

## **Program Indywidualnej Terapii Psychologicznej**

Program obejmuje diagnozę psychologiczną, pomoc psychologiczną, psychoterapię indywidualną występujących trudności emocjonalnych oraz konsultacje z rodzicami.

### **Cele**

#### **Diagnoza psychologiczna:**

- ocena kliniczna stanu psychicznego– rozmowa, wywiad, obserwacja kliniczna;
- ocena psychometryczna stanu psychicznego - badania wystandaryzowanymi testami psychologicznymi w zależności od potrzeb: Matryce Ravena, Skala Wechslera Skala Jawnego Niepokoj, Inwentarz Osobowości NEO-FFI itd.;
- badania technikami projekcyjnymi: test moja rodzina, drzewo, człowiek, test drzewa, testy zdań niedokończonych.

#### **Pomoc psychologiczna:**

- udzielanie systematycznego wsparcia psychologicznego w doraźnym rozwiązywaniu problemów życiowych uczniów i ich rodzin: problemy bytowe, relacje w rodzinie;
- pomoc w rozwiązywaniu problemów szkolnych ucznia w zakresie problemów indywidualnych w relacjach z rówieśnikami, nauczycielami, motywowanie do podejmowania zadań szkolnych. wyboru lub zmiany szkoły, preorientacji zawodowej.

#### **Psychoterapia indywidualna trudności emocjonalnych:**

### **Działy programu terapii**

#### **1.Stymulacja rozwoju społecznego (trening kompetencji społecznych):**

- nabywanie umiejętności wyrażania własnych myśli, poglądów i uczuć;
- akceptacja siebie i innych;
- rozwijanie komunikowania się werbalnego i pozawerbalnego z otoczeniem;
- pomoc w zaistnieniu w grupie rówieśniczej i wspomaganie procesu integracji jednostki z grupą;
- kształtowanie odpowiedzialności za własne działanie.

## 2. Stymulacja rozwoju emocjonalno-motywacyjnego:

- kształtowanie świadomości własnego „ja” – adekwatnej samooceny;
- wzbudzanie zrozumienia i akceptacji własnych trudności;
- nauka nazywania i werbalizowania przeżywanych emocji;
- nauka monitorowania stanu emocjonalnego;
- nauka konstruktywnych sposobów wyrażania emocji;
- autodiagnoza sytuacji trudnych i sposobów ich rozwiązywania;
- dostarczanie wsparcia emocjonalnego (akceptacji, wiary w siebie, odreagowania) w radzeniu sobie np. z kryzysem wieku dojrzewania, jak również z konkretnymi sytuacjami życiowymi;
- budowanie poczucia bezpieczeństwa, poczucia przewidywalności sytuacji, obniżanie poczucia niepokoju i napięcia;
- pomoc w rozwiązywaniu intrapsychicznych konfliktów;
- zmiana postaw wobec przyszłości, urealnienie oczekiwań i planów, modyfikacja poziomu aspiracji ;
- motywowanie do realizacji indywidualnych zainteresowań i upodobań.

**Metody pracy:** obserwacja, wywiad psychologiczny, metoda wpływu osobistego, dialog, instrukcja, metody komunikacji wspierającej i wspomagającej, testy psychometryczne i projekcyjne, terapia zabawą, praca w kartach pracy (ćwiczenia terapeutyczne) i relaksacyjne.

**Formy pracy:** indywidualna, praca w parze.

**Środki dydaktyczne:** karty pracy ćwiczeń terapeutycznych, materiał obrazkowy, historyjki obrazkowe, kredki, kartki, krzyżówki, liczmany, puzzle, gry edukacyjne, teksty bajek terapeutycznych, tekst ćwiczeń relaksacyjnych.

**Sposoby oceniania i motywowania:** ocenie podlega przede wszystkim wysiłek i wkład pracy ucznia w powierzone mu zadanie. Każde, nawet najmniejsze postępy w nauce są pozytywnie wzmacniane.

**Współpraca z nauczycielami i rodzicami:** wymiana informacji o osiągnięciach i trudnościach ucznia, przedstawienie przebiegu pracy z dzieckiem, zalecania do pracy w domu, udostępnianie materiałów psychoedukacyjnych (przykłady bajek, terapeutycznych, wzór kontraktu itp.), skierowanie do specjalistycznych poradni i lekarzy specjalistów.

Opracowanie mgr Sylwia Wysocka-Sollich