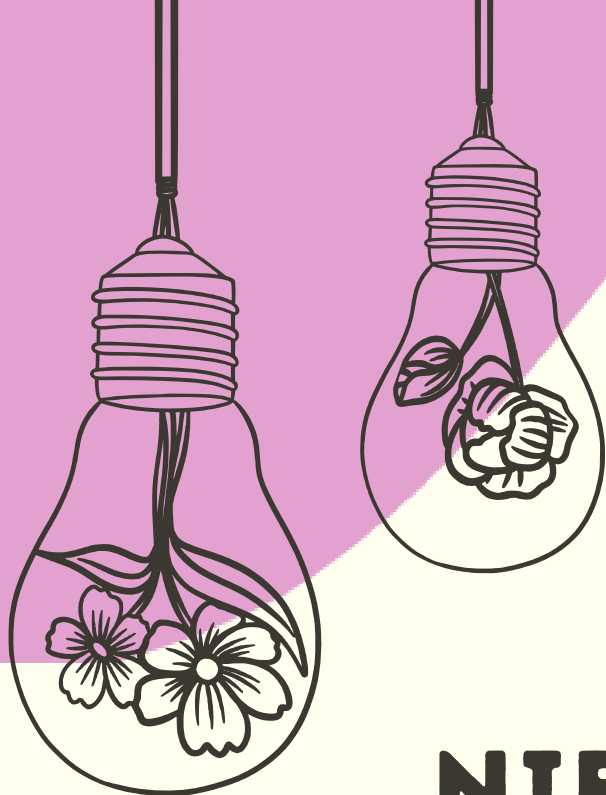


MINI E-BOOK DLA POCZĄTKUJĄCYCH
PSYCHOLOGÓW 



**NIE MUSISZ
BYĆ GOTOWA.
WYSTARCZY,
ŻE **ZACZNIESZ.****

mgr Zuzanna Husak

JEŚLI BOISZ SIĘ, ŻE SOBIE NIE PORADZISZ...



Ten mini e-book dedykuję wszystkim osobom, które stoją na początku swojej drogi zawodowej i czują w sobie więcej niepewności niż pewności. Niezależnie od tego, w jakim kierunku idziesz, moment zaczynania często bywa trudniejszy, niż się spodziewaliśmy.

Kiedy kończymy studia, wydaje nam się, że powinniśmy czuć gotowość.

Że dyplom przyniesie spokój, jasność i przekonanie, że teraz już wiemy, co robić. Tymczasem bardzo często pojawia się coś zupełnie innego. Napięcie. Wątpliwości. Pytania, które nie mają prostych odpowiedzi. Może zastanawiasz się, czy naprawdę się do tego nadajesz. Może masz wrażenie, że inni są lepiej przygotowani, bardziej pewni siebie, bardziej kompetentni. Może boisz się, że podejmiesz złą decyzję i trudno będzie ją później odwrócić. Może czujesz, że wciąż nie jesteś wystarczająco gotowa_y.

Chcę Ci powiedzieć, że to wszystko jest bardziej normalne, niż myślisz.

Strach przed nowym etapem nie oznacza braku kompetencji. Nie jest dowodem na to, że wybrałaś_eś złą drogę. Bardzo często jest sygnałem, że traktujesz swoją pracę poważnie i czujesz odpowiedzialność. Że zależy Ci na tym, by robić to dobrze. Początek rzadko jest spektakularny. Częściej jest cichy, pełen wewnętrznych rozmów i porównań z innymi. To moment, w którym uczymy się nie tylko zawodu, ale też siebie w nowej roli. Ten tekst powstał właśnie dla Ciebie, jeśli jesteś w tym miejscu. Jeśli stoisz na progu i nie wiesz, czy zrobić krok do przodu. Jeśli czujesz, że brakuje Ci odwagi, a jednocześnie wiesz, że nie chcesz się wycofać.

