

PROPOZYCJA WARSZTATÓW:

- 1. Przymierze terapeutyczne w praktyce – diagnoza wskaźników załamania i pierwsze kroki w reparacji przymierza terapeutycznego.*
- 2. Praktyczne metody wspierania samoregulacji emocjonalnej dzieci i młodzieży.*
- 3. Zachowania autodestrukcyjne młodzieży z perspektywy Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Jak teoria nawyku może wspomóc pracę z nastolatkiem dokonującym samookaleceń?*
- 4. Play Therapy – różnorodność w diagnozie i terapii dzieci i młodzieży.*
- 5. Emotion Focused Therapy for Youth: wiele zaburzeń, wspólne podłoże. Emocje jako klucz do pracy transdiagnostycznej.*
- 6. System Diagnozy Dzieci i Młodzieży SENA – prezentacja narzędzia i studium przypadku.*
- 7. Wykorzystanie kwestionariuszy Connors 3 i wykonaniowego testu EXAT w diagnozie ADHD u dzieci i młodzieży.*
- 8. Mindfulness i techniki relaksacyjne w pracy z dziećmi i młodzieżą – podejście oparte na trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej.*
- 9. Diagnoza dobrostanu szkolnego ucznia: narzędzia i studium przypadku.*

1. **prof. dr hab. Lidia Cierpiałkowska**

Jest specjalistką z obszaru psychologii klinicznej, psychopatologii i psychoterapii. Jest pracownikiem naukowo-dydaktycznym Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu oraz Uniwersytetu Zielonogórskiego. Posiada certyfikat psychoterapeutki EAP (European Association for Psychotherapy) oraz superwizora terapii uzależnień. Od wielu lat uczy, szkoli i superwizuje polskich psychologów klinicznych i psychoterapeutów. Członek zespołu Centrum Analizy Transakcyjnej w Poznaniu. Akredytacja: Instytut Psychologii, Uniwersytet Zielonogórski; Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

mgr Piotr Przybylski

Psycholog i psychoterapeuta indywidualny i grupowy, pracuje z osobami dorosłymi i młodzieżą. Absolwent 4-letniej Szkoły Psychoterapii w nurcie Analizy Transakcyjnej organizowanej przez Centrum Analizy Transakcyjnej w Poznaniu. Pracownik naukowo-dydaktyczny Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego, prowadzi zajęcia dydaktyczne na Wydziale Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu. Członek zespołu Centrum Analizy Transakcyjnej w Poznaniu. Akredytacja: Instytut Psychologii, Uniwersytet Zielonogórski; Centrum Analizy Transakcyjnej w Poznaniu.

Tytuł warsztatu: ***Przymierze terapeutyczne w praktyce – diagnoza wskaźników załamania i pierwsze kroki w reparacji przymierza terapeutycznego.***

Opis warsztatu:

Umiejętność diagnozowania przez psychologa przyczyn istotnych fluktuacji przymierza terapeutycznego (po stronie pacjenta, po stronie psychologa, w relacji psycholog-pacjent) oraz umiejętność przepracowywania jego załamania odgrywają ważną rolę w skuteczności oddziaływań pomocowych.

Relacja między pacjentem i psychologiem zmienia się w trakcie procesu pomagania, co pozostaje w związku z siłą przymierza terapeutycznego (Cierpiałkowska & Grzegorzewska, 2023). Fluktuacje przymierza terapeutycznego są zjawiskiem naturalnym. Znaczne osłabienie przymierza powinno być diagnozowane, z uwzględnieniem hipotez dotyczących źródeł tych zmian, ponieważ może to doprowadzić do przedwczesnego przerwania terapii (Eubanks i in., 2018, 2019; Safran i in., 2009).

W trakcie warsztatu na poziomie teoretycznym i praktycznym będziemy poszukiwać odpowiedzi na trzy pytania: 1. Jakie w procesie terapii występują przejawy fluktuacji i

załamania się przymierza? 2. Jakie są źródła po stronie terapeuty i pacjenta oraz relacji terapeutycznej załamania się przymierza oraz 3. Jakie są pierwsze kroki jego naprawy?

