



Psychology Club
PROGRESS

ფსიქოლოგიის კლუბი

ჯგუფური შეხვედრები - გეშტალტთერაპია

ფსიქოლოგი/ფსიქოთერაპევტი - მართა კაჭარავა ;
ფსიქოლოგი - ნინო ანანიავილი

მიზანი/იდეა

მოსწავლეებში ხშირია შფოთვა, გუნება-განწყობილების დაქვეითება და მოტივაციის კლება, რაც გამწვევულა ცხოვრებისეულ რიტმის ცვლილებით, მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღებით და სიახლეებით. მნიშვნელოვანია ამ პროცესში მხარა დაჭერი გარემოს შექმნა, რომელიც მოზარდს მისცემს საყრდენს და დაეხმარება სხვადასხვა სტრესულ სიტუაციების მართვაში.

ეს პროგრამა, მიმართულია მონაწილეების პიროვნულ შესაძლებლობების, ნიჭისა და უნარების გამოვლენა-განვითარებაზე და შინაგანი საყრდენის გაძლიერებაზე.

მოსწავლეებს ჯგუფური შეხვედრები მისცემს საშუალებას:

გამოხატონ ემოციები, ისაუბრონ გამოწვევებზე, მიიღონ მხარდაჭერა და

უკუკავშირები, რომელთა დახმარებითაც შეძლებენ: გამოწვევებთან

გამკლავებას, ემოციების მართვასა და სტრესის რეგულაციას.

გამოიმუშავებენ კომუნიკაციისა და უკუკავშირის მიცემის ეფექტურ უნარებს.

გეშტალტთერაპია არის ფსიქოთერაპიის ფორმა, რომელიც ორიენტირებულია პიროვნების ცნობიერების, თავის უფლებისა და პასუხისმგებლობის გაზრდაზე. ეს არის თერაპიის ფორმა, რომელიც ფოკუსირებულია აწმყოზე და არა წარსულ გამოცდილებაზე.

მოზარდებთან ჯგუფური შეხვედრები იქნება მოქნილი და მათსაჭიროებებზე მორგებული, აქედან გამომდინარე შესაძლებელია სილბუხის შეიცვალოს აქ და ამჟამა დაქტუა ლური საკითხების მიხედვით.

სამოქმედო გეგმა



	თემა	თემის მთავარი მიზანი	აქტივობა / აქტივობის აღწერა
1.	გაცნობითი შეხვედრა	მონაწილეების გაცნობა / ჯგუფური შეხვედრის სტრუქტურა, უკუკავშირის მნიშვნელობა / ჩექინის მნიშვნელობა	ჩექინი / „ჩემი სახელის ისტორია“
2.	აქ და ამჟამად ყოფნა	აქ და ამჟამად ყოფნის მნიშვნელობა / როგორ ვკარგავთა წმყოს.	ჩექინი; სუნთქვითი ვარჯიშები; გრაუნდინგის სავარჯიშოები
3.	მხარდაჭერა	რას ნიშნავს მხარდაჭერა, როგორ და ვუწირო მხარი საკუთარ თავს / მეგობარს?	
4.	კონტროლი	გარემოს კონტროლს განგათვის უფლება	არტთერაპია
5.	სირცხვილი / ზიზღი	სირცხვილსა და ზიზღის მნიშვნელობა /	არტთერაპია
6.	ბრაზი / აგრესია	ბრაზი და აგრესიაზე მუშაობა	ფაქილდრა
7.	პასუხისმგებლობა	პასუხისმგებლობის მნიშვნელობა / ჩემი პასუხისმგებლობები	გეშტატლტერაპია
8.	აქტუალური თემები	მოზარდების თხოვნით შეხვედრა და ეთმობა მათთვის აქტუალურ თემებს	გეშტატლტერაპია
9.	პერსონაჟის შექმნა / ფსიქოდრამა	საყვარელი და სამუღველი პერსონაჟის შექმნა / საკუთარი თავის შეცნობა	გეშტატლტერაპია
10.	ვინ ვარ მე? გმირი / ანტიგმირი	საკუთარი თავის გაცნობა / ჩემი როლი და ადგილი	გეშტატლტერაპია
11.	ვინ ვარ მე? გმირი / ანტიგმირი	საკუთარი თავის გაცნობა / ჩემი როლი და ადგილი	არტთერაპია



12.	ოჯახის ფოტოსურათი	როგორ ვხედავ ჩემს ოჯახს / რას შევცვლი	გეშტატლტერაპია
13	ოჯახის ფოტოსურათი	როგორ ვხედავ ჩემს ოჯახს / რას შევცვლი	გეშტატლტერაპია