

GHID PSIHOTERAPIE

I. SERVICII DE PSIHOTERAPIE ÎN CRAIOVA ȘI PSIHOTERAPIE ONLINE

Psiholog Craiova – Ai nevoie de sprijin emoțional, echilibru interior sau soluții pentru problemele cu care te confrunți? La cabinetul meu din Craiova, ofer servicii de **psihoterapie clasică** adaptate nevoilor tale.

Ca **psihoterapeut în Craiova** cu experiență, sunt aici să te însoțesc într-un proces sigur și eficient de vindecare și dezvoltare personală.

Fie că te confrunți cu anxietate, depresie, blocaje emoționale sau dificultăți relaționale, te pot ajuta să-ți regăsești echilibrul prin ședințe individuale personalizate.

CONDIȚIA NECESARĂ OBTINERII REZULTATULUI DORIT:

♣ Înțelegerea și acceptarea faptului că, psihoterapeutul nu lucrează singur pentru tine sau în locul tău, ci împreună cu Tine!

Suntem **Parteneri** în rezolvarea situațiilor cu care Te confrunți. EU te ghidez pentru a-ți identifica resursele TALE interioare, necesare strategiei pentru o viață împlinită, cu sănătate, liniște, bucurie interioară, iubire, prosperitate. TU aplici constant recomandările primite, tot timpul necesar schimbării pe care ți-o dorești.

CURS STOP ANXIETATE

Soluții Avansate pentru Anxietate, Atacuri de Panică și Anxietate de Performanță

Acest curs avansat **Stop Anxietate** este conceput special pentru psihologi, psihoterapeuți, consilieri și profesioniști în domeniul sănătății mentale, care doresc să-și extindă competențele pentru a aborda eficient aceste provocări. Combinația unică de tehnici moderne și metode validate științific oferă strategia necesară pentru a lucra cu aceste probleme delicate într-un mod profesionist și integrativ.

Pentru mai multe informații accesează [AICI](#)

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

PSIHOTERAPIA ÎN CABINET

DURATA ȘI FRECVENȚA

- ♣ Durata unei ședințe terapeutice este de **45 de minute**.
- ♣ Ședințele de terapie se desfășoară **1 dată/săptămână**, în cazuri excepționale, de 2 ori/săptămână.

CUM SE DEȘFĂȘOARĂ INTERVENȚIA PSIHOTERAPEUTICĂ?

- ♣ Într-un cadru confidențial și de acceptare, îți spui frământările, provocările cu care te confrunți și întrebările la care cauți răspuns, stabilim apoi împreună obiectivele necesare pentru a te simți/trăi așa cum îți dorești. După elaborarea și aplicarea planului terapeutic, evaluăm împreună reușitele obținute și atingerea obiectivelor propuse.
- ♣ După atingerea obiectivelor propuse, sunt necesare 1-2 ședințe, stabilite la o perioadă mai mare de timp. Acestea au ca scop prevenirea eventualelor recăderi, verificarea menținerii rezultatelor obținute și a stabilității noilor comportamente și abilități dobândite.
- ♣ În cazul în care nu-ți faci "temele" pentru acasă (ai 3 ședințe pentru a-ți arăta disponibilitatea participării la schimbarea dorită de Tine), îmi rezerv dreptul de a refuza să mai continuăm sedințele.



II. PSIHOTERAPIE ONLINE – ACCESIBILITATE, EMPATIE ȘI REZULTATE

Într-o lume agitată, accesul rapid la sprijin psihologic este esențial. **Psihoterapia online în România** oferă posibilitatea de a beneficia de consiliere profesională din confortul propriei case. Fie că ești într-un oraș aglomerat sau într-o zonă rurală, poți apela la un **psiholog online** fără griji legate de deplasare.

Laura-Maria Cojocaru, psiholog cu experiență, oferă **terapie online pentru români din toată țara**, adaptată nevoilor fiecărei persoane. Prin sesiuni video confidențiale, poți aborda dificultăți precum anxietatea, stresul, depresia, blocajele emoționale sau conflictele relaționale.



Alege **psihoterapie online în România** pentru flexibilitate, eficiență și susținere emoțională reală. Contactează acum pentru programare!

Lumea în continuă evoluție din jurul nostru a făcut ca tehnologia să joace un rol esențial în modul în care ne conducem viața.

Având în vedere creșterea asistenței medicale digitale care s-a accelerat în ultima vreme, acum este foarte obișnuit să faceți programări medicale, să primiți rețete medicale printr-o aplicație online și să primiți îngrijiri de sănătate mintală de la distanță.

Indiferent dacă căutați **psihoterapie pentru stres**, dificultăți în relație, **depresie**, **anxietate** sau altă problemă de sănătate mintală, **psihoterapia online** sau **teleterapie** este o soluție eficientă.

În perioadele de stres crescut, este important să ai grijă de tine în orice fel poți.

Unele motive pentru un stres mai mare sunt evidente, dar unul de care este posibil să nu fii conștient este ceea ce se întâmplă cu corpul și creierul tău.

Dacă vrem să intrăm într-o stare de odihnă și să ne acordăm o pauză de la acest răspuns la stres, trebuie să ne exercităm cea mai bună îngrijire de sine și să ne asigurăm că factorii de stres suplimentari nu sunt lăsați neprocesați.

Odată cu extinderea tehnologiilor moderne, un număr tot mai mare de oameni au văzut beneficiile consilierii online. Unele dintre beneficiile evidente ale consilierii online pentru mulți oameni includ confortul, gama de opțiuni și servicii oferite și costul serviciilor.

Căutarea ajutorului necesită putere și curaj. Mulți oameni se simt mai confortabil să se deschidă în timpul sesiunii de psihoterapie online decât într-un contact față în față cu un psihoterapeut.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Psihoterapia online de astăzi oferă o serie de opțiuni de vindecare holistică. Printr-o relație client-psihoterapeut construită pe empatie, integritate și o conexiune pozitivă, psihoterapia online ajută clienții să depășească o serie de preocupări.

Unele dintre provocările pentru care oamenii caută de obicei psihoterapie online electronică includ anxietatea, depresia, dependențele, abuzul, disonanța maritală sau/și familială, tulburările de alimentație, reabilitarea traumei, identitatea de gen, provocările LGBTQ și alte probleme de sănătate mintală.

Psihoterapia online te ajută să depășești criza și să îți restabilești echilibrul în sănătatea mentală, emoțională și fizică.

Rezultatele în psihoterapie s-au dovedit a fi aceleași, indiferent dacă este făcută față-în-față sau online, și este important de știut că puterea terapiei nu stă în forum, ci mai degrabă în terapia propriu-zisă.

Unele dintre avantajele psihoterapiei online includ posibilitatea de a accesa îngrijirea din siguranța propriei case, fără a fi nevoie să părăsești zona locală, să-ți petreci timpul mai eficient și bonusul suplimentar de a face terapie acasă de pe canapea sau de la birou!

Pentru mulți, psihoterapia online a devenit tratamentul preferat datorită acestor eficiențe; vei primi în continuare sprijinul de care ai nevoie și te poți ocupa în continuare de îngrijirea sănătății mintale, dar poți face acest lucru din confortul și siguranța propriei case, eliminând orice factori de stres.

CE ESTE PSIHOTERAPIA ONLINE?

Psihoterapia online este furnizarea de consiliere profesională în domeniul sănătății mintale prin internet, de obicei prin chat video live, aplicație de mesagerie, e-mail sau la telefon. Cunoscută și sub denumirea de teleterapie, sănătate telementală, e-terapie sau consiliere online, practica a crescut rapid în popularitate de la începutul pandemiei de COVID-19, permițând unui pacient să se conecteze cu un psihoterapeut calificat din siguranța și confortul propriei lor casă.

Terapia tradițională în persoană are loc de obicei în cabinetul unui psihoterapeut și a fost folosită de mult timp ca un tratament eficient pentru multe probleme diferite de sănătate mintală și emoțională.

Discuția cu un psihoterapeut te poate ajuta să depășești obstacolele din viața ta, să obții conștientizarea cauzei principale a problemelor tale, să gestionezi simptomele și să te vindeci. De exemplu, studiile au arătat că terapia cognitiv-comportamentală (TCC) poate fi la fel de eficientă ca și antidepresivele în tratarea depresiei moderate până la severă, dar fără riscul unor efecte secundare dăunătoare sau neplăcute.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Totuși, nu trebuie să ai de-a face cu o problemă de sănătate mintală diagnosticată, cum ar fi depresia sau anxietatea, pentru a beneficia de terapie.

Dacă treci printr-o perioadă dificilă din viața ta, cum ar fi un deces, divorțul sau șomajul, terapia te poate ajuta.

Chiar dacă te confrunți cu preocupări de zi cu zi precum stres copleșitor, stima de sine scăzută sau probleme cu somnul, te pot ajuta oferindu-ți sprijin și îndrumări de specialitate pentru a putea să faci schimbări pozitive.

ESTE EFICIENTĂ PSIHOTERAPIA ONLINE?

În timp ce psihoterapia online este o formă mult mai nouă de terapie, dovezile actuale sugerează că pentru mulți oameni poate fi la fel de eficientă ca terapia în persoană.

Dacă vorbești din securitatea propriei case, îți poate fi chiar mai ușor să vorbești despre problemele tale.

Psihoterapia online îți permite, de asemenea, să comunici cu mine de oriunde în lume, evitând în același timp cheltuielile, timpul de călătorie și inconvenientele de a ne întâlni în persoană.

În cele din urmă, cât de bine funcționează psihoterapia online depinde adesea de aceiași factori care determină succesul oricărui tip de terapie: nivelul de conexiune pe care îl faci cu terapeutul tău, cât de mult poți să te deschizi și munca pe care ești dispus să o depui în acest proces.

Pe lângă participarea la sesiunile tale, trebuie să aplici ceea ce ai învățat în situații din viața reală și să faci schimbări în stilul de viață sănătos care îți pot susține starea de spirit și sănătatea emoțională.

Deși niciun terapeut – online sau în persoană – nu poate face munca grea de vindecare și creștere pentru tine, voi folosi tehnologia disponibilă pentru a te ajuta să obții noi perspective și să-ți schimbi viața în bine.

BENEFICIILE TERAPIEI ONLINE INCLUD:

Comoditate. Terapia online înseamnă că poți accesa ajutor de oriunde ai o conexiune rapidă la internet. Nu trebuie să cheltui timp și bani călătorind la întâlniri, luptându-te cu traficul sau cu transportul public, parcând, stând într-o sală de așteptare, plătind pentru îngrijirea copilului sau să te învoiești de la serviciu. Multe dintre obstacolele care îi împiedică pe oameni să caute terapie în persoană sunt eliminate prin comoditatea psihoterapiei online.

Confort și siguranță. Să participi la o ședință de psihoterapie online din confortul și securitatea propriei case te poate ajuta adesea să te deschizi, să fii mai vulnerabil și să faci față mai bine emoțiilor dificile care pot apărea în timpul unei ședințe de terapie. Dacă

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

ai probleme de mobilitate, boli cronice sau o afecțiune care poate face dificilă părăsirea casei - cum ar fi agorafobia sau tulburarea de anxietate socială, de exemplu - **psihoterapia online** poate fi soluția ideală.

Ușurința comunicării. Când te întâlnești cu un psihoterapeut doar o oră pe săptămână, uneori este dificil să-ți amintești prin tot ce ai trecut în săptămâna precedentă. Posibilitatea de a trimite un e-mail sau de a trimite mesaje psihoterapeutului între sesiunile live îți permite să îți exprimi emoțiile și problemele în timp real, pe măsură ce apar. Aspectul de mesagerie al psihoterapiei online poate fi, de asemenea, util pentru a-ți urmări progresul și pentru a monitoriza eventualele eșecuri.

Confidențialitate. Mulți oameni încă simt un stigmat în privința tratamentului pentru probleme de sănătate mintală. Este mai ușor să primești un tratament online decât să vizitezi un psihoterapeut în persoană. Conectându-te online, nu există niciodată teamă de a te întâlni cu cineva pe care îl cunoști în parcare sau sala de așteptare de la cabinet.

PROFITĂ LA MAXIMUM DE PSIHOTERAPIA ONLINE

Înțelege ce dorești să obții de la terapie. Cu cât ești mai clar despre obiectivele tale pentru începerea psihoterapiei online, cu atât îți va fi mai ușor să îți măsoari progresul și să te asiguri că profiți la maximum de proces. Este posibil să cauți ajutor pentru a aborda o anumită problemă de sănătate mintală, de exemplu, sau pentru a face față unui anumit aspect al vieții tale care nu funcționează. Indiferent de motive, asigură-te că mi le comunic și că acestea sunt abordate în timpul petrecut împreună.

Fii deschis și sincer cu mine. Este obișnuit ca emoțiile tulburătoare sau dureroase să apară în timpul terapiei. Deschide-te și împărtășește-ți sentimentele cu mine. Dacă ceva este prea greu de vorbit, anunță-mă. Cu cât ești mai deschis și mai sincer, cu atât mai mult te voi putea ajuta mai bine.

Fii pregătit să lucrezi. Psihoterapia online necesită mai mult decât simpla conectare la o platformă, pentru a vorbi o dată pe săptămână. Îți voi oferi teme de făcut între sesiuni sau îți pot cere să încerci tehnici în situații reale. Pentru a profita la maximum de experiență, fii pregătit să depui timp și efort. Și dacă vei sări frecvent peste sesiunile de terapie, întreabă-te de ce și discută cu mine.

Limitează distracția la domiciliu. Este extrem de convenabil să vorbești cu un psihoterapeut din confortul propriei case, dar nu vei obține atât de mult de la terapie dacă ședințele tale sunt întrerupte de copii, alți membri ai familiei, vecini zgomotoși, apeluri telefonice sau alte întreruperi. Alege un moment pentru terapie când casa ta este cea mai


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

liniștită, cere celorlalți membri ai familiei să nu te deranjeze, oprește telefonul și orice alte aplicații.

Asigură-te că ai o conexiune la internet rapidă și fiabilă. Experiența ta de terapie va avea de suferit dacă sesiunile tale sunt întrerupte frecvent de probleme de conexiune sau computer. Rezolvă orice probleme tehnice pe care le întâmpini, fie că este vorba de îmbunătățirea vitezei de internet, de actualizarea software-ului sau a aplicației pe care o utilizăm.