Literatura:

- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy, Theory, Research and Practice*, 16, 252-260.
- Bordin, E. S. (1994). Theory and research in the therapeutic working alliance: New directions. W: A. O. Horvath, L. S. Greenberg (red.). *The working alliance: Theory, research, and practice* (s. 13-37). New York: Wiley.
- Cierpiałkowska, L., Frączek, A. (2017). Przymierze terapeutyczne terapii zaburzeń osobowości z perspektywy analizy transakcyjnej. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 6, 129–144.
- Cierpiałkowska, L., & Grzegorzewska, I. (2023). Zaburzenie osobowości borderline u młodzieży. Diagnostyka, terapia, profilaktyka. Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o.o.
- Eubanks, C. F., Muran, J. C., & Safran, J. D. (2019). Repairing alliance ruptures. W *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based therapist contributions*, Vol. 1, 3rd ed (s. 549–579). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190843953.003.0016>
- Eubanks, C. F., Muran, J. C., & Safran, J. D. (2018). Alliance rupture repair: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 508.
- Safran, J. D., Muran, J. C., & Proskurov, B. (2009). Alliance, negotiation, and rupture resolution. W *Handbook of evidence-based psychodynamic psychotherapy: Bridging the gap between science and practice* (s. 201–225). Humana Press/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-1-59745-444-5_9

2. dr hab. Iwona Grzegorzewska, profesor Uniwersytetu Zielonogórskiego

Psycholog, specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży, superwizor Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej i Psychopatologii Rozwoju, dyrektor Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego. Naukowo zajmuje się zagadnieniami związanymi z psychologią kliniczną dzieci i młodzieży, a zwłaszcza psychopatologią i psychoterapią zaburzeń i problemów natury psychicznej wieku dzieciństwa i adolescencji. Autorka wielu publikacji w tym obszarze, w tym współredaktorka pierwszego w Polsce podręcznika „Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży” (2020, PWN).

mgr Aleksandra Kubiak-Frątczak

Psycholog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia, pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu Zielonogórskiego. Pracuje terapeutycznie m. in. z młodzieżą i ich rodzinami. Do jej zainteresowań naukowych należą zaburzenia osobowości, ich etiologia i psychoterapia. W ramach projektu doktorskiego bada związki między samounieważnianiem i unieważnianiem a funkcjonowaniem.

Tytuł warsztatu: ***Praktyczne metody wspierania samoregulacji emocjonalnej dzieci i młodzieży.***

Opis warsztatu:

Proces nabywania umiejętności samoregulacyjnych toczy się w diadzie; rodzic (a następnie także inne osoby dorosłe) poprzez uważną obserwację zmieniających się stanów niemowlęcia i responsywną opiekę umożliwia dziecku powrót do równowagi psychofizjologicznej po zadziałaniu stresorów, pełniąc tym samym funkcję zewnętrznego regulatora. W miarę dojrzewania dziecko uczy się samodzielnego zauważania przejawów pobudzenia emocjonalnego oraz identyfikowania i komunikowania leżących u jego podstawy sfrustrowanych potrzeb, a z czasem konstruuje zestaw osobistych strategii samoregulacyjnych (np. Brumariu, 2015; Shanker i Baker, 2016, Zalewski, Lewis, Martin, 2018).

Podczas warsztatu uczestnicy zapoznają się z konkretnymi technikami odwołującymi się do teorii samoregulacji, teorii wewnętrznych modeli przywiązaniowych, a także perspektywy dialektycznej, które wspierają rozwój kompetencji niezbędnych do skutecznej regulacji pobudzenia. Zajęcia będą miały charakter praktyczny (ćwiczenie wybranych technik, praca z ciałem, dyskusja, case study) i są skierowane szczególnie do osób, które pracują z dziećmi i młodzieżą doświadczającymi trudności w związku z ekscesywnym przeżywaniem złości, napięcia i lęku.