Nie musisz być w pełni gotowa_y, żeby zacząć. Gotowość nie przychodzi przed doświadczeniem. Ona rodzi się w trakcie. A ten etap, choć bywa niepewny, może stać się jednym z najważniejszych momentów w Twoim rozwoju.

U MNIE BYŁO TAK...



Okres studencki był dla mnie trudnym czasem z różnych powodów i wyobrażałam go sobie zupełnie inaczej. Byłam pewna, że po studiach będę spokojna, pewna siebie i gotowa. Jednak kiedy zdałam egzamin magisterski i odebrałam dyplom, poczułam pustkę.

„Co teraz?”

Wyjechałam do Hiszpanii na kilka miesięcy. Chciałam odpocząć i zastanowić się, jak dalej ma wyglądać moje życie. Plan był prosty: znaleźć pracę w zawodzie. Obojętnie gdzie. Chciałam uczyć się przez doświadczenie. Jednak rzeczywistość szybko mnie zweryfikowała. Wysłałam ponad sto aplikacji, a odpowiedzi dostałam aż trzy. 3/100. 3% skuteczności. Każde „dziękujemy za zainteresowanie, ale...” podcinało mi skrzydła. Zaczęłam się zastanawiać, czy jest ze mną coś nie tak.

W końcu udało się i uwaga – dostałam dwie prace jednocześnie. Przez pierwsze pół roku pracowałam około 170-220 godzin miesięcznie. Rano – przedszkole na pełen etat, a po południu – terapie indywidualne i zajęcia grupowe. I może to dużo na początek, ale byłam szczęśliwa. Zmęczona, przeciążona, pełna wątpliwości, ale szczęśliwa. Cieszyłam się, że mogę się uczyć, że jestem częścią zespołu i, że ktoś mi wreszcie zaufał. Najbardziej podobały mi się zajęcia indywidualne, praca w gabinecie i budowanie relacji terapeutycznej. Ale zanim się tego nauczyłam, musiałam popełnić parę błędów.



Moja pierwsza konsultacja psychologiczna była fatalna. Nie dlatego, że wydarzyło się coś dramatycznego. Byłam spięta, a w głowie miałam wszystkie modele i techniki terapeutyczne o których uczyłam się podczas studiów. Przypominałam sobie kolejne etapy konsultacji, pytania diagnostyczne, schematy interwencji. Po prostu chciałam wypaść profesjonalnie. Chciałam pokazać, że wiem co robię. I w tym wszystkim... zabrakło mojej obecności. Zamiast uważnie słuchać to analizowałam. Zamiast naprawdę być z drugim człowiekiem, układałam w głowie hipotezy. Zamiast zaufać procesowi – próbowałam go kontrolować. Każde zdanie, które wypowiadała ta osoba, traktowałam jak informację do przetworzenia, a nie jak doświadczenie, które wymaga przestrzeni. Bałam się ciszy, więc ją wypełniałam, Bałam się, że jeśli czegoś nie doprecyzuję, coś przeoczę. To była nasza pierwsza i ostatnia wizyta. Ta osoba już do mnie nie wróciła. W mojej głowie brzmiało to jak wyrok: „Nie nadaję się”. Nie potrafiłam wtedy spojrzeć na to doświadczenie jak na jedną z wielu konsultacji, które jeszcze przede mną. Nie pomyślałam: „to była trudna rozmowa” albo „to było pierwsze spotkanie, mam prawo się uczyć”. Zamiast tego bardzo szybko przeszłam do wniosku, że to ja jestem problemem. Że to ja jestem niewystarczająca.

Jedno doświadczenie urosło do rangi dowodu na brak kompetencji. Jedna sytuacja stała się potwierdzeniem moich najgłębszych obaw, które nosiłam w sobie od początku drogi zawodowej. Wystarczyła jedna osoba, która nie wróciła, abym zaczęła podważać lata nauki, wysiłku i zaangażowania.