Indiferent ce te aduce la o ședință de psihoterapie, ai instrumentele pentru a te schimba și a crește.

La ce te poți aștepta când lucrezi cu mine:

- De sprijin, mereu.
- De o perspectivă proaspătă, obiectivă și feedback fără judecăți.
- La tehnici care să te ajute să profiți de propria înțelepciune.
- La evaluare a situației tale actuale, din care vom construi un program pentru a îți îndeplini obiectivele pe termen lung și pe termen scurt.

Dacă te gândești că o ședință de psihoterapie online este ceea ce ai nevoie, dar nu ești sigur dacă este potrivit pentru tine, întâi citește secțiunea **SERVICII DE PSIHOTERAPIE ÎN CRAIOVA ȘI PSIHOTERAPIE ONLINE**, abia apoi trimite SMS sau mesaj pe WhatsApp pentru programare la tel. 0725.161.169.

III. CONSILIERE PSIHOLÓGICĂ ÎN CRAIOVA: DE CE ESTE IMPORTANTĂ PENTRU NOI, FAMILIE ȘI ÎN RELAȚII.

Dacă simți că ai nevoie de sprijin emoțional, îndrumare profesională sau claritate în momente dificile, serviciile mele de **consiliere psihologică în Craiova** îți sunt dedicate.

Ca **psihoterapeut cu experiență în Craiova**, ofer sesiuni personalizate de consiliere, pentru adulți, adolescenți și cupluri.

Te pot ajuta să gestionezi stresul, anxietatea, dificultățile relaționale sau deciziile importante din viață, într-un spațiu sigur și confidențial.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Consilierea psihologică își propune să vă ajute, în orice etapă a vieții, să depășiți provocările de sănătate mintală pentru a îmbunătăți calitatea vieții. Acest domeniu se concentrează asupra modului în care oamenii funcționează în viața lor profesională și personală.

CONSILIEREA PSIHOLICĂ POATE FI AMPLĂ SAU CONCENTRATĂ.

Clienții pot explora: aspecte ale identității, spiritualității, relațiilor cu sine și cu ceilalți, experiențe trecute, educație parentală, durere și pierdere, traume, violență domestică, abuz asupra copiilor, consumul de alcool și alte substanțe, depresie, anxietate și alte experiențe stresante sau neobișnuite.



Consilierea psihologică este o modalitate de a ajuta oamenii să-și rezolve propriile probleme emoționale, sociale, personale sau interpersonale.

Oferă asistență în recăpătarea echilibrului emoțional, în rezolvarea problemelor actuale de dezvoltare și în căutarea abilităților necesare pentru a realiza acest lucru, în recâștigarea posibilității de a folosi sprijinul altor persoane și în recâștigarea încrederii în a avea influență asupra propriei vieți.

Consilierea psihologică implică problemele de explorare într-un mediu care este atât suportiv, cât și obiectiv și ajută persoanele care se confruntă cu o criză de dezvoltare. O criză de dezvoltare este o tulburare a echilibrului emoțional și apare atunci când în perioada anterioară de dezvoltare persoana nu și-a dobândit atributele individuale caracteristice perioadei respective și/sau când există cauze externe care împiedică persoana să-și asume noi sarcini de dezvoltare.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Simptomele crizei includ experiența creșterii tensiunii, anxietății și confuziei; există un disconfort subiectiv vizibil și apare o stare de dezechilibru.

În consilierea psihologică, terapeutul vă îndrumă să priviți problemele în mod obiectiv.

Vă arată dimensiuni diferite pentru a înțelege situația.

Vă ajută să vă cunoașteți punctele forte și punctele slabe fără a judeca.

De asemenea, implică identificarea unor cursuri alternative de acțiune care ar putea rezolva o problemă. Psihologul vă sugerează strategii pentru gestionarea și modificarea tiparelor de gânduri, sentimente și comportament supărătoare.

Schimbările facilitate de consilierea psihologică includ: schimbarea perspectivei, noi moduri de a gândi situațiile, o nouă conștientizare a sentimentelor, capacitatea sporită de a tolera și regla sentimentele, noi acțiuni sau comportamente și noi decizii cu privire la viață.

Pentru a ajuta clienții să-și consolideze abilitățile și caracteristicile existente pentru a atinge un nivel mai optim de bunăstare, Psiholog Laura-Maria Cojocaru oferă servicii de **consiliere psihologică** în **Craiova** pentru a vă ajuta să depășiți dificultățile din viața de zi cu zi.

Consilierea psihologică vă poate ajuta să:

- Alegeți o carieră
- Faceți față pierderii unei persoane dragi
- Depășiți o provocare de învățare
- Depășiți dificultățile conjugale sau familiale
- Faceți față situațiilor de mare stres și învățați tehnici de management
- Analizați efectele emoționale ale rănilor sau dizabilităților fizice.
- Să identificați problemele
- Să treceți peste traume din trecut
- Să vă stabiliți obiective rezonabile
- Vă schimbați gândirea
- Să vă schimbați comportamentul
- Învățați abilități importante de a face față vieții

Intervențiile utilizate de psiholog pot fi fie de scurtă durată, fie de lungă durată; ele sunt adesea specifice problemei și direcționate către obiective.

Aceste activități sunt ghidate de o filozofie care prețuiește diferențele individuale și diversitatea și se concentrează pe prevenire, dezvoltare și adaptare de-a lungul vieții.


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Te confrunți cu stări de stres, depresie, anxietate sau simți că nu îți poți atinge potențialul maxim?

Psiholog Laura-Maria Cojocaru te așteaptă la **cabinetul de psihologie** din **Craiova**, pentru a te ajuta pe tine sau pe un membru al familiei, folosind o varietate de programe de tratament dovedite pentru probleme psihologice, emoționale sau comportamentale.

Dacă dorești să-ți recăpeți echilibrul emoțional, să-ți consolidezi abilitățile și caracteristicile existente pentru a atinge un nivel mai optim de bunăstare, întâi informează-te [AICI](#) complet asupra condițiilor, abia apoi sună pentru programare la tel. 0725161169.

Psiholog Craiova, Psihoterapeut Craiova și Trainer NLP Laura-Maria Cojocaru.

IV. PSIHOTERAPIE DE FAMILIE ÎN CRAIOVA – SPRIJIN PROFESIONAL PENTRU FAMILII ȘI CUPLURI

Dacă treceți prin momente tensionate în familie, conflicte repetate sau dificultăți de comunicare, **psihoterapia de familie în Craiova** vă poate oferi cadrul sigur și profesionist în care să vă reconectați și să învățați să gestionați provocările împreună.

Laura-Maria Cojocaru, psiholog în Craiova cu experiență, oferă ședințe de **psihoterapie de familie** adaptate nevoilor fiecărui membru al familiei. Fie că este vorba despre conflicte între părinți și copii, probleme de cuplu sau dificultăți emoționale, terapia vă ajută să regăsiți echilibrul.

În calitate de **psihoterapeut de familie în Craiova**, susțin procesul de vindecare prin empatie, profesionalism și tehnici validate științific. Ședințele pot fi individuale, de cuplu sau împreună cu toți membrii familiei.

Alegeți **psihoterapia de familie Craiova** pentru a reconstrui relațiile și pentru a crea un climat de încredere, respect și cooperare în familia dumneavoastră.

La un moment dat, cuvântul „familie” însemna persoane înrudite prin sânge, căsătorie sau adopție. Astăzi, definiția îmbrățișează numeroasele relații apropiate care formează bazele vieții tale - indiferent dacă împărtășești ADN-ul sau o conexiune legală.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Deoarece aceste relații sunt atât de importante pentru sănătatea ta fizică și mentală, terapia de familie poate fi de ajutor în multe situații care afectează relațiile și dinamica familiei.

Psihoterapia de familie sau consilierea familială este concepută pentru a aborda probleme specifice care afectează sănătatea psihologică a familiei, cum ar fi tranzițiile majore ale vieții sau condițiile de sănătate mintală. Poate fi folosit ca mod primar de tratament sau ca abordare complementară.

Famiiliile pot fi foarte complicate.

Cu toții suntem unici, avem perspective diferite și trăim evenimentele din viață puțin diferit. Când introduci dinamica familiei în acest amestec, poate că nu este surprinzător că relațiile pot deveni tensionate.



O mulțime de evenimente și circumstanțe diferite pot face viața de familie stresantă, de la probleme de sănătate mintală până la căsătorie. Atunci când lucrurile devin copleșitoare în cadrul unei familii sau când îți este dificil să renunți la tiparele vechi, inutile, psihoterapia de familie poate fi de ajutor.

CE ESTE PSIHOTERAPIA DE FAMILIE?

Expresia „psihoterapie de familie” implică faptul că membrii unei familii caută consiliere împreună ca grup.

Deși ajută dacă toți membrii familiei să participe, psihoterapia de familie nu înseamnă neapărat că întreaga familie trebuie să fie implicată.

Înseamnă că psihoterapia se concentrează pe interacțiunile și dinamica familiei.

Psihoterapia de familie este în general pe termen scurt și se concentrează pe obiective specifice. Acesta explorează tiparele, conflictele și modalitățile de comunicare în sistemul dvs. familial.

Psihoterapia de familie vă poate aduce beneficii dumneavoastră și familiei dumneavoastră prin:

- îmbunătățirea abilităților de comunicare
- oferirea de abilități pentru a face față situațiilor dificile
- oferind noi perspective și înțelegeri
- identificarea zonelor problematice din cadrul familiei
- oferirea de strategii pentru gestionarea conflictelor
- îmbunătățirea și consolidarea relațiilor

Psihoterapia de familie poate fi ghidată de una dintre următoarele abordări de tratament bazate pe dovezi și poate combina elemente din mai multe abordări diferite.

CARE SUNT TIPURILE DE PSIHOTERAPIE FAMILIALĂ?

Există numeroase abordări de tratament pe care le pot folosi în funcție de nevoile și obiectivele familiei.

Următoarele modalități de psihoterapie sunt bine cunoscute pentru rezultatele lor de succes:

- **Terapia sistemelor familiale**, care ajută membrii familiei să lucreze împreună pentru a înțelege dinamica familiei, precum și modul în care fiecare individ contribuie la sau afectează unitatea familială în ansamblu.
- **Terapia cognitiv-comportamentală (CBT)**, care se concentrează pe schimbarea gândurilor și comportamentelor nesănătoase, care poate avea un efect direct asupra sănătății relațiilor cuiva.
- **Terapie familială de susținere**, care ajută familiile să-și exprime sentimentele și să aibă conversații deschise despre problemele din unitatea familială. Acest lucru se bazează pe relații sigure și de susținere între membrii familiei, între ei și psihoterapeut.
- **Terapia familială structurală**, care se concentrează pe organizarea familiei și modelele de interacțiune.
- **Terapie scurtă centrată pe soluții**, care se concentrează pe viitor, mai degrabă decât pe trecut, și pe obiectivele pe care membrii familiei doresc să le atingă.

BENEFICIILE PSIHOTERAPIEI FAMILIALE

Toate familiile se confruntă cu unele provocări, stres sau conflicte în grade diferite, din când în când. Cheia pentru a trece peste aceste probleme și pentru a menține o unitate familială sănătoasă din punct de vedere emoțional este capacitatea de a înțelege și identifica nevoile membrilor individuali și de a le echilibra pe cele cu bunăstarea unității familiale. Consilierea familială poate facilita acest proces, îmbunătățind comunicarea și comportamentul în cadrul unității familiale.

Familiile pot beneficia de terapie atunci când se confruntă cu orice eveniment stresant care poate tensiona relațiile de familie, cum ar fi dificultățile financiare, divorțul sau moartea unei persoane dragi.

În plus, poate fi eficientă în tratarea problemelor de sănătate mintală care afectează familia în ansamblu, cum ar fi depresia, abuzul de substanțe, bolile cronice și problemele alimentare, sau preocupările de zi cu zi, cum ar fi problemele de comunicare, conflictele interpersonale sau problemele de comportament la copii și adolescenți.

Consilierea familială are ca scop promovarea înțelegerii și colaborării între membrii familiei pentru a rezolva problemele uneia sau mai multor persoane. De exemplu, dacă un copil are probleme sociale și academice, terapia se va concentra pe modelele familiale care pot contribui la acțiunea copilului, mai degrabă decât pe evaluarea comportamentului acestuia. Pe măsură ce familia descoperă sursa problemei, poate învăța să sprijine copilul și alți membri ai familiei și să lucreze în mod proactiv la minimizarea sau modificarea condițiilor care contribuie la comportamentul nedorit al copilului.


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

În unele situații, când cuplurile se luptă cu intimitatea, aceasta afectează adesea și alte domenii ale relației lor, ceea ce poate duce la ceartă și luptă. Acest tip de tensiune asupra unei relații poate afecta întreaga familie. Psihoterapia de familie poate fi cheia pentru reconectarea fizică și emoțională cu partenerul.

LA CE TE POȚI AȘTEPTA DE LA O ȘEDINȚĂ DE PSIHOTERAPIE DE FAMILIE?

Ședințele de psihoterapie de familie au anumite obiective. Acestea includ:

- **explorarea** modului în care membrii familiei interacționează între ei
- **identificarea** și îmbunătățirea oricăror modele de comunicare nesănătoase din sistemul familial
- **gruparea** punctelor forte și a resurselor familiei
- **dotarea** familiei cu abilități mai bune de rezolvare a problemelor

Ideea de bază despre cum arată o ședință de psihoterapie de familie:

- **Aportul initial:** În timpul primei întâlniri, vom discuta despre problemele care v-au adus la cabinetul de psihoterapie.

Voi oferi fiecărei persoane ocazia de a vorbi despre principalele probleme cu care se confruntă familia și de ce.

- **Evaluare:** Pentru următoarele sesiuni, vom aduna informații pentru a construi o imagine a familiei și a modului în care funcționează, inclusiv: istoria familiei, rolurile familiale, abordări parentale și disciplinare, abilitățile de adaptare pe care le-a folosit familia.

Vom evidenția înțelegerea a crizelor prin care a trecut familia și a modului în care le-ați tratat împreună și ca indivizi. Vom afla cine conduce în familie și cum sunt luate deciziile.

- **Cartografierea structurii familiei:** Vom utiliza o abordare structurală, următorul pas fiind crearea unei hărți care să explice ierarhia familiei. Harta poate ajuta la descrierea modului în care autoritatea și limitele funcționează în familie, inclusiv modurile în care acestea se pot schimba în timp.
- **Crearea unui plan de terapie:** Lucrând împreună, vom discuta un plan care subliniază ceea ce dumneavoastră - și orice membru al familiei dvs. care participă la terapie - puteți face pentru a schimba comunicarea nesănătoasă și rezolvarea problemelor.

