

Warszawa, 24 lipca 2024 r.

## **Kilka spraw jednocześnie – czyli specyfika terapii grupowej dzieci i młodzieży**



Psychoterapia grupowa jest szczególną formą pracy terapeutycznej, w której kilku, rzadziej kilkunastu uczestników, jednocześnie angażuje się w proces zmiany. Grupę prowadzi jeden lub dwóch psychoterapeutów. Sposób prowadzenia spotkań może znacząco różnić się od siebie w zależności od podejścia terapeutycznego, kontekstu oraz celu grupy. Inna może być struktura - od z góry zaplanowanych aktywności i ćwiczeń po swobodny dialog, angażujący w różnym stopniu poszczególnych uczestników. Cechą charakterystyczną grup terapeutycznych jest ich duża intensywność. Mamy tu przecież do czynienia nie tylko z wieloma osobami, z której każda wnosi swój szczególny wkład do spotkań, ale również z interakcjami między nimi, a wreszcie ze zjawiskami na poziomie grupy jako całości. W grupach dziecięcych i młodzieżowych intensywność ta jest z reguły jeszcze większa. Dzieci podczas spotkań nie siedzą w jednej pozycji, tylko są w ruchu, bawią się ze sobą, wspólnie coś tworzą. Prowadzący również chodzą po sali, towarzyszą dzieciom w ich działaniach, są aktywni. Z kolei nastolatki komunikują się wprawdzie głównie przez rozmowę, ale emocje i przeżycia z tego

okresu oraz sposób ich wyrażania jest nieporównywalnie bardziej intensywny niż w grupie dorosłych.

Owa intensywność doświadczenia grupowego stanowi największe wyzwanie a zarazem największy potencjał tej formy pracy. Na spotkaniach grupy dużo się dzieje, i bardzo dobrze, bo to daje uczestnikom możliwość **doświadczenia**. Oczywiście, by psychoterapia była nadal psychoterapią, doświadczenie to musi zostać dalej poddane refleksji. I to również ma miejsce na grupie. Podkreślam jednak wagę doświadczenia, ponieważ to ono czyni tę formę oddziaływań szczególnie efektywną formą pracy na tle chociażby, wciąż bardziej popularnej, psychoterapii indywidualnej. Okazuje się, że w przypadku dzieci i młodzieży grupa silniej pobudza u swoich członków proces zmian niż kontakt indywidualny z terapeutą. Dzieci najwięcej uczą się od siebie nawzajem, a wsparcie uzyskane od rówieśników ma na pewnym etapie większą wagę (wydaje się bardziej celne i autentyczne) niż to, które można otrzymać od dorosłego.

### **Kto skorzysta z psychoterapii grupowej?**

Skoro tak - padnie zaraz pytanie - dlaczego nie zastąpić terapii indywidualnej terapią grupową? Efekty byłyby lepsze, koszty mniejsze i jeszcze udałoby się otoczyć wsparciem psychologicznym jakies 8 razy więcej dzieci niż obecnie. Wszystkie bolączki pomocy psychoterapeutycznej dzieci i młodzieży rozwiązane za jednym zamachem! I choć tli się we mnie nadzieja, że psychoterapia grupowa będzie w Polsce zyskiwała na popularności, to muszę dodać, że mimo licznych zalet nie jest to forma terapii dla każdego. Istnieje szereg powodów, dla których dana osoba nie może na danym etapie dołączyć do grupy

(najczęstsze będą tu zapewne nasilone zachowania agresywne). W przypadku jeszcze większej ilości zgłoszeń najbardziej optymalna może okazać się inna forma terapii: indywidualna, rodzinna lub terapia pary. Dlatego udział w grupie poprzedzony jest konsultacjami, które pomagają ustalić, czy terapia grupowa jest adekwatną i korzystną formą pomocy dziecku w danym momencie.

Terapię grupową rekomenduje się dzieciom, które doświadczają trudności w relacjach, czyli na przykład:

- mają problemy w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z rówieśnikami,
- są wycofane, nieśmiałe,
- z trudnością adaptują się do nowych sytuacji,
- są nadmiernie dominujące w grupie,
- mają wysoki poziom lęku przed oceną,
- stosują nieadekwatne sposoby na rozładowanie napięcia emocjonalnego w sytuacjach grupowych.

