# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ТЕХНИК В ОНЛАЙН КОНСУЛЬТИРОВАНИИ С РОДИТЕЛЯМИ

**Родина Яна Сергеевна**
Практикующий психолог.
Член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов.

РОДИНА ЯНА СЕРГЕЕВНА

**Практикующий семейный психолог, специалист по работе с метафорическими картами.**
**Член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов.**

**Опыт работы более 10 лет.**

**Работаю в системном подходе с семьей.**

**В работе применяю:**
**Арт-терапию**
**Метафорические карты**
**Авторские техники.**

# Трудности онлайн консультирования

- Трудности в установлении контакта с родителем.
- Контакт кажется не полным, менее устойчивым.
- Нет привычного ощущения совместного присутствия в едином пространстве кабинета.
- Ограниченное количество приемов, техник для работы.
- Сложно удерживать родителя в рамках запроса.
- Родители с нарушенными границами, могут увеличивать время консультации.
- Технические неполадки.

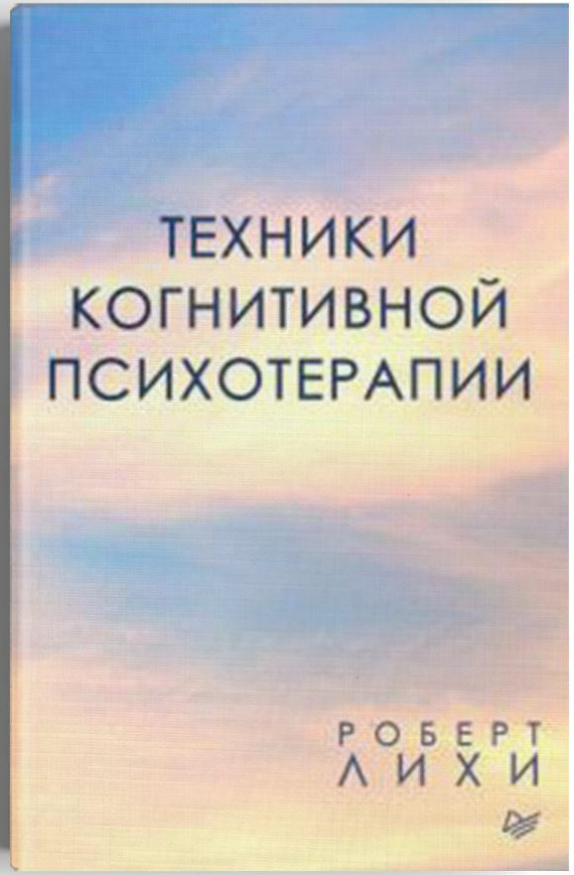
# Преимущества онлайн консультирования.

- Не нужно никуда ехать.
- Клиент в удобной для себя обстановке, снижается тревога от посещения психолога.
- Больше мобильности и гибкости при необходимости переносить встречи.
- Психолог может консультировать в любом помещении, если нет своего кабинета.

# Техники когнитивной психотерапии.

**Когнити́вная психотерапи́я**, или **когнитивная терапия** — распространённая форма психотерапии, основанная на предположении, что в основе психологических проблем и психических расстройств человека лежат ошибки мышления, и направленная на изменение нелогичных или нецелесообразных мыслей и убеждений человека, а также дисфункциональных стереотипов его мышления и восприятия.

В ходе когнитивной психотерапии пациент учится решать проблемы и находить выходы из ситуаций, прежде казавшихся ему непреодолимыми, при этом он переосмысливает и корректирует своё мышление. Когнитивный терапевт помогает пациенту учиться мыслить и действовать более реалистично и адаптивно, тем самым устраняя беспокоящие его симптомы.


ТЕХНИКИ
КОГНИТИВНОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ
РОБЕРТ
ЛИХИ

МАСТЕРАПСИХОЛОГИИ
Джудит Бек
КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ
ОТ ОСНОВ
К НАПРАВЛЕНИЯМ

# Техники, которые можно применять прямо на консультации.

Техника Вертикальный спуск.

- Цель:  добраться до самых глубинных убеждений человека.

**2 варианта использования:**

1) Использование с вопросами
2) Использование с незаконченными предложениями.

Мысли, чувства, поведение

Когда я нервничаю по поводу вечеринки я думаю..
Когда я думаю....., тогда я делаю..
Когда я делаю...., я чувствую.....

| Событие и мысль | Что подразумевается |
|---|---|
| **Событие:** Обдумываю, пойти на вечеринку или нет. **Мысль:** «Я нервничаю при мысли о том, что нужно будет подойти к той женщине и заговорить с ней» | |
| Как вы думаете, что случится? | Она мне откажет |
| Если это случится, значит… | Я неудачник |
| Если я неудачник, значит… | Я никогда не найду человека, с которым можно было бы построить отношения |
| Если я не найду такого человека, значит… | Я навсегда останусь одиноким |
| Если я навсегда останусь одиноким, значит… | Я не смогу быть счастливым один и буду несчастным |
| Каково глубинное убеждение? | Чтобы быть счастливым, мне нужны другие люди |

- Что эта ситуация для вас значит?
- К чему это может привести?
- Что последует за этим?
- Что плохого в том, что… ?
- Что наихудшее может произойти вследствие этого?
- Если это будет так, то что тогда?
- Как это характеризует вас?
- Что это говорит о вас?

# Техника А В С

| А = активизирующее событие | В = убеждение (мысль) | С = последствия (чувства) | С = последствия (поведение) |
|---|---|---|---|
| Слышу дребезжание окна | Кто-то пытается залезть ко мне в дом | Тревога | Закрыла дверь, вызвала полицию |
| Слышу дребезжание окна | Сегодня ветрено, а окна у меня старые и неплотно закрываются | Легкое раздражение | Покрепче захлопнула окно и продолжила спать |
| Мужчина подходит ко мне на пустой темной улице | Сейчас меня ограбят | Ужас | Бежала |
| Мужчина подходит ко мне на пустой темной улице | А не мой ли это друг Стив? | Любопытство, радость | Окликнула Стива по имени |
| Муж сидит и читает газету | Его не волнуют мои чувства | Злость, презрение | Обвинила его в эгоизме |
| Муж сидит и читает газету | Он отдалился, потому что злится на меня | Разочарование, вина | Избегала взаимодействия с ним |
| Ощущение быстрого сердцебиения | У меня сердечный приступ | Тревога, паника | Вызвала скорую помощь |

## Шкала эмоционального состояния в %

# Техника с ограничивающими интроэктами.

- Убеждения
- Послания или верования.
- Действия.
- Другой опыт (спросить у другого человека про что для него это).
- Сейчас я осознаю:

Сейчас я выбираю делать:

# Техника «три фразы»

Цель: умение принимать на себя ответственность и осознавать ее.

- Я должен…
- Я не могу…
- Я боюсь что….
- Я хочу….

Далее заменить первую часть каждой фразы.

Заменяем первую часть фразы:

- Я предпочинаю…
- Я не хочу….
- Я хотел бы… (вторичная выгода)
- Мне надо….

# Спасибо за ваше внимание!!

Ваши вопросы.

Какая техника понравилась больше всего?

Что забираете с собой?

**Инстаграмм @yana.psyholog**