Psihoterapia de familie este concepută pentru a restabili echilibrul în dinamica unei familii.

Pentru ca procesul să fie cu adevărat benefic, este esențial ca membrii familiei să intre cu mintea deschisă și dornici să abordeze în mod activ problemele care au impact asupra familiei.

Atunci, și numai atunci, familia poate beneficia cu adevărat de tot ceea ce are de oferit acest tip de consiliere.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

V. PSIHOTERAPIE POZITIVĂ ÎN CRAIOVA – DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI ECHILIBRU INTERIOR

Psihoterapia pozitivă este o abordare terapeutică modernă, axată pe resursele și potențialul fiecărui individ. Dacă locuiești în Craiova și cauți un mod eficient de a depăși dificultățile emoționale fără a te concentra exclusiv pe probleme, **psihoterapia pozitivă** este soluția ideală.

Laura-Maria Cojocaru, psiholog în Craiova, te susține într-un proces de autocunoaștere și reconectare cu forțele tale interioare. Această formă de **psihoterapie în Craiova** promovează echilibrul emoțional prin accent pe punctele forte, valori personale și sensul propriei vieți.

În cadrul ședințelor de **psihoterapie pozitivă în Craiova**, clienții sunt sprijiniți să transforme dificultățile în oportunități de creștere. Este o alegere potrivită pentru cei care vor mai mult decât să „scape de suferință” – vor să se dezvolte.

Alege acum să colaborezi cu un **psihoterapeut din Craiova** cu experiență, pentru a trăi o viață cu sens, echilibru și bucurie autentică.

În cele mai multe cazuri, psihoterapia pune accent pe atenuarea sentimentelor sau comportamentelor negative sau atenuarea simptomelor nedorite.

Această abordare poate duce la concentrarea oamenilor asupra sentimentelor nefavorabile pe care încearcă să le depășească.

Cu toate acestea, abordările mai noi urmăresc să facă mai mult decât să ajute oamenii să se simtă mai bine; de asemenea, se străduiesc să îmbunătățească bunăstarea generală a oamenilor și să promoveze fericirea autentică.

Psihoterapeuții pozitivi conceptualizează fericirea ca cultivarea satisfacției, încurajarea implicării în activități împlinite și urmărirea sensului.

O tendință mai recentă în tratament, **psihoterapia pozitivă sau PPT**, devine promițătoare în tratarea diferitelor afecțiuni precum depresia și anxietatea.

În loc să se concentreze asupra aspectelor negative ale unei afecțiuni, cum ar fi disfuncția, psihoterapia pozitivă subliniază punctele forte și capacitatea fiecărui individ de a depăși suferința și de a-și crește calitatea vieții.

Psihoterapia pozitivă, influențată de abordările umaniste, psihodinamice și transculturale ale tratamentului, se bazează pe premisa că natura umană este intrinsec bună.

Pozitiv, care provine din latinescul „*positum*”, a fost folosit de dezvoltatorul Nossrat Peseschkian pentru a sublinia atât faptul că problemele de sănătate mintală nu sunt


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

singurele lucruri „factice” despre o persoană care caută ajutor, cât și că fiecare individ posedă calitățile necesare pentru a trata în mod constructiv conflictul.



Poate fi descrisă ca o psihoterapie psihodinamică umanistă și transculturală și se bazează pe o concepție pozitivă a naturii umane și principii salutogenetice.

Psihoterapia pozitivă este o metodă integrativă, care este deschisă pentru a include în mod sistematic metode care se potrivesc pacienților sau familiilor. De asemenea, este folosită ca metodă de consiliere și în prevenire. Psihoterapia pozitivă folosește povești și metafore multiculturale pentru a încuraja oamenii aflați în terapie să își vadă preocupările legate de sănătatea mintală în moduri unice și pozitive.

Persoana aflată în terapie este încorporată în poveste pentru a-i oferi oportunitatea de a juca un rol activ în procesul de vindecare. Această abordare interdisciplinară încorporează diverse forme de psihoterapie pentru a ajuta indivizii să devină, într-un fel de a spune, propriul lor terapeut, cel mai potrivit pentru a aborda circumstanțele, experiențele și mediul lor particular.

Psihoterapia pozitivă este o abordare a sănătății mintale care urmărește să stimuleze dezvoltarea personală și să ajute oamenii să înflorească în loc să gestioneze pur și simplu aspectele negative ale unei afecțiuni. Cercetările au arătat că acest tratament poate spori și fericirea și mulțumirea celor care nu suferă de o boală fizică sau psihică.

Concentrându-mă pe ceea ce este pozitiv, eu, ca psihoterapeut caut să sprijin indivizii pe măsură ce își asumă responsabilitatea personală în timpul procesului de tratament.

După identificarea zonelor în care poate avea loc creșterea, clienții sunt mai bine pregătiți să avanseze pentru a-și atinge potențialul înăscut.

Una dintre principiile integrale ale psihoterapiei pozitive este că fiecare are două capacități de bază: *percepția* și *iubirea*.

Prin psihoterapie pozitivă, oamenii pot valorifica aceste capacități pentru a dezvolta abilități utile.

De exemplu, capacitatea de *percepție*, asociată cu cunoașterea, poate ajuta la dezvoltarea capacităților secundare de punctualitate, onestitate și ordine. Capacitatea de *a iubi*, sau sfera emoțională, poate ajuta un individ să-și dezvolte răbdarea, încrederea și credința. Aceste calități întăresc capacitatea clientului de a depăși obstacolele și de a gestiona condiția umană.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Clienții sunt, de asemenea, încurajați să practice *recunoștința*, *iertarea* și *empatia* pentru a deveni mai rezistenți la problemele viitoare și pentru a trăi mai fericiți aici și acum.

CUM FUNCȚIONEAZĂ PSIHOTERAPIA POZITIVĂ?

Ca psihoterapeut, vă voi ajuta să descoperiți resursele interioare pe care le posedați deja, cum ar fi optimismul, speranța și inteligența socială, pentru a depăși provocările cu care vă confrunțați. Acest proces ajută la stimularea rezilienței, ceea ce vă va ajuta la protejarea împotriva provocărilor prezente și viitoare. Această împuternicire vă va permite să sporiți pozitivitatea atât în viața de zi cu zi, cât și în experiența generală de viață.

Psihoterapia pozitivă are trei principii de bază: *speranță*, *echilibru* și *consultare*.

Aceste concepte cheie sunt esențiale în abordarea preocupărilor clienților și trebuie să fie implicate activ pentru ca această formă de terapie să fie cu adevărat eficientă.

PRINCIPIUL SPERANȚEI

Ca și în cazul majorității formelor de terapie, psihoterapia pozitivă abordează condițiile psihologice și luptele zilnice pe care le întâmpină un client în viața de zi cu zi. Ceea ce face ca psihoterapia pozitivă să fie unică este că, pe lângă faptul că vă voi învăța cum să depășiți sau să gestionați simptomele, condițiile sau experiențele problematice, de asemenea veți învăța cum să recadrați situațiile și să cultivați speranța.

Mai precis, vă voi instrui să recadrați gândurile negative în moduri mai optimiste și mai utile, căutând orice beneficii potențiale ale unei anumite experiențe. De exemplu, în loc ca cineva cu insomnie să se concentreze pe lupta de a dormi, ar putea recunoaște un beneficiu al stării sale: să aibă mai mult timp în fiecare zi pentru a-și îndeplini obiectivele.

PRINCIPIUL ECHILIBRULUI

Când oamenii se confruntă cu dificultăți, se pot simți îmbolnăviți sau nemulțumiți dacă mecanismele lor de adaptare sunt dezechilibrate.

Potrivit psihoterapiei pozitive, acest dezechilibru poate apărea în patru domenii:

- corp/simț
- realizare/activități
- contact/mediu
- fantezie/viitor

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

De obicei, acest dezechilibru apare atunci când oamenii se concentrează prea mult pe unul dintre aceste intervale, ceea ce lasă celelalte domenii ale vieții neîmplinite.

În urma ședințelor de terapie veți învăța să vă redirecționați perspectiva atât asupra prezentului, cât și asupra amintirilor din trecut, pentru a vă oferi un context mai echilibrat pentru viața și luptele voastre.

O sesiune echilibrată de psihoterapie pozitivă se concentrează pe aspectele pozitive ale vieții clientului, menținând acești factori în prim-plan, acordând, de asemenea, atenție la emoțiile și necazurile negative.

PRINCIPIUL CONSULTĂRII

Consultarea implică procesul propriu-zis de tratament. Conform principiilor psihoterapiei pozitive, clienții trebuie să treacă prin următorii cinci pași pentru ca terapia să fie eficientă:

- **Observarea:** În timpul acestui pas, clientul identifică și discută problemele în cauză. Îmi încurajez clienții să ofere relatări detaliate ale situațiilor care îi supără și ale celor care le aduc bucurie.
- **Inventarierea:** Odată ce problemele au fost identificate, pot lucra cu clientul pentru a determina corelația dintre simptomele negative și luptele anterioare și experiențele traumatiche.
- **Suportul situațional:** În această etapă, clientul începe să finalizeze o parte a terapiei auto-conduse, timp în care îl încurajez să se concentreze asupra trăsăturilor lui pozitive. În plus, clientul este inspirat să se uite la oamenii din viața lui, care îi oferă cel mai mult sprijin și să identifice caracteristicile pozitive pe care le admiră la acești indivizi. Clientul poate valorifica ceea ce a învățat despre el însuși și despre experiențele sale anterioare pentru a rezolva conflictele și problemele actuale.
- **Verbalizarea:** În acest pas, încurajez clientul să discute deschis despre sentimentele negative sau provocările pe care dorește să le depășească.
- **Dezvoltarea obiectivelor:** În timpul pasului final, încurajez clientul să-și dezvolte obiective pentru viitor, cum ar fi locul în care dorește să se vadă și sentimentele pozitive pe care le va genera atingerea acestor obiective. În acest moment, îl ajut pe client să-și conecteze punctele forte cu pașii care vor fi necesari pentru a-și îndeplini obiectivele.

CE AFECȚIUNI SUNT TRATATE ÎN MOD OBIȘNUIT PRIN PSIHOTERAPIE POZITIVĂ?

Această formă recentă de terapie este în prezent aplicată diferitelor tipuri de afecțiuni și tulburări și se arată promițătoare în a ajuta oamenii să trăiască o viață mai bună.

Depresie și anxietate

Depresia și anxietatea sunt poate cele mai frecvent studiate afecțiuni tratate prin psihoterapie pozitivă. Deoarece acest tip de terapie crește emoțiile pozitive, descoperă

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

sensul vieții și promovează implicarea activă în muncă, relații și petrecere a timpului liber, clienții sunt mai capabili să depășească sentimentele negative asociate cu aceste condiții.

Schizofrenie

Persoanele cu schizofrenie sau alte forme de psihoză pot beneficia, de asemenea, de psihoterapie pozitivă. Cercetările arată că unele persoane cu psihoză au reușit să-și crească fericirea și bunăstarea generală, precum și să-și îmbunătățească funcția socială și implicarea cu ceilalți.

Alte conditii

Cercetătorii au examinat, de asemenea, dacă psihoterapia pozitivă poate fi aplicată altor tipuri de afecțiuni. De exemplu, unele domenii de studiu care arată promițătoare includ renunțarea la fumat, durere cronică, și anumite afecțiuni neurologice. În mod similar, deși multe terapii sunt concepute pentru a aborda condițiile mentale și emoționale, cercetările au descoperit că tratamente precum psihoterapia pozitivă pot fi, de asemenea, eficiente în a ajuta oamenii să depășească senzațiile fizice negative.

BENEFICIILE PSIHOTERAPIEI POZITIVE

Ca și în cazul oricărei alte forme de tratament, psihoterapia pozitivă este concepută pentru a ajuta indivizii să depășească problemele cu care se confruntă. Cu toate acestea, psihoterapia pozitivă are mai mulți factori potențiali benefici.

Împuternicire

Fiind parțial auto-conduși, clienții sunt încurajați să-și ia practica terapeutică în propriile mâini. Acest lucru poate reduce nevoia de intervenții terapeutice viitoare, deoarece oamenii își pot folosi punctele forte pentru a depăși provocările potențiale atât prezente, cât și viitoare.

De exemplu, persoanele cu leziuni cerebrale dobândite care au participat la o intervenție psihoterapeutică pozitivă de 8 săptămâni în 2020 s-au simțit împuternicite la sfârșitul studiului. Participanții au dobândit noi abilități, cum ar fi participarea socială și capacitatea de a executa sarcini și au fost mai capabili să depășească provocările din viața lor de zi cu zi. Acest sentiment nou de independență i-a împuternicit să încerce lucruri noi, cum ar fi cumpărăturile singure.

Reîncadrare

Psihoterapia pozitivă îi ajută pe oameni să învețe cum să examineze experiențele negative și să găsească cumva un motiv bun. Modificând modul în care văd circumstanțele adverse, indivizii învață să aibă o perspectivă mai pozitivă asupra vieții. Reîncadrarea nu îi cere clientului să ignore sau să ignore o circumstanță sau o experiență dificilă, ci în schimb să ia în considerare modul în care o perspectivă mai pozitivă sau mai plină de speranță le-ar putea modifica percepția.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

De exemplu, o mamă care trudește pentru a-și îngriji fiul se poate simți neglijată și supărată dacă fiul ei uită frecvent ziua ei de naștere, dar economisește în mod obișnuit pentru cadoul de ziua tatălui său.

Cu psihoterapie pozitivă, ea ar putea reîncadra situația pentru a crea un sens alternativ: deși fiul ei simte că trebuie să câștige dragostea tatălui său, el se simte în siguranță în afecțiunea mamei sale.

Echilibru

Predând un model de gândire despre domeniile de bază ale vieții, psihoterapia pozitivă le permite clienților să realizeze unde se concentrează excesiv și ce domenii ar putea avea nevoie să se dezvolte. Acest proces poate ajuta oamenii să găsească mai mult echilibru și, prin urmare, mai multă satisfacție generală cu viața. Tulburările și dificultățile pot apărea atunci când cineva pune un accent excesiv pe una dintre cele patru zone ale echilibrului; psihoterapia pozitivă ajută clienții să găsească și să mențină echilibrul.

