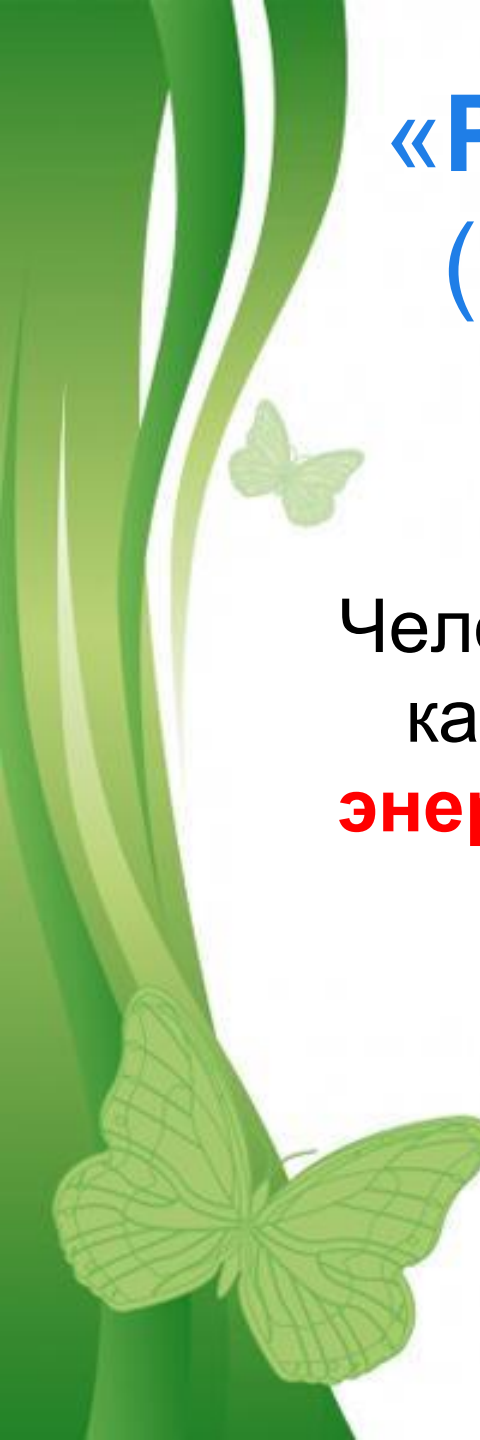


# Семейная психотерапия - работа с ресурсами

Медицинский психолог НУЗ Узловая  
больница на станции Выборг  
Побединская Ирина Викторовна



«Ресурс» означает re-source  
(франц.)— возвращение к  
ИСТОЧНИКУ, ИСТОКУ.

Человеком психический ресурс ощущается как имеющаяся у него свободная **сила**, **энергия**, которую он может тратить на что-либо по своему усмотрению.

