

Indywidualna terapia psychologiczna | Etap II

Indywidualna terapia psychologiczna #1 / Etap II

Rozpoczynając kolejny etap projektu uczestnicy realizują zajęcia ze specjalistami. W początkowej fazie indywidualnej terapii psychologicznej psychologowie i beneficjenci pracują nad podtrzymaniem pozytywnych relacji i zbudowaniem więzi z nowymi uczestnikami. Beneficjenci w tym okresie potrzebują bardzo dużo wsparcia. To właśnie pomyślnie przepracowany okres adaptacyjny znacząco wpływa na efektywności podjętych działań terapeutycznych. Uczestnicy poszukują zrozumienia i wsparcia w różnego typu sytuacjach bieżących. Znaczący jest również wpływ zmiennej sytuacji politycznej w Europie na postawy, potrzeby i emocje beneficjentów.

Indywidualna terapia psychologiczna #2 / Etap II

Zajęcia w tym miesiącu mają na celu poprawę funkcjonowania emocjonalnego i społecznego uczestników, umożliwienie lepszego poznania siebie oraz nabycia nowych umiejętności interpersonalnych. Rozwijanie sfery poznawczej i emocjonalnej wpływa korzystnie na utrzymanie dotychczasowych efektów pracy oraz lepsze radzenie sobie z bieżącymi problemami.

Indywidualna terapia psychologiczna #3 / Etap II

Indywidualna terapia psychologiczna realizowana w aktualnym miesiącu ma na celu wspomaganie rozwoju samokontroli, wdrażanie do kontrolowania emocji, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi uczuciami, eliminowanie napięć emocjonalnych oraz negatywnych sądów poznawczych. Specjaliści sygnalizują pozytywny wpływ zajęć na beneficjentów projektu. Uzyskują oni wsparcie emocjonalne tak potrzebne w wielu sytuacjach stresogennych.

Indywidualna terapia psychologiczna #4 / Etap II

W miesiącu lipcu terapia psychologiczna skupiona była na wzmocnieniu umiejętności radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi i problemowymi pojawiającymi się w interakcjach personalnych. Wspomagany był rozwój społeczny poprzez kształtowanie umiejętności pokonywania trudności w kontaktach interpersonalnych i rodzących się w ich następstwie negatywnych emocji, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych oraz prospołecznych.

Indywidualna terapia psychologiczna #5 / Etap II

Indywidualna terapia psychologiczna realizowana w aktualnym miesiącu ma na celu wspomaganie rozwoju emocjonalnego w obszarach:

- kształtowanie uważnego słuchania drugiej osoby oraz zdolności dłuższego skupiania uwagi na wykonywanych czynnościach,
- kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć,
- uczenie konstruktywnego myślenia (zmianę sądów poznawczych).

Indywidualna terapia psychologiczna #6 / Etap II

W październiku psychologowie skupili się na wspomaganiu rozwoju społecznego uczestników poprzez poznawanie i ćwiczenie skutecznych metod porozumiewania się i kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań społecznych. Terapia obejmowała:

- budowanie komunikatu "ja",
- aktywne słuchanie,
- rozpoznawanie barier komunikacyjnych,
- ćwiczenie zachowań asertywnych,
- uczenie się informowania innych o własnych myślach, uczuciach, oczekiwaniach,
- modelowanie pozytywnych zachowań.

Indywidualna terapia psychologiczna #7 / Etap II

Listopad w terapii psychologicznej jest miesiącem ćwiczenia umiejętności dostrzegania związku między myślami, uczuciami a zachowaniem, analizowania błędów w myśleniu. Istotnym elementem jest edukacja emocjonalna – rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych oraz rozpoznawanie nastroju i emocji u innych ludzi (pobudzanie do empatii).