Sănătate fizică

Studiile au arătat că intervențiile psihoterapeutice pozitive pot aduce beneficii sănătății fizice.

De exemplu, cercetările au sugerat că psihoterapia pozitivă poate ajuta la protejarea împotriva bolilor cardiovasculare și la scăderea riscului unui eveniment cardiovascular. În plus, o stare emoțională proastă este asociată cu rezultate precare de sănătate la pacienții cu boli cardiace.

Fericire

Psihoterapia pozitivă își propune să facă oamenii mai fericiți.

Psihologul pozitiv Martin Seligman a propus o idee în trei direcții despre fericire.

Un aspect este denumit *viața plăcută* și include sentimentul de satisfacție și mulțumire cu trecutul, prezentul și viitorul cuiva.

Psihoterapia pozitivă folosește intervenții pline de speranță și optimiste pentru a încuraja aceste sentimente și îi învață pe clienți să savureze experiențe.

Următorul concept, *viața angajată*, presupune că implicarea și absorbția în activitate contribuie la fericire. Pentru a stimula acest aspect, psihoterapia pozitivă identifică punctele forte ale clienților și dezvoltă intervenții pentru a-i stimula.

De exemplu, cineva a cărui forță principală este creativitatea ar putea fi încurajat să se apuce de ceramică.

În sfârșit, *viața plină de sens* subliniază faptul că fericirea se bazează pe urmărirea unui sens mai mare decât tine însuși. Intervențiile psihoterapeutice pozitive pentru a stimula acest rezultat ar putea încuraja implicarea în instituții precum religia, comunitatea sau națiunea.

Toți căutăm o modalitate mai pozitivă și mai eficientă de a prospera și de a face față stresului și sensului vieții noastre.

Printr-o ședință de psihoterapie pozitivă vă pot ajuta să faceți față stresului, anxietății și depresiei.

De asemenea, căutăm să găsim calm și seninătate în mijlocul unei vieți agitate și supraprogramate. Prin psihoterapie pozitivă, răspund acestor nevoi, oferindu-vă un spațiu sigur și confidențial, un mediu de creștere și dezvoltare personală.

VI. CONSILIERE PARENTING – SPRIJIN PROFESIONIST PENTRU PĂRINȚI ȘI COPII

Te confrunți cu provocări în relația cu copilul tău? Comunicarea dificilă, crizele de comportament sau dificultățile emoționale pot fi copleșitoare. În astfel de momente, **consilierea parenting în Craiova** te poate ajuta să gestionezi situațiile cu calm și încredere.

Laura-Maria Cojocaru, psiholog în Craiova cu experiență, oferă sprijin personalizat pentru părinți care doresc să creeze relații sănătoase și echilibrate cu copiii lor. Prin ședințele de **consiliere parentală**, vei învăța metode moderne de educație bazate pe respect, empatie și limite sănatoase.

Alege un **psihoterapeut în Craiova** care te poate ghida să înțelegi mai bine nevoile copilului și să devii un părinte conștient, atent și echilibrat. Fie că ești părinte singur, în cuplu sau ai un adolescent rebel, soluțiile personalizate sunt la îndemâna ta.

Începe azi procesul de transformare în relația părinte-copil cu ajutorul **consilierii de parenting Craiova**. Împreună putem construi o relație bazată pe încredere și armonie.

La cel mai simplu nivel, parenting-ul sau consilierea parentală, denumită și terapie parentală, este o terapie care te ajută *“să te descurci cu copilul tău”*.

Această formă de terapie nu este doar pe termen scurt, ci poate îi include și pe cei dragi, pe tine și partenerul tău, pe tine și copilul tău sau doar pe tine.

Fiecare plan de tratament este specific situației. Nu contează dacă conflictul se află între tine și copilul tău sau dacă are legătură cu traume familiale sau cu probleme de dezvoltare, fizice sau mintale legate de copil; sesiunile de consiliere vă pot oferi sprijinul și resursele de care aveți nevoie pentru a fi cel mai bun părinte.

Părinții noi și părinții care se confruntă cu afecțiuni de sănătate mintală pot beneficia de sprijinul unui profesionist în domeniul sănătății mintale.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Un terapeut sau un consilier parental poate ajuta părinții în situații dificile sau probleme de comportament.

Din momentul în care se anunță o sarcină sau o adopție, majoritatea părinților primesc multe sugestii despre cum să-și crească copilul.

Medicii pediatrii oferă noilor părinți informații despre sănătatea și siguranța sugarilor. Sursele mass-media oferă sfaturi ample și adesea contradictorii despre educația parentală. Membrii familiei pot avea opinii diferite cu privire la ceea ce este mai bine pentru un copil.



Noii părinți se pot simți copleșiți de informațiile și sfaturile parentale. Este posibil să nu fie siguri ce este mai bine pentru copilul lor. Experții în psihologia și dezvoltarea copilului sunt, în general, de acord că nicio metodă de creștere a copilului nu este „cea mai bună”.

Părinții ar putea dori să încerce diferite stiluri parentale pentru a vedea ce funcționează pentru familia lor.

Cercetările susțin în general sfaturile date de pediatrii și de alți profesioniști din domeniul sănătății.

De exemplu, ei încurajează părinții să pună copiii să doarmă pe spate pentru a reduce riscul de sindrom al morții subite a sugarului (SIDS).

Alte sfaturi pot fi mai puțin valide. Părinții ar putea dori să vorbească cu un expert înainte de a urma sfaturile care îi fac să se simtă inconfortabil în vreun fel.

În timpul consilierii parentale, înveți instrumentele necesare pentru a funcționa optim în cadrul unității tale familiale. Mai precis, consilierul parental vă oferă îndrumarea și sprijinul de care aveți nevoie pentru a oferi copilului dumneavoastră o experiență stabilă și sănătoasă a copilăriei.

Adevărul este că oamenii tind să presupună că educația parentală vine de la sine, în timp ce pentru cei mai mulți nu este chiar așa.

Părinții sunt în general responsabili pentru:

- Păstrarea copiilor în siguranță
- Ascultarea copiilor și petrecerea timpului cu ei
- Oferirea afecțiunii, păstrarea ordinii și consecvenței
- Stabilirea și aplicarea limitelor pentru copii
- Monitorizarea prietenilor pe care copiii le fac
- Căutarea de ajutor pentru orice problemă medicală sau comportamentală

PROVOCĂRILE PARENTALE

Creșterea unui copil poate fi dificilă din mai multe motive. Unele provocări comune cu care se confruntă părinții includ:

- Oferirea de îngrijire consecventă
- Asistență la nevoile unui sugar sau copil mic
- Menținerea relațiilor adulte
- Dificultățile financiare
- Senzație de grabă sau „lipsă de timp”
- Programarea și planificarea zilelor copiilor
- Lipsa de somn

Un părinte care rămâne acasă cu un copil sau copii se poate simți suprasolicitat. Poate fi invidios pe celălalt părinte pentru că pleacă de acasă și lucrează în afara casei. Acest lucru poate tensiona un parteneriat. A fi un părinte care are grijă de copii este adesea solicitant din punct de vedere fizic. Părinții cu copii mici își pot petrece cea mai mare parte a zilei îndeplinind sarcini casnice.

Parenting-ul poate deveni mai dificil atunci când un copil prezintă semne de probleme de comportament. Poate deveni, de asemenea, mai complex dacă copilul are o dizabilitate fizică sau intelectuală. Poate fi greu de făcut față când un copil are nevoie de tratament medical extins sau de alte îngrijiri suplimentare. Părinților le poate fi dificil să acorde copiilor lor o atenție egală. Acest lucru poate determina unii părinți să se simtă vinovați și să aibă un nivel mai mare de stres.

Cercetările evidențiază câțiva factori ai educației parentale care pot crește problemele de comportament. Una dintre acestea este atunci când părinții nu sunt uniți. Acest lucru poate însemna că nu comunică bine. Poate trimite mesaje confuze copiilor. Este posibil ca acei copii să nu fie siguri de ce așteaptă părinții lor de la ei. Ei pot reacționa la educația parentală inconsecventă cu un comportament greșit. Psihologii copiilor subliniază importanța cuplului de a fi o echipă de părinți coerentă.

CINE AR TREBUI SA URMEZE CONSILIEREA PARENTALA ȘI REZULTATELE AȘTEPTATE

Consilierea parentală este recomandată tuturor părinților.

Cu toate acestea, este mai mult o necesitate pentru cei care:

- **Întâmpină probleme maritale** – Problemele în căsătorie, cum ar fi finanțele și infidelitatea, au un impact mare asupra căsătoriei și copiilor. Studiile au arătat că infidelitatea conjugală poate duce la o stimă de sine scăzută și un sentiment de abandon la copii. Ei pot dezvolta, de asemenea, percepții distorsionate despre dragoste și căsătorie.
- **Suferă de o problemă de sănătate** – Problemele de sănătate, inclusiv problemele de sănătate mintală, pot împiedica părinții să fie cu familia lor, în special cu copiii lor, de câte ori doresc.
- **Sunt în curs de separare sau divorț** – Separarea sau divorțul are la fel de impact pentru copii ca și pentru părinți. În timp ce părinții trebuie să facă față independențelor după ani


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

de dependență, copiii trebuie să facă față instabilității relațiilor de familie pe măsură ce trec de la un părinte la altul. Unii părinți se pot deconecta de la viața copiilor lor, crescând și mai mult instabilitatea, deoarece uneori caută figura părintelui dispărut în alții. Divorțul sau separarea introduce, de asemenea, luptele și stresul care vin odată cu a fi părinte singur. Părinții singuri care sunt, de asemenea, cap de familie, se pot trezi că petrec mult mai puțin timp pentru ei înșiși și pentru copiii lor.

- **Experimentează abuz sau agresiune** - Orice abuz aplicat părintelui poate crea tensiune, frică și mai multă agresivitate în gospodărie. Copiii pot crește cu furie, indiferență și ură. Unii copii pot deveni ei înșiși agresori.
- **Se confruntă cu o pierdere** - Pierderea a unui membru al familiei, cum ar fi un soț sau un copil, un loc de muncă sau o căsătorie, poate deranja nu numai părintele, ci și copiii, deoarece primul poate să nu-și poată îndeplini în mod corespunzător responsabilitățile.
- **Se confruntă cu problemele copiilor** – Copiii pot fi, de asemenea, o sursă de stres și probleme pentru părinți, mai ales că comportamentele adolescenților se schimbă în timp. Într-unul dintre studiile recente, se arată că părinții sunt cei mai preocupați de abuzul de substanțe al adolescenților.
- **Abuzul de substanțe ilegale, cum ar fi drogurile și alcoolul** - Abuzul de substanțe poate afecta multe aspecte ale familiei, inclusiv stabilitatea financiară și relațiile maritale. De asemenea, crește riscul de boli mintale și abuz.

Consilierea parentală este o abordare în mai multe direcții și un proces în mai multe etape. Rezultatele nu pot fi așteptate imediat, deși unii răspund la programe în câteva zile sau săptămâni. Specialiștii, care pot fi psihologii instruiți în acest tip de consiliere, urmăresc îndeaproape progresul, astfel încât modificările de tratament să poată fi implementate cât mai curând posibil.

CELE PATRU STILURI PARENTALE

Mulți experți recunosc patru stiluri parentale:

- **Autoritar.** Aceasta este considerată cea mai eficientă formă de parenting pentru majoritatea copiilor. Părinții autoritari au așteptări și obiective mari pentru copiii lor. Acestea sunt temperate cu înțelegerea limitelor copiilor lor. Acești părinți sunt dispuși să comunice flexibil. Acest lucru poate facilita comunicarea părinte-copil.
- **Neglijent.** Parenting-ul neglijent poate însemna o lipsă de timp petrecut cu copilul. Părinții neglijenți ar putea să nu fie familiarizați cu profesorii și prietenii copiilor lor. S-ar putea să nu le pese de nevoile de bază ale copiilor lor. Acest tip de parenting este rar practicat intenționat. Este important să recunoașteți dacă dumneavoastră sau cineva pe care îl cunoașteți aveți acest stil parental. Acest tip de parenting poate fi dăunător copiilor pe termen lung.
- **Permisiv.** Părinții permisivi sunt iubitori și susținători. Părinții permisivi pot evita conflictul cu orice preț. Rareori își impun propriile reguli. Făcând acest lucru poate fi dăunător pentru copii, deoarece aceștia se bucură de rutină și ajung să aibă impresia că lor nu li se aplică nicio regulă.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

- **Strict.** Strict nu este același lucru cu parentingul autoritar. Părinții autoritari sunt stricti și exigenți cu copiii lor. Stilul lor parental nu este adesea flexibil. Ei se bazează în general pe pedeapsă pentru a-și menține autoritatea și pentru a impune respect. Rareori există loc pentru o comunicare deschisă între părinți și copii.

Fiecare stil reprezintă o mentalitate parentală diferită. A ști în ce stil parental te încadrezi te poate ajuta să abordezi conflictul într-un mod sănătos. De asemenea, poți identifica ce fel de părinte dorești să fii. Recunoașterea stilului parental te poate ajuta, de asemenea, să comunici cu partenerul tău.

INFLUENȚA PĂRINȚILOR

Un părinte este adesea cea mai influentă persoană din viața unui copil. Chiar și după ce copilul crește, ei pot apela la părinți pentru îndrumare. Ei pot cere sfaturi cu privire la aspecte etice, precum și la preocupările tipice ale vieții de zi cu zi. Comportamentul și convingerile unui părinte le pot influența pe cele ale copiilor lor. Acesta este mai ales cazul în primii ani ai unui copil. Prejudecățile unui părinte sunt adesea învățate de către copil.

Copiii pot auzi părinții folosind un limbaj care implică un anumit grup de oameni este inferior altor grupuri. Părinții pot împărtăși convingeri stigmatizante despre ceilalți. Copiii pot adopta aceste atitudini ca parte a propriilor convingeri. Opiniile religioase și politice ale părinților devin adesea părerile copilului. Aceste opinii se pot schimba atunci când copilul este suficient de mare și pune la îndoială sistemele de credințe. Unii părinți încurajează cu tărie un copil să-și susțină propriile convingeri. Acest lucru poate cauza probleme dacă părinții își descurajează copilul să se gândească la idei noi. Acest lucru poate determina copiii să dezvolte o viziune limitată asupra lumii. Este mai puțin probabil ca ei să caute alte puncte de vedere la vârsta adultă.

