

Qrup terapiyası nədir?

Birlikdə anlamaq, öyrənmək və inkişaf etmək

İnsan özünü yalnız fərdi təcrübələri vasitəsilə deyil, başqaları ilə münasibətlərində də tanıyır. Bəzən hissləri ifadə etmək, ünsiyyət qurmaq, münasibətləri idarə etmək və çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün əlavə dəstəyə ehtiyac yaranır. Qrup terapiyası bu bacarıqları təhlükəsiz və dəstəkləyici mühitdə inkişaf etdirmək üçün imkan yaradır.

Qrup terapiyası bir neçə iştirakçının peşəkar psixoloqun rəhbərliyi ilə müəyyən psixoloji məqsədlər ətrafında bir araya gəldiyi sistemli psixoloji dəstək prosesidir. İştirakçılar öz təcrübələrini bölüşmək, başqalarının baxışlarını anlamaq və yeni davranış yolları öyrənmək imkanı əldə edirlər.

Qrup terapiyası necə keçirilir?

Proses iştirakçıların yaşına, ehtiyaclarına və qrupun məqsədinə uyğun planlaşdırılır.

İlk mərhələdə iştirakçıların ehtiyacları qiymətləndirilir və qrupun onlar üçün uyğunluğu müəyyənləşdirilir. Daha sonra psixoloqun rəhbərliyi ilə müzakirələr, psixoloji məşqlər, rol oyunları və müxtəlif praktik fəaliyyətlər həyata keçirilir.

Görüşlər zamanı iştirakçılar hisslərini tanımağı və ifadə etməyi, başqalarını dinləməyi, münasibətlərdə sərhədləri qorumağı və çətin situasiyalara daha uyğun yanaşmağı öyrənmə bilirlər. Qazanılan bacarıqların gündəlik həyata tətbiqi də prosesin vacib hissəsidir.

Qrup terapiyasının məqsədi nədir?

Qrupun istiqamətindən asılı olaraq aşağıdakı bacarıqların inkişafı dəstəklənə bilər:

- * Emosiyaları tanımaq və tənzimləmək;
- * Ünsiyyət və sosial münasibət bacarıqlarını inkişaf etdirmək;
- * Özünüdərk və özünəinamı gücləndirmək;
- * Münaqişələri həll etmək və sağlam sərhədlər qurmaq;
- * Stress və çətin situasiyalarla daha uyğun şəkildə başa çıxmaq;
- * Əməkdaşlıq etmək və başqalarının baxışlarını anlamaq.

Qrup terapiyasının üstünlüklərindən biri insanın özünü başqalarının təcrübələri ilə müqayisə etmədən, fərqli baxışları dinləyərək və geribildirim alaraq öyrənmə bilməsidir.

Uşaqlar və yeniyetmələr üçün qrup terapiyası

Uşaqların və yeniyetmələrin sosial və emosional inkişafında ünsiyyət, dostluq münasibətləri və özünüifadə mühüm rol oynayır.

Yaşa uyğun təşkil olunan qrup fəaliyyətləri uşaqlara hisslərini ifadə etmək, əməkdaşlıq qurmaq, növbə gözləmək, münaqişələri həll etmək və başqalarının hisslərini anlamaq bacarıqlarını inkişaf etdirməkdə kömək edə bilər.

Yeniyetmələr üçün qrup işi isə özünüdərk, özünəinam, emosiyaların tənzimlənməsi, yaşadlarla münasibətlər və sosial çətinliklərlə başa çıxmaq kimi mövzuları əhatə edə bilər.

Qrup terapiyasına nə zaman müraciət etmək olar?

Ünsiyyət qurmaqda, münasibətləri davam etdirməkdə, hissləri ifadə etməkdə və sosial mühitə uyğunlaşmaqda çətinlik yaşandıqda qrup terapiyası uyğun dəstək istiqamətlərindən biri ola bilər. Eyni zamanda, sosial bacarıqlarını inkişaf etdirmək və özünü daha yaxşı tanımaq istəyən şəxslər də bu prosesdən faydalana bilərlər.

Qrup terapiyasının hər kəs üçün uyğunluğu fərdi şəkildə qiymətləndirilməlidir. Bəzi hallarda fərdi terapiya və ya fərdi və qrup dəstəyinin birlikdə tətbiqi daha məqsədəuyğun ola bilər.

Solaris Psixologiya Mərkəzində qrup terapiyası

Solaris Psixologiya Mərkəzində qrup işi iştirakçıların fərdi ehtiyacları, yaş xüsusiyyətləri və qarşıya qoyulan məqsədlər nəzərə alınmaqla planlaşdırılır. Proses peşəkar psixoloqun rəhbərliyi ilə həyata keçirilir və iştirakçıların özlərini təhlükəsiz hiss etməsinə, təcrübələrini ifadə etməsinə və yeni bacarıqlar qazanmasına yönəlir.