Dziś, z perspektywy czasu, widzę to zupełnie inaczej.

Widzę, że była to bardzo ważna lekcja. Nie dlatego, że coś mi „nie wyszło”, ale dlatego, że po raz pierwszy naprawdę zrozumiałam, czym ta praca jest – a czym nie jest. Zrozumiałam, że sama wiedza, nawet bardzo solidna, nie wystarcza, jeśli nie towarzyszy jej autentyczna obecność. Zrozumiałam, że relacja jest ważniejsza niż perfekcyjnie przeprowadzony schemat konsultacji. Zrozumiałam też, że próba bycia idealną często oddala nas od bycia prawdziwą – a to właśnie prawdziwość buduje zaufanie.

Z perspektywy czasu patrzę na tamtą wersję siebie z większą łagodnością. Widzę młodą specjalistkę, która bardzo chciała dobrze. Która czuła ogromną odpowiedzialność i bała się zawieść – siebie, drugą osobę, wyobrażenie o tym, jak „powinien” wyglądać profesjonalizm. I właśnie dlatego tak bardzo się starała. Tak bardzo chciała zrobić wszystko poprawnie, że zapomniała o tym, by po prostu być.

Ta konsultacja nie była dowodem na to, że się nie nadaję. Była początkiem procesu uczenia się, czym naprawdę jest praca terapeutyczna. Nie perfekcją. Nie kontrolą. Nie pokazem wiedzy. Ale spotkaniem. Spotkaniem dwóch osób, w którym nie chodzi o to, kto wie więcej, lecz o to, czy ktoś potrafi być obecny. I to właśnie wtedy zaczęłam rozumieć, że fundamentem tej pracy nie jest technika, lecz relacja. To ona tworzy przestrzeń, w której możliwa jest zmiana. To ona daje poczucie bezpieczeństwa, bez którego żadna metoda nie ma znaczenia. Od tamtego momentu zaczęłam uczyć się budować relację od pierwszych minut. Z większą uważnością i pokorą. Z większym zaufaniem do procesu.

I właśnie o tym chcę opowiedzieć dalej.

Co zrozumiałam? Relacja to fundament.

Po tej porażce zrozumiałam, jak ogromne znaczenie ma budowanie relacji terapeutycznej od samego początku spotkania. Wcześniej wiedziałam o tym teoretycznie. Ale dopiero to doświadczenie pozwoliło mi naprawdę poczuć, czym relacja jest w praktyce. Zrozumiałam, że nie chodzi o technikę ani o perfekcyjnie zaplanowaną strukturę rozmowy. Nie chodzi o to, by zadać wszystkie „właściwe” pytania, zebrać komplet informacji i przejść przez kolejne etapy konsultacji zgodnie z podręcznikiem. To wszystko może być ważne, ale nie jest fundamentem.

Fundamentem jest relacja.

Zrozumiałam też, że relacja zaczyna się ode mnie. Od mojego tempa, mojego oddechu, mojej gotowości, by naprawdę słuchać. Od tego, czy jestem ciekawa drugiego człowieka, czy bardziej skupiona na tym, by wypaść dobrze. Jeśli wchodzę w spotkanie z napięciem i potrzebą kontroli, relacja będzie napięta. Jeśli wchodzę z otwartością i zgodą na to, że nie wszystko muszę wiedzieć od razu, pojawia się przestrzeń.

Ta pierwsza konsultacja pokazała mi, że można znać teorię i jednocześnie zgubić to, co najważniejsze. Można mieć przygotowaną strukturę, a jednak nie stworzyć kontaktu. Można być poprawnym merytorycznie, a jednocześnie nie być obecnym. Dopiero kiedy zaczęłam stawiać relację w centrum, moja praca zaczęła się zmieniać. Zamiast koncentrować się na tym, czy zadałam właściwe pytanie, zaczęłam skupiać się na tym, czy druga osoba czuje się bezpiecznie. Zamiast kontrolować przebieg rozmowy, zaczęłam bardziej ufać procesowi. Zamiast dążyć do perfekcji, zaczęłam wybierać autentyczność. I paradoksalnie właśnie wtedy zaczęłam czuć się pewniej, bo relacja nie wymaga idealności. Wymaga obecności. A obecności można się uczyć.