Copiii învață și de la părinți atitudini de acceptare. Părinții pot crește copii care nu resping ideile și punctele de vedere ale altora. Acest lucru le poate permite copiilor să crească pentru a fi deschiși către oameni diferiți și experiențe noi.

LIMITĂRILE PĂRINȚILOR

Influența unui părinte poate fi limitată. Copiii pot învăța idei noi de la prieteni, de la mass-media și la școală. Trauma poate afecta, de asemenea, dezvoltarea sau comportamentul unui copil. Presiunea colegilor poate determina copilul să dezvolte un comportament problematic. Acest lucru se poate întâmpla indiferent de eforturile depuse de un părinte de a păstra copilul în siguranță. Mulți părinți aleg să folosească stilul sau metoda de creștere a propriilor părinți. Ei pot crede că ceea ce a funcționat pentru ei va funcționa pentru propriii lor copii. Dar fiecare copil și familie sunt diferiți. Este posibil ca o singură metodă de parenting să nu funcționeze pentru toți copiii.

Mulți părinți continuă să ofere sprijin și îndrumare copiilor lor adulți. Acesta poate fi în special cazul unui copil care se confruntă cu o problemă cronică sau temporară. Dar unii copii adulți sunt supărați de ceea ce ei văd ca o influență continuă a părinților. Acești copii adulți pot refuza asistența. Unii copii se pot angaja în comportamente riscante sau

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

distructive. Părinții ar putea să nu-i poată contacta sau să nu reușească atunci când îi încurajează să caute ajutor. Această neputință este probabil să fie dificilă și supărătoare pentru părinți.

Psiholog Craiova Laura-Maria Cojocaru poate ajuta părinții să învețe să facă față acestui lucru. De asemenea, poate ajuta părinții să învețe cum să se adreseze copiilor lor.

Unii părinți se confruntă cu probleme în afara familiei sau în relațiile lor personale. Pot avea probleme cu finanțele sau cu sănătatea. Acești părinți pot găsi provocările legate de educația parentală mai stresante sau mai greu de făcut față. Acest lucru poate fi adevărat și dacă copilul este cel care se confruntă cu o problemă.

CUM FUNCȚIONEAZĂ TERAPIA PARENTALĂ?

Un consilier parental se întâlnește cu părintele la ora stabilită. Efectuează un interviu amănunțit pentru a identifica problema principală, pentru a obține o mai bună înțelegere a problemei și pentru a evalua comportamentul și starea actuală a părintelui.

De acolo, consilierul poate sugera o varietate de programe care includ:

- Consiliere co-parenting
- Consiliere de cuplu
- Terapia de ajustare după un divorț
- Managementul furiei
- Reabilitarea și consilierea pentru abuzul de substanțe

În timpul unei sesiuni de consiliere parentală sunt stabilite obiective specifice pe care să le îndeplinești. Aceste obiective depind de situația ta specifică. Cu toate acestea, un obiectiv comun pentru mulți părinți este acela de a putea aborda și rezolva „problemele adulților” într-un mod sănătos, astfel încât copiii lor să nu fie afectați negativ de acestea. Rețineți că, pentru a vă îmbunătăți capacitatea de a „aborda” eficient factorii de stres, anxietatea și situațiile dificile, trebuie mai întâi să recunoașteți că există într-adevăr o problemă. Este important să nu treceți peste această etapă. Adevărul este că a căuta consiliere necesită curaj. De asemenea, vă aduce cu un pas mai aproape de găsirea unei soluții realiste la problemele voastre.

În timpul sesiunii inițiale de consiliere, Psiholog Laura-Maria Cojocaru va petrece timp „cunoscându-te”. Apoi, te va întreba de ce ai decis să soliciteți consiliere. Apoi, veți vorbi despre ceea ce ați dori să realizați prin consiliere, ajutându-vă în același timp să vă stabiliți obiective realiste, astfel încât să puteți obține rezultatul dorit.

La început, consilierul parental lucrează cu părinții sau părintele cu cea mai mare problemă. Pe măsură ce părinții răspund la intervenție, alți membri ai familiei, cum ar fi copiii, pot fi invitați să participe. În anumite cazuri, părinții sunt introduși în grupuri de sprijin, astfel încât aceștia să poată învăța și de la părinții care au experiențe similare ca și ei.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Sesiunile ulterioare vor contribui la atingerea obiectivelor tale, la îmbunătățirea comunicării și la consolidarea abilităților de rezolvare a conflictelor. Sesiunile pot include unul din părinți, ambii părinți sau pot include întreaga familie. Mai mult decât atât, Psiholog Laura-Maria Cojocaru poate dori să te vadă singur pentru unele ședințe și întreaga ta familie pentru unele ședințe. Veți efectua exerciții parentale și vă veți împărtăși experiențele în timpul sesiunilor.

Laura-Maria Cojocaru - Psiholog Craiova - ajută părinții să facă față nevoilor copiilor lor, îi învață cum să fie părinți eficient și lucrează pentru a ajuta familiile să aibă succes, să rămână împreună și în siguranță.

VII. TERAPIE DE CUPLU ÎN CRAIOVA – REGĂSEȘTE ARMONIA ÎN RELAȚIA TA

Problemele de comunicare, distanțarea emoțională sau conflictele frecvente pot afecta profund o relație. Dacă simți că relația ta trece printr-o perioadă dificilă, **terapia de cuplu în Craiova** îți oferă un spațiu sigur pentru a reconstrui conexiunea.

Laura-Maria Cojocaru, psiholog și psihoterapeut în Craiova, te ajută să înțelegi dinamica relației și să găsești soluții practice pentru conflictele care apar. Fie că este vorba despre lipsa comunicării, infidelitate sau diferențe de valori, fiecare cuplu poate învăța să se reconecteze.

În ședințele de **consiliere de cuplu în Craiova**, partenerii sunt ghidați cu empatie, fără judecată, spre o înțelegere mai profundă a nevoilor și a modului în care pot sprijini reciproc dezvoltarea personală și relațională.

Alege să lucrezi cu un **psihoterapeut din Craiova** pentru a readuce încrederea și echilibrul în cuplul tău. Terapia de cuplu nu este un semn de eșec, ci un pas matur către vindecare și iubire conștientă.

Relațiile romantice sunt cel puțin complicate. De-a lungul duratei lor, întâlnim o combinație de emoții - de la fericire și bucurie profundă până la disperare și furie incredibile și tot ce se află între ele.

Acest lucru, în ciuda credinței populare că relațiile sănătoase rămân pe partea superioară a emoțiilor, este *normal*.

,

Aproape jumătate din toate cuplurile căsătorite au participat la o formă de consiliere.

Este mai obișnuit decât ați putea crede – iar beneficiile de consiliere pentru cupluri pot contribui în mare măsură la prevenirea rupturii totale a căsniciei.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Mai ales în mijlocul unei pandemii globale, toată lumea se află sub un stres suplimentar.

Într-o perioadă atât de nesigură, este deosebit de important să luați măsuri pentru a vă menține sănătatea mintală. Una dintre acestea poate fi să căutați beneficiile terapiei de cuplu.



Poate exista un stigmat în jurul ideii de terapie de cuplu. Unii oameni cred că acesta este un semn că relația este nereparată sau un semn de slăbiciune.

Cheia pentru a crea o relație sănătoasă și fericită, care să dureze, este să învățați să navigați împreună în mod eficient între suișuri și coborâșuri.

“Suișurile și coborâșurile” obișnuite în relații, cunoscute și sub denumirea de probleme de relație, sunt lipsa de încredere și comunicarea deficitară.

Uneori, suntem capabili să rezolvăm aceste provocări împreună cu partenerul nostru, în funcție de severitatea lor și de propriile noastre abilități de a comunica. Dar, de cele mai multe ori, putem gestiona mai bine aceste probleme cu ajutorul unui terț profesionist, imparțial. Aici intervine terapia de cuplu și face toată diferența.

Psiholog Craiova Laura-Maria Cojocaru ajută cuplurile să își gestioneze problemele unice ale relației și lucrează pentru a îmbunătăți baza generală a relației lor.

Psiholog Craiova Laura-Maria Cojocaru consideră premisa terapiei de cuplu ca fiind trei indivizi (fiecare partener, plus **terapeutul de cuplu**) care se unesc pentru a crea ajutorul de care aveți nevoie.

Aveți nevoie de un mediator? Relația suferă de o incapacitate de a comunica bine?

Este posibil să aveți sau nu idei despre tipul de ajutor de care aveți nevoie (și dvs. și partenerul dvs. ați putea avea *idei foarte diferite*), dar pentru a începe, în loc să vă conectați la un program prestabilit, vom afla mai multe despre ce se întâmplă și vom crea planul împreună.

După cum am menționat, partenerii dintr-o relație sănătoasă pot beneficia de terapia de cuplu.

CARE SUNT DIFERITELE TIPURI DE TERAPIE DE CUPLU?

După cum am menționat mai sus, abordarea unui consilier de cuplu poate varia. Pentru că există multe tipuri diferite de consiliere relațională care pot fi utilizate.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Psihologul Laura-Maria Cojocaru utilizează diferite abordări ale terapiei, inclusiv Metoda Gottman (așa cum a fost dezvoltată de John Gottman). Aceste decizii se bazează pe nevoile specifice ale cuplurilor, o componentă esențială care duce la rezultate de succes.

Iată 5 dintre cele mai comune și eficiente abordări ale terapiei de cuplu:

1. **Metoda Gottman:** Această abordare a fost dezvoltată de John Gottman și Julie Gottman, bazată pe 40 de ani de cercetări legate de modelele de comportament atât în relațiile de succes, cât și în cele nereușite. Metoda Gottman se concentrează pe câteva comportamente cheie care sunt dăunătoare cuplurilor, care sunt considerate „cei patru călăreți” - critică, dispreț, defensivă și evitarea conversațiilor sau refuzul de a vorbi cu cineva. Va fi necesar să împărtășiți câteva informații despre relațiile anterioare, să discutați despre domeniile de dispută, să discutați despre declanșatoare, să găsiți valorile pe care le împărtășiți și să învățați instrumente pentru gestionarea conflictelor prezente și viitoare.
2. **Terapia cognitiv-comportamentală (TCC):** Una dintre cele mai comune și mai eficiente abordări ale terapiei - nu doar terapia de cuplu, ci și terapia individuală pentru probleme precum depresia și anxietatea. Când vine vorba de TCC pentru cupluri, Psiholog Laura-Maria Cojocaru te va ajuta pe tine și pe partenerul tău să identificați problemele relației și să vorbiți despre ele din perspectivele voastre individuale. Prin TCC, vei putea ajunge la rădăcina problemei, vei risipi convingerile false și vei dezvolta tehnici de comunicare mai eficiente.
3. **Terapia centrată pe emoții:** După cum probabil puteți ghici, terapia concentrată pe emoții... se concentrează pe emoții. Este ușor să fii prins într-o dezbatere aprinsă și să te numești supărat – dar, în realitate, există probabil și alte emoții subiacente, cum ar fi frica sau resentimentele.

Psihologul Laura-Maria Cojocaru utilizează terapia concentrată pe emoții ajutându-și clienții să sape adânc și să găsească aceste emoții care se ascund sub suprafață. Odată ce aceste emoții sunt descoperite, cuplul se poate adresa nevoilor și dorințelor nesatisfăcute.

4. **Terapia relațională Imago:** Această abordare a terapiei de cuplu explorează durerea și tiparele care depășesc relația romantică actuală - se uită la provocările unui cuplu ca rezultat al oricărei neglijențe din copilărie sau al nevoilor nesatisfăcute. Această neglijare sau aceste nevoi nesatisfăcute duc la conflicte în relații mai târziu în viață. Te va ajuta pe tine și pe partenerul tău să explorezi copilăria ta și să înțeleagă cum experiențele trecute ți-au afectat viziunea actuală asupra relațiilor. Apoi, te vor ghida în corectarea oricăror comportamente incorecte sau sentimente negative pe care le-ai atribuit în mod fals partenerului tău.
5. **Terapia concentrată pe soluții:** Dacă există una sau două probleme principale pe care tu și partenerul tău sperați să le abordați în terapia de cuplu, terapia centrată pe soluții este probabil cea mai potrivită. Psiholog Laura-Maria Cojocaru vă va ajuta să vă imaginați și să manifestați schimbările pe care doriți să le faceți în relația voastră. Va lucra cu tine și partenerul tău pentru a dezvolta un plan cu pași acționați care te vor ajuta să-ți atingi obiectivele.


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

BENEFICIILE PE CARE CHIAR ȘI RELAȚIILE SĂNĂTOASE LE POT OBȚINE DIN TERAPIA DE CUPLU:

1. Terapia de cuplu poate îmbunătăți comunicarea între parteneri

O relație sănătoasă este întotdeauna marcată de o comunicare adecvată între parteneri. Un cuplu nu poate avea niciodată prea mult din asta. Profitați de orice șansă pentru a îmbunătăți această comunicare. Terapia de cuplu este una dintre cele mai practice moduri. Există multe metode pe care Psiholog Craiova Laura-Maria Cojocaru le folosește pentru a îmbunătăți comunicarea dintre parteneri. Ele implică de obicei deschiderea unor linii de comunicare între cuplu. Acest lucru îi ajută, de asemenea, să devină mai receptivi la cuvintele, sentimentele și gândurile celuilalt.

Un beneficiu esențial al terapiei de cuplu este că permite oamenilor să-și exprime emoțiile în mod sănătos. Exprimarea sentimentelor în acest fel ar permite unui cuplu să discute despre conflicte într-un mediu calm.

2. Terapia de cuplu permite partenerilor să fie mai vulnerabili emoțional unul cu celălalt

Vulnerabilitatea emoțională are adesea o conotație negativă, astfel încât mulți oameni o asociază cu slăbiciunea. Acest lucru nu este neapărat adevărat. Afișarea vulnerabilității cu oamenii potriviți poate fi sănătos. Exprimarea acesteia la momentul potrivit este benefică. Acest tip de deschidere emoțională este critic între relații. Deschiderea emoțională între cupluri este un factor deosebit de semnificativ într-o relație sănătoasă.

