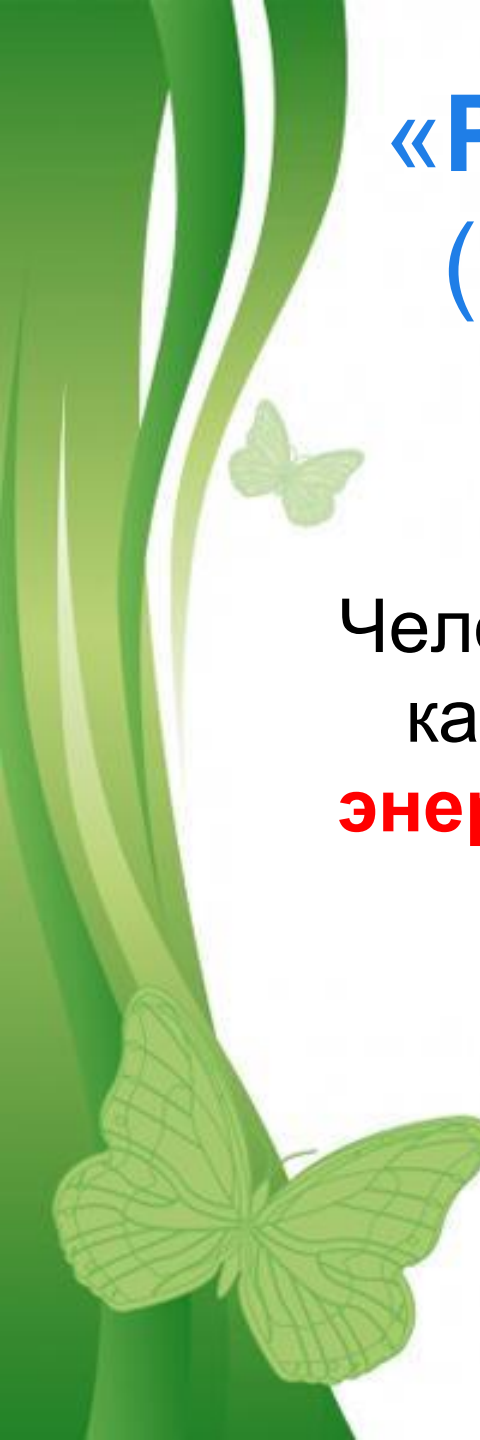


Семейная психотерапия - работа с ресурсами

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

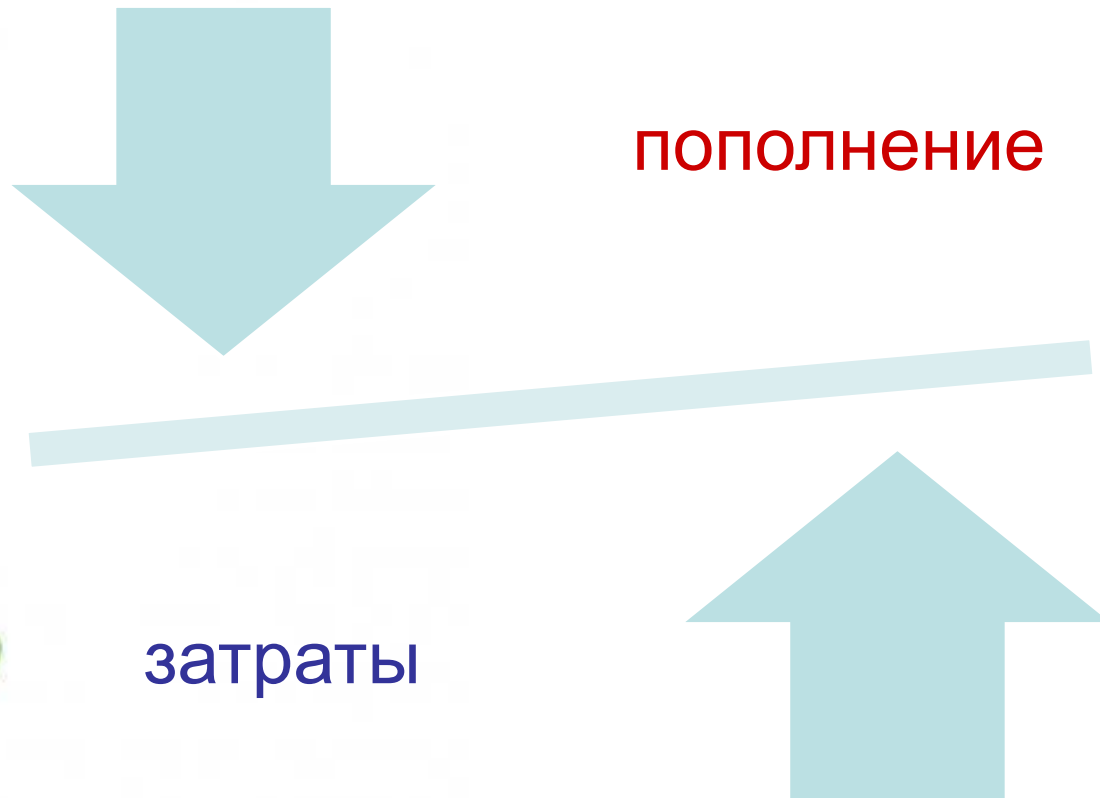
пищеварение

движение

Интеллектуальная деятельность

Эмоциональные состояния

Баланс затрат и пополнения ресурсов- залог здоровья



Виды ресурсов:



A Venn diagram consisting of three overlapping circles. The top circle is labeled 'психологические' in green. The bottom-left circle is labeled 'физические' in red. The bottom-right circle is labeled 'социальные' in