

Odkryj moc Play Therapy

Wsparcie emocjonalne
dla Twojego dziecka



play

for Poland

foundation

therapy



Czy coś wzbudza Twoje obawy o dziecko?

Rodzice i opiekunowie często odczuwają zaniepokojenie, gdy ich dziecko doświadcza trudności, które sprawiają, że staje się smutne lub buntownicze, nie radzi sobie lub wydaje się rozkojarzone. Obawy rodziców mogą dotyczyć rozwoju dziecka, nawyków żywieniowych, snu oraz umiejętności radzenia sobie w relacjach z rodzeństwem, przyjaciółmi i w szkole. **Każde dziecko jest wyjątkowe i niepowtarzalne, czasami jednak może mieć trudności emocjonalne lub przejawiać zachowania negatywnie wpływające na jego życie i otoczenie.**

Niektórzy rodzice i opiekunowie wahają się, czy zwrócić się o pomoc, obawiając się, że zostaną obarczeni winą za problemy swojego dziecka. Jednak troska i poczucie odpowiedzialności za zmartwienia i problemy dziecka jest częścią rodzicielstwa. **To, że angażujesz się w rozwiązywanie problemów swojego dziecka, jest istotnym elementem pomocy dla dziecka.**

Czym jest Play Therapy?

Metoda Play Therapy pomaga dzieciom zrozumieć skomplikowane uczucia i poradzić sobie z trudnymi wydarzeniami, których nie miały okazji odpowiednio przetworzyć. Zamiast – jak dorośli w trakcie terapii – mówić i tłumaczyć, co je niepokoi dzieci wykorzystują zabawę jako środek komunikacji adekwatnie do swojego poziomu i w swoim tempie, nie czując się przesłuchiwane ani zagrożone. Sesje terapii zabawą odbywają się raz w tygodniu, o tej samej porze i w tym samym miejscu. Jest to istotne dla budowania relacji opartej na zaufaniu, co ma kluczowe znaczenie dla rozwoju dziecka.



Dzieci wykorzystują zabawę jako środek komunikacji adekwatnie do swojego poziomu i w swoim tempie.

W jaki sposób Play Therapy może pomóc Twojemu dziecku?

Zabawa odgrywa kluczową rolę w rozwoju społecznym, emocjonalnym, poznawczym, fizycznym, kreatywnym i językowym każdego dziecka. Jest to szczególnie ważne dla dzieci, dla których komunikacja werbalna może być trudna. Play Therapy oferuje dzieciom wiele korzyści.

Przede wszystkim, dzieci otrzymują wsparcie emocjonalne i mogą lepiej zrozumieć swoje uczucia i myśli. Czasami mogą również odtwarzać traumatyczne lub trudne doświadczenia życiowe, co pozwala nadać pozytywny sens swojej przeszłości i lepiej radzić sobie w przyszłości. **Terapia zabawą pozwala dzieciom się uczyć, jak zarządzać relacjami i konfliktami w lepszy dla ich zdrowia i rozwoju sposób.**

Efekty Play Therapy mogą być różnorodne. Przede wszystkim zmniejsza poziom lęku i poprawia poczucie własnej wartości. Ponadto, terapia może prowadzić do konkretnych zmian w zachowaniu dziecka oraz poprawy relacji z rodziną i przyjaciółmi.

Play Therapy dostosowuje się do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego dziecka. Dzięki interakcji z terapeutą i wykorzystaniu zabawy jako narzędzia terapeutycznego dzieci mają szansę na rozwój, odkrywanie swoich mocnych stron i zdolności oraz lepsze radzenie sobie z trudnościami.

W rezultacie terapia zabawą może przynieść dziecku znaczące korzyści, pomagając mu się rozwijać, osiągać, dojrzałość emocjonalną oraz uczyć się nawiązywać zdrowe i satysfakcjonujące relacje z innymi.



4

Czego możecie się spodziewać podczas sesji Play Therapy z dzieckiem?

Podczas sesji Play Therapy terapeuta dziecięcy dysponuje różnorodnymi materiałami do zabawy, tzw. **Play Tool Kit**. Z tego zestawu dziecko może wybierać to, czym chce się bawić. Może to być piasek w piaskownicy, woda, miniaturowe figurki, glina, plastelina, materiały kreatywne, rekwizyty do przebierania się, instrumenty muzyczne, pacynki, materiały do zabaw ruchowych oraz opowiadania terapeutyczne. Terapeuta zachęca dziecko do korzystania z tych zasobów, aby mogło wyrazić siebie bez używania słów.

Co robi terapeuta Play Therapy?

Terapeuci Play Therapy przeszli wszechstronne szkolenie z zakresu teorii rozwoju dziecka i przywiązania, a także mają specjalistyczną wiedzę o wykorzystaniu zabawy jako naturalnej u dzieci formy ekspresji. Swoją pracę terapeutyczną rozpoczynają od uważnego wysłuchania obaw rodziców dotyczących dziecka i rodziny, analizując ich historię oraz stresy, przez które przeszli. Terapeuci Play Therapy mają za zadanie pomóc dziecku nadać sens swojej przeszłości i lepiej radzić sobie w przyszłości. Wspólnie z rodzicami przeprowadzają ocenę mocnych stron i trudności dziecka przy pomocy „Kwestionariusza mocnych stron i trudności dziecka”. Czasami terapeuta Play Therapy może poprosić nauczyciela Twego dziecka o wypełnienie tego kwestionariusza, aby zobaczyć, jak dziecko funkcjonuje w szkole. Jest to szczególnie ważne, gdy Twoje dziecko ma trudności w relacjach z rówieśnikami.

