

Specyfika konsultacji psychologicznych o charakterze terapeutycznym w pracy psychologa szkolnego

Obszarami działań pomocowych wokół których skupia się praca psychologa szkolnego są diagnostyka psychologiczna, profilaktyka oraz poradnictwo i pomoc psychologiczna. Niniejszy artykuł został poświęcony trzeciej z wymienionych działalności a w szczególności konsultacjom psychologicznym o charakterze terapeutycznym.

Warto jednak dodać, iż pomimo, że pewne zadania są jednakowo wyznaczone psychologom we wszystkich szkołach przez MEN, metody i techniki pracy psycholog dobiera odpowiednio do własnych predyspozycji, możliwości oraz specyfiki szkoły. W tym artykule opiszę jedno z zakresu działań psychologicznych, które sama wypracowałam, co nie oznacza jednak, że w każdej szkole psycholog pracuje tak samo lub podobnie.

Według rozporządzenia MEN w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach jednym z obowiązków psychologa jest poradnictwo i pomoc psychologiczna. Zakres działań w tym obszarze odnosi się do:

1. Pomocy w rozwiązywaniu sytuacji trudnych, kryzysów rozwojowych oraz trudności adaptacyjnych;
2. Udzielania porad uczniom w rozwiązywaniu trudności w kontaktach rodzinnych, rówieśniczych i środowiskowych;
3. Udzielania pomocy uczniom mającym trudności w nauce lub sprawiającym trudności wychowawcze;
4. Minimalizowanie skutków zaburzeń rozwojowych, zapobieganie zaburzeniom zachowania oraz inicjowanie różnych form pomocy wychowawczej w środowisku szkolnym i pozaszkolnym ucznia;
5. Działania ukierunkowane na wszechstronny rozwój na miarę indywidualnych możliwości dziecka (warsztaty, zajęcia terapeutyczne zajęcia psychoedukacyjne, terapia indywidualna);
6. Terapia zaburzeń emocjonalno-motywacyjnych: redukcja niepokoju i lęku poprzez kształtowanie pozytywnego myślenia o sobie, wzbudzanie motywacji do osiągnięć i zdobywania wiedzy poprzez indywidualne zadania motywacyjne, uczenie sposobów

wyrażania emocji, dostosowania emocji do bodźców i sytuacji;

7. Indywidualne rozmowy z uczniami, rodzicami oraz z kadrami pedagogicznymi szkoły;

8. Wskazywanie osób i instytucji udzielających odpowiednich form pomocy;

9. Konsultacje i doradztwo psychologiczne dla uczniów, rodziców, kadry pedagogicznej;

Prowadzenie konsultacji psychologicznych o charakterze terapeutycznym jest więc integralną częścią oraz niezbędnym elementem szeroko rozumianej pomocy psychologicznej bez której zawód psychologa nie pełniłby swojej funkcji.

O zakwalifikowaniu ucznia do pomocy terapeutycznej decydują:

1. zalecenia z opinii lub orzeczenia z PPP lub PZP;

2. problemy wychowawcze, emocjonalne lub zachowania, przejawiające się w środowisku szkolnym lub rodzinnym dziecka, zgłaszane przez rodziców/opiekunów dziecka, wychowawców lub innych nauczycieli;

3. obserwacje własne i decyzja psychologa;

Kryterium doboru uczniów stanowią trudności i problemy natury inter i intra psychicznej (odnoszące się do sfery psychicznej związanej z czynnikami indywidualnymi i społecznymi):

1. Trudności emocjonalne i zaburzenia zachowania u dzieci związane z :

a) systemem rodzinnym dziecka (rozwody, przemoc, alkohol, niewydolność wychowawcza, ciężkie choroby, śmierć bliskiego członka rodziny, długie rozstanie z rodzicem np. z powodu wyjazdu do pracy za granicą, problemy materialne rodziny w tym utrata pracy jednego z rodziców, niedojrzałość emocjonalna rodzica/rodziców itp.)

b) predyspozycjami osobowości (charakter, zaburzenia organiczne i psychiczne, dziedziczność, przeżycie traumy,)

c) funkcjonowaniem społecznym (łamanie norm i zasad społecznych, nieumiejętność funkcjonowania w grupie, trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych, odrzucenie przez grupę)

2. Trudności wychowawcze i emocjonalne rodziców związane z :

a) niekonsekwencją w egzekwowaniu zasad ,

b) brakiem sojuszu i porozumienia pomiędzy rodzicami,

c) brakiem trwałych i spójnych zasad społecznych oraz wartości moralnych,

d) nieumiejętnością skutecznego nagradzania i karania,

e) brakiem czasu poświęconego dzieciom,

f) ignorowaniem sygnałów wysyłanych przez dzieci o pojawiających się problemach,

- g) niedojrzałością rodziców, zaburzeniami emocjonalnymi lub/oraz brakiem wsparcia we własnej rodzinie lub wśród innych bliskich,
- h) konfliktami wewnątrzrodzinnymi,
- i) trudnymi doświadczeniami z własnego dzieciństwa,
- j) samotnym wychowywaniem dzieci.