Jak buduję relację terapeutyczną z dziećmi?

Budowanie relacji terapeutycznej z dzieckiem zaczyna się dużo wcześniej niż w momencie zadania pierwszego pytania. Zaczyna się ode mnie. Od tego, czy jestem spokojna, wyregulowana i obecna. Dzieci niezwykle szybko wyczuwają napięcie dorosłego. Jeśli ja wchodzę do gabinetu spięta, pośpieszna, z głową pełną planu i oczekiwań, dziecko to poczuje. Dlatego pierwszą rzeczą, o którą dbam, jest moja własna regulacja. Zanim otworzę drzwi, biorę spokojny oddech i przypominam sobie, że najważniejsza nie jest perfekcyjnie przeprowadzona konsultacja, ale poczucie bezpieczeństwa, które wspólnie stworzymy. Podczas pierwszego spotkania bardzo świadomie nie naciskam. Brak presji jest kluczowy, ponieważ dziecko w nowej przestrzeni i z nową osobą najpierw sprawdza, czy jest bezpiecznie. Ono nie przychodzi z nastawieniem na „pracę terapeutyczną”. Ono przychodzi z ciekawością. Z ciekawością wymieszaną z niepewnością. Dlatego zamiast zaczynać od pytań o problem, pozwalam mu się oswoić. Spokojny ton głosu, wolniejsze tempo mówienia, łagodna mimika i otwarta postawa ciała są pierwszym komunikatem: tutaj nie musisz się bronić.

Często mówię, „porozmawiamy o tym, kiedy będziesz gotowa_y”. To zdanie jest proste, ale niesie bardzo ważny przekaz. Daje dziecku kontrolę nad tempem spotkania. Pokazuje, że nie będzie oceniane za milczenie ani za to, że potrzebuje czasu. W moim doświadczeniu właśnie ten brak pośpiechu jest fundamentem relacji. Jeśli dziecko milczy, nie traktuję tego jako oporu ani porażki. Milczenie jest formą komunikacji. Może oznaczać niepewność, lęk, sprawdzanie granic, a czasem po prostu potrzebę obserwacji. Zamiast wypełniać ciszę pytaniami, staram się ją wytrzymać. Mogę powiedzieć: „widzę, że potrzebujesz czasu i to jest okej” albo zaproponować wspólne działanie. W pracy z dzieckiem relacja buduje się poprzez doświadczenie bycia razem w działaniu. Rysowanie, budowanie, gra – to często

bezpieczniejsza forma kontaktu niż bezpośrednia rozmowa o emocjach. Dziecko zaczyna czuć, że nie jest przesłuchiwane, tylko zapraszane do współtworzenia przestrzeni. Kolejnym ważnym momentem są sytuacje, w których dziecko testuje granice. Może podnosić głos, rzucać przedmiotami, ignorować polecenia albo prowokować. To naturalny etap budowania relacji. Dziecko sprawdza, czy dorosły jest stabilny, czy reaguje impulsywnie, czy potrafi utrzymać ramy. W takich momentach kluczowe jest oddzielenie emocji od zachowania. Zawsze akceptuję emocje, ale jasno komunikuję granice. Mówię: „możesz się złościć, ale nie ma tutaj zgody na bicie” albo „widzę, że masz dużo energii, ale klocki służą tylko do budowania”. To daje dziecku jasność i przewidywalność. Ono nie potrzebuje terapeuty, który pozwala na wszystko. Potrzebuje terapeuty, który jest spokojny, konsekwentny i bezpieczny.