Słowa kluczowe: **regulacja emocjonalna, poziom pobudzenia, dialektyka, praca z ciałem**

Literatura:

- Brumariu, L. E. (2015). Parent–child attachment and emotion regulation. *New directions for child and adolescent development*, 2015(148), 31-45.
- Shanker, S., Barker, T. (2016). Metoda regulacji Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. *Mamania*
- Zalewski, M., Lewis, J. K., & Martin, C. G. (2018). Identifying novel applications of dialectical behavior therapy: considering emotion regulation and parenting. *Current opinion in psychology*, 21, 122-126.

3. dr. hab. Jacek Szczepkowski, prof. UKW

Kierownik katedry pedagogiki resocjalizacyjnej UKW w Bydgoszczy, psychoterapeuta, trener i superwizor TSR Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, psychoterapeuta uzależnień.

mgr Joanna Roch

Psychoterapeutka uzależnień, psychoterapeuka dzieci i młodzieży, psychoterapeutka i trenerka Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Tytuł warsztatu: ***Zachowania autodestrukcyjne młodzieży z perspektywy Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Jak teoria nawyku może wspomóc pracę z nastolatkiem dokonującym samookaleczeń?***

Opis warsztatu:

Centralne zagadnienie warsztatu stanowić będą zachowania autodestrukcyjne młodzieży. Podczas spotkania przedstawiona zostanie perspektywa Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach oparta o tzw. model brugijski traktujący samookaleczenia jako rodzaj destrukcyjnego nawyku. Naświetlone zostaną wiodące kierunki pracy w tym modelu - diagnoza potrzeb i rozwijanie umiejętności podejmowania właściwych, z punktu widzenia wyborów egzystencjalnych decyzji, zwiększanie możliwości wyborów klienta, zmiana destrukcyjnego nawyku.

4. mgr Nina Ambroziak

Psycholożka z ponad 20 letnim stażem w pracy terapeutycznej, terapeutka integracji sensorycznej oraz certyfikowana trenerka Play & Creative Arts Therapies – jedyna w Polsce, jedna z trzech w Europie i jedna z pięćdziesięciu na świecie. Od ponad 15 lat prowadzi terapię Play Therapy z dziećmi, wspierając je w ich rozwoju poprzez zabawę i twórczą ekspresję. Jako prekursorka Play Therapy w Polsce organizuje i prowadzi szkolenia dla specjalistów oraz rodziców. Prywatnie jest mamą dwójki niesłyszących dzieci, co wpłynęło na jej podejście do terapii i zrozumienie potrzeb dzieci z różnymi wyzwaniami rozwojowymi.

Tytuł warsztatu: ***Play Therapy – różnorodność w diagnozie i terapii dzieci i młodzieży.***

Opis warsztatu:

Różnorodność w diagnozie i pomocy psychologicznej wymaga metod, które uwzględniają indywidualne doświadczenia, potrzeby oraz sposoby komunikacji dziecka. Play Therapy to podejście, które dzięki swojej niedyrektywności pozwala dzieciom na spontaniczne i swobodne wyrażanie emocji, przeżyć oraz konfliktów wewnętrznych poprzez zabawę. Jest to szczególnie istotne w pracy diagnostycznej i terapeutycznej z dziećmi o różnym poziomie rozwoju, wrażliwości oraz w odmiennych kontekstach społeczno-kulturowych.

Warsztat skoncentruje się na praktycznych aspektach wykorzystania Play Therapy jako metody diagnozy i wsparcia psychologicznego, podkreślając jej elastyczność i dostosowanie do unikalnych potrzeb każdego dziecka. Uczestnicy:

- Poznają różnorodne strategie diagnostyczne w Play Therapy, uwzględniające naturalne sposoby ekspresji dzieci o różnych profilach funkcjonowania.
- Zrozumieją znaczenie przestrzeni terapeutycznej jako czynnika wspierającego diagnozę i proces terapeutyczny w kontekście emocjonalnym, psychicznym i społecznym.
- Dowiedzą się, jak różnorodne narzędzia terapeutyczne (figurki, zabawki, materiały sensoryczne i artystyczne) mogą wspomagać diagnozę i terapię, pozwalając na dostosowanie procesu do indywidualnych możliwości i ograniczeń dziecka.
- Zdobędą umiejętności obserwacji zachowań dziecka w zabawie, umożliwiające lepsze zrozumienie jego wewnętrznego świata bez narzucania interpretacji.
- Doświadczą w praktyce różnorodnych form interakcji terapeutycznej, dostosowanych do specyficznych trudności emocjonalnych i rozwojowych dzieci.

