

# SOCJOTERAPIA

## 1. Dla kogo jest przeznaczona socjoterapia?

Socjoterapia jest formą pomocy adresowaną do dzieci i młodych ludzi w okresie dorastania, borykających się z problemami osobistymi i trudnościami życiowymi.

Socjoterapia jest procesem ukierunkowanym na korygowanie występujących u dzieci zaburzeń, zwłaszcza zachowania, nadpobudliwości i zahamowania, niektórych zaburzeń emocjonalnych.

Terapią obejmuje się dzieci mające problemy szkolne, które związane są z deficytami poznawczymi, dzieci nadpobudliwe, które swoim zachowaniem dostarczają kłopotów dorosłym, a także dzieci, które mają trudności w nauce ze względu na opóźnienia szkolne, zaniedbanie dydaktyczne oraz dzieci agresywne.

## 2. Na czym polegają zajęcia, jak liczne są grupy?

Zajęcia socjoterapeutyczne mają charakter ustrukturalizowanych spotkań grupowych, na które składają się odpowiednio dobrane gry, zabawy i ćwiczenia. Spotkania odbywają się w atmosferze bezpieczeństwa, wzajemnego zaufania, poczucia więzi i głębokich relacji między samymi uczestnikami, a także między uczestnikami a terapeutą.

Rola socjoterapeuty polega na stwarzaniu takich sytuacji, które pomogą uczestnikom spotkań uświadomić sobie własne trudności i ograniczenia oraz własny potencjał i możliwości zmiany. Służą temu różnorodne techniki, takie jak psychodrama, pantomima, gry, ćwiczenia.

Liczebność jest ściśle związana z wiekiem dzieci. Grupy dla dzieci ze szkół podstawowych powinny liczyć do 10-12 dzieci, natomiast dzieci starsze i młodzież spotykać się mogą w grupach nieco liczniejszych, ale nie przekraczających 14 osób.

## 3. Jakie korzyści czerpią dzieci i młodzież z udziału w zajęciach?

Socjoterapia ma dokonać zmian w zachowaniu dzieci i ich emocjach. Oprócz dzieci, które potrafią z dużą łatwością nawiązywać prospołeczne relacje z ludźmi, spotykamy również te, które boją się nowych sytuacji, ludzi, z obawą i ogromnym blokiem emocjonalnym wkraczają później w dorosłe życie. Często nie potrafią racjonalnie wybierać tego co dla nich dobre, a co jest złe. Kierują się emocjami, ale często nie potrafią ich nazywać i werbalizować.

Poprzez cykl zajęć socjoterapeutycznych chcemy nauczyć dzieci rozpoznawania i nazywania emocji oraz asertywnego zachowania, które to pozwoli im umiejętnie odmawiać i jednocześnie bronić siebie samego przed wpływem destrukcyjnych grup. Zajęcia są okazją do nabycia nowych umiejętności, zwłaszcza interpersonalnych (podejmowania decyzji, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, poszukiwania wsparcia i pomocy).

Tworząc odpowiedni klimat, atmosferę życzliwości, radości, zaufania możemy mieć wpływ na wzmacnianie, stymulowanie i rozwijanie w dziecku pozytywnego obrazu samego siebie.

## 4. Jakie zasady obowiązują na zajęciach?

Uczestników spotkań socjoterapeutycznych obowiązuje podpisany przez wszystkich kontrakt grupowy. Obejmuje on jasno określone standardy zachowania np.:

- jesteśmy dla siebie życzliwi, nie krytykujemy się, nie wyśmiewamy,
- nie przerywamy tym, którzy mówią,
- obowiązuje nas tajemnica, to co się dzieje na zajęciach pozostaje między nami,
- jesteśmy punktualni i systematyczni.

Kontrakt może być stale poszerzany o inne standardy w zależności od potrzeb grupy.

socjoterapeuta  
Izabela Kobyłańska