Bardzo dużą rolę w budowaniu relacji terapeutycznej z dzieckiem odgrywa sytuacja rodzinna oraz relacja z rodzicami. Rodzice często przychodzą na pierwsze spotkanie z ogromnym napięciem. Czasem czują bezradność, czasem wstyd, czasem frustrację. Jeśli poczują ocenę, zamkną się i współpraca będzie utrudniona. Dlatego zaczynam od uznania ich perspektywy. Mówię: „widzę, że to dla państwa ważne”. Staram się budować atmosferę partnerstwa. Jednocześnie bardzo świadomie oddzielam dziecko od problemu. Nie mówię, że dziecko jest agresywne. Mówię, że ma trudność z regulacją złości. To subtelna, ale niezwykle istotna różnica. Etykieta zamyka. Opis procesu otwiera możliwość zmiany. Ważnym elementem relacji jest również dawanie rodzicom poczucia planu i kierunku. Nawet jeśli to dopiero pierwsze spotkanie, staram się podsumować, co już wiemy i jakie mogą być kolejne kroki. Rodzice potrzebują poczucia, że sytuacja jest w jakichś ramach, że nie są z tym sami. Domykanie spotkania traktuję jako równie ważne jak jego rozpoczęcie.

Kilka prostych technik, które pomagają mi się wyregulować w pracy.

Regulacja własna nie musi oznaczać długiej medytacji czy specjalnych warunków. Często wystarczy jedna minuta uważności, zanim otworzą się drzwi gabinetu. Poniżej kilka prostych technik, które pomagają mi wrócić do spokoju.

1. *Wydłużony oddech.* Kiedy czuję napięcie przed konsultacją, skupiam się na oddechu. Biorę spokojny wdech nosem przez około cztery sekundy, a następnie wydycham powietrze ustami przez sześć sekund. Powtarzam to kilka razy. Wydłużony wydech aktywuje układ przywspółczulny, który odpowiada za uspokojenie organizmu. Dzięki temu tętno zwalnia, napięcie w ciele stopniowo się obniża, a układ nerwowy dostaje sygnał, że sytuacja jest bezpieczna.
2. *Skan ciała.* Czasami napięcie jest tak subtelne, że nawet go nie zauważamy. Dlatego przed spotkaniem warto zrobić krótki "skan ciała". Sprawdzam, czy moje ramiona są podniesione, plecy proste i czy oddycham płytko. Jeśli zauważam napięcie, świadomie opuszczam ramiona, prostuję się i robię kilka spokojniejszych oddechów. To małe zmiany, a ciało szybko na nie reaguje.
3. *Zwolnienie tempa.* Jeśli konsultacja zaczyna się napięciem - dziecko krzyczy, nastolatek jest zamknięty, rodzic mówi szybko i emocjonalnie - pierwszą rzeczą, którą robię, jest świadome zwolnienie tempa. Mówię wolniej, robię krótkie pauzy między zdaniami, oddycham spokojniej. Często okazuje się, że kiedy terapeuta zwalnia, atmosfera w gabinecie również zaczyna się uspokajać.
4. *Krótki spacer.* Kiedy mam chwile przerwy między pacjentami, staram się na moment wyjść z gabinetu i przejść się na krótki spacer. Nawet kilka minut świeżego powietrza potrafi zrobić dużą różnicę. W pracy z ludźmi bardzo łatwo przenosić napięcie z jednego spotkania na drugie.

Nie zawsze potrzebujemy skomplikowanych metod regulacji. Czasem wystarczy kilka minut spaceru, żeby odzyskać równowagę.