Warsztat podkreśli potrzebę indywidualizacji diagnozy i terapii oraz pokaże, jak Play Therapy może być skutecznym narzędziem pracy z dziećmi w różnym wieku, z różnorodnymi trudnościami emocjonalnymi i w odmiennych kontekstach kulturowych.

Słowa kluczowe: Play Therapy, różnorodność w diagnozie, różnorodność w terapii, niedyrektywność, przestrzeń terapeutyczna, diagnoza poprzez zabawę, terapia dzieci.

5. *mgr Krzysztof Błażejowski*

Psycholog, certyfikowany Psychoterapeuta w Polskim Stowarzyszeniu Humanistyczno-Doświadczeniowym. Rozwija się i pracuje w nurcie Emotion Focused Therapy (L. Greenberga). Doświadczenie kliniczne zdobywał podczas kilkuletniej pracy w Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. Prof. Jana Mazurkiewicza w Pruszkowie, gdzie pracował na oddziałach ogólnopsychiatrycznych oraz psychoterapeutycznych. Prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną w ramach, której pracuje z rodzicami, młodzieżą (od 9 r.ż), parami oraz osobami dorosłymi.

Tytuł warsztatu: ***Emotion Focused Therapy for Youth: wiele zaburzeń, wspólne podłoże. Emocje jako klucz do pracy transdiagnostycznej.***

Opis warsztatu:

Techniki pracy z młodzieżą skupione jedynie na warstwie poznawczej lub narracyjnej (treściowej), często są traktowane jako główne narzędzia w pracy terapeutycznej z tą grupą odbiorców. Jednak ich wykorzystanie w psychoterapii młodzieży wiąże się z ryzykiem nadmiernego wpływu terapeuty na proces konstruowania tożsamości i obrazu siebie. Dlatego z perspektywy EFT for Youth kluczowe jest skoncentrowanie się na pracy z emocjami oraz schematami emocjonalnymi, które kształtują sposób przeżywania i interpretowania rzeczywistości przez młodych ludzi. W podejściu Emotion Focused Therapy for Youth (EFT-Y) podstawowym celem jest optymalne przetwarzanie doświadczenia emocjonalnego i ułatwienie jego integracji, co wspiera rozwój zdolności do samoregulacji i adaptacji, poprzez swobodny dostęp do pierwotnych adaptacyjnych emocji.

W EFT for Youth duże znaczenie przykłada się do śledzenia ekspresji niewerbalnej i subtelnych sygnałów emocjonalnych, ponieważ młodzież często nie potrafi jednoznacznie nazwać swoich uczuć lub odczuwa je w sposób zbyt intensywny, aby skutecznie je zintegrować (Nook et al., 2018). Ponadto, schematy emocjonalne operują na poziomie automatycznym, poza świadomością jednostki, co sprawia, że ich zmiana wymaga precyzyjnych interwencji terapeutycznych (Greenberg, 2015). EFT for Youth opiera się na procesie rekonsolidacji pamięci emocjonalnej (Ecker et al., 2012) oraz na wiedzy o traumie, systematycznie skupiając się na transformacji nieadaptacyjnych schematów emocjonalnych w sposób, który uwzględnia zarówno aspekt werbalny, jak i cielesny przeżywania emocji (Damasio, 1999; LeDoux, 2002; Siegel, 2012; Pascual-Leone & Kramer, 2018; Foroughe et al., 2024; Geyer et al., 2024).