Vulnerabilitatea emoțională face ca cuplul să devină mai deschis față de gândurile celuilalt. De asemenea, ajută partenerii să devină mai receptivi la nevoile emoționale ale partenerului. Aceasta înseamnă că fiecare persoană nu trebuie să ascundă nicio emoție față de celălalt. Înseamnă, de asemenea, cunoașterea răspunsurilor adecvate cu privire la schimbările emoțiilor. Momentul potrivit pentru orice răspuns este, de asemenea, esențial, iar acest lucru poate fi ajutat de terapia de cuplu.

3. Poate duce la o mai bună apreciere între parteneri

Toate relațiile necesită efort. Una dintre cele mai frecvente probleme între cupluri este lipsa de apreciere a efortului celuilalt. Poveștile despre relații sănătoase care devin acru din cauza asta sunt comune. Terapia de cuplu poate ajuta cuplurile să vadă eforturile pe care le depune partenerul lor. Acest lucru îi ajută să devină mai apreciatori față de determinarea necesară pentru a face o relație să funcționeze. O mai bună apreciere poate duce, de asemenea, la o mai bună conștientizare a ceea ce își dorește sau are nevoie partenerul. Acest lucru poate ajuta individul să acționeze corespunzător pentru a ține seama de nevoile partenerului său.

4. Terapia de cuplu permite cuplului să identifice valorile și idealurile celuilalt

Una dintre cheile pentru ca o relație să funcționeze este acceptarea. În consecință, nu poate exista nicio acceptare fără a identifica multe lucruri despre partenerul cuiva. A ști ce alcătuiește identitatea partenerului tău este cel mai bun mod de a face acest lucru.

Unele dintre lucrurile pe care ar trebui să le poți identifica sunt ale partenerului tău:


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

- **Valori și credințe**, cum ar fi anumite viziuni asupra lumii și alte idealuri;
- **Nenegociabile**, cum ar fi ceea ce nu ar trebui făcut niciodată;
- **Are nevoie și dorește ca** partenerul să îi ofere atenție și să fie atent la nevoile sale.

După cum am menționat mai devreme, cunoașterea și identificarea acestora este doar primul pas. Cuplul trebuie să fie și el receptiv la aceste lucruri. Terapia de cuplu poate ajuta partenerii să le identifice unul în celălalt, iar acest lucru poate duce în cele din urmă la acceptare.

5. Terapia de cuplu le permite partenerilor să se deschidă către părerile și viața celuilalt

Terapia de cuplu poate ajuta partenerii să devină mai confortabili unul cu celălalt. Acest lucru îi poate ajuta să împărtășească mai bine anumite aspecte ale vieții lor. Ca urmare, cuplul devine mai înclinat să fie deschis la aceste lucruri.

Devenirea mai deschisă permite unui cuplu să trăiască cu mici inhibiții. Gândurile, opiniile și acțiunile vin mai liber. Secretele, care duc la probleme în multe relații, nu-și mai găsesc loc în relație. Terapia de cuplu poate ajuta la o mai bună înțelegere pentru o relație mai sănătoasă.

6. Poate ajuta partenerii să se cunoască mai bine

Deschiderea care vine din comunicare poate ajuta foarte mult. Partenerii care sunt supuși terapiei de cuplu au tendința de a se cunoaște reciproc mai bine, de a-și dezvălui micile secrete. Cunoașterea acestora îi poate ajuta să facă față oricăror probleme potențiale pe care le pot îndura.

Asta nu înseamnă că terapia de cuplu este necesară pentru ca toate relațiile să aibă succes. Cu toate acestea, unii oameni sunt în mod natural mai puțin înclinați să fie deschiși. Asta nu înseamnă că relațiile acelei persoane sunt sortite eșecului. Aici terapia de cuplu poate aduce cele mai multe beneficii.

7. Terapia de cuplu poate ajuta la prevenirea multor conflicte

Cuplurile care se cunosc bine pot ajuta la prevenirea potențialelor probleme. A ști cum să rezolvi disputele chiar înainte ca acestea să apară este o modalitate eficientă de a face o relație să funcționeze. A se ajuta reciproc să treacă prin conflict este, de asemenea, un mod foarte sănătos de a face acest lucru. Un cuplu care comunică corect pentru a preveni problemele să scape din mână este unul matur.

De asemenea, micile dezacorduri zilnice tind să nu se extindă pentru aceste cupluri. Gestionarea acestor dezacorduri în mod pașnic este cu siguranță posibilă. Acest lucru rezultă din faptul că aceste cupluri tind să fie mai deschise cu gândurile și emoțiile. Terapia de cuplu poate ajuta cuplurile să le gestioneze mai bine.

8. Terapia de cuplu este benefică atât pentru sănătatea mentală, cât și pentru sănătatea fizică

O relație nefericită poate duce la stres. Stresul este unul dintre factorii principali care cauzează boli. Poate cauza diferite probleme atât pentru sănătatea mentală, cât și pentru sănătatea fizică.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

O persoană care este supusă unor cantități mari de stres experimentează multe schimbări fizice.

Acestea pot afecta negativ corpul unei persoane și în cele din urmă pot duce la multe complicații. Unele dintre problemele pe care le poate cauza stresul includ:

- **Dureri de cap:** Stresul provoacă multe tipuri de dureri de cap, mai ales dureri de cap tensionale;
- **Probleme cardiovasculare și probleme cardiace:** stresul poate provoca, de asemenea probleme cu tensiunea arterială, care pot avea un efect asupra diferitelor sisteme;
- **Probleme cu sistemul digestiv și apetitul:** Acest lucru poate duce la probleme nutriționale și alte complicații de sănătate;
- **Condiții de sănătate mintală:** stresul poate cauza multe probleme precum depresia, anxietatea sau abuzul de substanțe;
- **Probleme mentale și emoționale:** stresul poate duce la scăderea apetitului sexual, retragere socială și schimbări de dispoziție;

9.Terapia de cuplu este benefică pentru copii

Copiii sunt de prea multe ori cei mai afectați negativ de problemele unui cuplu.

Terapia de cuplu poate ajuta ca problemele să devină obstacole în dezvoltarea normală a copilului. Poate încuraja cuplurile să facă față problemelor și dezacordurilor care îi afectează pe copii. Pentru copiii care sunt grav afectați, terapia de cuplu poate ajuta. Consilierea familială este, de asemenea, o opțiune. Cu toate acestea, un cuplu trebuie să lucreze mai întâi la problemele lor. Acest lucru va permite celorlalte sesiuni de consiliere să fie mai eficiente pentru copii.

Chiar și copiii cuplurilor cu relații sănătoase pot beneficia de terapia de cuplu. Prevenirea apariției problemelor va ajuta cu siguranță copilul să aibă o copilărie normală.

Având în vedere aceste beneficii cheie ale terapiei de cuplu, este important să vă cântăriți cu atenție opțiunile. Luați în considerare aceste beneficii principale și evaluați-vă propria relație.

Ai putea tu și partenerul tău să beneficiezi de acești factori menționați mai sus? Deși decizia poate să nu fie ușoară, este un prim pas important în protejarea relației voastre.

VIII. TERAPIE PENTRU ADOLESCENȚI

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Dacă ești în căutarea unui **psiholog în Craiova** sau **psihoterapeut specializat în terapie pentru adolescenți**, Laura-Maria Cojocaru oferă consiliere și terapie adaptată nevoilor tinerilor.

Terapia adolescenților este esențială pentru a sprijini dezvoltarea emoțională, socială și personală a acestora, ajutându-i să depășească provocările specifice vârstei și să-și dezvolte resursele interioare.

Prin tehnici personalizate, această terapie contribuie la îmbunătățirea stimei de sine, gestionarea stresului și creșterea adaptabilității adolescenților în viața de zi cu zi.

Adolescenții, la fel ca și adulții, pot beneficia foarte mult de pe urma consilierii.
Terapia pentru adolescenți îi ajută pe aceștia să facă față emoțiilor specifice.

De asemenea, poate ajuta la abordarea provocărilor cu care se confruntă, la gestionarea factorilor de stres din viață și la adaptarea la schimbările majore.

Sprijinul unui psiholog/psihoterapeut îi poate ajuta pe adolescenți să se înțeleagă mai bine, să se exprime, să ia decizii mai bune și să trăiască o viață echilibrată emoțional.

Adolescența este un moment crucial al tranziției de dezvoltare de la vârsta adultă.

Anii adolescenței sunt caracterizați de explorare, căutarea de noutăți, stabilirea de obiective, asumarea riscurilor, interacțiunea socială și dezvoltarea continuă a abilităților de raționament critic.



Datorită faptului că sunt încă în curs de dezvoltare, conduși de emoții, adolescenții sunt vulnerabili la emoții extreme, la controlul impulsurilor subdezvoltate și la experimentarea cu droguri și alcool.

Acest lucru face din anii adolescenței o perioadă unică de provocări și oportunități de creștere și dezvoltare pozitivă.

Psihologul Laura-Maria Cojocaru înțelege provocările cu care se confruntă adolescenții de astăzi și vă poate ajuta adolescentul să navigheze în viața de zi cu zi, să treacă peste provocări și să facă față traumelor și experiențelor care schimbă viața.

BENEFICIILE TERAPIEI PENTRU ADOLESCENȚI

Nu este un secret pentru nimeni că anii adolescenței pot fi tumultuoși și volatili. Adolescența marchează o perioadă de schimbări emoționale și fizice semnificative și poate fi o provocare pentru adolescenți să se adapteze și să facă față acestei tranziții. De asemenea, cercetările arată că între 10-20% dintre adolescenți se confruntă cu o afecțiune de sănătate mintală. Deși multe dintre aceste afecțiuni încep în timpul adolescenței, luptele sunt adesea neobservate și netratate.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Adolescenții experimentează emoțiile mai intens decât adulții. Acest lucru poate duce la sentimente extreme de euforie, furie sau tristețe, în funcție de circumstanță. Adolescenții sunt expuși riscului de anxietate și depresie. De fapt, depresia este cea mai frecventă problemă de sănătate emoțională cu care se confruntă adolescenții. Peste 2 milioane de tineri cu vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani au cel puțin un episod depresiv major.

Iată câteva dintre provocările cheie cu care psihoterapia poate ajuta adolescenții:

- Anxietate
- Sexualitate
- Depresie
- Presiunea colegilor
- Anxietate socială
- Identitate sexuală
- Presiunea academică
- Viața de acasă se luptă
- Abilități de comunicare
- Stresul rețelelor sociale
- Bullying (în școală sau pe rețelele de socializare)
- Schimbări în viață (divorț, frecventarea unei noi școli sau mutarea într-un nou oraș)

SPRIJIN PENTRU AFECȚIUNI DE SĂNĂTATE MINTALĂ

Mulți părinți bine intenționați își fac griji să spună sau să facă ceva greșit cu privire la sănătatea mintală a copilului lor. În plus, mulți adolescenți încep să fie mai retrași față de părinți - exact atunci când au cea mai mare nevoie de ei.

De multe ori, adolescenții simt o combinație de rușine, confuzie, furie și tristețe în legătură cu sănătatea lor mintală. Uneori, aceste emoții pot părea de-a dreptul copleșitoare. Sprijinul profesional îl încurajează pe adolescent să proceseze și să facă față.

Dacă adolescentul tău se confruntă cu o problemă precum depresia sau anxietatea, terapia poate oferi un sprijin neprețuit. Oferă un loc sigur pentru a înțelege starea lor și pentru a obține o perspectivă asupra declanșatorilor lor specifici. În plus, adolescentul va învăța abilități de adaptare adecvate pentru gestionarea simptomelor dureroase.

SUPORT PENTRU TRAUME

Trauma se referă la orice eveniment real sau perceput care pune viața în pericol. Aceste evenimente includ adesea acte de abuz emoțional, fizic sau sexual. În unele cazuri, durerea și pierderea pot fi, de asemenea, traumatizante.

Trauma nerezolvată stă la baza numeroaselor probleme ale adolescenților, cum ar fi dificultățile de a forma prietenii și luptele academice. Este, de asemenea, asociat cu probleme complexe precum autovătămarea, consumul de substanțe, tulburările de alimentație, relațiile nesănătoase și violența domestică.

Terapia poate oferi un mediu de sprijin pentru recuperarea traumei. Putem exersa diferite tehnici, cum ar fi exerciții de relaxare, narațiuni de traume sau intervenții creative pentru a ajuta la această procesare.


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

STIMA DE SINE CRESCUTĂ

Mulți adolescenți se luptă cu valoarea de sine și identitatea lor în timpul adolescenței. Acesta este un moment în care vor să fie recunoscuți, acceptați și admirați de cei din grupul lor.

În plus, ei simt adesea o presiune imensă pentru a avea rezultate bune în școală, sport și alte activități extracurriculare.

Multe alte variabile pot afecta negativ stima de sine, inclusiv:

- Probleme acasă cu părinții, frații sau alte rude
- Imaginea corpului
- Dificultăți cu ceilalți adolescenți
- Condiții de sănătate mintală
- Experițe de bullying
- Probleme cronice de sănătate

Terapia îi ajută pe adolescenți să recunoască cauzele fundamentale care declanșează credințe negative. După ce au dobândit mai multă conștientizare, ei pot învăța și noi moduri de a gândi și de a se comporta. De-a lungul timpului, terapia îi poate învăța pe adolescenți cum să se accepte.

GRANIȚE SĂNĂTOASE

Granițele se referă la limitele emoționale și fizice pe care oamenii și le setează unii cu alții. Aceste limite reprezintă fundamentul unei relații sănătoase. În mod ideal, ambele părți le înțeleg și le respectă.

Dacă adolescentul tău nu are granițe, ar putea avea prea multă încredere în ceilalți. Acest tipar poate determina ca colegii lui să profite de el. În același timp, atunci când cineva are limite prea rigide, s-ar putea să nu aibă încredere în nimeni, ceea ce duce la sentimente de singurătate și izolare.

Terapia poate ajuta adolescenții să dezvolte un cadru adecvat pentru dezvoltarea granițelor prin:

- Explorarea definiției lor cu privire la o bună prietenie sau a unei relații intime.
- Discutarea cu ceilalți despre limitele pe care doresc să le implementeze.
- Crearea de linii directe pentru a avea încredere în oameni și pentru a cere sprijin atunci când este necesar.

Munca asupra limitelor onorează stima de sine și valoarea de sine. Învățarea acestor abilități utile în anii adolescenței poate poziționa copilul pentru succesul continuu și fericirea în viitor.