5. *Jedno zdanie regulujące.* Przed bardziej stresującym spotkaniem często przypominam sobie jedno zdanie: “Nie muszę być idealna, mam być obecna.” Na początku pracy bardzo zależało mi na tym, żeby wszystko zrobić poprawnie. W praktyce oznaczało to presję, którą sama na siebie nakładałam. Dlatego to zdanie pomaga mi przypomnieć sobie, na czym naprawdę polega ta praca. Obecność oznacza uważność, spokój i gotowość do bycia w kontakcie. Oznacza też zgodę na to, że nie wszystko musi wydarzyć się od razu. Czasem najważniejsze w spotkaniu nie jest to, co powiemy, ale to, że ktoś może przy nas być sobą.

Najważniejsze wnioski z początku mojej drogi zawodowej:

Po pierwszych latach pracy w zawodzie psychologa, po setkach rozmów, po własnych błędach i momentach zwątpienia, mogę dzisiaj podzielić się z Tobą moimi wnioskami. Podczas studiów uczymy się modeli, nurtów, struktury konsultacji, zasad diagnozy i innych ważnych rzeczy. I to wszystko jest potrzebne. Jednak w pracy psychologicznej szybko okazuje się, że bez relacji terapeutycznej żadna technika nie działa tak, jak powinna. Jeśli dziecko nie czuje się bezpiecznie, to nie będzie współpracować. Jeśli rodzic nie czuje się wysłuchany, to nie wdroży zaleceń. Relacja nie jest miłym dodatkiem do terapii, a jej podstawą. To ona tworzy przestrzeń, w której możliwa jest zmiana.

Co jeszcze? Syndrom oszusta. Na początku pracy miałam poczucie, że wszyscy inni wiedzą więcej, że są bardziej pewni siebie, bardziej swobodni i doświadczeni. Ale chwila, zadajmy sobie uczciwe pytanie - czy tak po prostu nie było? Jeśli jesteś osobą świeżo po studiach i porównujesz się z kimś, kto ma za sobą wiele godzin w gabinecie, wiele trudnych rozmów, własne błędy i wyciągnięte z nich wnioski - to faktycznie ta osoba prawdopodobnie wie więcej od ciebie. Może szybciej podejmować decyzję lub mniej się stresować. I to nie oznacza, że jesteś gorsza_y. To oznacza, że jesteś na innym etapie.

Często czujemy frustrację nie dlatego, że czegoś nie umiemy, ale dlatego, że oczekujemy od siebie poziomu kompetencji, który naturalnie przychodzi dopiero z doświadczeniem. Doświadczenie buduje się przez powtarzalność. Przez sytuacje, w których coś nie wychodzi. Przez obserwacje. Przez rozmowy z bardziej doświadczonymi specjalistami. Swoboda w pracy terapeutycznej nie jest siłą charakteru, jest efektem powtarzalności.

Niestety, ale pewność siebie nie pojawia się po studiach. Pojawia się wtedy, gdy wielokrotnie przechodzisz przez trudne sytuacje i widzisz, że sobie radzisz. Porównywanie się nie musi być czymś złym, może to być dla ciebie

informacją: “tam chcę dojść”. Tylko nie zapomnij, że droga między tymi dwoma punktami wymaga czasu. Więc jeśli czujesz, że inni wiedzą więcej - może to być prawda. Ale nie jest to dowodem na twoją niekompetencję. To naturalna różnica wynikająca z innego etapu rozwoju zawodowego.

Kolejną kwestią do której podchodzę już luźniej jest konsultacja pierwszorazowa. Jest to sytuacja “nieznana” dla obu stron. Pacjent nie wie kim jesteś, czy może Ci zaufać. Sprawdza, czy może mówić swobodnie, czy zostanie wysłuchany bez oceniania, czy jesteś przewidywalna_y. A ty sprawdzasz, czy potrafisz utrzymać ramy, czy znajdziesz właściwe słowa, czy dasz sobie radę. Zrozumienie, że napięcie jest naturalne po obu stronach, zmieniło moje podejście. Przestałam traktować napięcie jako dowód mojej niekompetencji. Zaczęłam widzieć je jako element procesu budowania relacji. Mniej skupiam się na tym, by udowodnić swoją wiedzę, a bardziej na tym, by stworzyć atmosferę bezpieczeństwa. A zaufanie tworzę poprzez spokój, przewidywalność, uważność i gotowość do bycia w ciszy.

