Indywidualna terapia psychologiczna | Etap I

Numer wsparcia 3

Indywidualna terapia psychologiczna

Dzięki zastosowaniu odpowiednich metod wsparcia, uczestnicy zadania uzyskają umiejętności takie jak:

1. wzrost pewności siebie,
2. wzrost poczucia własnej wartości,
3. kształtowanie umiejętności wyznaczania celów,
4. nauka określania celów krótkoterminowych oraz celów długoterminowych,
5. określanie alternatywnych sposobów wyznaczania i osiągania celów,
6. tworzenie pozytywnego wizerunku własnej osoby,
7. określenie pozytywnych cech swojego charakteru, porównanie skutków fizycznych oraz emocjonalnych myślenia pozytywnego oraz myślenia negatywnego,
8. kształtowanie umiejętności radzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi,
9. doświadczanie siły i znaczenia myślenia pozytywnego.

Powyższe czynniki przyczynią się do zdobycia umiejętności wyznaczania celów krótkoterminowych oraz celów długoterminowych realnych do osiągnięcia. Poprzez terapię będą kształtować pozytywny wizerunek własnej osoby, a także określą pozytywne cechy swojego charakteru. Zdobywane doświadczenia w trakcie zajęć umożliwi radzenie sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, jak również z własnymi słabościami i lękami. Podczas terapii psychologicznej beneficjenci uzyskają wsparcie emocjonalne, informacyjne i motywacyjne. Zdobędą umiejętności radzenia sobie z napięciem wewnętrznym, stresem spowodowanym sytuacją panującą w kraju wynikającą z COVID-19, koniecznością długotrwałej izolacji społecznej oraz braku kontaktów rówieśniczych.

Działanie zostanie skierowane do 15 adresatów. Każdy z uczestników w trakcie trwania I Etapu projektu skorzysta z 12 indywidualnych sesji każda trwająca po 2 godz. Terapia będzie skierowana na rozpoznanie zaburzeń uczestnika projektu, które powodują u niego ograniczenia w sferze społeczno - emocjonalnej oraz na poszukiwaniu skutecznej metody niwelowania tych ograniczeń. Metody pracy zostaną odpowiednio dobrane do potrzeb beneficjentów. Obejmą m.in.: wywiad diagnostyczny,

obserwację uczestnika zajęć podczas indywidualnych zajęć projektu, wykonywanie testów psychologicznych lub inne dobrane indywidualnie metody w zależności od potrzeb i możliwości psychofizycznych beneficjenta projektu.

Zajęcia z zakresu indywidualnej terapii psychologicznej

Od kwietnia 2021r. rozpoczęto zajęcia z zakresu indywidualnej terapii psychologicznej dla uczestników projektu „Samodzielność – marzeniem i oczekiwaniem”. Każdy z 15 uczestników realizuje 2 godziny wsparcia psychologicznego w miesiącu. Dzięki wcześniejszej obecności psychologów podczas obserwacji uczestniczącej na TUS oraz spotkań z beneficjentami w celu opracowania IPD zdążyła się już nawiązać pozytywna relacja między uczestnikami a psychologami, którzy wzajemnie się poznawali i uczyli współpracy. Dlatego też indywidualne sesje są czasem skupienia na potrzebach i możliwościach beneficjentów, na rozwijaniu ich potencjału w oparciu o IPD i strefę najbliższego rozwoju. Praca nad zachowaniami trudnymi pozwala uczestnikom kontrolować własne emocje oraz mieć poczucie sprawstwa, wpływu na własne życie. Celem zajęć terapeutycznych jest wzmocnienie kondycji psychofizycznej uczestników i wyposażenie ich w umiejętności pozwalające na szybszą aklimatyzację w zmieniających się warunkach życia oraz wzbudzenie ciekawości poznawczej, motywacji do poszerzania zakresu samodzielności i urozmaicania codziennego funkcjonowania.

Zajęcia z zakresu indywidualnej terapii psychologicznej #2 Indywidualna terapia psychologiczna #2
W obliczu zbliżających się wielkimi krokami lata i wakacji, nasi uczestnicy poczuli przypływ pozytywnej energii, uaktywniając w sobie intensywną potrzebę działania, popartą ciekawymi pomysłami na organizację czasu teraźniejszego i przyszłego. W czerwcu indywidualna terapia psychologiczna skoncentrowana była wokół rozwijania i wzmacniania kompetencji zarządzania sobą w zakresie samoorganizacji, umiejętności planowania, konsekwentnego realizowania ustalonych celów oraz podtrzymywania motywacji do aktywnego spędzania czasu wolnego.

