



Kasia

15 lat

“Chcę coś zmienić,
żeby czuć się lepiej, ale
nie wiem jak.”

O Kasi

Kasia od pewnego czasu regularnie uczęszcza na psychoterapię organizowaną przez fundację o nazwie "Ślonie na balkonie". Tam spotyka się z doświadczonymi specjalistami, którzy wspólnie z nią pracują nad poprawą jej stanu psychicznego.

Dla Kasi to niezwykle ważne miejsce, gdzie otrzymuje wsparcie i troskliwą opiekę. Jest pełna nadziei i optymizmu, że dzięki tym spotkaniom wkrótce będzie mogła odmienić swoje życie na lepsze.

Cele

- nauczyć się samodzielnie radzić sobie ze swoimi emocjami
- panować nad swoimi emocjami
- mieć lepsze relacje z kolegami/koleżankami, rodzicami
- aby samopoczucie mentalne nie przeszkadzało w codziennym życiu i w relacji z rowieśnikami

Frustracje

- “Nie wiem co mi jest, czuje się źle i boję się tego”
- “Nie wiem co zrobić aby poczuć się lepiej”
- “Brakuje mi wsparcie, kiedy nagle jest mi źle”
- “Znowu nie zrobiłam zadania, które dała mi terapeutka, a przecież zależy mi na terapii”
- “Zadania domowe są dla mnie trudne. Nie mam motywacji i ciągle o nich zapominam.”