Məqsədımız insanın özünü daha yaxşı tanımasına, münasibətlərini inkişaf etdirməsinə və gündəlik həyatında daha sağlam davranış yolları formalaşdırmasına dəstək olmaqdır.

Solaris Psixologiya Mərkəzi — özünü tanımaq, münasibətləri anlamaq və birlikdə inkişaf etmək üçün peşəkar psixoloji dəstək məkanı.

Qrup terapiyasının istiqamətləri

Hər bir uşaq özünəməxsusdur. Bəziləri hisslərini ifadə etməkdə, bəziləri davranışlarını tənzimləməkdə, digərləri isə yaşıdları ilə münasibət qurmaqda çətinlik yaşaya bilər. Bəzi uşaqlar isə yüksək idrak potensialına malik olsalar da, sosial münasibətlərdə və emosional uyğunlaşmada dəstəyə ehtiyac duya bilərlər.

Solaris Psixologiya Mərkəzində təşkil olunan qruplar uşaqların fərdi xüsusiyyətlərini və ehtiyaclarını nəzərə alaraq onların sosial, emosional və davranış bacarıqlarının inkişafını dəstəkləməyi hədəfləyir.

1. Ünsiyyət Bacarıqları Qrupu: Sağlam münasibət qurmaq öyrənilən bir bacarıqdır.

Bu qrup uşaqların yaşıdları ilə ünsiyyət qurmaq, fikirlərini sərbəst ifadə etmək, qarşı tərəfi dinləmək, empatiya göstərmək, növbə gözləmək və münaqişələri sağlam yollarla həll etmək bacarıqlarını inkişaf etdirməyə yönəlir. Oyunlar, interaktiv tapşırıqlar və qrup fəaliyyətləri vasitəsilə uşaqlar sosial münasibətlərdə özlərini daha rahat ifadə etməyi, başqalarının hisslərini anlamağı və əməkdaşlıq etməyi öyrənirlər.

Bu qrup xüsusilə ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkən, dostluq münasibətlərini davam etdirməkdə zorlanan və sosial mühitdə özünü ifadə etmək üçün dəstəyə ehtiyac duyan uşaqlar üçün faydalı ola bilər.

2. Davranış Qrupları: Davranışı anlamaq dəyişimin ilk addımıdır.

Davranış qrupları uşaqların emosiyalarını və davranışlarını tənzimləmək, impulslarını idarə etmək, qaydalara uyğunlaşmaq, gözləməyi öyrənmək və məsuliyyət hissini inkişaf etdirmək məqsədi daşıyır.

Praktiki tapşırıqlar, oyunlar və müxtəlif situasiyaların müzakirəsi vasitəsilə uşaqlar davranışlarının nəticələrini anlamağı, çətin anlarda alternativ davranış yolları seçməyi və gündəlik həyatda daha uyğun reaksiyalar göstərməyi öyrənirlər. Bu qruplar emosional reaksiyalarını idarə etməkdə, sərhədləri qəbul etməkdə, qaydalara əməl etməkdə və impulsiv davranışlarını tənzimləməkdə çətinlik yaşayan uşaqlar üçün nəzərdə tutula bilər.

3. Yüksək İdrak Potensialına Malik Uşaqlar üçün Qruplar: Potensialı görmək, onu düzgün istiqamətdə inkişaf etdirməkdir.

Bəzi uşaqlar məlumatları daha sürətli mənimsəyir, mürəkkəb suallar verir, müəyyən sahələrə xüsusi maraq göstərir və yaşadlarından fərqli düşünmə tərzini nümayiş etdirirlər. Lakin yüksək idrak potensialı uşağın bütün sosial və emosional bacarıqlarının eyni dərəcədə inkişaf etdiyi anlamına gəlmir. Bu qruplar uşaqların düşünmə, problem həll etmə, yaradıcılıq və əməkdaşlıq bacarıqlarını dəstəkləməklə yanaşı, emosional ifadə, sosial uyğunlaşma və həmyaşıdları ilə münasibət qurma bacarıqlarının inkişafına da şərait yaradır.

Məqsəd uşaqları bir-biri ilə müqayisə etmək deyil, onların fərdi potensialını tanımaq, maraqlarını dəstəkləmək və özlərini rahat ifadə edə biləcəkləri sosial mühit yaratmaqdır.

Hər uşaq inkişaf etmək üçün uyğun mühitə ehtiyac duyur

Qrup fəaliyyətləri uşaqlara yalnız yeni bacarıqlar qazandırır, həm də özlərini tanımaq, başqalarını anlamaq, münasibətlər qurmaq və gündəlik çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün təcrübə qazandırır.

Qrupun seçimi uşağın yaşı, fərdi xüsusiyyətləri və ehtiyacları nəzərə alınaraq müəyyənləşdirilir. Zəruri hallarda ilkin qiymətləndirmə və valideynlə görüş əsasında uşağın hansı qrupa daha uyğun olduğu müəyyən edilir.