

A photograph of a child's lower body and hands. The child is wearing grey sweatpants and a purple and white striped shirt. They are holding a large, light-colored teddy bear by its ears. The child is standing on a light-colored wooden floor. The background is a blurred indoor setting with white curtains.

PSIHOTERAPIJA IN SVETOVANJE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

IGRALNA TERAPIJA (od 4. do 12. leta)

Kadar se otrok znajde v stiski, ne zna in ne zmore svoje stiske, svojih občutkov in svojih potreb izraziti tako kot to počnemo odrasli, z besedami. To lahko privede do različnih čustvenih, vedenjskih ali celo zdravstvenih težav, za katere zdravnik ne najde pravega vzroka.

Igralna terapija je terapevtska tehnika, ki otroku pomaga skozi strukturirano igro z različnimi pripomočki (risba, glina, lutke, peskovnik, pravljičice, glasbila, gibanje) izraziti njegova občutja, potrebe in njegove notranje misli. Zasnovana je tako, da deluje z otrokove perspektive. Pomaga otroku, da se sprosti in se odpre terapevtu. Namesto mirnega sedenja in odgovarjanja na vprašanja, se otrok uči spretnosti in procesira občutja skozi tisto kar je zanj naravno, to je igra. Pri igri je otrok spontan in kreativen. Skozi igro otrok raziskuje govorico telesa, razvija sposobnost zavedanja sebe, pripoveduje o sebi, o svojih občutjih, svojih potrebah, izraža sebe in zdravi svojo ranjeno dušo in krepi zdravo podobo o sebi.

Srečanja potekajo 1x tedensko, dolžina srečanja pa je odvisna od starosti otroka. Po vsakem četrtem srečanju, imamo srečanje skupaj s starši.



V katerih primerih pripeljati otroka na terapijo?

- Otrok se neprimerno vede
- Je konflikten
- Je agresiven v odnosu do drugih
- Lula, kaka v hlače v starosti, ko je bil že suh
- Mučijo ga nočne more in nespečnost
- Izraža strah, tesnobo (noče v vrtec, v šolo)
- Doživel je travmo, zlorabo (psihično, fizično, spolno)
- Sooča se z izgubo (smrt bližnjega, razveza staršev)
- Sooča se s prihodom sorojenca
- Zapira se vase, je osamljen
- Je tesnoben
- Ima slabo podobo o sebi
- Težko vzpostavlja stike z drugimi
- Nenadoma mu upade uspeh v šoli
- Ima slab stik s starši
- Mučijo ga bolečine v trebuhu, glavoboli, neješčnost za katere zdravnik ne najde vzroka

MLADOSTNIKI (od 12. leta naprej)

Mladostništvo je čas velikih izzivov, čas pospešenega telesnega, čustvenega, kognitivnega in socialnega razvoja. Po eni strani mladostnik stremi k neodvisnosti in samostojnosti, po drugi strani pa je notranje ranljiv, negotov, spopada se s strahovi in se v odraslem svetu z odraslimi težko znajde.

Mladostnik v obdobju zorenja in sprememb pogosto niha v razpoloženju, svoja čustva težje prepozna in poimenuje. Čustveno nihanje pa se pogosto kaže tudi v njegovem impulzivnem in nepredvidljivem vedenju.

Kadar se mladostnik znajde v stiski svoja čustva težje prepozna in poimenuje, težje prosi za pomoč. To lahko privede do različnih čustvenih, vedenjskih ali celo zdravstvenih težav, za katere zdravnik ne najde pravega vzroka.

Terapevtsko delo z mladostnikom poteka s pomočjo kreativnih medijev (likovno ustvarjanje, kolaž, glina, peskovnik, gibalne tehnike, terapevtske igre) preko katerih s terapevtom razvije varen, sproščen in zaupen terapevtski odnos. Mladostnik se preko ustvarjanja uči prepoznavati svoja čustva, jih sprejeti in izraziti na varen, funkcionalen način, predelati neprijetne izkušnje, krepi stik s svojim telesom in gradi pozitiven odnos in zaupanje do sebe.

