I zakładka

**O mnie**

Jestem psychologiem i psychoterapeutą, członkiem nadzwyczajnym Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Pracuję z dziećmi i młodzieżą a także z osobami dorosłymi.

Ukończyłam roczne szkolenie Podstawy Psychoterapii Psychoanalitycznej Dzieci i Młodzieży, uczestniczyłam w wielu wykładach, konferencjach i seminariach dotyczących pracy z dziećmi i młodzieżą.

Obecnie jestem w trakcie czteroletniego szkolenia w Studium Psychoterapii Analitycznej rekomendowanym przez Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychoanalitycznej, zgodnym ze standardami Brytyjskiego Towarzystwa Psychoterapii oraz Europejskiej Federacji Psychoterapii Psychoanalitycznej.

Doświadczenie w pracy z dziećmi i rodzicami zdobywałam m.in. w placówkach oświatowych, Poradni Rodzinnej jak również Poradni Zdrowia Psychicznego, w których zajmowałam się diagnozą dzieci i młodzieży, psychoterapią indywidualną oraz prowadzeniem warsztatów dla dzieci oraz ich rodziców i nauczycieli.

Z osobami dorosłymi pracowałam m.in. w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej i Środowiskowym Domu Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Obecnie pracuję w jednej z warszawskich Poradni Zdrowia Psychicznego oraz w prywatnym gabinecie, prowadząc konsultacje psychologiczne oraz psychoterapię indywidualną dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży.

Swoją pracę regularnie superwizuję u certyfikowanych psychoterapeutów.

II zakładka

**Dla kogo?**

Pracuję z dziećmi (od 1. roku życia) i młodzieżą, którzy:

* doświadczają trudności w relacjach z rówieśnikami lub dorosłymi,
* często przeżywają złość, smutek, są niepewni siebie, nieśmiali,
* doświadczają zmian w swoim życiu (rozpoczęcie edukacji, rozstanie rodziców, śmierć bliskiej osoby, narodziny rodzeństwa) i nie potrafią poradzić sobie ze związanymi z tym uczuciami,
* opisywani się jako nadpobudliwe (z ADHD),
* doświadczają silnego lęku w różnych sytuacjach (rozstawania się z rodzicem, pobyt w przedszkolu, szkole itp.),
* mają trudności związane z odżywaniem (niechęć do jedzenia, zaburzenia odżywania takie jak anoreksja, bulimia),
* nie akceptują siebie i swojego wyglądu,
* doświadczają dolegliwości somatycznych o niejasnym podłożu (bóle brzucha, głowy, moczenie, alergie) lub ich choroba fizyczna utrudnia prawidłowy rozwój.

Pracuję również z rodzicami dzieci i nastolatków, którzy:

* chcieliby lepiej rozumieć swoje dziecko - co przeżywa, z czego wynikają jego reakcje, zachowania,
* chcą wspierać swoje dziecko, które znalazło się w trudnej sytuacji,
* znajdują się w sytuacji konfliktu okołorozwodowego,
* chcieliby pomóc dziecku przeżyć rozstanie rodziców lub poradzić sobie z nową sytuacją rodzinną(rodziny rekonstruowane, patchworkowe, samotne rodzicielstwo),
* czują, że potrzebują wsparcia w tym, co przeżywają jako rodzice - złości, bezradności, lęku.

Pracuję z osobami dorosłym, które:

* odczuwają niezadowolenie ze swojego obecnego życia,
* nie potrafią poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami z przeszłości,
* cierpią z powodu tego, jak wyglądają ich relacje z innymi ludźmi,
* doświadczają napięć w związku z pracą zawodową,
* mają trudności z podejmowaniem nowych zadań i ról w życiu,
* często odczuwają lęk, smutek, złość, pustkę i nie radzą sobie z przeżywanymi uczuciami,
* cierpią z powodu uciążliwych, powracających dolegliwości fizycznych,
* doświadczają różnego rodzaju zaburzeń związanych z odżywianiem,
* chciałby rozwijać się, poznawać siebie i mieć bardziej satysfakcjonujące życie.

III zakładka

**Formy pomocy**

**Konsultacje psychologiczne dla osób dorosłych**

To kilka spotkań (zazwyczaj 3 - 5), których celem jest rozpoznanie problemu, z którym zgłasza się pacjent i ustalenie odpowiednich form pomocy. Jeśli wskazane jest podjęcie psychoterapii, proponowany jest jej rodzaj, warunki, w jakich ma się ona odbywać i częstotliwość sesji.

Czas trwania konsultacji wynosi 50 min.

**Psychoterapia indywidualna osób dorosłych**

Psychoterapia jest formą pomocy pacjentowi opartą na rozmowie. Dzięki niej możliwe jest poznanie i zrozumienie świata wewnętrznego pacjenta, w tym trudności, z którymi się zgłasza i pomoc w radzeniu sobie z nimi. W czasie sesji pacjent może mówić o swoich myślach, uczuciach, fantazjach, snach - to od niego zależy czym i w jakim momencie będzie chciał się zajmować.

Sesje psychoterapii obywają się w ustalonych stałych terminach i trwają 50 min.

**Konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży**

Kiedy pacjentem jest dziecko lub nastolatek, na pierwsze spotkanie konsultacyjne przychodzą jedynie rodzice. Daje to możliwość swobodnej rozmowy o dziecku z perspektywy rodzica. Kolejne (3 - 5 spotkań) odbywają się już z dzieckiem a ich celem jest zrozumienie jego sytuacji i trudności oraz ustalenie jakiego rodzaju pomocy potrzebuje. W czasie tych spotkań dziecko ma możliwość wyrażania siebie w swobodnej zabawie, rysunku lub podczas rozmowy.

Konsultacje z dzieckiem/nastolatkiem kończą się spotkaniem podsumowującym z rodzicami, na którym omawiane są wnioski z dotychczasowych spotkań i wynikające z nich zalecenia dotyczące dalszej pomocy dziecku.

Czas trwania konsultacji wynosi 50 min.

**Psychoterapia indywidualna dzieci i młodzieży**

W procesie psychoterapii dziecko/nastolatek może wyrażać siebie - swoje uczucia, potrzeby oraz trudności - poprzez rysunek, swobodną zabawę lub w rozmowie. W ten sposób psychoterapeuta może mieć dostęp do świata przeżyć dziecka, starać się je rozumieć i czynić bardziej zrozumiałymi dla swojego pacjenta. Dzięki rozumieniu a także przeżyciom towarzyszącym relacji terapeutycznej możliwa staja się zmiana dotychczasowego sposobu funkcjonowania dziecka i radzenia sobie z trudnościami, które często hamują prawidłowy rozwój.

W ramach terapii dziecka co pewien czas spotykam się z jego rodzicami, aby pomóc im lepiej rozumieć przeżycia dziecka, trudności, które zauważają oraz by wspólnie rozmawiać o tym, co się dzieje z dzieckiem.

Czas trwania sesji wynosi 50 min.

**Konsultacje psychologiczne dla rodziców**

Są to spotkania przeznaczone dla rodziców, którzy chcieliby lepiej rozumieć swoje dziecko, mieć z nim lepszy kontakt a mają poczucie, że z różnych powodów jest to utrudnione. Konsultacje dla rodziców nie są formą psychoterapii rodziców czy dziecka, ani jej nie zastąpią, jeśli jest ona potrzebna. Natomiast stwarzają możliwość wspólnego rozmawiania o sytuacji dziecka, przyglądania się wzajemnym relacjach w rodzinie i temu, jaki mają wpływ na rozwój dziecka.

**IV zakładka**

**O psychoterapii**

Psychoterapia jest procesem pomocy udzielanej pacjentowi przez psychoterapeutę jak również możliwością poznania siebie - swoich potrzeb, motywacji oraz rozwoju w zasadzie na każdym etapie życia.

Założeniem psychoterapii jest to, że w relacji pacjenta z terapeutą możliwe jest badanie tego, jak uczucia, myśli i potrzeby pacjenta (także te nieświadome), jego doświadczenia z przeszłości wpływają na obecne funkcjonowanie - jego relacje z ludźmi, pracę i satysfakcję z życia.

Często zdarza się, że trudne wydarzenia z przeszłości, wzorce wyniesione z dzieciństwa, relacji z ważnymi osobami, nawet jeśli bolesne, powtarzają się w dorosłym życiu i mimo chęci zmiany, nie udaje się ich przezwyciężyć.

Przyglądanie się im w procesie psychoterapii, wspólne podejmowanie prób rozmienia przyczyn trudności pacjenta, tego co hamuje jego rozwój, daje możliwość ich przepracowania w relacji terapeutycznej (poprzez rozmowę, analizowanie działań podejmowanych przez pacjenta w terapii).

To z kolei może być szansą na bardziej świadome kierowanie swoim życiem i lepsze radzenie sobie z jego wyzwaniami.

**Psychoterapia dzieci**

Zdarza się, że z różnych powodów rozwój dziecka nie przebiega prawidłowo - doświadcza ono trudności, których nie potrafi przezwyciężyć za pomocą swoich naturalnych możliwości rozwojowych. Kiedy coś niepokojącego dzieje się z dzieckiem można spotkać się ze stwierdzeniem: "kiedyś z tego wyrośnie", "ja też taki byłem/byłam w jego wieku", "nie wszyscy muszę być tacy sami". Czasami przyszłość potwierdza te opinie i rzeczywiście trudności dziecka mijają z wiekiem. Jednak zdarza się, że są na tyle poważne i przekraczające możliwości radzenia sobie z nimi, że bez odpowiedniej pomocy utrwalają się w postaci cech charakteru czy pewnych stałych niekonstruktywnych sposobów funkcjonowania w późniejszym okresie. Pomoc uzyskana w odpowiednim momencie daje szansę na umożliwienie dziecku prawidłowego rozwoju i lepsze, bardziej konstruktywne radzenie sobie ze swoimi przeżyciami, potrzebami, także w dorosłym życiu.

V zakładka

**Linki**

VI zakładka

**Kontakt**

Gabinet Psychoterapii Agnieszka Prostko

ul. Przybyszewskiego 53 lok. 28

Warszawa - Stare Bielany

telefon: 792 701 506