Indywidualna terapia psychologiczna #3
Miesiąc lipiec – ciepły i wakacyjny czas upłynął naszym uczestnikom w projekcie „Samodzielność – marzeniem i oczekiwaniem” bardzo aktywnie. Doświadczali oni dużo przyjemności, na które często nie mogą sobie pozwolić w domu rodzinnym – wycieczki, wizyty w kinie, lodziarni, restauracji itp. To także czas nauki, ale bardzo często w formie zabawy

oraz wypoczynku z wszelkimi wymogami bezpieczeństwa np. na wiślanych błoniach w Sandomierzu czy w Parku Piszczele. Uczestnicy są już zintegrowaną, zżytą, dobrze znającą się grupą, która lubi własne towarzystwo, poczucie humoru i sposób bycia. Podczas grupowych zajęć warsztatowych potrafią wzajemnie okazywać sobie pomoc, wsparcie, zauważają potrzeby innych, potrafią się dzielić, zaś na zajęciach indywidualnych starają się aktywnie pracować i dać z siebie maksimum zaangażowania mimo zmęczenia upałami.

Indywidualna terapia psychologiczna #1
Podczas prowadzonej indywidualnej terapii psychologicznej uczestnicy ujawniają treści związane z przeżywaniem różnego rodzaju trudności. Poszukują zrozumienia i wsparcia w różnego typu sytuacjach bieżących jak konflikty z osobami bliskimi, problemy decyzyjne, zmartwienia, obawy czy przeżywane radości. W aktualnym miesiącu obserwowany był również wpływ zmiennej pogody na poziom pobudzenia i reakcje emocjonalne u niektórych beneficjentów projektu. Dlatego też w terapii wzmacniano sferę emocjonalną uczestników. Podczas wielu ćwiczeń rozwijano świadomość emocjonalną, wspierano w przepracowywaniu emocji negatywnych, a także zdolność do różnicowania między potrzebami i pragnieniami.

Indywidualna terapia psychologiczna #4
W aktualnym miesiącu w ramach realizowanej indywidualnej terapii psychologicznej uczestnicy przepracowują pojawiające się napięcia, trudne emocje towarzyszące relacjom interpersonalnym, w które wchodzą rozwijając kontakty z innymi. Sytuacje problemowe zgłaszane przez uczestników wymagają omówienia z nimi i przepracowania na poziomie racjonalnym i emocjonalnym. Pozwala to beneficjentom zrozumieć zachodzące procesy przyczynowo – skutkowe i wyposaża ich w umiejętności radzenia sobie w podobnej sytuacji. Możliwość ewakuacji emocji negatywnych i empatia ze strony psychologa pozwala na obniżenie napięć wewnętrznych uczestników.

Indywidualna terapia psychologiczna #5

W kontekście zbliżającego się nowego roku szkolnego 2021/2022, miesiąc wrzesień w realizowanym w Sandomierzu projekcie „Samodzielność – marzeniem i wyzwaniem” to czas wzbudzania motywacji osiągnięć szkolnych oraz wytrwałości w realizacji zadań związanych z edukacją. Oprócz realizacji podstawowych założonych zadań, indywidualna terapia psychologiczna skoncentrowana była przede wszystkim wokół wzmacniania wytrwałości, samodyscypliny i umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacji zadaniowej.

Indywidualna terapia psychologiczna #6
Miesiąc październik w realizowanym projekcie „Samodzielność – marzeniem i oczekiwaniem” związany jest ze zmianami pogodowymi i przyjściem jesieni, co również rzutuje na kondycję psychofizyczną naszych beneficjentów. Wiele osób reaguje labilnością emocjonalną i potrzebą wyładowania napięć wewnętrznych. Indywidualna terapia psychologiczna realizowana w październiku była odpowiedzią na te potrzeby uczestników. W trakcie spotkań poruszano zagadnienia z zakresu asertywności, stawiania własnych granic psychologicznych. Rozwijano kompetencje komunikacyjne uczestników. Wzmacniano sferę emocjonalną i społeczną w kontekście zgłaszanych trudności.

