

EASE

Групповой тренинг для детей и подростков из Украины, а также их родителей и сопровождающих

**Тебе бывает тяжело, грустно или ты чувствуешь сильную усталость?
Тебе трудно справляться со своими чувствами?**

Тебе может просто и быстро помочь тренинг «EASE» (Early Adolescent Skills for Emotions – «Навыки работы с эмоциями в раннем подростковом возрасте»). Ты получишь навыки, которые помогут тебе справляться со сложностями и проблемами в повседневной жизни.

Для кого предназначен тренинг?

Дети и молодежь из Украины в возрасте 9 - 12 и 13 - 15 лет, которые являются беженцами, зарегистрированы в кантоне Базель-Штадт и чьи семьи получают помощь от Службы социального обеспечения (Sozialhilfe).

Как устроен тренинг?

Тренинг « EASE » будут проводить обученные специалисты на украинском или русском языках в группах по 6-10 человек.

Во время 7 групповых занятий ты научишься лучше осознавать, что происходит в твоём теле и вокруг тебя, а также лучше понимать и контролировать свое поведение.

Для родителей и сопровождающих будут проведены 3 занятия, на которых они научатся более осознанно относиться к грусти, беспокойству и стрессу, а также замечать и поддерживать положительные изменения в тебе и твоём поведении.

В чем преимущества?

Ты сможешь помогать себе в трудных ситуациях, применяя навыки, полученные на тренинге.

Участие бесплатно (регистрацию на тренинг должна одобрить Служба социального обеспечения).

Хочешь участвовать?

Поговори с родителями и консультантом Службы социального обеспечения (Sozialhilfe) или зарегистрируйся прямо у нас:



Эл. почта: spiritKVBS@srk-basel.ch



Телефон: +41 61 319 56 56

Наши сотрудники обязаны строго соблюдать законы в отношении конфиденциальности.