# Куда тратятся ресурсы

сон

поддержание работы органов и систем организма,

дыхание

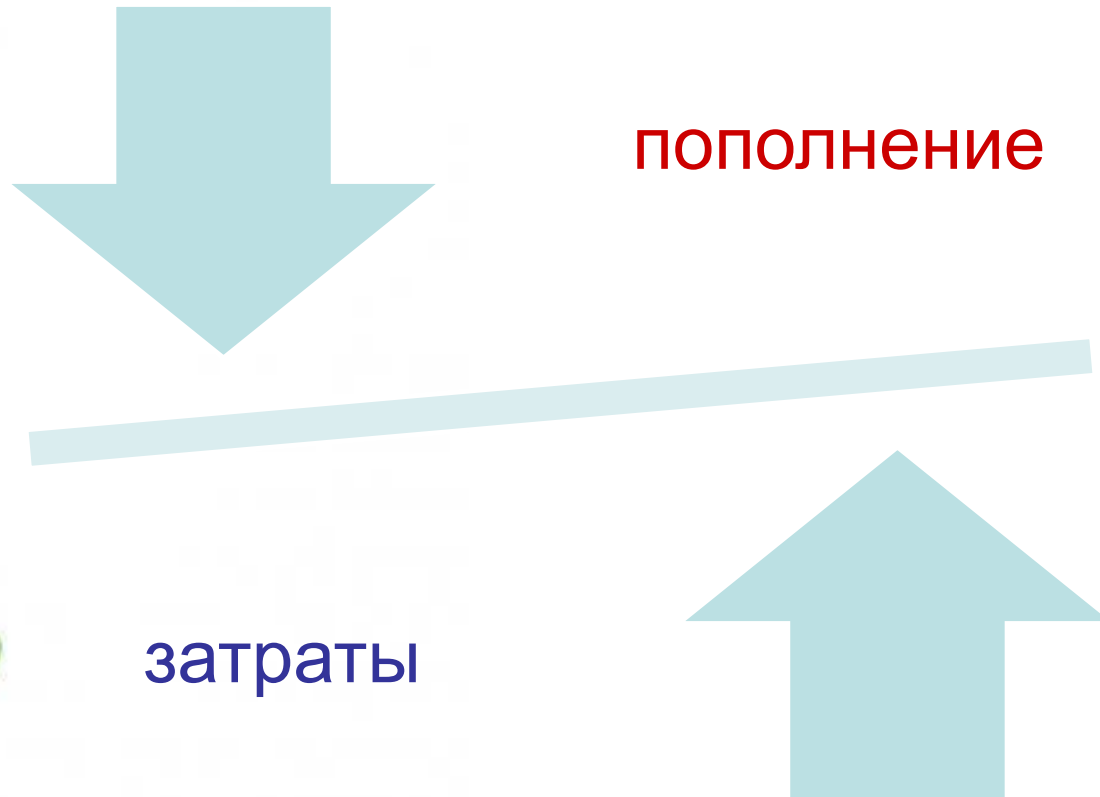
пищеварение

движение

Интеллектуальная деятельность

Эмоциональные состояния

# Баланс затрат и пополнения ресурсов- залог здоровья



# Виды ресурсов:

**психологические**

**физические**

**социальные**

# ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ



# «Терапевтическое консультирование: беседа, направленная на решение».



1. Смотреть на прошлое не как на источник проблем, а как на **потенциал**, который может быть полезен при поиске решения.





2. Работать с той проблемой, с которой обратился клиент, не создавать искусственных связей.



3. Привлечение  
ближайшего  
окружения для  
участия в  
сессиях (вся  
семья, друзья,  
родственники)



4. Опора на  
индивидуальны  
е ресурсы



5. Отказ от  
патологической  
терминологии,  
замена терминов  
на  
конструктивные,  
более  
комфортные для  
клиента  
(«спящая  
радость»)



6. Минимум  
интерпретаций  
и объяснений  
проблем,  
максимум  
вариантов  
решений



7. Концентрация  
на позитивных  
изменениях и  
прогрессе



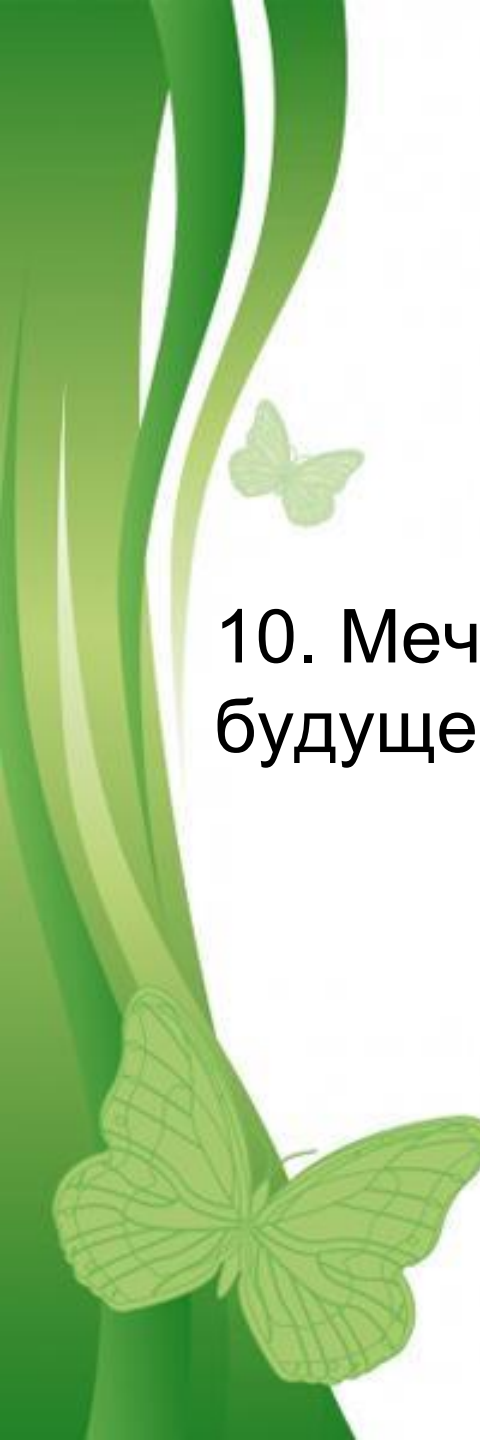
8. Трудности  
как источник  
личностного  
роста  
(позитивное  
отношение к  
проблемам)



9. Больше  
внимания  
уделять  
сохранной  
(здоровой)  
части личности,  
сохранной  
части семейных  
отношений.







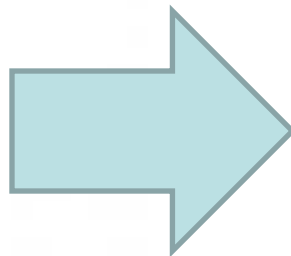
10. Мечтать о  
будущем.



11. Выразить  
свою  
благодарность  
окружающим  
людям за любой  
вклад в процесс  
исцеления



## 12. Вера в возможности клиента - продолжительность встреч от 1 до 4.



## Литература:

Т. Ахола, Б. Фурман «Терапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение»

Т. Ахола, Б.Фурман , А. М. Ялов «Краткосрочная позитивная психотерапия»

[http://www.koob.ru/furman\\_ahola/](http://www.koob.ru/furman_ahola/) - в формате word

**Кооб.ги**

<http://dalib.ru/> - версия для эл.книги - mobi, fb2

# Спасибо за внимание!