Co ciekawe, terapia grupowa pomaga nie tylko osobom wykazującym dużą aktywność podczas sesji. Okazuje się, że z terapii grupowej szczególnie korzystają osoby pozostające przez większość czasu w pozycji obserwatora. Bo, choć trudno dostrzec to na zewnątrz,



wewnętrznie mogą być bardzo zaangażowane w to, co dzieje się podczas sesji. Wypowiedzi i zachowania innych pobudzają ich do refleksji, wywołują żywe emocje, inspirują, motywują do zmiany. Osoby takie mogą czerpać z zasobów grupy, same pozostając nieco na uboczu.

Ze wsparcia grupowego skorzystają też dzieci i nastolatki, które:

- nie rozumieją własnych reakcji emocjonalnych, mają trudność z określeniem, czy to, co się z nimi dzieje, jest "normalne",
- mają trudności z separowaniem się od swoich rodziców,
- reagują niechęcią na zmiany towarzyszące okresowi dojrzewania,
- w relacji z dorosłym przyjmują postawę opozycyjną i/lub buntowniczą.

Grupa jest szczególnie pomocna dla takich osób, ponieważ członkowie grupy najczęściej korzystają ze wzajemnych interakcji. Prowadzący pełnią istotną funkcję, ale zazwyczaj nie muszą być w centrum. W żargonie psychologicznym mówimy, że "prowadzący czuwa nad tym, żeby to grupa pracowała". To uczestnicy spotkań dzielą się ze sobą swoim doświadczeniem, interesują się sobą wzajemnie, dają informacje zwrotne. Wspierają się we wspólnym przechodzeniu pewnych etapów rozwojowych.



### **Co jest terapeutycznego w grupie terapeutycznej?**

Na początku warto zauważyć, że sytuacja grupowa stwarza okazję do bezpośredniej obserwacji zachowania dziecka w kontaktach z rówieśnikami. Co za tym idzie, pozwala to na szybsze i szersze zidentyfikowanie jego trudności i zasobów w obszarze społecznym - a więc daje dobre warunki do postawienia wstępnej diagnozy odnośnie funkcjonowania dziecka. Jest to niewątpliwie pomocne w postępie procesu terapeutycznego.

Istnieje szereg publikacji, które analizują czynniki leczące w grupie. Poniżej wymieniam tylko niektóre z nich, które - moim zdaniem - mają szczególne znaczenie w przypadku dzieci i młodzieży:

- Grupa stanowi przestrzeń do zdobywania pozytywnych doświadczeń w kontaktach z rówieśnikami - dla wielu dzieci jest to aspekt podstawowy i gdyby na tym punkcie zamknąć listę, to psychoterapia grupowa nadal miałaby duży sens.
- Informacje zwrotne od innych uczestników oraz od prowadzących pomagają przyglądać się swojemu miejscu w grupie oraz sposobom wchodzenia w relacje z innymi - pomagają budować samoświadomość, będącą m.in. podstawą samoregulacji.
- Obserwacja innych osób poszerza perspektywę, pomaga odzyskać nadzieję - odzyskanie nadziei zaś wielu klinicystów uważa za cel psychoterapii w ogóle.

- Charakter grupy sprzyja wypróbowywaniu nowych zachowań, sprawdzaniu jak czujemy się reagując w inny niż dotychczas sposób i z jaką odpowiedzią ze strony innych się to spotka.
- Przy wsparciu grupy wielu osobom jest łatwiej mierzyć się z trudnymi doświadczeniami.

Na koniec warto zauważyć, że o ile w punkcie wyjścia osoby dołączające do grupy robią to po to, by dostać coś dla siebie, to w punkcie dojścia przekonują się, że same mogą dać coś innym. Grupa daje sposobność, żeby być dla siebie nawzajem. To z kolei buduje. Poczucie, że mamy coś do zaoferowania innym, powoduje, że czujemy się bardziej sprawczy i wzmacnia poczucie własnej wartości. Zmierzenie się z perspektywą różnych osób pomaga nie skupiać się wyłącznie na sobie i posłuchać innych. Poczuć się



częścią grupy. Udział w psychoterapii grupowej buduje poczucie przynależności, uznawanej za jedną z podstawowych ludzkich potrzeb. W efekcie grupa nie tylko przyczynia się do samorozwoju jednostek, które ją tworzą. W kontekście indywidualistycznej kultury zachodu, może być szczególną przestrzenią do przyglądania się przestrzeni międzyludzkiej i budowania wspólnoty.

(-) Anna Szumowska

**Anna Szumowska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi terapię indywidualną i grupową dzieci i młodzieży oraz spotkania wychowawcze z rodzicami.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



@sprwarszawa