



PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE JA TERAAPIA

Koht: Kehra Tervisekeskus (I korrus)

Tervisekeskuse nõustamis- ja teraapiatoas osutatakse järgmisi teenuseid:

Psühholoogi teenus (eesti ja vene keeles)

HIND 40 EUR/tund

Teenuse eesmärgiks on toetada klienti (laps, nooruk, täiskasvanu) oma mõtetest, tunnetest ning käitumismustritest teadlikuks saamisel seotuna talle muret valmistava olukorraga (pere- ja või töösuhted, vanemana toimimine, traumaatilised kogemused). Samuti on psühholoogist abi kui klient soovib teadlikumaks saada oma sisemistest jõuvarudest ja ressursidest või tegelda oma minapildi, enesehinnangu ja eneseaktualiseerimise teemadega.

Kunstiteraapia teenus (eesti ja vene keeles)

HIND 40 EUR/tund

Teenuse eesmärgiks on toetada lapse, nooruki või täiskasvanu heaolu ning prosotsiaalset käitumist kunstipõhise, loova sekkumise kaudu. Visuaalkunstiteraapia on kunstipõhistel tehnikatel põhinev psühholoogiline sekkumine, mis järgib psühhoteraapia teoreetilisi ja rakenduslikke põhimõtteid. Visuaalkunstiteraapias kasutab klient kunstimaterjale, et avastada/uurida oma "sisemaailma" piltide ja nende abil loodavate lugude kaudu. Eelnevad kunstiga tegelemise kogemused ei ole kunstiteraapias vajalikud.

Visuaalkunstiteraapia: võimaldab avastada sügavale peidetud traumaatilisi kogemusi ja probleeme; toetab eduelamuste kogemust, mis on seotud tundega meisterlikkusest ja toimetulekust; võimaldab arendada suhtlemisoskusi; toetab tunnete väljendamist; võimaldab asju käsitleda abstraktselt, mis võib iseenesest olla terapeutiline; võimaldab probleemi otsese verbaalse käsitlemise kõrval leida mitmeid võimalusi loovateks lahendusteks ning heaolu suurendamiseks; võimaldab „korduslugemisi” ning kiht-kihilt avastada uusi tähendusi.

Pereteraapia teenus (eesti ja vene keeles)

HIND 40 EUR/tund

Teenuse eesmärgiks on toetada peresid mittetoimivate, laste heaolu ohustavate ja/või pere tervet funktsioneerimist takistavate suhtlemismustrite (mees ja naine; isa ja ema, vanem ja laps) teadvustamisel ja muutmisel.

Pereteraapia fookuses võib olla vanemliku liidu tugevdamine; vanemlike oskuste edendamine; vanema ja lapse suhte toetamine; laste positiivse minapildi ja käitumise toetamine; perekonna terve

funktsioneerimise toetamine; perekonna toetamine igapäevaelu- ja/või arenguliste kriisidega toimetulekul.

Pereteraapia vanem-laps kiindumussuhte toetamise programmi (*Circle of Security*) elementidega (eesti keeles)

HIND 40 EUR/tund

Teenus on suunatud beebide (alates 0,5 eluaastat) ja väikelastega (kuni 5 eluaastat) peredele.

Teenus aitab vanematel mõista beebide ja väikelaste (0-5 eluaastat) vajadusi ja kohandada vanemliku käitumist; toetab turvalise kiindumussuhte kujundamisel; aitab vanemal olla SUUREM, TUGEVAM, ELUKOGENUM JA TINGIMUSTETA HOOLIV vanem. Abistava materjalina kasutatakse näitlikke materjale (videoklipid vanem-laps suhtest).

Perekonna kunstiteraapia (eesti keeles)

HIND 40 EUR/tund

Teenuse eesmärgiks on toetada lastega (kuni 1- 12. eluaastat) peresid mittetoimivate, laste heaolu ohustavate, pere tervet funktsioneerimist takistavate omavaheliste suhtlemismustrite (isa-ema, vanem-laps jms) muutmisel. Traditsioonilise verbaalse pereteraapiaga on integreeritud kunstipõhised meetodid ja tehnikad (pereliikmete paralleelsed kunstiprotsessid, ühised kunstitööd).