Konsultacje psychologiczne mają formę indywidualnych spotkań, gdzie poprzez rozmowę wspierającą, techniki arteterapeutyczne, gry, zabawy oraz dialog, wprowadza się dzieci w proces terapeutyczny. Oznacza to, że uczniowie w bezpiecznych warunkach, na ściśle określonych przy pomocy kontraktu zasadach oraz w dostrojonej do indywidualnych potrzeb relacji z psychologiem, mogą czerpać z terapeutycznych (czyli leczących objawy) korzyści płynących ze spotkań.

Proces terapeutyczny składa się z różnych etapów. Jest zmienny i różnorodny w zależności od indywidualnych predyspozycji i uwarunkowań dziecka. Składa się na niego okres wstępnego wywiadu psychologicznego (dot. historii życia i rodziny widziany oczyma dziecka), okres adaptacji do terapii (budowanie zaufania, otwartości, poczucia bezpieczeństwa), okres zaangażowania (tworzy się silna więź, zależność pomiędzy dzieckiem a psychologiem, niwelowanie destrukcyjnych wzorców zachowania, zastępowanie ich nowymi korzystnymi mechanizmami) oraz etap ostatni związany z zakończeniem terapii (przygotowanie do rozstania, nauka korzystania z nowego doświadczenia, nauka samodzielnego radzenia sobie z trudnościami i wyzwaniami świata zewnętrznego).

Powyżej przedstawiony został bardzo uogólniony i uproszczony obraz terapii. W rzeczywistości jest to bardzo długotrwały, złożony i oparty na wielu aspektach proces. Aby był jak najbardziej skuteczny muszą być spełnione pewne czynniki, mianowicie:

1. Wsparcie emocjonalne lub społeczne (w postaci zaangażowanych w terapię oraz pogłębiających swoją świadomość wychowawczą oraz autorefleksję rodziców/opiekunów; wsparcie wśród rówieśników i nauczycieli);
2. Sprzyjające środowisko zewnętrzne (odseparowanie od dysfunkcyjnego środowiska, odseparowanie od czynników traumatyzujących);
3. Stała i oparta na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa, nieoceniająca lecz wspierająca relacja z psychologiem;
4. Przestrzeganie zasad i norm założonych w kontakcie terapeutycznym między dzieckiem a psychologiem (zbiór zasad regulujących relację, aby nauczyć budować

zdrowe granice).

Podsumowując, w pracy terapeutycznej wykorzystuję umiejętności i doświadczenie, które wciąż nabywam i rozwijam. Pracuję w nurcie psychodynamicznym (jedna ze szkół/kierunków psychoterapii), która pozwala mi również na kontakt z innymi specjalistami oraz stałą superwizję swojej pracy.

Techniki arteterapeutyczne które wykorzystuję w swojej pracy to: mandala, psychorysunek, bajka terapeutyczna, drama, lepienie z gliny i masy solnej, wykonywanie plac plastycznych różnorodną techniką, relaksacje z wykorzystaniem muzyki odprężającej, wizualizacje (ćwiczenia imaginacyjne), ćwiczenia oddechowe. W rzeczywistości może być to każdy rodzaj szeroko rozumianej aktywności wyrażonej poprzez techniki artystyczne, które:

1. Pobudzają wyobraźnię,
2. Rozwijają kreatywność,
3. Relaksują,
4. Wyciszają lub pobudzają dziecko,
5. Wzmacniają poczucie wartości i wiary we własne możliwości,

oraz lub przede wszystkim dają olbrzymią przestrzeń na ekspresję emocji w konstruktywny sposób.

Bardzo często dzieci same mają mnóstwo zadziwiających i fascynujących pomysłów. Nieraz wystarczy kilka spotkań, na których aktywizuje się arteterapeutycznie dziecko, aby ono samo inicjowało później własne pomysły.

Temat prowadzenia psychoterapii na terenie szkoły jest dość kontrowersyjny w środowisku psychologów i psychoterapeutów, ze względu na odmienne stanowiska zajmowane w tej sprawie. Warto zaznaczyć, iż istnieje różnica pomiędzy psychoterapią wglądową a konsultacjami psychologicznymi o charakterze terapeutycznym. Terapia o której mowa w niniejszym artykule, jest „łagodną” formą terapii nastawionej głównie na podtrzymanie i wsparcie dziecka, czemu służyć ma relacja z psychologiem.

Warto pamiętać, że dla wielu z dzieci jest to jedyna możliwość znalezienia bezpiecznego miejsca, w ich, czasami bardzo nieszczęśliwym i pełnym cierpienia życiu. Często jest formą azylu wolnego od oceny, krytyki, wymagań związanych z umiejętnościami czy sposobem bycia. Szkoła, mimo, iż z założenia powinna być miejscem sprzyjającym dziecku bardzo często jest również miejscem wysoce stresogennym, ze względu na szerokie spektrum problemów z jakimi musi się ono borykać. Pojawienie się, od niedawna, psychologów na

Szkoła Podstawowa nr 2 we Władysławowie im. Kontradmirala Włodzimierza Steyera
Psycholog – Izabela Piuro

terenie szkoły wniosło nową szansę dla wielu uczniów i rodziców/opiekunów, którzy nie zawsze mają możliwości życiowe i finansowe, aby korzystać z prywatnych gabinetów lub placówek państwowych. Psycholog szkolny jest stosunkowo nowym zawodem i niestety pewne obszary są jeszcze niedopracowane, utrudniające wykonywanie pewnych zadań (niekiedy same zadania są z założenia niemożliwe do spełnienia) lub po prostu wzajemnie się wykluczające.