

..... KILKA ZDAŃ O PSYCHOTERAPII.

W naszej placówce prowadzimy psychoterapię dzieci i młodzieży uczącej się. Psychoterapia jest metodą leczenia zaburzeń natury psychicznej, która ma na celu dokonanie zmiany sposobu myślenia, przeżywania oraz zachowania osoby zgłaszającej problem. W trakcie indywidualnych spotkań dziecko/nastolatek ma możliwość nazwania i zrozumienia własnych uczuć, przeżyć i radzenia sobie z nimi. Terapia tworzy bezpieczną przestrzeń do refleksji i analizy własnych myśli, uczuć, przekonań, potrzeb i zachowań. Stwarza to przestrzeń do samodzielnego myślenia i dokonywania wyborów w zgodzie z sobą. Oddziaływania psychoterapeutyczne prowadzą do trwałych zmian, w efekcie czego poprawia się komfort życia jednostki.

Przebieg terapii może być różny, w zależności od tego, jaką trudność wnosi pacjent oraz od tego w jakim nurcie pracuje psychoterapeuta. W procesie psychoterapii ważna jest motywacja pacjenta do leczenia, jego wytrwałość i regularność spotkań. Psychoterapia indywidualna odbywa się minimum raz w tygodniu, sesja trwa 50 min. Terapia poprzedzona jest spotkaniami konsultacyjnymi, w których uczestniczy rodzic. W uzasadnionych przypadkach psycholog może skierować nastolatka na konsultację z psychiatrą dla dzieci i młodzieży.

Koncentrujemy swoje działania na wspieraniu młodzieży w okresie dojrzewania (adolescencji). Jest to trudny czas w życiu młodego człowieka i jego rodziców. Oprócz zmian biologicznych, zewnętrznych jakie zachodzą w dziecku, pojawia się szereg zmian w życiu emocjonalnym i społecznym młodego człowieka. Nastolatek przeżywa dużo intensywnych i szybko zmieniających się emocji, pojawiają się pytania dotyczące tożsamości, hierarchii wartości oraz norm. W związku z tym wymaga wsparcia w dążeniu do niezależności i samodzielności.

Oferujemy pomoc w następujących trudnościach:

- zaburzenia emocjonalne (płaczliwość, lękliwość, fobie, milczenie, izolacja);
- zaburzenia zachowania (zachowania opozycyjno – buntownicze, agresywność, napady złości, systematyczne przekraczanie norm społecznych, wagary, ucieczki z domu lub szkoły, niszczenie własności, okrucieństwo wobec ludzi i zwierząt);
- zachowania autoagresywne (próby samobójcze, samookaleczenia);
- trudności szkolne (niechęć chodzenia do szkoły, trudności w uczeniu się);
- trudności w kontaktach z rodzeństwem i rodzicami, rówieśnikami;
- zaniżona samoocena;
- urazy psychiczne (przebycie choroby somatycznej, wypadki, śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, przemoc fizyczna, psychiczna).