Srečanja potekajo 1x tedensko, 50 minut. Po vsakem četrtem srečanju, imamo srečanje skupaj s starši.



V katerih primerih napotiti mladostnika na terapijo?

- Pri mladostniku je opaziti stisko; umika se, zapira se vase
- Nenadno mu upade uspeh v šoli, izostaja iz šole
- Doživel je travmo, zlorabo (psihično, fizično, spolno)
- Sooča se z izgubo (smrt bližnjega, razveza staršev)
- Je tesnoben in prestrašen
- Težko nadzoruje jezo, izkazuje odklonilno vedenje
- Je agresiven v odnosu do drugih ali do sebe (se samopoškoduje)
- Ima slabo podobo o sebi in nizko samozavest
- Je brez volje, žalosten, osamljen, napet
- Težko vzpostavlja stike z drugimi
- Mučijo ga bolečine v trebuhu, glavoboli, neješčost za katere zdravnik ne najde vzroka
- Trpi za paničnimi napadi

SKUPINA ZA RAZVOJ POZITIVNE PODOBE O SEBI

Mladostništvo je čas velikih izzivov, čas pospešnega telesnega, čustvenega, kognitivnega in socialnega razvoja. Po eni strani mladostnik stremi k neodvisnosti in samostojnosti, po drugi strani pa je notranje ranljiv, negotov, spopada se s strahovi in se v odraslem svetu z odraslimi težko znajde.

Mladostnik v obdobju zorenja in sprememb pogosto niha v razpoloženju, svoja čustva težje prepoznava in poimenuje. Čustveno nihanje pa se pogosto kaže tudi v njegovem impulzivnem in nepredvidljivem vedenju. Čas mladostništva je tudi čas raziskovanja novih odnosov, zaljubljanja, raziskovanja spolnosti, iskanja sebe, gradnje lastne identitete,...

Skupina je namenjena mladostnikom, ki v varnem terapevtskem okolju v krogu sovrstnikov in terapevta raziskujejo odgovore na vprašanja odrasčanja

V katerih primerih napotiti mladostnika na terapijo?

- Kako povedati to kar mislim, čutim in doživljam
- Kako se postaviti zase
- Kdaj in kako varno v spolni odnos
- Kaj je partnerski in kaj prijateljski odnos
- Kako ravnati, kadar me pusti fant/ punca
- Kako se spopadati s stiskami v vsakdanjem življenju
- Kaj me v življenju veseli, kako se odločiti za ustrezen poklic, kako prevzeti odgovornost zase, kako dobiti in vzdrževati motivacijo za šolo



STARŠI

Biti starš in vzgajati otroka je ena najlepših, a hkrati najzahtevnejših in najodgovornejših nalog. Kaj pa takrat, ko se v odnosu do otroka znajdemo v stiski in ne znamo več naprej?

V zaupnem terapevtskem okolju bomo skupaj poiskali rešitve in se ob tem razvijali skupaj z odrasčajočim otrokom.



IZOBRAŽEVANJA IN DELAVNICE

Izvajam izkustvena celodnevna izobraževanja za strokovne delavce, ki se poklicno ukvarjajo z otroki in mladostniki. Namen le teh je spoznati metode in tehnike, ki vam lahko pomagajo pri delu z otroki, pri njihovem usmerjanju, reševanju stisk, povezovanju, komuniciranju...

Spoznali boste kreativne terapevtske tehnike: peskovnik, lutke, risanje, glino, terapevtske igre in pripovedovanje zgodb.





PSIHOTERAPIJA IN SVETOVANJE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Andreja Barbara Jaš,
univ. dipl. psih., spec. ZDT, spec. CEAT

Ulica Bratov Babnik 10, 1000 Ljubljana
T: 031 802 587, E: andreja.jas@center-liberi.si
www.center-liberi.si