



**8. PKO BIEG
CHARYTATYWNY**

8. PKO BIEG CHARYTATYWNY BANKU POLSKIEGO

POKÓJ PSYCHOLOGA/TERAPEUTY

W ramach **8. PKO BIEGU CHARYTATYWNEGO BANKU POLSKIEGO** wspierającego wychowanków Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 4 w Łodzi, stworzyliśmy w 2025 roku nowoczesny, komfortowy i przyjazny gabinet dla psychologa-terapeuty – miejsce, w którym nasi wychowankowie mogli czuć się bezpiecznie, swobodnie i uważnie wysłuchani. Ta przestrzeń zaprojektowana została z myślą o wsparciu emocjonalnym, rozmowie, odpoczynku oraz pracy nad rozwojem osobistym młodzieży. Tutaj odbywały się indywidualne zajęcia z terapii psychologicznej oraz Trening Umiejętności Społecznych dla wychowanków naszego Ośrodka.

Dzięki przemyślanym zakupom, pokój zyskał profesjonalne wyposażenie, które realnie wpływało na jakość prowadzonych zajęć terapeutycznych. Aby stworzyć miejsce sprzyjające wyciszeniu, rozmowie i budowaniu relacji terapeutycznej, zakupiliśmy:

- **pufy** - miękkie siedziska, które dają poczucie swobody i bezpieczeństwa, a także pomagają stworzyć mniej formalną, bardziej partnerską atmosferę.
- **stoliki z krzesłami** – miejsce do rozmowy, pracy z kartami terapeutycznymi, testami, rysunkami lub innymi materiałami wykorzystywanymi podczas sesji.
- **regaly** – przestrzeń do uporządkowania pomocy terapeutycznych, książek, gier i materiałów wspierających pracę psychologa.
- **plakaty dotyczące zdrowia psychicznego** – edukacyjne i inspirujące grafiki, które uczą, osławiają trudne tematy i wzmacniają świadomość emocjonalną wychowanków.
- **maty gimnastyczne** – niezbędne podczas relaksacji, ćwiczeń oddechowych, pracy z ciałem i technik redukcji napięcia.
- **leżankę** – miejsce do odpoczynku, krótkiej relaksacji i pracy metodami wymagającymi pełnego komfortu.
- **pomoce dydaktyczne** – materiały wspierające rozwój emocjonalny, ćwiczenia terapeutyczne, gry, zestawy kart, narzędzia projekcyjne i edukacyjne.

Przestrzeń, w której prowadzona jest terapia, ma ogromne znaczenie dla jej efektywności. Dobrze przygotowany gabinet:

1. Sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa.

Odpowiednio dobrane elementy wyposażenia, miękkie światło i spokojna kolorystyka pozwalają młodzieży szybciej się otworzyć i zaufać terapeutce.

2. Ułatwia wyrażanie emocji.

Pufy, materiały dydaktyczne czy postery edukacyjne tworzą atmosferę akceptacji i zachęcają do rozmowy, nawet o trudnych sprawach.

3. Wspiera różnorodne metody pracy.

Dzięki macie, leżance i pomocom dydaktycznym, terapeuta może prowadzić zarówno: sesje indywidualne, zajęcia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, pracę z emocjami, elementy terapii poznawczo-behawioralnej, treningi umiejętności społecznych.

4. Zwiększa komfort i motywację wychowanków.

Młodzież chętniej uczestniczy w zajęciach, gdy gabinet jest estetyczny, nowoczesny i dostosowany do jej potrzeb.

5. Wpływa na skuteczność terapii.

Dobre warunki sprzyjają skupieniu, uważności i otwartości, co przekłada się na lepsze efekty w pracy terapeutycznej.

NOWY GABINET – INWESTYCJA W DOBROSTAN MŁODZIEŻY!!!

Stworzona przestrzeń, to coś więcej niż tylko pokój do rozmów. To miejsce, które pomaga młodzieży:

- poprawić samopoczucie,
- zwiększyć świadomość emocji,
- lepiej radzić sobie ze stresem,
- budować zdrowe strategie działania,
- uczyć się rozwiązywania problemów,
- rozwijać poczucie sprawczości i własnej wartości.