

PSYCHOEDUKACJA

Dział Terapii Psychologicznej w PPP-3 prowadzi trzy poziomy profilaktyki:

- pierwszorzędową – polegającą na uprzedzaniu pojawiających się problemów, m.in. poprzez psychoedukację
- drugorzędową – diagnozowanie rodzin i osób indywidualnych, które przeżywają problemy
- trzeciorzędową – organizowanie pomocy, aby poprzez terapię umożliwić powrót do normalnego życia w rodzinie i społeczeństwie

W ramach profilaktyki pierwszorzędowej prowadzone są m.in. warsztaty psychoedukacyjne:

„My a dziecko w okresie dorastania” skierowane do rodziców.

Celem warsztatów jest zapoznanie rodziców problematyką wieku dorastania, charakterystycznymi zjawiskami występującymi w tym trudnym okresie rozwoju, zmianami w osobowości, niebezpieczeństwami, na które młody człowiek jest narażony, a także z zasadami pomocy jakiej rodzice są w stanie udzielić dorastającym pociechom.

Aby nastolatek został człowiekiem, istotą ludzką zdolną do współczucia, oddania i odwagi, osobą która opiera się w życiu na sile swojego charakteru i kieruje się nakazami sprawiedliwości - potrzebne są odpowiednie metody. Miłość nie wystarczy, wiedza to za mało. Jak zdobyć odpowiednie umiejętności i ich używać jest właśnie tematem warsztatów.

Zajęcia odbywają się na terenie poradni w cyklach trzech dwugodzinnych spotkań.

Aktualnie są prowadzone przez mgr Ewę Soję i mgr Natalię Toczowską.

W trakcie spotkań omawiana jest problematyka:

- psychologicznych uwarunkowań dojrzewania i przebudowy osobowości
- poznania sposobu myślenia, priorytetów, specyfiki stosunków grupowych, standardów młodych ludzi
- zagrożeń:

1. papierosy, alkohol, narkotyki – rozpoznanie problemu uzależniania się: przyczyny, oznaki uzależnienia, jego etapy oraz sposoby pomocy (informowanie o środkach odurzających, objawach jakie wywołują, reakcji organizmu, skutkach, informowanie o ośrodkach detoksykacji, pomocy medycznej i psychologicznej).
2. przemoc: konieczność uświadomienia dzieciom przez rodziców czym jest przemoc, jej rodzajów (fizyczna, zaniedbanie, emocjonalna, seksualna), jej skutków, możliwości pomocy.
3. sekty i subkultury: poznanie mechanizmów grupowych, które są potencjalnie patogenne i niebezpieczne, cech rozpoznawczych pozostawania przez dziecko pod ich wpływem.
4. nieletni jako ofiary przestępstw – nacisk na konieczność uświadamiania o odpowiednim zachowaniu się w stosunku do obcych jak odmawianie kuszących ofert itp.

- problematyki Edukacji seksualnej

- umiejętności prowadzenia konstruktywnego dialogu z dorastającym dzieckiem:

1. różnica pomiędzy krytykowaniem a konstruktywną krytyką, która nie atakuje osoby lecz dane zachowanie
2. pochwały konstruktywne i destruktywne: pochwała pożyteczna i bezpieczna opisuje wysiłki i dokonania. Nie należy mieszać pochwały z osobowością – nigdy nie oceniać dziecka.
3. prawo i umiejętność wyrażania złości – złość ma cel i pokazuje naszą troskę. Brak złości w pewnych sytuacjach oznacza obojętność, a nie miłość. Wyrażając złość musimy stosować jedno ograniczenie – nie atakujemy osobowości i charakteru nastolatka – opiszmy co nas złości i czego oczekujemy.

- uświadomienie rodzicom o konieczności dalszego poszerzania wiedzy z zakresu psychologii m. in. Poprzez udział w rozmaitych szkoleniach i programach skierowanych do rodziców przez różne instytucje: szkoły, policję, domy kultury, organizacje pozarządowe itp.

Podczas wielu zajęć prowadzonych w poprzednich latach znaczna liczba osób w ankietach ewaluacyjnych wyrażała swoje zadowolenie z metod zalecanych na warsztatach. Rodzice uczyli się nowego sposobu komunikacji z dzieckiem i osiągalni sukces nierzadko ku swemu zaskoczeniu. Wielu żałowało, że wcześniej nie trafiło na tego rodzaju zajęcia, gdyż w rodzinie już wystąpił problem. W takich sytuacjach terapeuci prowadzący warsztaty proponują spotkania indywidualne, podczas których stosowana jest profilaktyka drugo- i trzeciorzędowa.

Oprac.: Ewa Soja