



Jak przebiega pomoc udzielana przez Jolantę?

Na spotkanie umawiam się w siedzibie Pokój Spokój, bądź na spacerze. Do wyboru są dwa miejsca: Park Sielanka (osiedle Nowe Rokicie, w bezpośrednim sąsiedztwie Ronda Lotników Lwowskich); bądź Park Staromiejski (przy Manufakturze). Oczywiście takiemu spacerowi musi towarzyszyć przyjemna pogoda. Pomysł na takie poradnictwo psychologiczne w plenerze zapożyczyłam od innych specjalistów, z którymi łączy mnie myśl, że ruch i otoczenie przyrodą obniża poziom napięcia, jakie może towarzyszyć spotkaniu w gabinecie.

Zapraszam na konsultację - to zawsze początek naszej relacji, spotykamy się od 1 do 3 razy, podczas których ja poznaję Państwa sytuację, Państwo poznajecie mnie. Przykładowe problemy, z jakimi do tej pory pracowałam, to:

- wątpliwości dotyczące sposobów wychowania dzieci- tych najmłodszych, jak i nastolatków;
- trudności w relacjach rodzinnych, z rodzicami, dziadkami;
- zakłócenia w kontaktach dziecka z rówieśnikami;
- kłopoty z nauką;
- lęk i jego następstwa utrudniające spełnianie swoich codziennych zadań;
- nadmierny stres związany z dużą ilością bodźców.

Po spotkaniu konsultacyjnym mogę zaproponować Państwu:

- psychoedukację (opowiadam o danym problemie w zgodzie z wiedzą psychologiczną, proponuję określone lektury, filmy obrazujące dany temat);
- terapię krótkoterminową w zgodzie z zasadami Racjonalnej Terapii Zachowania (pracujemy z przekonaniem);
- pomoc psychologiczną (wsparcie informacyjne i emocjonalne).

Po konsultacji wspólnie (psycholog i klient) podejmujemy decyzję, czy współpracujemy dalej. Serdecznie zapraszam.

Zapisy na konsultację:

kontakt@pokoj-spokoj.pl