

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ

В кінці вересня в Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка відбулась VI Всеукраїнська научно-практична конференція «Позитивна психотерапія в Україні – відповіді на виклики часу», в якій прийняла участь практичний психолог психологічної служби ПДАА – І. Л. Плаксієнко.

Конференція об'єднала 97 учасників зі Львова, Ужгорода, Черкас, Києва, Полтави, Чернігова, Кременчуга, Лисичанська, Дніпропетровська, Харкова, Кривого Рога!

Позитивна психотерапія набуває все більшої популярності завдяки тому що, відрізняється своїм гуманістичним світоглядом, позитивним ставленням до людини; простотою, універсальністю та лаконічністю технік.

Позитивна психотерапія базується на базовій моделі «чотири якості життя», розробником якої є Н. Пезешкіан:



Найпопулярніші несвідомі поведінкові реакції людини в періоди життєвих криз, конфліктів, стресів або перевтоми – це втеча в:

ХВОРОБУ

РОБОТУ

САМОТНІСТЬ

ФАНТАЗІЇ



Позитивна психотерапія допомагає людині виявити «перекуси» в її житті в ту чи іншу сторону, зрозуміти причини їх виникнення та усунути їх. Якщо тобі для допомоги потрібна рука, то спочатку згадай, що в тебе вже є дві руки!



«Щасливий не той, хто вільний від проблем, а той, хто вміє справлятися з ними», – говорив Н. Пезешкіан.

Позитивна психотерапія допомагає сприймати проблему в позитивному ключі, перевести її в ускладнену ситуацію, для чого фокусує людину на:

- ☒ **ПРОЯСНЕННІ ЇЇ ЦІЛЕЙ**
- ☒ **ДОСЛІДЖЕННІ ПОПЕРЕДНІХ ЇЇ УСПІХІВ,**
- ☒ **ВИЗНАЧЕННІ ЇЇ СИЛЬНИХ СТОРІН І РЕСУРСІВ,**
- ☒ **ПОШУКУ ЛЮДЕЙ, ЯКІ СПРИЯТИМУТЬ ПОЗИТИВНОМУ ЗАВЕРШЕННЮ СИТУАЦІЇ.**

Базовий принцип позитивної психотерапії такий: кожна людина від народження обдарована повною мірою всіма необхідними здібностями, щоб бути щасливою.

Тож позитивна психотерапія допоможе вам жити в гармонії і радості!