Kunstipõhiste meetodite ja tehnikate kasutamine pereteraapias annab võimaluse erinevas vormis visualiseeringute kaudu uurida perekonna struktuuri (allsüsteemid, liidud, koalitsioonid, jms) ja kommunikatsioonimustreid; võrdsustada ealisi erinevusi (lapsed/vanemad) ja kaasata võrdselt kõiki pereliikmeid; muuta nähtavaks perekonna saladusi ja välja- ütlemata sõnumeid; avastada pereliikmete tugevusi neile uudses (tegelemine kunstiga) situatsioonis; katkestada ja asendada mittetoimivaid kommunikatsioonimustreid.

Perelepitus teenus (eesti keeles)

HIND 40 EUR/tund

Teenuse eesmärgiks on saavutada lapse vajadusi ja huvisid arvestavad ning koostööl põhinevad vanemlikud suhted (ehk vanemate kokkulepped nende alla 18-aastase lapsega seotud vastutuse, õiguste ja kohustuste täitmiseks). Lepitaja suunab osapooli leidma lahendusi küsimustele, on mis seotud laste elukoha, suhtluskorraga lahus elava vanemaga, vanemlike kohustuste ja elatisega, suhtlemisega vanavanemate ja sugulastega.

Terapeutiline Kunstiruum kooliõpilastele (eesti ja vene keeles) (grupp 4-6 õpilast)

HIND 25 EUR üks kord

Terapeutiline kunstiruum on avatud üks kord nädalas (teisipäev) ja kaks astronoomilist tundi korraga kui kunstiruumis osaleb vähemalt 4 õpilast. Kunstiruumi täpne kellaaeg lepitakse kokku vastavalt osalevate laste tunniplaanile.

Terapeutiline kunstiruum on mõeldud I ja II astme kooliõpilastele, kes vajavad terapeutilist tuge emotsioonide juhtimiseks ja käitumise kontrollimiseks. Kunstiruumi sisuks on terapeutilised loomingulise tegevused (joonistamine, maalimine, meisterdamine, kollaaž, skulptuur, jms) mille eesmärgiks on toetada kooliõpilaste positiivset minapilti ja enesehinnangut, teadlikkust tunnete ja käitumise seostest, teadvustada tugevusi ja ressursse; leida lahendusi muret valmistavatele olukordadele kodus või koolis.

Avatud Kunstiteraapia Tuba eakatele (eesti ja vene keeles)(grupp 4-6 eakat)

HIND 10 EUR üks kord

Kunstiteraapia Tuba on avatud eakatele üks kord nädalas (nädalapäev lepitakse grupiga kokku) kaks astronoomilist tundi korraga, kui osaleb vähemalt 4 eakat.

Kunstiteraapia toas saab 4- 6 eakast koosnev rühm tegelda loomingulise tegevusega (joonistamine, maalimine, kollaaž, mandalatehnika, saviskulptuur, jne), et toetada peenmotoorikat, silma- ja käe koostööd; aktiveerida mälu ja tähelepanu funktsioone, kogeda rõõmu ja rahulolu ning nautida eakaaslastega suhtlust ja loomingulist tegevust.

Juhtumite juhendatud refleksiooniringid õpetajatele

HIND/ akadeemiline tund 55 EUR/ 4 akadeemilist tundi 220 EUR

Sihtgrupp: õpetajad, abiõpetajad, erivajadusega õpilaste tugiisikud.

Eesmärk: Toetada lastega töötavaid spetsialiste keeruliste juhtumite eesmärgistamisel, tegevus-/sekkumis- ja õppekavade koostamisel ning juhtumi edu ja piiravate tegurite selgitamisel analüüsides nende tööpraktikat ning edendades professionaalsust.

Refleksiooniringid on suunatud ühe kooli spetsialistidele; toimuvad tööpäeva sees, osalejate poolt valitud keskkonnas (ruumid) ja mahus.

Minimaalne tundide maht on 3 akadeemilist/tundi. Minimaalne osalejate arv 3 spetsialisti.

Juhendamine on omaette tegevusmudel. Refleksiooniringides osalejatel on võimalik oma tunnete ja reaktsioonide läbitöötamiseks kasutada visualiseerivaid tehnikaid (skulptuur, kollaaž jne) või järgmiste sammude kavandamiseks mängida läbi erinevaid sekkumisviise, koostada juhtumist lähtuvaid intervjuu-skeeme, leida parimad võimalikud teenused.

Kuidas teenuseid saada?

Vajalik on etteteatamine: marika.ratnik@mail.ee või telefonil 504 2406.

Samadelt kontaktidelt saab teenuse kohta põhjalikumalt infot ja tekkivatele küsimustele vastuseid.

***Üks teenuse seanss on 60 minutit.**