Jednym z kluczowych założeń EFT for Youth jest uznanie emocji za fundamentalnie adaptacyjne (Greenberg, 2015; Foroughe et al., 2024) oraz kierujące naszymi strategiami przywiązaniowymi, które odpowiadają za adaptacyjne sposoby funkcjonowania w relacjach i odpowiedź na warunki życiowe danej osoby (Crittenden, 2008; Dallos, 2006). Z tego powodu terapia nie powinna dążyć do ich eliminacji, ale raczej do zrozumienia ich funkcji i ewentualnej transformacji w bardziej elastyczne sposoby reagowania. Ponadto, włączenie rodziców do terapii jest nieodzownym elementem skutecznej interwencji (Foroughe et al., 2023;). Terapia indywidualna młodzieży, prowadzona bez uwzględnienia roli opiekunów, może prowadzić do pominięcia relacyjnych aspektów, które podtrzymują objawy, a także pogłębiać poczucie wstydu i bezradności u rodziców. W EFT for Youth dążymy do stworzenia przestrzeni dla transformacji emocjonalnej również dla rodziców, umożliwiając im odzyskanie kompetencji rodzicielskich i bardziej dostrojonego sposobu reagowania na potrzeby dziecka.

W EFT for Youth możemy wyróżnić trzy ścieżki pracy terapeutycznej, które mogą prowadzić do zmiany. Podczas spotkania uczestnicy będą mieli okazję zgłębić pierwszą z nich:

1. **Korektywne doświadczenia emocjonalne u dziecka** – proces przekształcania nieadaptacyjnych schematów emocjonalnych spowodowanych chronicznie niezaspokojonymi potrzebami emocjonalnymi lub doświadczeniami mającymi charakter traumy.
2. **Korektywne doświadczenia emocjonalne u rodzica** – w jaki sposób terapeuta może pomóc rodzicowi przepracować jego własne schematy emocjonalne, które wpływają na relację z dzieckiem.
3. **Korektywne doświadczenia w ramach relacji rodzic-dziecko** – tak zwana diadyczna praca w EFT for Youth, skupiająca się na dynamice interakcji rodzic-dziecko, w celu stworzenia nowego, bezpieczniejszego schematu interakcji w rodzinie.

Warsztat będzie miał formę interaktywną, łącząc teorię z analizą nagrań z prawdziwej sesji terapeutycznej, aby precyzyjnie pokazać omawiane zagadnienia. Uczestnicy poznają metody pracy oparte na dowodach naukowych (Foroughe et al., 2024; Pascual-Leone & Kramer, 2018; Geyer et al., 2024;), które zastosujemy w praktyce EFT for Youth, takie jak dialog dwóch krzeseł lub praca z "pustym krzesłem", wspierające głębokie przetwarzanie i transformację emocji. EFT for Youth jako podejście humanistyczno-doświadczeniowe dostarcza narzędzi umożliwiających głęboką, transformacyjną pracę z emocjami, mając na celu nie tylko redukcję objawów (Timulak & Keogh, 2020), ale przede wszystkim odbudowę bezpieczeństwa w relacjach i wzmocnienie zdolności do samoregulacji u dzieci i ich opiekunów.

6. *mgr Joanna Niedziela, dr Emilia Wrocławska-Warchala*

Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Tytuł warsztatu: ***System Diagnozy Dzieci i Młodzieży SENA – prezentacja narzędzia i studium przypadku.***

Opis warsztatu:

Celem warsztatu jest przedstawienie sposobu pracy z Systemem Diagnozy Dzieci i Młodzieży SENA (Fernández-Pinto i in., w polskiej adaptacji Joanny Niedzieli i Emilii Wrocławskiej-Warchali, 2024). System SENA to wielowymiarowe narzędzie, które służy do diagnozy problemów emocjonalnych i behawioralnych dzieci i młodzieży od 3 roku życia do pełnoletności. Na SENA składają się kwestionariusze do wypełnienia przez dziecko, jego rodzica oraz nauczyciela, dostosowane do różnych poziomów wieku pod względem treści pozycji, rodzaju i liczby skal, co pozwala na identyfikację najczęściej pojawiających się problemów i zaburzeń na każdym etapie rozwoju. W skład SENA wchodzi skale problemów, wrażliwych sfer funkcjonowania oraz zasobów osobistych, a także skale kontrolne.

