

Psychoterapia

Pracuję w podejściu systemowym jak i poznawczo – behawioralnym. Moje metody pracy mają charakter zintegrowany. Wybór ten podyktowany jest przekonaniem, że trudności pojedynczej osoby są związane z jej funkcjonowaniem w systemie rodzinnym, jej historią i złożonością systemu rodzinnego i społecznego.

Psychoterapia uzależnienia, DDA:

Mając doświadczenie w pracy z osobami uzależnionymi zauważyłam istotną rolę terapii rodzin we wspieraniu pary/rodziny w przystosowaniu się do sytuacji leczenia osoby uzależnionej a także w rozpoznaniu mechanizmów podtrzymujących uzależnienie i współuzależnienie i radzenie sobie z reorganizacją życia rodzinnego w sytuacji podjęcia przez osobę uzależnioną leczenia, tak by poprawić funkcjonowanie rodziny/pary.

- Pracuję z osobami uzależnionymi na różnych etapach ich procesu zdrowienia
- Z osobami współuzależnionymi, DDA
- Prowadzę psychoterapię indywidualną i grupową osób uzależnionych na etapie podstawowym i pogłębionym.
- Zajmuję się pracą z parą/ rodziną osób uzależnionych
- Prowadzę konsultacje dla rodzin osób uzależnionych

Psychoterapia indywidualna dorosłych i młodzieży:

- trudności w komunikacji
- trudności w wyrażaniu i kontrolowaniu emocji
- trudności z samooceną, poczuciem własnej wartości
- radzeniem sobie ze stresem i traumatycznymi wydarzeniami
- trudności w funkcjonowaniu w grupie
- problemy wieku dojrzewania.

Terapia rodzin:

- gdy nastolatek ujawnia trudności emocjonalne, nie radzi sobie z emocjami
- ujawnia trudności w zachowaniu
- podejmuje ryzykowne zachowania
- eksperymentuje z narkotykami, alkoholem, dopalaczami
- a także w sytuacjach kryzysowych w rodzinie (straty, separacja, rozwód)
- w zbudowaniu porozumienia między pokoleniowego w rodzinie, poprawy relacji rodzinnych
- praca terapeutyczna z rodziną w oparciu o grę terapeutyczną Generation Code - "Grunty to korzenie"

Terapia par:

- w sytuacjach różnych kryzysów w związku
- trudności w komunikacji
- trudności w radzeniu sobie z emocjami (lękiem, złością, winą, krzywdą, stratą....)
- doskonalenie wzajemnego porozumiewania się, ustalenie satysfakcjonujących wzorów zachowania

Terapia grupowa dla osób uzależnionych na etapie pogłębionym :

- zajęcia warsztatowe (**cykl 10 warsztatów** poruszających problematykę **wartości, celów, komunikacji, poczucia własnej wartości**)

Psychoedukacja dla rodziców i wychowawców:

- **zajęcia grupowe w formie warsztatów dla rodziców i wychowawców** - wychowawnie przez stosowanie konsekwencji zamiast karanie, uczenie rozwiązywania sytuacji konfliktowych, wspieranie dziecka w procesie usamodzielniania się, współdziałanie i współpraca zamiast nakazów i zakazów, kłótnie i bójki dzieci - właściwe

sposoby reagowania

Gra Generation Code - "Grunt to korzenie" - diagnostyka w terapii rodzinnej:

- rozpoznawanie przekazywanych wzorów międzypokoleniowych, kodu transgeneracyjnego
- rozumienie własnych trudności, problemów
- wzmacnianie własnych zasobów w kontekście systemowej pracy terapeutycznej