MANAGEMENTUL STRESULUI

Un studiu recent asupra adolescenților a arătat că aproape 45% dintre respondenți au declarat că se simt stresați „mai tot timpul”. Întrebați despre aceste cauze de stres, majoritatea adolescenților au enumerat relațiile și profesorii drept motive principale.

Din păcate, această tendință nu pare să încetinească. Adolescenții sunt mai ocupați ca niciodată, iar presiunea de a reuși poate fi debilitantă.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

În plus, mulți adolescenți nu au învățat abilități de adaptare adecvate pentru a-și gestiona stresul, ceea ce poate duce la răspunsuri nesănătoase precum:

- Amânarea sarcinilor importante.
- Abuzul de droguri sau alcool.
- Retragera de la cei dragi.
- Senzație de anxietate sau paranoia.
- Angajarea în tendințe perfecționiste.
- Comportamente auto-vătămătoare, cum ar fi tăierea sau arderea.
- Senzație de depresie sau sinucidere.

Terapia poate oferi adolescenților posibilitatea de a-și procesa dificultățile fără nicio judecată. Copilul tău poate învăța metode mai sănătoase și durabile pentru a înțelege și a face față stresului.

Ajută-ți adolescentul să funcționeze cel mai bine

Terapia îi ajută pe adolescenți să înțeleagă cauza principală a sentimentelor, gândurilor și comportamentelor lor și le oferă instrumentele pentru a face schimbări benefice pentru a-i ajuta să se simtă și să funcționeze mai bine.

Consilierea psihologică îi ajută pe adolescenți să rezolve problemele și le dă putere să folosească ceea ce învață pentru a găsi soluții la problemele cu care se confruntă.

Participarea la sesiuni de consiliere poate ajuta la îmbunătățirea încrederii în sine a adolescentului, a dispoziției generale și a stimei de sine.

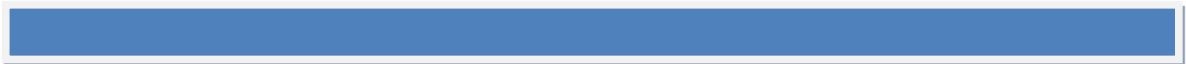
Prin terapie, adolescenții învață și își întăresc abilități vitale, cum ar fi reglarea emoțiilor, comunicarea eficientă, empatia, asertivitatea și conștientizarea de sine.

Consilierea nu este doar pentru adolescenții care se confruntă cu probleme de sănătate, toți adolescenții pot beneficia de terapie.

Terapia pentru adolescenți le permite tinerilor să se simtă înțeleși, validați și sprijiniți în acești ani grei. Ulterior, multor copii le place pur și simplu să știe că au un loc sigur pentru a-și împărtăși sentimentele.

Dacă bănuiești că copilul tău ar putea avea nevoie de sprijin, întreabă-l dacă vrea să vorbească cu un psihoterapeut. Reține că la început poate opune rezistență. Reținerea sau refuzul inițial este normal. Continuă să îți exprimi dragostea și să-i spui că ești alături de el necondiționat.

Sunt specializată în sprijinirea adolescenților care navighează în probleme legate de stima de sine, emoțiile sau relațiile lor.



Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

IX. TERAPIA PRIN ARTĂ: RECUPERARE PRIN CREATIVITATE

Ați trăit vreodată o situație în care nu puteți găsi cuvintele pentru a vă exprima sentimentele?

Vă este greu să împărtășiți emoții dificile cu prietenii, colegii sau familia?

Copilul dumneavoastră nu poate sau îi este frică să vorbească despre evenimente sau emoții dificile?

Atingerea laturii creative poate face mai mult pentru mintea și sănătatea noastră decât ați putea crede. De fapt, atunci când devii creativ prin terapia prin artă, îți oferi oportunitatea de a te vindeca de o varietate de condiții.

Cursurile de terapie prin artă și instruirea individuală de terapie prin artă s-au dovedit a fi terapeutice pentru persoanele care au suferit traume, au pierdut o persoană dragă, au anxietate severă sau au avut alte experiențe sau condiții care le influențează viața de zi cu zi într-un fel.

Această terapie este o formă de psihoterapie care îi poate ajuta pe oameni să-și împărtășească emoțiile și să comunice într-un mod care nu este copleșitor.

Psihologul Laura-Maria Cojocaru vă poate ajuta să înțelegeți arta ca terapie, cum funcționează pentru diferite persoane și condiții și cum să începeți terapia prin artă pentru dvs., o persoană dragă sau ca parte a unei organizații.

Terapia prin artă implică utilizarea tehnicilor creative pentru a ajuta oamenii să se exprime non-verbal. Abordarea se bazează pe convingerea că autoexprimarea prin lucrări de artă este terapeutică; poate ajuta la vindecarea și înțelegerea indivizilor și a problemelor acestora.



Creațiile artistice ale oamenilor oferă perspective despre asocierile dintre alegerile creative, gândurile și emoțiile lor. Aceasta include culoarea, textura și mediul operelor de artă. Terapia prin artă poate fi de ajutor persoanelor de toate vârstele, de la copii până la bătrâni.

ISTORIA ȘI DEZVOLTAREA ART-TERAPIEI

Arta a fost folosită ca mijloc de comunicare, auto-exprimare, interacțiune în grup, diagnostic și rezolvare a conflictelor de-a lungul istoriei. De mii de ani, culturile și religiile din întreaga lume au încorporat utilizarea idolilor sculptați, precum și a picturilor și simbolurilor sacre, în procesul de vindecare. Stabilirea terapiei prin artă ca abordare terapeutică unică și acceptată public a avut loc abia recent, la mijlocul secolului XX. Apariția terapiei prin artă ca profesie a apărut independent și simultan în Statele Unite și Europa.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Termenul „terapie prin artă” a fost inventat în 1942 de artistul britanic Adrian Hill, care a descoperit beneficiile sănătoase ale picturii și desenului în timpul recuperării de tuberculoză. În anii 1940, câțiva cercetători din domeniul sănătății mintale au început să descrie munca lor cu oamenii aflați în tratament drept „terapie prin artă”. Deoarece nu existau cursuri formale de terapie prin artă sau programe de formare disponibile la acel moment, acești furnizori de îngrijire au fost adesea educați în alte discipline și supravegheați de psihiatri, psihologi sau alți profesioniști din domeniul sănătății mintale.

TEHNICI ȘI EXERCIȚII DE ART-TERAPIE

Există diferite forme de terapii prin artă, dar un lucru este comun între toate: toate sunt concentrate pe bunăstarea pacientului care urmează terapia.

Există cinci tipuri de terapie prin artă: desen, pictură, sculptură, colaj și textilă.

Recent, odată cu progresul tehnologiei, există două noi completări, și anume, fotografia și arta digitală.

1. Desen

Terapia prin artă cu desen poate fi extrem de variată. De la creion la cărbuni până la creioane, poți desena cu orice.

Oamenii sunt de obicei familiarizați cu materialele de artă ale desenului, așa cum le folosesc în viața de zi cu zi. Cu toate acestea, uneori au o noțiune preconcepută despre desen că doar oamenii creativi o pot face.

2. Pictură

Pictura este unul dintre puținele tipuri nelimitate de terapie prin artă. Poți să pictezi orice și să poți face asta te face să te simți liber și eliberat.

Există o listă de tehnici de artă care includ pictura ca portret, arta pe blot, etc. În plus, aveți nevoie de un număr foarte limitat de lucruri pentru a începe să pictați: doar o pânză goală, câteva culori și câteva pensule.

3. Sculptură

Sculptura este o formă de artă 3D care permite pacienților să dezvolte o perspectivă dimensională asupra situațiilor.

De obicei, se realizează cu ajutorul argilei, hârtiei sau machetei. Oamenilor care caută terapie prin sculptură le este oferită posibilitatea de a crea forme și dimensiuni conform confortului lor.

4. Colajarea

Colajarea este o practică în care este implicată o tehnică de tăiere și lipire. Oferă pacienților un mare sentiment de libertate și, de asemenea, le permite să-și exploreze latura creativă.

Pentru pacienții cărora le este greu să ia decizii, colajarea este terapia prin artă ideală.

5. Textile

Textilele sunt o formă de terapie expresivă care valorifică nivelul senzorial al oamenilor. Implică activități precum terapia cu păpuși sau jucării de pluș.

Pentru persoanele care se luptă să se exprime cu un pix și hârtie, textilele sunt cea mai bună alternativă, oferind siguranța și confortul dorit.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Bonus: fotografie și artă digitală

Fotografia este folosită pentru a surprinde și a stimula amintirile pacienților. Chiar și în diferite tehnici de artă, cum ar fi jurnalul, crearea unei cărți de memorii, fotografia este promovată. Acest lucru este în primul rând benefic pentru a stimula imaginația în rândul pacienților.

Arta digitală este toată arta pe care o poți face cu noile tehnologii, cum ar fi computere, telefoane, tablete de design etc. Cu vremurile în schimbare și tehnologia avansată, înlocuiește în mare măsură forma tradițională de desen sau pictură.

CINE POATE BENEFICIA DE TERAPIA PRIN ARTĂ?

Oricine, de la copii, adolescenți și adulți până la vârstnici. Terapia poate fi individuală, de cuplu sau de familie.

Oricine se confruntă cu provocări de dezvoltare, educaționale, sociale, psihologice sau medicale.

Oricine dorește să-și îmbunătățească gestionarea stresului, managementul emoțiilor sau să-și dezvolte abilitățile de coping.

Oricine este interesat de dezvoltarea personală.

EU SAU COPILUL MEU TREBUIE SĂ FIM TALENTAȚI PENTRU A BENEFICIA DE TERAPIA PRIN ARTĂ?

Absolut nu!

Terapia prin artă se concentrează pe procesul de realizare a artei și pe autoexprimare, mai degrabă decât pe standardele estetice ale artei.

Cu toții obișnuiam să desenăm când eram tineri; doar am uitat că putem desena.

COPILULUI MEU ÎI PLACE SĂ COLOREZE. SE CONSIDERĂ ASTA TERAPIE PRIN ARTĂ?

Colorarea poate ajuta oamenii să reducă stresul, dar nu este considerată „terapie prin artă”, deoarece nu implică o relație terapeutică între client și terapeutul lor. Colorarea este mai bine înțeleasă ca „artă ca vindecare”.

Terapia prin artă este mai mult decât „doar artă și meserie”. Arta creată în contextul unei relații terapeutice este menită să ajute oamenii nu numai să se angajeze în autoexplorare, ci și în crearea unui sens intenționat prin creație specifică de artă.

DE CE AR TREBUI EU SAU COPILUL MEU SĂ FOLOSIM TERAPIA PRIN ARTĂ?

Este non-verbală. Terapia prin artă este o formă de comunicare non-verbală. Poate ocoli mecanismele de apărare umane pentru a permite exprimarea sentimentelor și gândurilor adevărate. Este deosebit de utilă pentru copiii sau persoanele cărora le lipsesc abilitățile lingvistice adecvate sau au dificultăți în exprimarea verbală.

Se bazează pe senzori. Terapia prin artă este o abordare bazată pe senzori, care permite oamenilor să comunice la mai multe niveluri – vizual, tactil, kinestezic și multe altele – și nu numai să fie auziți (vorbesc), ci și să fie văzuți prin imagini (artă). De asemenea, promovează coordonarea mână-ochi.

Terapia creierului întreg. Terapia prin artă implică atât emisfera dreaptă, cât și emisfera stângă a creierului. Poate ocoli dominația logică a creierului stâng și poate promova utilizarea și dezvoltarea creierului drept pentru a ne ajuta să atingem echilibrul psihologic.


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Experiența interioară. Terapia prin artă poate permite indivizilor să obțină acces la subconștientul lor. Astfel de experiențe interioare îi pot ajuta să găsească sens în viața lor și să dobândească o perspectivă asupra blocajelor lor mentale.

Loc sigur. Unora le este greu să vorbească despre sentimentele lor. Terapia prin artă oferă oamenilor un loc sigur pentru a se exprima. Nu există „corect” sau „greșit” în artă, în același mod, pentru că toate emoțiile noastre sunt valabile.

Distracție. Este distractiv și reflexiv să faci artă!

PE CINE POATE AJUTA TERAPIA PRIN ARTĂ?

- Adulții care se confruntă cu stres sever
- Copii care suferă de probleme comportamentale sau sociale la școală sau acasă
- Persoane care au experimentat un eveniment traumatic (de exemplu: abuz, durere)
- Copii cu dificultăți de învățare
- Persoanele care suferă de o leziune cerebrală
- Persoanele cu depresie, anxietate, dependențe și tulburări de alimentație
- Persoane în vârstă care se simt singure sau izolate

ART-TERAPIE PENTRU COPII

Desenul, jocul și creația sunt toate o parte naturală a „muncii” copiilor. Terapia prin artă are loc în lumea expresiei artistice a copiilor pentru a oferi ajutor și vindecare atunci când un copil are nevoie.

Terapia prin artă oferă un mijloc non-verbal de comunicare pentru cei care nu pot să-și descrie verbal sentimentele sau experiențele trecute. În acest fel, terapia prin artă poate fi utilă copiilor care nu pot articula gânduri, emoții sau percepții dificile. Desenele și lucrările de artă pot oferi, de asemenea, informații importante de dezvoltare la copii. Diferențele de dezvoltare artistică pot oferi o fereastră către dezvoltarea cognitivă și integrarea senzorială a copilului.

Caracteristicile senzoriale ale creației de artă pot sprijini copiii prin îmbunătățirea dispoziției și calmând corpul și mintea, în special în cazul copiilor care au suferit traume. Relația terapeutică cu un terapeut este una activă și senzorială. Aceasta creează o dinamică specială care subliniază legătura dintre copil și terapeut, oferind o experiență relațională pozitivă cu o multitudine de beneficii terapeutice.

ART-TERAPIE PENTRU ADOLESCENȚI

Terapia prin artă poate ajuta adolescenții care se confruntă cu o serie de provocări rezultate din presiunile familiale, sociale, academice și emoționale. Terapia prin artă le oferă un loc sigur pentru a-și exprima emoțiile, pentru a-și procesa experiențele și pentru a dezvolta modalități mai sănătoase de a-și gestiona sentimentele, dezvoltând în același timp abilități care pot fi aplicate pentru a gestiona mai bine factorii de stres și conflictele în afara arenei terapiei.