Na początku chcemy, żeby każda konsultacja była sukcesem, żeby każda osoba do nas wróciła. W głowie często pojawia się przekonanie: jeśli ktoś nie wrócił, to znaczy, że coś zrobiłam źle. Tymczasem rzeczywistość jest bardziej złożona. Nie każda relacja będzie dopasowana. Czasem to kwestia stylu komunikacji, poziomu gotowości na zmianę, a czasem potrzeby innego rodzaju wsparcia. Z czasem uczymy się rozróżniać sytuacje, z których warto wyciągnąć wnioski, od tych, gdzie brak dalszych spotkań wcale nie jest osobistą porażką, ale zwyczajnie częścią rzeczywistości pracy terapeutycznej. Zrozumienie tego uwalnia od nadmiernej samokrytyki. Pozwala spojrzeć na proces szerzej i daje przestrzeń na rozwój bez niszczącego perfekcjonizmu.

Na początku obawiałam się też, że stawianie granic sprawi, że ktoś przestanie mnie lubić albo poczuje się oceniony. Szybko jednak zrozumiałam, że brak jasnych granic budzi większy niepokój niż ich obecność. Granice, jeśli są komunikowane spokojnie i konsekwentnie, budują poczucie bezpieczeństwa. A bezpieczeństwo jest podstawą relacji.

PÓŁTORA ROKU PÓŹNIEJ...



Półtora roku później patrzę na siebie z zupełnie innego miejsca. Prowadzę dziś najfajniejsze TUS-y, jakie mogłam sobie wyobrazić. Zajęcia, na których widzę realną zmianę, zaangażowanie dzieci i sens tego, co robię. Jestem w trakcie kursu na terapeutę i diagnostę SI, ukończyłam studia podyplomowe, a liczba przeprowadzonych konsultacji przekroczyła osiemset. Osiemset rozmów. Osiemset spotkań. Tyle różnych historii.

W międzyczasie brałam udział w różnych kursach i szkoleniach dotyczących pracy z dziećmi, budowania relacji terapeutycznej, regulacji emocji, komunikacji i wsparcia rozwojowego. Każde z tych doświadczeń poszerzało moje rozumienie procesu i dawało nowe narzędzia, ale przede wszystkim pogłębiało świadomość tego, jak ogromne znaczenie ma jakość kontaktu z dzieckiem. Z każdym szkoleniem coraz wyraźniej widziałam, że techniki są ważne, ale bez relacji nie mają mocy.

Ale najważniejsze jest coś innego.

Widzę efekty terapii. Widzę dzieci, które z czasem zaczynają lepiej regulować swoje emocje. Widzę, jak uczą się mówić o tym, co trudne. Widzę, jak nabierają odwagi w relacjach z rówieśnikami. Widzę małe zmiany, które dla rodziny są ogromne. Widzę zadowolonych rodziców, którzy przychodzą na kolejne spotkania z większym spokojem w głosie. Słyszę: „jest inaczej”, „lepiej sobie radzimy”, „rozumiemy go bardziej”. To są momenty, które pokazują mi, że proces ma sens.

Ta sama osoba, która po pierwszej konsultacji była przekonana, że się nie nadaje, dziś czuje się kompetentna. Nie dlatego, że wie wszystko. Nie dlatego, że przestała mieć wątpliwości. Ale dlatego, że przestała oczekiwać od siebie perfekcji.

