

Play Therapy

Uwolnij swoją SuperMoc
przez zabawę



play

for Poland

foundation

therapy





1 Co to jest Play Therapy?

Play Therapy **pomaga dzieciom**, które przeżywają trudne, czasem bolesne uczucia. Gdy przewrócisz się i zranisz, możesz odczuwać ból, a każdy może zobaczyć, że coś Cię boli. Możesz wtedy płakać, żalić się. Osoba, która się Tobą opiekuje, przytuli Cię i – jeśli będzie taka potrzeba – naklei plaster na Twoją ranę lub zabierze Cię do lekarza, żebyś poczuł się lepiej.

Ale co z tymi trudnymi uczuciami, które trzymasz w środku? Może odczuwasz smutek, złość, strach lub samotność z różnych powodów? Play Therapy może Ci wtedy pomóc poczuć się lepiej.

2

W czym terapeuta Play Therapy może Ci pomóc?

Terapeuta Play Therapy został poproszony o spotkanie z Tobą, ponieważ wygląda na to, że czujesz się smutny, zły lub przestraszony z jakiegoś powodu, a może dlatego, że stało się coś strasznego. Może nie czujesz się na siłach, aby z tym walczyć lub płakać. Może źle się czujesz ze sobą lub źle myślisz o sobie. Te uczucia są normalne. **Terapeuta Play Therapy rozumie, że czasem ciężko jest mówić o swoich uczuciach, dlatego chce Ci pomóc, nawet bez używania słów.**

Dzieci częściej pokazują swoje uczucia w zabawie niż w rozmowie. Terapeuta Play Therapy przez zabawę pomoże Ci zrozumieć, co się dzieje w Twojej głowie i sercu. Play Therapy to taka terapia, w której możesz bawić się tak, jak tego potrzebujesz.

Co będzie robił terapeuta Play Therapy?

Terapeuta Play Therapy potrafi pomagać dzieciom poprzez zabawę. Doskonale wie, jak dzieci rozwijają się i jak wyrażają swoje uczucia. Przed rozpoczęciem Play Therapy terapeuta porozmawia z Twoimi rodzicami, aby lepiej poznać Ciebie i Twoje emocje. Wspólnie z rodzicami przeprowadzi ocenę Twoich mocnych stron i trudności. Dodatkowo wyjaśni rodzicom, co będzie się działo podczas spotkania w ramach Play Therapy.

Terapeuta Play Therapy pomoże zrozumieć Twoje uczucia i razem z Tobą odkryje, jak lepiej radzić sobie z nimi w przyszłości. Zdarza się, że terapeuta zapyta też Twojego nauczyciela, jak zachowujesz się w szkole, zwłaszcza jeśli masz problemy z innymi dziećmi.

Po każdym 6–8 sesjach terapeuta spotka się z Twoimi rodzicami, aby omówić z nimi rozpoznane przez siebie trudności i ich możliwe przyczyny. Dzięki takim spotkaniom Twoi rodzice będą lepiej rozumieć przeżywane przez Ciebie emocje.





4 Czym będziemy się bawili?

Terapeuta Play Therapy przygotuje dla Ciebie Play Tool Kit. **Ty wybierasz, czym i jak chcesz się bawić.** Może to być piasek w piaskownicy, woda, miniaturowe figurki, glina, plastelina, materiały plastyczne, rekwizyty do przebierania się, instrumenty muzyczne, pacynki, materiały do zabaw ruchowych oraz opowiadania terapeutyczne. Terapeuta Play Therapy będzie Cię uważnie słuchał i pomagał zrozumieć Twoje uczucia i zmartwienia, abyś poczuł się lepiej.

5 Czy będę musiał pamiętać o jakiś szczególnych zasadach?

Podczas spotkań w pokoju z terapeutą Play Therapy masz dużo swobody. Możesz robić i mówić prawie wszystko, na co masz ochotę. **Najważniejsze jest to, abyśmy byli bezpieczni i nie wyrządzali sobie nawzajem krzywdy.**

6

Czy terapeuta Play Therapy opowie innym osobom o tym, czym bawiliśmy się razem i o czym rozmawialiśmy?

„Wszystko, co zrobisz w tym pokoju, zostanie w tym pokoju. Wszystko, co powiesz w tym pokoju, zostanie w tym pokoju” – te słowa usłyszysz, gdy po raz pierwszy spotkasz się z Twoim terapeutą Play Therapy.

To, co się dzieje w czasie zabawy z terapeutą jest poufne, ale nie jest tajemnicą. Terapeuta nie będzie mówić innym o tym, co robiliście i o czym rozmawialiście. Ale jeśli kiedyś będziesz czuł się bardzo źle albo ktoś Cię skrzywdzi, terapeuta będzie musiał porozmawiać z dorosłymi, żeby Ci pomóc. Najpierw jednak porozmawia o tym z Tobą.

7

Czy ja również muszę zachować poufność?

Wybór należy do Ciebie. **Możesz opowiedzieć innym o tym, co się działo podczas spotkania z terapeutą, jeśli tylko chcesz, ale nie musisz.** Jeśli wolisz, żeby to pozostało tylko między Tobą a terapeutą, to też jest w porządku.



8

Jak długo będę korzystać z Play Therapy?

Czas trwania Play Therapy może być różny. Niektóre problemy można szybko rozwiązać. Rozwiązanie innych będzie wymagało więcej czasu. Tak czy inaczej, przyjdzie czas, w którym Ty i terapeuta będziecie już gotowi na pożegnanie. Twój terapeuta Play Therapy będzie Cię wspierać, aż poczujesz, że dalej już możesz samodzielnie iść własną drogą.

9

A jeśli mam inne pytania dotyczące Play Therapy, na które nie ma tutaj odpowiedzi?

Poniżej znajdują się informacje o Twoim terapeucie, aby ktoś mógł zadać pytania w Twoim imieniu.

Imię Twojego terapeuty Play Therapy.....

Jego numer telefonu.....

Jego adres e-mail.....

Jak i gdzie znaleźć terapeutę Play Therapy?

Aby znaleźć wykwalifikowanego terapeutę Play Therapy



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

Ważne

Wybierz 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.

