



Szanowni Państwo Dyrektorzy, Psycholodzy oraz Pedagodzy szkolni

Pogarszająca się kondycja psychiczna dzieci i młodzieży sprawia, że szkoła coraz częściej staje się miejscem pierwszego kontaktu ucznia z pomocą psychologiczną.

U wielu młodych osób pojawiają się trudności związane z napięciem emocjonalnym, lękiem, przeciążeniem, czy problemami w relacjach rówieśniczych. W wielu przypadkach uczniowie nie rozumieją mechanizmów własnych reakcji ani zależności między tym, co myślą, czują i w jaki sposób reagują.

Jednym z najlepiej przebadanych pod względem skuteczności podejść terapeutycznych jest nurt poznawczo-behawioralny, który w przejrzysty sposób opisuje zależności między myślami, emocjami, reakcjami z ciała oraz zachowaniem.

Na bazie kilkunastu lat pracy terapeutycznej z pacjentami w wieku rozwojowym, z myślą o przełożeniu abstrakcyjnych treści na formę bardziej dostępną dla dzieci i młodzieży powstało „W GŁOWIE SIĘ MIEŚCI” – kreatywne narzędzie psychoedukacyjne i terapeutyczne, które przedstawia wszystkie elementy modelu poznawczo-behawioralnego w wizualnej, symbolicznej formie. Dzięki temu, uczniowie mogą w bardziej przystępny sposób przyglądać się własnym przeżyciom, lepiej rozumieć swoje reakcje emocjonalne oraz uczyć się bardziej adaptacyjnych sposobów reagowania w trudnych sytuacjach.

Z narzędzia mogą korzystać psycholodzy, pedagogi szkolni oraz psychoterapeuci pracujący z dziećmi i młodzieżą. Może ono być wykorzystywane zarówno w pracy indywidualnej z uczniem, jak i podczas zajęć grupowych, warsztatów psychoedukacyjnych oraz działań profilaktycznych, prowadzonych w klasach.

Istotną cechą narzędzia jest jego transdiagnostyczny charakter – może ono wspierać pracę z uczniami doświadczającymi różnych trudności emocjonalnych i rozwojowych, stanowiąc uniwersalną podstawę do rozmowy o emocjach, myślach i sposobach reagowania.

Psychoedukacja emocjonalna stanowi jeden z kluczowych elementów budowania odporności psychicznej młodych ludzi. W czasie dynamicznych zmian społecznych, szczególnego znaczenia nabiera także łączenie oddziaływań terapeutycznych prowadzonych w gabinetach z działaniami realizowanymi w środowisku szkolnym przez dyrektorów, nauczycieli i specjalistów.

Mam nadzieję, że narzędzie „W GŁOWIE SIĘ MIEŚCI” będzie mogło stanowić wartościowe wsparcie dla szkół w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych uczniów oraz wzmocnieniu działań wychowawczych i profilaktycznych realizowanych w środowisku szkolnym.

Szczegółowe informacje dotyczące narzędzia oraz jego zastosowania dostępne na:



www.wglowiesiemiesci.pl



psycholog_dzieciocy_lublin



791-897-717

Z wyrazami szacunku

Monika Bubicz
psycholog, psychoterapeutka
poznawczo-behawioralna
w trakcie szkolenia