Dziś wiem, że rozwój w tym zawodzie nie kończy się nigdy. Dyplom daje tytuł, ale nie daje doświadczenia. To właśnie pierwsze miesiące pracy, pierwsze błędy, pierwsze superwizje i setki godzin rozmów budują realne kompetencje. Każde szkolenie, każdy kurs, każde kolejne spotkanie z dzieckiem czy rodzicem dokłada nową warstwę rozumienia. I jednocześnie uczę się czegoś równie ważnego – że nie muszę już udowadniać swojej wartości przy każdym wejściu do gabinetu. Im więcej pracowałam, tym bardziej zrozumiałam, jak wiele jeszcze przede mną. I paradoksalnie przestało mnie to przerażać, tylko zaczęło dawać spokój.

Czuję, że cały czas się rozwijam. Nie w sposób spektakularny, ale systematyczny i głęboki. Coraz lepiej rozumiem proces. Coraz bardziej ufam sobie i swojej intuicji klinicznej. Coraz spokojniej wchodzę w relacje. Bo rozwój w tym zawodzie nie polega na osiągnięciu punktu “wiem wszystko”. Polega na ciągłym uczeniu się, na refleksji, na gotowości do przyjmowania informacji zwrotnej. To proces, który nie ma wyraźnego końca i właśnie w tym tkwi jego siła.

A jednak wciąż pamiętam tamtą pierwszą konsultację. I jestem za nią wdzięczna.

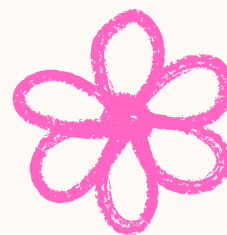
Jeśli ten mini e-book był dla Ciebie pomocny i czujesz, że potrzebujesz więcej praktycznych, uporządkowanych treści dotyczących pracy z dziećmi i młodzieżą, zapraszam Cię do pozostania w kontakcie. W newsletterze będę dzielić się konkretnymi materiałami do wykorzystania w gabinecie, w przedszkolu, w szkole oraz podczas zajęć TUS. To będzie przestrzeń skupiona na praktyce i realnych narzędziach, które możesz wdrożyć od razu.

Znajdziesz tam między innymi:

- rozpisane scenariusze zajęć o emocjach – jak wprowadzać temat złości, smutku, lęku czy frustracji w sposób dostosowany do wieku dziecka,
- gotowe pomysły na ćwiczenia rozwijające regulację emocji i świadomość ciała,
- praktyczne wskazówki, jak prowadzić Trening Umiejętności Społecznych krok po kroku,
- strategie pracy z trudnym nastolatkiem – jak budować relację, gdy pojawia się opór, milczenie lub bunt,
- pytania do wywiadu z rodzicem oraz sposób strukturyzowania pierwszej konsultacji,
- propozycje interwencji w pracy z dziećmi z trudnościami w regulacji emocji, zachowaniami opozycyjnymi, lękiem czy niską samooceną,
- wskazówki, jak reagować w sytuacjach kryzysowych w gabinecie,
- oraz refleksje dotyczące rozwoju zawodowego, granic terapeuty i zapobiegania wypaleniu.

Będę również dzielić się tym, jak wygląda moja praca „od środka” – bez idealizowania zawodu, ale z naciskiem na proces uczenia się, budowanie kompetencji i rozwijanie własnego stylu pracy. Newsletter to uporządkowana przestrzeń z treściami, do których możesz wrócić w dowolnym momencie. Bez chaosu social mediów, bez presji, tylko konkret, praktyka i rozwój. Jeśli chcesz rozwijać swoje kompetencje w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz mieć dostęp do gotowych narzędzi i scenariuszy, zapisz się i bądź na bieżąco z kolejnymi materiałami.

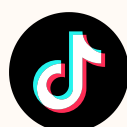
Rozwój w tym zawodzie nie kończy się na studiach. To proces, który warto budować świadomie – krok po kroku.



ODWIEDZAJ STRONĘ:

WWW.CRAZYPSYCHOLOG.PL

I OBSERWUJ MNIE NA TIK TOKU!

 **@CRAZYPSYCHOLOG**

