovou psychologii na FF UK v Praze, absolvovala psychoterapeutický výcvik v Integrované rodinné terapii (Institut Petra Boše – Anima terapie), výcvik v terapii poruch attachmentu (Dyadická vývojová terapie, NATAMA) a Kurz krizové intervence (Remedium). Od roku 2013 pracovala jako školní psycholožka na základní škole, od roku 2017 v Centru pro rodinu Triangl. V Alivio centru se věnuje zejména dětem, dospívajícím a jejich rodinám.



**PhDr. Lucie Králíková**

Vystudovala jednooborovou psychologii na FF MU v Brně. Od r. 2007 má atestaci z klinické psychologie a od r. 2008 funkční specializaci v systematické psychoterapii. Absolvovala akreditovaný psychoterapeutický výcvik v PCA psychoterapii dle C. Rogerse, komplexní výcvik v nedirektivní psychoterapii hrou a sebezkušenostní arteterapeutický výcvik.

V letech 2004 – 2008 pracovala v Dětském krizovém centru o.s. s dětmi týranými, zanedbávanými a sexuálně zneužívanými. V letech 2008 - 2009 v PL Horní Beřkovice (specializace - gerontologie) a zároveň od roku 2007 započala svou privátní praxí (2007-2009 jako psycholog a supervizor v soukromé MŠ, 2009-2011 jako konzultant pro organizaci Spolupráce s.r.o., od 2012 dosud je součástí týmu Alivio centra). Pracuje převážně s dětmi a dospívajícími.