

1f. POKÓJ PSYCHOLOGA – pozytywne myślenie pomaga!

Uczestnicy uczęszczają codziennie na zajęcia grupowe lub indywidualne z Panią psycholog. Dzięki psychoterapii prowadzonej przez psychologa, podopieczni potrafią odnaleźć się w nowej sytuacji i w każdym momencie mogą uzyskać pomoc, zrozumienie i wsparcie, co jest dla nich bardzo ważne.



„Zajęcia z Panią psycholog są mi bardzo potrzebne, poprawiają moje poczucie własnej wartości”
- mówi podopieczny placówki

Terapia indywidualna

Uczestnicy podczas zajęć indywidualnych mają bezpośredni kontakt z psychologiem, co wiąże się ze szczególną dyskrecją ich problemów.



Zadaniem psychologa jest przede wszystkim zbudowanie pozytywnej więzi z podopiecznym oraz diagnostyka, która ma na celu poznanie indywidualnych możliwości uczestnika, jego predyspozycji, zainteresowań oraz zakresu wymaganej pomocy i wsparcia. Poprzez obserwację, psycholog stawia diagnozę psychologiczną, gdzie określa poziom intelektualny uczestników, cechy ich osobowości, rozwój procesów poznawczych, ich potrzeby psychiczne oraz umiejętności społeczne. Rozmowy dotyczą poważnych trudności życiowych, codziennych problemów i radości. Psycholog stara się ograniczyć w uczestnikach zachowania agresywne, pomóc aby składali odpowiedzialne i przemyślane decyzje oraz rozwija ich umiejętności.

„Lubię uczęszczać do pani psycholog, ponieważ mogę jej o wszystkim opowiedzieć i zawsze mnie wysłucha” - mówi podopieczny placówki

Terapia grupowa

Podopieczni podczas terapii grupowej poprawiają sposób funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi. Terapia polega na rozmowach, opowiadaniu przez uczestników o swoich problemach, kłopotach, ważnych dla nich aspektach życia codziennego. Wspólnie z psychologiem starają się pomóc innym, słuchają oraz poprawiają kontakty między sobą. Psycholog prowadzi także socjoterapię polegającą na eliminowaniu lęków separacyjnych.



Dodatkowo, prowadzone są zajęcia w postaci zabawy. Osoby, które mają kłopoty z wyrażeniem uczuć, swojego stanu poprzez słowa, łatwiej mogą wyrazić swoje problemy podczas zabawy. Uczestnicy często malują i rysują, podczas zajęć rysunku terapeutycznego, by pokazać swoje problemy.

Trening asertywności

Uczestnicy uczą się jak zwalczać lęk w sytuacjach nagłych, zaskakujących oraz stresujących. Zajęcia pomagają im w nieskrępowanym wypowiedaniu swojego zdania oraz swobodnego zachowania względem innych.

Sterowane wyobrażenia

Podopieczni są zachęceni przez psychologa, podczas relaksu, do wyobrażania sobie różnych scen, które mają dla nich ważne, symboliczne znaczenie.