

## Csoportos pszichológiai ellátások

### Felsőszorongásoldó csoport

7. és 8. osztályos gyerekeknek tartandó önértékelést javító és szorongásoldó csoport. A csoport 10 alkalmas, majd utána szülőkonzultáció keretében átbeszéljük a tapasztaltakat. A csoportot körülbelül 8-10 fővel indítjuk vegyesen fiúknak és lányoknak egyaránt. A csoportfoglalkozásokon közös játékos feladatok során a gyerekek megélhetik saját képességeik sikeres kiaknázását, valamint megtanulhatnak másokkal hatékonyabban együttműködni. A cél, hogy megfelelő önismeret elsajátítása során az iskolában és baráti körben is tudják alkalmazni az itt megtapasztalt készségeiket.

### Szorongásoldó csoport kis iskolás (6-9 éves korosztály) gyerekek részére

A foglalkozást olyan gyerekeknek ajánljuk, akiknek nehézségeik vannak a társaikkal, teljesítménnyel, szeparációval kapcsolatban, nehézséget jelent indulataik kezelése, illetve bizonyos helyzetekben láthatóan szoronganak. Igyekszünk csökkenteni a szorongásokat, pozitív irányba fordítani az ezekhez kapcsolódó negatív gondolatokat és kialakítani a gyerekek egészséges önértékelését. Alkotás képzőművészeti eszközökkel, relaxáció, gyógyító mese, dramatikus játék várja őket. A foglalkozások heti rendszerességgel zajlanak többnyire a délutáni órákban, összesen 8-10 héten át. A csoport maximális létszáma 8-10 fő. Az időtartama 60 perc.

Minden csoport indulását megelőzi egy, a szülőkkel folytatott beszélgetés, melynek során képet tudunk alkotni a gyermek aktuális állapotáról, helyzetéről, esetleges nehézségeiről. A csoport lezárását követően pedig egy visszajelző konzultáció keretében tájékoztatjuk a szülőket tapasztalatainkról gyerekekkel kapcsolatban, valamint további javaslatainkról.

### Óvodásoknak szóló szorongásoldó, szociális készségeket fejlesztő csoport:

A csoport célja az óvodai és egyéb területeken megjelenő szorongások interaktív, játékos módszerekkel történő oldása. A nagycsoportosoknak szóló foglalkozások heti egy alkalommal zajlanak, összesen 8-10 héten át. A csoport maximális létszáma 8-10 fő. Minden csoport indulását megelőzi egy, a szülőkkel folytatott beszélgetés, melynek során képet tudunk alkotni a gyermek aktuális állapotáról, helyzetéről, esetleges nehézségeiről. A csoport lezárását követően pedig egy visszajelző konzultáció keretében tájékoztatjuk a szülőket tapasztalatainkról gyerekekkel kapcsolatban, valamint további javaslatainkról. Szükség esetén több csoportot is indítunk párhuzamosan a reggeli és a kora délutáni órákban.

### Matematika szorongásoldó csoport

A csoport célja azoknak a főleg 7. és 8. osztályos gyerekeknek, valamint középiskolás tanulók szorongás oldása, akiknek a matematika tantárgy nem a készségek szintjén okoz nehézséget, hanem a vizsgahelyzetek, számonkérések ezen tantárgyból, kiemelten stresszes helyzetet jelentenek. Ezek akár megnyilvánulnak testi tünetekben (pl. gyomor-, és hasi panaszok, körömrágás, az ujjak csipkedése), vagy a számonkérés esetén a teljesítmény eltér az elvárhatótól. A csoport 8-10 fővel indul. Jelentkezésnél az érettségiző, vagy középiskolába felvételiző tanulók előnyt élveznek. A csoport várhatóan 8-10 alkalmas lesz. A foglalkozáson szorongásoldó technikák elsajátítására, valamint a felgyülemlett szorongás/stressz levezetésére/kibeszélésére nyílik lehetőség.

A csoport várhatóan októbertől indul. Jelentkezni a Pedagógiai Szakszolgálat honlapján lehet, megjelölve az ellátásnál, hogy matematika szorongásoldásra jelentkeznek, vagy az iskolapszichológusokon keresztül, vagy személyesen intézményünkben.

### Alsó tagozatosoknak szorongásoldó, érzelmszabályozó, szociális készségfejlesztő csoport

A csoport célja: szorongásoldás, önbizalom-erősítés, érzelmek felismerése, kifejezése, indulatkezelés, empátia és kommunikáció fejlesztés.

Módszer: szimbolikus képzeletbeli játékok, együttműködést erősítő páros és csoportos játékok, légző gyakorlatok és izom lazító technikák elsajátítása, tudatos jelenlét megtapasztalása.

