

**Názov:** Rozbúrená myseľ pubertáka

**Téma:** Zmeny v psychickom prežívaní v súvislosti s pubertou a dospelívaním

**Lektor:** Veronika Kuricová

**Termín:** 23.02.2023 (štvrtok)

**Čas:** 15:00 - 18:00

**Opis:**



Obdobie puberty a dospelívania sa datuje zhruba od 12-tich do 24-roch rokov. Často si ho spájame s mnohými presvedčeniami: Deti sa vplyvom hormónov „zbláznia“, sú nezodpovedné, lenivé, nesústredené. Majú sklony k závislostiam, riskantnému správaniu, častejšie porušujú pravidlá. Kvôli sociálnym sieťam sú ovplyvniteľné a ľahko sa nechajú zneužiť.

Chcela by som vám pomocou moderných poznatkov neurovedy o vývine mozgu ponúknuť na toto komplikované obdobie iný pohľad. Vysvetliť ako sa mení fungovanie mozgu, ako s tým súvisí rozhodovanie, konanie a motivácia. Prečo sa rovesnícka podpora stáva takou dôležitou. Pozrieme sa na to, ako my dospelí môžeme skvalitniť väzby k dospelievajúcim a zachovať si vzájomnú dôveru a úctu.

V neposlednom rade je puberta obdobím zvýšeného psychického tlaku, či už z vonkajšieho alebo z vnútorného prostredia. Tento tlak môže spôsobiť nárast psychických ťažkostí a porúch správania. Na webinári si povieme o najčastejších ťažkostiach tohto veku: úzkostné a panické prejavy, poruchy príjmu potravy, sebapoškodzovanie, depresie, genderovu dysfóriu, hľadanie sexuálnej identity, závislosti... Pokúsím sa ponúknuť porozumenie týmto psychickým ťažkostiam s cieľom zvýšiť vašu schopnosť reagovať na ich prejavy a tiež zodpoviem na všetky vaše otázky.

**Lektor:** Veronika Kuricová

Veronika je klinická psychologička a psychoterapeutka. Prvé a dôležité zručnosti získala v Dennom psychiatrickom a psychoterapeutickom stacionári v Trenčíne. Od roku 2012 má vlastnú súkromnú prax, kde pracuje s malými deťmi, dospelievajúcimi aj dospelými klientami. Venuje sa psychoterapii a poradenstvu vo výchove. Má vzdelanie v KIP, Gestalt terapii, EMDR, z detských psychoterapií v terapii hrou, filiálnej terapii, sand play, psychodynamickej terapii hrou, v gestalt prístupe a v EMDR s deťmi. V praxi využíva integratívny prístup, doplnený poznatkami o vývinovej neurobiológii, traumatológii a vzťahovej väzbe. Mimo psychoterapie v praxi, robí supervíziu a vzdelávanie v dlhodobom výcviku pre Gestalt psychoterapiu.