Indywidualna terapia psychologiczna #7
W realizowanym w Sandomierzu projekcie „Samodzielność – marzeniem i wyzwaniem” listopad to czas wzbudzania refleksji i przemyśleń związanych z relacjami z bliskimi - obecnymi oraz tymi, którzy odeszli. Indywidualna terapia psychologiczna skoncentrowana była wokół pracy nad stymulowaniem krytycznego i logicznego myślenia, umiejętności adekwatnej analizy relacji międzyludzkich oraz poszerzania perspektywy poznawczej różnych kontekstów relacji społecznych.

Indywidualna terapia psychologiczna #8
W kontekście zbliżającego się Świąt Bożego Narodzenia, miesiąc grudzień w realizowanym w Sandomierzu projekcie „Samodzielność – marzeniem i wyzwaniem” to czas rozwoju duchowego i wspierania kompetencji emocjonalnych w radzeniu sobie ze stresem związanym z dynamicznie rozwijającą się sytuacją pandemiczną. Oprócz realizacji podstawowych założonych zadań, indywidualna terapia psychologiczna skoncentrowana była przede wszystkim wokół wzmacniania umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, poczucia własnej wartości oraz kształtowania poczucia bezpieczeństwa i postawy racjonalnego optymizmu.

Indywidualna terapia psychologiczna #9

Indywidualna terapia psychologiczna realizowana w ramach projektu wspiera beneficjentów w rozwijaniu ich indywidualnych zdolności, umiejętności i potrzeb. W trakcie zajęć pomagamy uczestnikom w nabywaniu kompetencji w zakresie poszczególnych sfer rozwojowych. Poprzez odpowiednio dobrane metody kształtowana jest motoryka mała, percepcja wzrokowa i słuchowa, koordynacja wzrokowo-ruchowa, czynności poznawcze, komunikacja (werbalna i niewerbalna) oraz uspołecznienie. Dzięki pozytywnemu wzmacnianiu uczestnik ma możliwość wytworzenia realistycznej samooceny oraz postawy otwartości i ciekawości wobec świata. Niezwykle istotne znaczenie ma pozytywne, zdroworozsądkowe myślenie na temat swój i świata. Liczne badania psychologiczne udowadniają wpływ myślenia na odporność organizmu. Dla dobrej kondycji psychicznej potrzebujemy mniej destrukcyjnego stresu co w dzisiejszych czasach jest bardzo trudne do osiągnięcia. Dlatego terapia psychologiczna oraz umiejętne radzenie sobie ze stresem jest kluczem do zachowania zdrowia i polepszenia jakości życia naszych beneficjentów.

Indywidualna terapia psychologiczna #10
W miesiącu lutym oprócz rozwiązywania bieżących sytuacji kryzysowych skupiliśmy się głównie na stymulowaniu rozwoju emocjonalnego naszych beneficjentów. Radzenie sobie z wyzwaniami jakie niesie przebywanie w grupie rówieśniczej, a potem w społeczeństwie, łatwiej i skuteczniej możemy realizować, gdy zyskamy odpowiednie narzędzia do komunikowania swoich uczuć, myśli i potrzeb. Jest to bardzo ważne w kontekście budowania poczucia własnej wartości nad czym intensywnie pracowaliśmy.

Indywidualna terapia psychologiczna #11
Miesiąc marzec to trudny czas z uwagi nie tylko na trwającą pandemię Covid-19 ale przede wszystkim na bardzo stresującą sytuację oddziaływań wojennych na Ukrainie. Indywidualna terapia psychologiczna skoncentrowana była głównie na wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa psychicznego naszych uczestników oraz minimalizowaniu poziomu lęku i niepokoju. Ponadto wzmacniano intensywność oddziaływań terapeutycznych związanych z kształtowaniem pozytywnego nastawienia do świata i innych ludzi.

Indywidualna terapia psychologiczna #12
Podczas prowadzonej indywidualnej terapii psychologicznej uczestnicy ujawniają treści związane z przeżywaniem różnego rodzaju trudności. Poszukują zrozumienia i wsparcia w różnego typu sytuacjach bieżących jak konflikty z osobami bliskimi, problemy decyzyjne, zmartwienia,

obawy czy przeżywane radości. W aktualnym miesiącu obserwowany był również wpływ zmiennej pogody na poziom pobudzenia i reakcje emocjonalne u niektórych beneficjentów projektu. Dlatego też w terapii wzmacniano sferę emocjonalną uczestników. Podczas wielu ćwiczeń rozwijano świadomość emocjonalną, wspierano w przepracowywaniu emocji negatywnych, a także zdolność do różnicowania między potrzebami i pragnieniami.