

CLINICA
neuroatipic

psiholog Maria Cristina Nedelcu



GRUP PSIHOTERAPIE ADOLESCENȚI

coordonator

GABRIELA URETU

psihoterapeut

Adolescența este o perioadă cu numeroase provocări, dar și cu oportunități. Conform Organizației Mondiale a Sănătății se estimează că, la nivel global, 3,6% dintre adolescenții cu vârste cuprinse între 10 – 14 ani și 4,6 % dintre tinerii cu vârste cuprinse între 15 – 19 ani se confruntă cu o tulburare de anxietate. Acest lucru poate conduce în general la dificultăți în menținerea conexiunii autentice a adolescentului cu mediul școlar, social sau familial, distres și implicit afectarea calității vieții.

Participarea la grupul de psihoterapie cognitiv - comportamentală este unul dintre aspectele importante, care poate oferi o șansă în scopul reconfigurării "coregrafiei" anxietății la adolescenți.

În continuare vom prezenta câteva beneficii care pot rezulta, în urma participării tinerilor în cadrul grupului de psihoterapie cognitiv – comportamentală :

GRUP PSIHOTERAPIE ADOLESCENȚI

COORDONATOR PSIHOTERAPEUT GABRIELA URETU



Exersarea abilităților socio-emoționale în siguranță

Tinerii învață, interacționând unii cu ceilalți, sub ghidarea unui psihoterapeut specializat în psihoterapie cognitiv – comportamentală, împărtășind experiențe asemănătoare, ceea ce facilitează coeziunea grupului și normalizează anxietatea – înțelegerea faptului că ei nu sunt singurii care experiențiază această dificultate;

Structură, sens, dar și joc

Uneori este nevoie de claritate și reper în lucrurile întreprinse, acest lucru fiind necesar cu atât mai mult în adolescență. În același timp a experienția lucrurile într-o manieră ludică, într-un cadru relaxat, cu înțelegere și empatie sporește reziliența în fața provocărilor întâmpinate.

Dezvoltarea competenței emoționale

Uneori, adolescenții au nevoie să își recunoască emoțiile trăite, să le identifice pentru a le putea gestiona, tocmai de aceea un renumit medic, Daniel Siegel afirma: "name it to tame it" ("numește ca să îmblanzești"). La nivelul grupului de psihoterapie participanții învață să se uite la emoțiile avute mai îndeaproape și să le spună pe nume, ca bază pentru înțelegerea anxietății.

Creșterea motivației și a responsabilității

În cadrul sesiunilor de grup participanții învață unii de la ceilalți, în același timp existând și un cadru psihoterapeutic, setat de la început și monitorizat pe parcurs de psihoterapeut, fiind promovat respectul reciproc, empatia și continuarea lucrului psihoterapeutic între ședințe.

Resurse

Pe tot parcursul sesiunilor de grup, psihoterapeutul menține comunicarea onestă și deschisă cu părinții, respectând în același timp confidențialitatea tuturor membrilor și de asemenea, sugerează resurse informaționale, adaptate specificului grupului și vârstei (tehnici de relaxare, fișe de lucru etc).

GRUP PSIHOTERAPIE ADOLESCENȚI

COORDONATOR PSIHOTERAPEUT GABRIELA URETU

**Vă așteptăm cu bucurie și considerație la
grupurile de psihoterapie pentru adolescenți!
Întâlnirile au loc săptămânal.**

PENTRU INSCRIERI

0733 906 406

0756 034 168

contact@clinicaneuroatipic.ro

www.clinicaneuroatipic.ro