

# **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.

Когнитивная психотерапия, 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



Ассоциация  
когнитивно-поведенческой  
психотерапии

МАСТЕР ПСИХОЛОГИИ

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



- 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                   | Закрывает 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 предпочитаю...
- 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.psycholog**