purple. The circles overlap in the center and at the intersections between two circles.

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

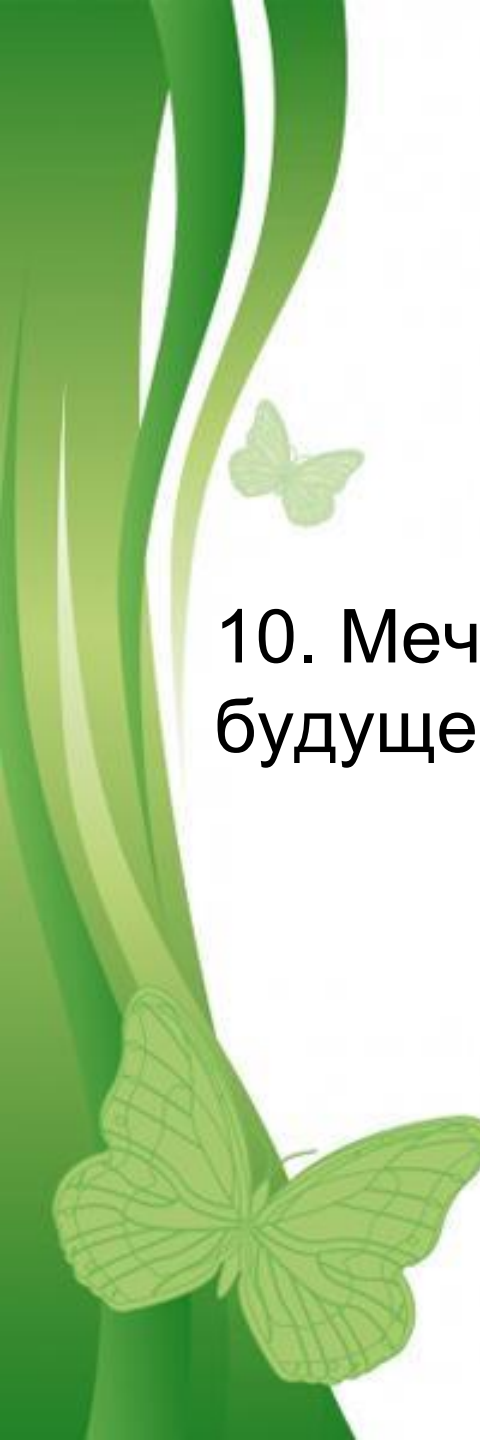


8. Трудности
как источник
личностного
роста
(позитивное
отношение к
проблемам)



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





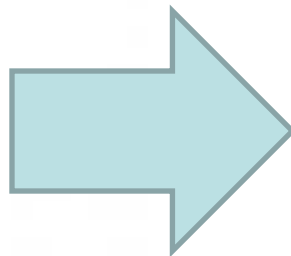
10. Мечтать о
будущем.



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/ - в формате word

Кооб.ги

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

Спасибо за внимание!