Podczas Play Therapy terapeuta będzie również rozmawiał z Tobą, jak powiedzieć dziecku o terapii zabawą oraz jak odpowiadać na pytania, które może mieć dziecko przed rozpoczęciem sesji terapeutycznych. Po każdych 6–8 sesjach z dzieckiem terapeuta Play Therapy spotka się z Tobą, aby omówić rozpoznane trudności i ich możliwe przyczyny, abyś mógł lepiej zrozumieć swoje dziecko, jego emocje i zachowania.

6 Jak długo trwa Play Therapy?

Czas trwania terapii może się różnić w zależności od potrzeb i trudności dziecka. Niektóre dzieci mogą skorzystać z krótkoterminowej interwencji, obejmującej kilkanaście sesji, podczas gdy inne, które mają długotrwałe lub bardziej złożone trudności, mogą potrzebować długoterminowej terapii trwającej dwa lata lub dłużej. Sesje Play Therapy odbywają się raz w tygodniu, zawsze w tym samym dniu, o tej samej porze i w tym samym miejscu, co ma kluczowe znaczenie dla budowania relacji opartej na zaufaniu. Ważne jest, aby unikać opuszczania sesji bez uzasadnionego powodu, ponieważ może to zakłócić postępy w terapii Twojego dziecka.

7 Dlaczego relacja terapeutyczna jest tak ważna?

Relacja między dzieckiem a terapeutą Play Therapy jest niezwykle ważna. Dziecko musi czuć się komfortowo i bezpiecznie, aby wyrażać swobodnie swoje myśli i uczucia oraz osiągać maksymalne korzyści z terapii. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że wspierasz ten proces.

8 Czy sesje Play Therapy są poufne?

Informacje o Twoim dziecku i Twojej rodzinie, które udostępniasz, są zazwyczaj traktowane jako poufne. Terapeuta Play Therapy może współpracować z innymi specjalistami, jeśli uzyska na to Twoją zgodę, zachowuje jednak dla siebie szczegółowe informacje na temat sesji terapeutycznych. To pomaga terapeutcie zyskać zaufanie dziecka i zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa.

W jaki sposób możesz pomóc?

To Ty odgrywasz kluczową rolę we wspieraniu swojego dziecka w procesie terapii zabawą.

Wskazówki:

-  Zachęcaj dziecko do regularnego uczestniczenia w sesjach terapeutycznych.
-  Unikaj pytania dziecka o to, co robiło w trakcie sesji, ponieważ w ten sposób możesz wywierać niepotrzebną presję na dziecko.
-  Nie wymagaj, aby dziecko było „grzeczne”, ani nie pytaj czy takie było podczas sesji. Terapia nie polega na byciu „grzecznym” czy „dobrym” lub „złym”. Dziecko powinno mieć swobodę wyrażania „złych” uczuć w sposób nieskrępowany, ale bezpieczny dla siebie i innych.
-  Nie naciskaj na dziecko, by podczas sesji mówiło o określonych, wskazanych przez Ciebie sprawach. Pozwól dziecku wyrażać siebie we własnym tempie. Jeśli masz obawy, porozmawiaj o tym z terapeutą Play Therapy.
-  Zabawa czasami może być brudna, więc pozwól dziecku zakładać stare ubrania, aby nie denerwowało się, że zniszczy np. ulubioną koszulkę.
-  Otwórz się na komunikację z terapeutą Play Therapy i podczas spotkań dla rodziców zadawaj pytania dotyczące terapii. Spotkania są przeznaczone dla Ciebie, ale służą też Twojemu dziecku.



Jak i gdzie znaleźć terapeutę Play Therapy?

Aby znaleźć wykwalifikowanego terapeutę Play Therapy,



wejdź na stronę:
play-therapy.pl/pl/terapeuci/

Ważne

Wybierz dla Twego dziecka wykwalifikowanego terapeutę Play Therapy, który jest zarejestrowanym członkiem Play Therapy International (PTI) oraz znajduje się w wykazie profesjonalistów Professional Standards Authority (PSA). Możesz sprawdzić, czy wybrana osoba jest zarejestrowanym członkiem PTI na stronie: www.playtherapyregister.org.uk.

Jeśli chcesz złożyć skargę lub potrzebujesz dodatkowych informacji, skontaktuj się z Fundacją Play Therapy For Poland:



telefon: **+48 501 460 714**
e-mail: **info@play-therapy.pl**
www.play-therapy.pl

Dziękujemy za przeczytanie tej ulotki, która została przygotowana przez Ninę Ambroziak i wydana przez Fundację Play Therapy For Poland – organizację charytatywną (KRS: 0000967799) zarejestrowaną w Inowrocławiu, przy ul. prezydenta Gabriela Narutowicza 10 lok. I P.

Wszelkie prawa zastrzeżone: Fundacja Play Therapy For Poland.

