

## **Terapia psychologiczna**

Terapia psychologiczna w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Rykach skierowana jest do dzieci i młodzieży oraz ich rodziców. Realizowana jest w formie cyklicznych indywidualnych spotkań o charakterze terapeutycznym z dzieckiem lub nastolatkiem oraz porad i wskazówek terapeutycznych dla rodziców do pracy w domu.

Celem terapii psychologicznej jest pomoc m. in. w:

- przezwyciężaniu bieżących kryzysów rozwojowych oraz sytuacji trudnych (traumatycznych) występujących zarówno w życiu szkolnym, jak i rodzinnym dziecka (np. zmiana szkoły, doświadczenie przemocy rówieśniczej, żałoba w rodzinie, rozwód rodziców itp.),
- niwelowaniu nieakceptowanych społecznie i nieadaptacyjnych zachowań (np. agresja fizyczna i werbalna, brak motywacji do nauki),
- kształtowaniu nowych, adaptacyjnych umiejętności (np. radzenie sobie ze stresem, nawiązywanie konstruktywnych kontaktów z rówieśnikami),
- rozpoznawaniu i rozwijaniu swoich mocnych stron, kształtowaniu poczucia własnej wartości, osiąganiu kompetencji kluczowych dla danego etapu rozwoju,
- poprawie komfortu psychicznego dziecka.

Terapia psychologiczna jest dostosowana do indywidualnych potrzeb dziecka, zgłaszanych trudności i jego wieku. Częstotliwość, liczba spotkań terapeutycznych oraz podejście terapeutyczne zależą od nasilenia problemów ucznia.

W ramach oddziaływań terapeutycznych prowadzonych przez psychologów w Poradni odbywają się także konsultacje psychologiczne dla rodziców i prawnych opiekunów dziecka, którzy mogą liczyć również na pomoc w formie m. in.:

- poradnictwa wychowawczego (np. jakie konsekwencje i nagrody stosować wobec dziecka; jak zmotywować je do nauki),
- poradnictwa informacyjnego (np. do jakich poradników warto zajrzeć; jakie gry, zabawki warto kupować dziecku; gdzie szukać dalszej pomocy specjalistycznej),
- wsparcia emocjonalnego i wzmacniania własnych kompetencji jako rodzica (np. w przypadku uzyskania negatywnej diagnozy medycznej dziecka),
- pomocy w identyfikowaniu i przekształcaniu nieprawidłowych wzorców komunikacyjnych w rodzinie na bardziej efektywne i satysfakcjonujące dla każdej ze stron (rodziców i dzieci).

W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Rykach terapię psychologiczną prowadzą: Barbara Dac, Beata Rudnik, Katarzyna Kud