Podczas pierwszej części warsztatu zostanie omówione narzędzie, jego struktura oraz sposób postępowania przy zbieraniu danych. W drugiej i trzeciej części skupimy się na studium przypadku: druga część będzie polegała na ćwiczeniu obliczania wyników i wykreślenia profilu dla wersji samoopisowej, a w trzeciej uczestnicy będą interpretować uzyskane wyniki. Warsztat zakończy się porównaniem wyników uzyskanych przez badane dziecko w różnych wersjach SENA (samoopisowej i wypełnionej przez rodzica). Podczas warsztatu uczestnicy będą mieli możliwość zapoznania się z wszystkimi elementami systemu SENA – podręcznikami, arkuszami pytań i odpowiedzi, arkuszami do obliczania wyników i arkuszami profilowymi.

7. dr Radosław Wujcik

Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Tytuł warsztatu: ***Wykorzystanie kwestionariuszy Conners 3 i wykonaniowego testu EXAT w diagnozie ADHD u dzieci i młodzieży.***

Opis warsztatu:

Warsztat poświęcony będzie diagnozie ADHD u dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem różnicowania ADHD z innymi zaburzeniami, takimi jak spektrum autyzmu (ASD), zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD) czy zaburzenia zachowania (CD). Uczestnicy zdobędą wiedzę niezbędną do oceny nasilenia objawów związanych z kryteriami diagnostycznymi DSM-5 TR i ICD-11 oraz oceny funkcjonowania dzieci i młodzieży z ADHD, za pomocą nowoczesnych metod diagnostycznych, takich jak kwestionariusze Conners 3 oraz wykonaniowy test EXAT.

W pierwszej części warsztatu przedstawione zostaną kryteria diagnostyczne dla ADHD. Następnie, omówione zostaną założenia teoretyczne obydwu wymienionych wyżej narzędzi, ich konstrukcja oraz własności psychometryczne. W drugiej części uczestnicy zapoznają się z procedurą badania, obliczania oraz interpretowania wyników kwestionariuszy Conners 3 i wyników testu EXAT. Część trzecia poświęcona będzie integrowaniu informacji uzyskanych z każdego narzędzia i formułowaniu wniosków istotnych z perspektywy diagnozy różnicowej ADHD. W ostatniej części uczestnicy samodzielnie dokonają interpretacji wyników dwóch przygotowanych studiów przypadku. Na podstawie wyników testów oraz analizy dostarczonych materiałów uczestnicy przygotują swoje wnioski diagnostyczne. Następnie prowadzący wspólnie z uczestnikami omówi i przeanalizuje każdą interpretację, wskazując mocne strony, potencjalne błędy oraz możliwości usprawnienia procesu diagnostycznego.

8. dr Anna Góralewska-Słońska

Psycholog, psychoterapeutka pracująca w nurcie integratywnym z dorosłymi i młodzieżą, Kierownik Pracowni Pomocy Psychologicznej i Psychoterapii w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Psychopatologii Rozwoju w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego.

mgr Natalia Skrzyczewska

Psycholog, psychoonkolog, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oddział w Zielonej Górze, wykładowca akademicki na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Tytuł warsztatu: ***Mindfulness i techniki relaksacyjne w pracy z dziećmi i młodzieżą – podejście oparte na trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej***

Opis warsztatu:

Współczesne badania potwierdzają skuteczność technik mindfulness oraz strategii relaksacyjnych w redukcji stresu, lęku i objawów depresyjnych u dzieci i młodzieży. W nurcie trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) techniki te wspierają rozwój uważności, samoregulacji emocjonalnej oraz akceptacji własnych doświadczeń. Podczas warsztatu uczestnicy zapoznają się z naukowymi podstawami stosowania mindfulness i relaksacji, a także przećwiczą praktyczne metody, które mogą wdrożyć w pracy klinicznej z młodymi pacjentami. Warsztat opiera się na interaktywnych ćwiczeniach i refleksji nad zastosowaniem tych technik w różnych kontekstach terapeutycznych. Regulacja emocji i umiejętność radzenia sobie ze stresem to kluczowe aspekty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W nurcie trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) techniki mindfulness i relaksacji stanowią skuteczne narzędzia wspierające młodych pacjentów w budowaniu odporności psychicznej, zwiększaniu świadomości emocjonalnej i rozwijaniu akceptacji własnych doświadczeń. Metody te znajdują szerokie zastosowanie w pracy z dziećmi i młodzieżą z lękiem, depresją, nadpobudliwością czy trudnościami w koncentracji.

Podczas warsztatu uczestnicy:

- poznają naukowe podstawy skuteczności mindfulness i technik relaksacyjnych w pracy klinicznej;
- doświadczą konkretnych metod dostosowanych do różnych grup wiekowych i potrzeb pacjentów;
- nauczą się, jak integrować techniki uważności i relaksacji w interwencjach terapeutycznych;

- uzyskają praktyczne wskazówki dotyczące adaptacji prezentowanych metod do indywidualnych trudności emocjonalnych i poznawczych dzieci oraz młodzieży.

Słowa kluczowe: **Mindfulness, techniki relaksacyjne**

Literatura:

Briers, S. (2012). Pokonaj depresję, stres i lęk. Wydawnictwo Helion.

Harris, R. (2024). Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce. Wydawnictwo GWP.

Snel E. (2015) Uważność i spokój żabki, wyd. I, Wyd. CoJaNaTo.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2016). Praktyka uważności: Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego (J. Bilmin, Tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

9. dr Łukasz Nickel

Doktor nauk społecznych, pracownik Zakładu Psychologii Edukacyjnej i Wychowawczej w Instytucie Psychologii na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Zielonogórskiego, psycholog, psychoterapeuta. Członek Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, Dywizja 7 Psychologia Rozwojowa. Zakres zainteresowań: psychologia edukacyjna, psychologia wieku szkolnego, teorie inteligencji, teorie osobowości, diagnoza psychologiczna. ORCID: 0000-0002-5840-4521, e-mail: l.nikel@wns.uz.zgora.pl

Tytuł warsztatu: ***Diagnoza dobrostanu szkolnego ucznia: narzędzia i studium przypadku.***

Opis warsztatu:

Dobrostan szkolny ucznia to wielowymiarowy stan, który obejmuje jego zdrowie psychiczne, emocjonalne, społeczne i fizyczne w kontekście funkcjonowania w szkole. Wpływa on na motywację do nauki, relacje z rówieśnikami i nauczycielami oraz ogólne samopoczucie. Kluczowe czynniki kształtujące dobrostan to atmosfera w szkole, poziom stresu, wsparcie ze strony dorosłych, a także możliwości rozwijania zainteresowań i umiejętności społecznych. Warsztaty mają na celu zapoznanie uczestników z koncepcją dobrostanu szkolnego uczniów, jego kluczowymi składnikami oraz metodami diagnozy. Uczestnicy poznają różne definicje i teorie dotyczące dobrostanu, a także dowiedzą się, jakie czynniki – zarówno indywidualne, jak i środowiskowe – wpływają na samopoczucie uczniów w szkole. Podczas warsztatów omówione zostaną także metody pomiaru dobrostanu, w tym narzędzia samoopisowe służące do oceny ogólnego poziomu satysfakcji ucznia ze szkoły oraz podejścia wielowymiarowe, uwzględniające m.in. relacje społeczne, sukcesy szkolne i warunki nauki. Warsztaty obejmą część praktyczną, w której uczestnicy przeanalizują przypadki uczniów oraz przygotują strategie wspierające dobrostan w placówkach edukacyjnych.

Słowa kluczowe: **szkoła, uczniowie, dobrostan szkolny, satysfakcja ze szkoły**