Csoportlétszám: 8-10 fő, a jelentkezők létszámától függően szükség szerint 1-2. osztályos és 3-4. osztályos korosztály szerinti bontásban. A csoport előtt ismerkedő, tájékozó beszélgetés történik a szülőkkel egyenként, melyben megismerjük a gyermek élethelyzetét, aktuális nehézségét. A csoportfoglalkozás végén visszajelző beszélgetés történik a szülőkkel egyenként, ahol a tapasztalatokat kölcsönösen megbeszéljük, további javaslatokat fogalmazunk meg, mely a gyermek további fejlődését szolgálja.

### Szorongásoldó csoport (5-6 osztályosok részére).

A foglalkozást olyan felsős diákok részére ajánljuk, akik teljesítményhelyzetben gátoltak, általános szorongással küzdenek, közösség előtt nehezen nyilvánulnak meg (indulataikat nehezen képesek kontrollálni). Érintőlegesen ebbe belefér még a kortársak közé való beilleszkedés, illetve a szülőkről való leválás nehézsége is, bár erre külön csoportot szeretnék szervezni.

Ezen foglalkozáson szeretnék a szorongást, a belső feszült állapotot oldani, a szorongás és a stressz megélésének kezelését elsajátítani a relaxáció, mozgásos gyakorlatok, imagináció, képi vizualizáció, szerepjátékok, valamint a művészeti eszközök segítségével. Ebben benne van az önértékelés erősítése, a magabiztosság megszilárdítása is.

A foglalkozások a délutáni órákban heti rendszerességgel zajlanak 10-12 alkalom terjedelemben. Az időtartama 60 perc. A csoport min 4 fővel indul, Maximális csoportlétszám 10 fő.

Minden csoport indulását megelőzi egy, a szülőkkel folytatott beszélgetés, melynek során képet tudunk alkotni a gyermek aktuális állapotáról, helyzetéről, esetleges nehézségeiről. A csoport lezárását követően pedig egy visszajelző konzultáció keretében tájékoztatjuk a szülőket tapasztalatainkról gyerekekkel kapcsolatban, valamint további javaslatainkról.

### Társas készségeket és társas közegbe való beilleszkedést segítő csoport! (5-6 osztályosok részére)

Ezt a csoportot olyan diákoknak ajánljuk, aki visszahúzódóak, kommunikációs, indulatkezelési nehézségeik vannak, a társas készség terén gátoltak, s emiatt szoronganak, nehezen fejezik ki magukat. A kortárs kapcsolatokban nehezebben illeszkednek be, ezáltal valamilyen szinten motiválatlanná, érdektelenné is válhatnak.

Ezeken a foglalkozáson igyekszünk a társas készségeket magabiztosabbá tenni. A diákok énképét, önbizalmát, önértékelését megszilárdítani, a társas kommunikáció gyakorlatát, az empátias viszonyulásukat erősíteni, motiválatlanságukat oldani, az asszertív kommunikációs társalgást, a konfliktuskezelést elsajátítani a szerepjátékok, mozgásos gyakorlatok, imagináció, képi vizualizáció, kommunikáció segítségével.

A foglalkozások a délutáni órákban heti rendszerességgel zajlanak 10-12 alkalom terjedelemben. Az időtartama 60 perc. A csoport min 4- 6 fővel indul, maximális csoportlétszám 10 fő.

Minden csoport indulását megelőzi egy, a szülőkkel folytatott beszélgetés, melynek során képet tudunk alkotni a gyermek aktuális állapotáról, helyzetéről, esetleges nehézségeiről. A csoport lezárását követően pedig egy visszajelző konzultáció keretében tájékoztatjuk a szülőket tapasztalatainkról gyerekekkel kapcsolatban, valamint további javaslatainkról.

### Asperger Szindrómával küzdők csoportja

3-4 osztályos Asperger szindrómás gyermekek részére, létszám: 4-6 fő.

A foglalkozáson igyekszünk a társas készségeket megszilárdítani, pszichológiailag az önértékelésüket magabiztosabbá tenni. A gyermekek társas kommunikációját, társas viszonyulásukat erősíteni.

Módszerek, eszközök: művészeti eszközök, szerepjátékok, mozgásos, kommunikációs gyakorlatok/tanácsadás stb.

A foglalkozások a délutáni órákban heti rendszerességgel zajlanak 10-12 alkalom terjedelemben. Az időtartama 60 perc.

Minden csoport indulását megelőzi egy, a szülőkkel folytatott beszélgetés, melynek során képet tudunk alkotni a gyermek aktuális állapotáról, helyzetéről, esetleges nehézségeiről. A csoport lezárását követően pedig egy visszajelző konzultáció keretében tájékoztatjuk a szülőket tapasztalatainkról gyerekekkel kapcsolatban, valamint további javaslatainkról.