

Ośrodek Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży Fundacja ETOH

„Pępek”

Jak się z nami skontaktować?

W celu umówienia się na wizytę należy zadzwonić pod numer:

Tel. stacjonarny: 22 828 21 99

Tel. komórkowy: 668 320 608

Media społecznościowe:

Messenger, Facebook, strona internetowa Fundacji ETOH.



Warszawa



Kim jesteśmy?

Ośrodek „Pępek” jest miejscem, gdzie profesjonalną pomoc oraz wsparcie otrzymują dzieci, młodzież oraz ich rodzice i opiekunowie.

Szczególną opieką otaczamy dzieci i młodzież doświadczających trudności w rodzinie z problemem uzależnienia i/lub przemocy.

Od 1994 roku działamy na terenie Dzielnicy Śródmieście oraz realizujemy projekty we współpracy z Wydziałem Sportu i Spraw Społecznych Dzielnicy Śródmieście oraz z Biurem Polityki i Projektów Społecznych m.st. Warszawy.

Współpracujemy również z innymi instytucjami i organizacjami pozarządowymi na terenie całej Warszawy.

Nasi młodzi odbiorcy są kierowani do naszej placówki przez rodziców, pedagogów i psychologów szkolnych, kuratorów czy pracowników socjalnych.

Czym się kierujemy?

ZROZUMIENIE – ŻYCZLIWOŚĆ - BEZPIECZEŃSTWO

Wszystkie działania pomocowe, zarówno w kontakcie indywidualnym, jak i grupowym, odbywają się w atmosferze zrozumienia, życzliwości i bezpieczeństwa. Mają na celu pomoc naszym odbiorcom w nabywaniu umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami rodzinnymi.

Chcemy pokazać, że trudności można rozwiązywać.

Pracujemy na zasobach rodziny, odwołując się do ich potencjału i możliwości na różnych etapach funkcjonowania.

Cele pomocy:

- ☉ Zrozumienie i radzenie sobie z emocjami w rodzinie z problemem uzależnienia i/lub przemocy.
- ☉ Rozwijanie umiejętności społecznych.
- ☉ Wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych
- ☉ Budowanie pewności siebie i samooceny.
- ☉ Uczenie strategii radzenia sobie ze stresem, lękiem i innymi problemami zdrowia psychicznego.
- ☉ Rozwój umiejętności radzenia sobie z problemami.
- ☉ Wsparcie w rozwoju poznawczym - pomoc w koncentracji, uczeniu się.
- ☉ Promowanie zdrowych relacji.
- ☉ Przygotowanie do przyszłości - pomoc w planowaniu przyszłości, w tym wyborach edukacyjnych i zawodowych, oraz w przejściu do dorosłość

POMOC JEST BEZPŁATNA

**ZNAJDŹ POMOC W NASZEJ PLACÓWCE.
NIE CZEKAJ. ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ.**

Projekt finansowany ze środków Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy we współpracy z Wydziałem Sportu i Spraw Społecznych:

W ramach zadania: Wspieranie działań w obszarze przeciwdziałania alkoholizmowi, narkomanii i przemocy domowej w Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy w latach 2025 - 2026

„Wyrównywanie Szans – Program Wsparcia, Edukacji i Rozwoju Umiejętności Społecznych w Rodzinach”

Działania obejmują:

Indywidualne oddziaływania pedagogiczne skierowane do dzieci i młodzieży:

- Terapia Biofeedback – dedykowana dzieciom i młodzieży w wieku 6–26 lat, wspierająca regulację emocji, koncentrację i radzenie sobie ze stresem.
- Terapia Integracji Sensorycznej – skierowana do dzieci w wieku 3–10 lat, wspomagająca rozwój sensoryczno-motoryczny.
- Terapia pedagogiczna – przeznaczona dla dzieci w wieku 4–11 lat, rozwijająca kompetencje edukacyjne i emocjonalne.

Wsparcie psychologiczne w ramach kontaktu indywidualnego:

- Indywidualne wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży – w wieku 3–18 lat, oferujące pomoc w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi i społecznymi.

Specjalistyczne wsparcie i doradztwo pedagogiczne dla rodziców i członków rodzin:

- Konsultacje specjalistyczne dla rodziców dzieci i młodzieży – w wieku 3–18 lat.
- Mediacje rodzinne – pomagające w rozwiązywaniu konfliktów i budowaniu pozytywnej relacji rodzinnych.
- Warsztaty rozwoju umiejętności społecznych dla rodziców
 - Warsztaty pracy z ciałem - „Yoga dla rodziców”

Działania dla całych rodzin:

- Warsztaty rodzinne z planszówkami