

Jestem socjoterapeutą w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Koszalinie. Pracuję z dziećmi, młodzieżą zagrożoną i niedostosowaną społecznie przejawiającą różnego rodzaju dysfunkcje i zaburzenia utrudniające funkcjonowanie społeczne (agresja, uzależnienia, przemoc, zaburzenia zachowania i emocji). Od wielu lat prowadzę warsztaty rozwoju osobowości: asertywności, relaksacji i komunikacji interpersonalnej skierowane dla dorosłych.

W pracy terapeutycznej ponad rok pracuję metodą TRE prowadząc:

- terapię indywidualną i grupową młodzieży z lękiem adaptacyjnym, zespołem stresu pourazowego(PTSD),
- terapię grupową dzieci z ADHD (redukowanie poziomu aktywności nerwowej),
- terapię indywidualną i grupową osób dorosłych (uwalnianie napięć emocjonalnych).

Moje doświadczenia pokazują, że ćwiczenia (TRE) zdecydowanie uspokajają, dają poczucie bezpieczeństwa i poprawiają relacje z drugim człowiekiem. Wzmacniają wiarę w siebie, poczucie własnej godności i autentyczną bliskość z ludźmi. Szczególnym sukcesem okazała się praca z dziećmi z ADHD (intensywność trudnych zachowań zmniejszyła się, wzrosła motywacja do nauki, pojawiła się umiejętność radzenia sobie z frustracją). Zdecydowanie stwierdzam, że praca tą metodą (TRE) u większości moich pacjentów sprawdza się przynosząc pozytywne zmiany w ich życiu prywatnym i zawodowym.