**TERAPIA PSYCHOLOGICZNA**

Terapia psychologiczna dla dzieci i młodzieży w Poradni prowadzona jest
w formie terapii indywidualnej z wykorzystaniem założeń i metod psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Jej celem jest wspomaganie funkcjonowania dzieci
i młodzieży w codziennym życiu, wpieranie w osobistym rozwoju, udzielanie pomocy w przezwyciężaniu trudności emocjonalnych oraz w zmianie problematycznych zachowań.

W trakcie terapii dąży się do zmiany sposobu myślenia oraz dotychczasowych strategii zachowania, ponieważ zakłada się istnienie sprzężeń zwrotnych pomiędzy myśleniem, odczuwaniem - emocjami i zachowaniem. Dlatego też zmiana na którymkolwiek z tych poziomów wpływa na pozostałe, prowadząc do bardziej korzystnych i przystosowawczych wzorców funkcjonowania.

Terapia charakteryzuje się ustrukturowanym i zorientowanym na określone cele i problemy sposobem współpracy. Pomoc udzielana jest najczęściej w zakresie trudności z radzeniem sobie z silnymi emocjami, obniżonym nastrojem, lękami, stresem, w zakresie trudności w relacjach społecznych, nieśmiałości, problemów
z akceptacją siebie. W trakcie terapii rozwija się zatem kompetencje emocjonalne
i społeczne dzieci i młodzieży, mające na celu lepsze rozumienie emocji i zachowań własnych oraz innych osób, kształci się umiejętności komunikacji, uczy rozwiązywania problemów, dąży do budowania poczucia własnej wartości, poznawana i rozwijania swoich mocnych stron.

Często do uzyskania poprawy w funkcjonowaniu dziecka lub nastolatka potrzebna jest aktywna pomoc rodziców. Aby wesprzeć dziecko w zmianie zachowania, rodzice w porozumieniu z psychologiem - między spotkaniami wprowadzają modyfikacje
w otoczeniu dziecka. Kryterium skuteczności przeprowadzonej w poradni terapii będzie po jej zakończeniu zmiana w funkcjonowaniu dziecka w jego normalnym otoczeniu.

W Poradni prowadzone jest także doradztwo i wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży, doświadczających trudnych sytuacji w środowisku rodzinnym lub szkolnym.