Sesiunile de art-terapie pentru adolescenți abordează și vizează o serie de probleme, inclusiv: presiunea colegilor, dinamica familiei, problemele școlare, identitatea, abilitățile de comunicare, intimidarea, stima de sine, socializarea, gestionarea conflictelor, managementul furiei, concentrarea și controlul impulsurilor și toleranța la frustrare.


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

ART-TERAPIE PENTRU ADULȚI

Terapia prin artă oferă adulților o modalitate alternativă de a-și explora și exprima sentimentele. Oferă un spațiu creativ sigur în care oamenii pot forma conexiuni de susținere, pot gestiona stresul și pot obține un sentiment general de bunăstare.

Într-un mediu terapeutic neamenințător, limbajul universal al artelor poate încuraja rezistența emoțională, schimbarea comportamentală, o nouă capacitate de auto-reflecție, exprimare și creșterea personală generală.

ART-TERAPIE PENTRU CUPLURI ȘI FAMILII

Sesiunile de terapie prin artă oferă clienților o oportunitate de a-și examina relațiile printr-o panoramică diferită și de a experimenta tehnici eficiente de rezolvare a problemelor, întărind în același timp comunicarea.

Angajarea în creația de artă permite familiei sau cuplului să se concentreze asupra modului în care se relaționează unul cu celălalt în momentul prezent, în plus față de discutarea evenimentelor din trecut.

Mai mult, cercetările sugerează că terapia prin artă poate îmbunătăți în mod eficient comunicarea, concentrarea, stima de sine și conștientizarea de sine. Este deosebit de utilă pentru cei care se simt în afara contactului cu emoțiile sau sentimentele lor, deoarece este mai puțin dependent de abilitățile de comunicare verbală.

Terapia prin artă este de obicei utilizată împreună cu alte abordări psihoterapeutice, cum ar fi terapia de grup sau terapia cognitiv-comportamentală.

Cel mai important, nu trebuie să fii un geniu artistic pentru a te angaja în Terapia prin Artă. Procesul terapeutic nu se referă la valoarea artistică a creațiilor, ci mai degrabă despre sensul de bază al operei de artă.

Dacă te lupti cu modurile convenționale de comunicare și vrei să ai un sentiment mai puternic de conexiune și apartenență, Psiholog Laura-Maria Cojocaru îți va oferi ocazia să explorezi creativ cu încredere sentimentele și emoțiile care pot fi prea dificile sau supărătoare pentru a fi exprimate în cuvinte.

X. PSIHOTERAPIE PSIHANALITICĂ

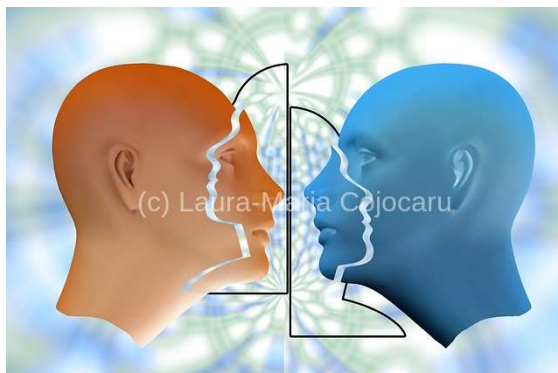
Psihoterapia este o modalitate de tratament concepută pentru a ajuta la atenuarea suferinței sau simptomelor psihologice.

Psihoterapia are loc în contextul unei relații de încredere cu un profesionist din domeniul sănătății mintale. Este oferită într-o gamă largă de setări, de la spitale la cabinete private. De asemenea, se desfășoară într-un cadru de grup. Este conceput pentru a ajuta indivizii, cuplurile și familiile care prezintă probleme emoționale, relaționale, cognitive sau comportamentale.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Psihoterapiile de astăzi constau într-o pluralitate de teorii și abordări. Cu toate acestea, mulți terapeuți consideră că există ingrediente de bază în psihoterapie, cum ar fi: o relație de lucru pozitivă, accesarea și explorarea emoțiilor, modelele de gândire provocatoare și schimbarea comportamentului.

Psihoterapia psihanalitică este o formă de terapie a comunicării în profunzime care urmărește să aducă la suprafață gânduri și sentimente inconștiente sau adânc îngropate în mintea conștientă, astfel încât experiențele și emoțiile reprimite, adesea din copilărie, să poată fi scoase la suprafață și examinate. Lucrând împreună, terapeutul și clientul analizează modul în care aceste amintiri timpurii ascunse și înăbușite au afectat gândirea, comportamentul și relațiile clientului la vârsta adultă. Această terapie se bazează pe teoriile lui Sigmund Freud despre psihanaliza.



Ideile lui Freud au prins viață la Viena, Austria, la începutul secolului XX.

Freud și alți analiști cunoscuți, printre care Alfred Adler, Carl Jung și Otto Rank, s-au reunit ca un grup organizat, “Wednesday Psychological Society”, cunoscută mai târziu sub numele de „Societatea Psihanalitică din Viena”. Grupul în curs de dezvoltare se întâlnea seara la casa lui Freud pentru a discuta despre studii de caz sau prezentări științifice.

Potrivit lui Freud, putem face față conflictelor noastre atunci când ne aducem gândurile inconștiente în prim plan. Dacă conflictul îngropat nu este adus la conștiință, vom continua să suferim nevroză și ceartă interioară.

CINE POATE BENEFICIA DE PSIHOTERAPIE PSIHANALITICĂ?

Psihoterapia psihanalitică poate fi un tratament eficient sau o componentă a unui tratament combinat pentru o gamă largă de dificultăți emoționale și psihologice. Psihoterapia psihanalitică poate fi utilă pentru persoanele care doresc să se cunoască mai bine sau speră să aibă mai mult succes în domenii ale vieții lor precum dragostea, munca, relațiile sau educația parentală.

De asemenea, îi poate ajuta pe cei care se luptă cu tristețe prelungită, anxietate, depresie, dificultăți sexuale, probleme interpersonale, simptome fizice fără o bază fizică și sentimente persistente de singurătate sau gol.

CÂND ESTE UTILIZATĂ

Psihoterapia psihanalitică “privește” în trecutul unui client pentru a-l informa mai bine despre prezent. Temele se repetă, de asemenea, în timpul terapiei, psihoterapeutul

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

lucrând la evidențierea și conectarea acestor teme împreună cu experiențele trecute și comportamentele actuale.

Pacienții pot să nu fie conștienți de modelele lor de comportament, chiar dacă acestea pot fi evidente și autodistructive.

Cercetările apărute în "Clinical Psychology and Psychotherapy Journal" au arătat că tehnicile psihanalitice au fost eficiente în tratamentul tulburărilor de dispoziție. Într-un studiu de urmărire, participanții care au beneficiat de psihoterapie psihanalitică au avut mai puține probleme interpersonale și ameliorări ale simptomelor depresive în comparație cu participanții care au primit alte terapii.

Un mic studiu a constatat că 77% dintre pacienți au raportat îmbunătățiri semnificative ale simptomelor, problemelor interpersonale, calității vieții și bunăstării la finalizarea terapiei psihanalitice. După un an de urmărire, 80% au înregistrat îmbunătățiri.

Psihoterapia psihanalitică poate ajuta persoanele cu probleme de sănătate mintală, cum ar fi:

- Depresie
- Lupte emoționale
- Traumă emoțională
- Sentimente de valoare de sine scăzută
- Modele de comportament nevrotic
- Modele de comportament autodistructive
- Tulburări de personalitate
- Probleme cu identitatea
- Dificultăți în relație în curs de desfășurare
- Sexualitate

Psihoterapia psihanalitică se concentrează pe probleme de bază ale vieții și personalității clientului. De asemenea, viața internă a clientului este explorată în scopul integrării, schimbării și creșterii.

Acest lucru se realizează prin procesul creativ de dialog interpretativ între terapeut și client în care fiecare contribuie la descoperirea modului în care pacientul gândește, simte și se comportă. Psihoterapia psihanalitică este practică pe scară largă și a avut succes în tratarea unui număr mare de indivizi cu o gamă largă de afecțiuni. De asemenea, este căutată de persoanele care ar beneficia de un tratament psihanalitic, dar care nu își pot face angajamentul financiar sau de timp pentru psihanaliză.

LA CE SĂ TE AȘTEPTI

Câteva tehnici foarte specifice sunt folosite în terapia psihanalitică:

- **Asocierea liberă** folosește asocierea spontană a cuvintelor. Clientul spune orice îi vine în minte când terapeutul spune un cuvânt. Terapeutul caută și interpretează modele în răspunsurile clientului, astfel încât să poată explora sensul acestor modele împreună.
- **Analiza viselor** descoperă sentimente reprimite care pot fi ascunse în simboluri care apar în visele clientului. Terapeutul îl ajută pe client să descopere semnificația acelor simboluri.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

- **Analiza transferului** explorează transferul sentimentelor și emoțiilor clientului de la o persoană la alta. De exemplu, sentimentele reprimite din copilărie ale clientului față de un părinte pot fi transferate unui partener într-o relație adultă mai târziu în viață sau terapeutului în timpul procesului psihanalitic.

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Psihoterapia psihanalitică folosește tehnici analitice pentru a ajuta la eliberarea gândurilor, experiențelor și emoțiilor reprimite, dar este o versiune modificată, în general mai scurtă și mai puțin intensă a analizei freudiene timpurii.

Iată elementele cheie ale terapiei psihanalitice:

- **Relația terapeut-client** este centrală în procesul de vindecare, la fel ca și teoriile originale ale atașamentului, care se concentrează pe calitatea legăturii dintre copil și părinte.
- **Transferul** emoțiilor și nevoilor anterioare către oameni și evenimente din timpul prezent.
- **Rezistența** este etapa terapiei în care clientul este copleșit de eliberarea de sentimente dureroase, reprimite și încearcă să evite să se ocupe de ele.

În cele din urmă, pe măsură ce clienții devin mai confortabili și mai puțin rezistenți la a-și confrunta problemele și sunt capabili să-și înțeleagă propriile motive și comportament, vindecarea poate începe.

Metoda tradițională de psihanaliză presupunea în mod normal aproximativ cinci ședințe pe săptămână.

Psihanaliza modernă necesită una sau două ședințe pe săptămână.

Angajarea în sesiuni frecvente și intense poate permite un tratament mai profund în general. În funcție de amploarea dificultăților pe care le poate avea un client, acest tip de terapie poate dura ani de zile.

În terapie, vom discuta despre ceea ce simți, gândești și crezi despre viața ta și despre modul în care experiențele tale timpurii au contribuit la aceste sentimente, gânduri și credințe.

Ne vom baza discuțiile pe unele dintre provocările specifice cu care te confrunți astăzi, chiar dacă permitem trecutului să arunce lumină asupra prezentului.

Fiecare dintre noi creează în mod obișnuit mecanisme de apărare specifice, adesea subtile sau modele de evitare pentru a face față sentimentelor sau gândurilor care par supărătoare. În terapie, putem explora în siguranță cum ar putea arăta în propria experiență a lumii.

O credință fundamentală în psihoterapia psihanalitică este că, prin exprimarea și procesarea gândurilor și sentimentelor care s-ar fi putut simți anterior dificil sau nesigur de exprimat, vei începe să te simți ușurat și vei fi mai capabil să reduci comportamentele care au fost stabilite ca mecanisme de apărare sau de coping.

Acestea sunt aceleași comportamente, sau înrudite, pe care le poți găsi că au fost deosebit de rezistente la schimbare cu alte moduri de terapie.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Vei explora și vei începe să înțelegi situația ta existentă, precum și sentimentele, gândurile, credințele, comportamentele și amintirile care sunt generate de această situație. Unele dintre aceste gânduri, sentimente și comportamente s-ar putea să îți fi afectat negativ viața și să te facă să te simți „scăpat de sub control”, confuz, neajutorat, fără speranță, epuizat, anxios, trist, frustrat sau furios.

BENEFICIILE PSIHOTERAPIEI PSIHANALITICE

Ce face psihoterapia psihanalitică diferit de alte forme de tratament?

O revizuire a cercetării care compară abordările psihanalitice cu terapia cognitiv-comportamentală (CBT) a identificat șapte caracteristici care deosebesc abordarea psihanalitică:

- **Se centrează pe emoții.** Acolo unde CBT este centrat pe cogniție și comportamente, terapia psihanalitică explorează întreaga gamă de emoții pe care le experimentează un client.
- **Explorează evitarea.** Oamenii evită adesea anumite sentimente, gânduri și situații pe care le consideră supărătoare. Înțelegerea a ceea ce un client evită poate ajuta atât psihoterapeutul, cât și clientul să înțeleagă de ce intervine o astfel de evitare.
- **Identifică teme recurente.** Unii oameni pot fi conștienți de comportamentele lor autodistructive, dar nu pot să le oprească. Alții pot să nu fie conștienți de aceste modele și de modul în care acestea le influențează comportamentele.
- **Explorează trecutul cu experiență.** Alte terapii se concentrează adesea mai mult pe aici și acum, sau asupra modului în care gândurile și comportamentele actuale influențează modul în care funcționează o persoană. Abordarea psihanalitică îi ajută pe oameni să-și exploreze trecutul și să înțeleagă cum le afectează dificultățile psihologice prezente. Poate ajuta pacienții să renunțe la legăturile experienței trecute pentru a trăi mai deplin în prezent.
- **Explorează relațiile interpersonale.** Prin procesul de terapie, oamenii sunt capabili să exploreze relațiile lor cu ceilalți, atât actuale, cât și trecute.
- **Subliniază relația terapeutică.** Deoarece psihoterapia psihanalitică este atât de personală, relația dintre psihoterapeut și client oferă o oportunitate unică de a explora și reformula modelele relaționale care apar în relația de tratament.
- **Permite explorarea liberă.** Acolo unde alte terapii sunt adesea foarte structurate și orientate spre obiective, psihoterapia psihanalitică permite clientului să exploreze liber. Clienții sunt liberi să vorbească despre frici, fantezii, dorințe și vise.

XI. PSIHOTERAPIE SEXUALĂ

Dacă ai nevoie de ajutor specializat în domeniul sănătății sexuale, un **psiholog din Craiova** și **psihoterapeut cu experiență** poate oferi terapie psihosexuală adaptată nevoilor tale.

Laura-Maria Cojocaru oferă consiliere și sprijin în gestionarea dificultăților sexuale și relaționale, ajutându-te să-ți redescoperi echilibrul emoțional și să îmbunătățești calitatea vieții intime.

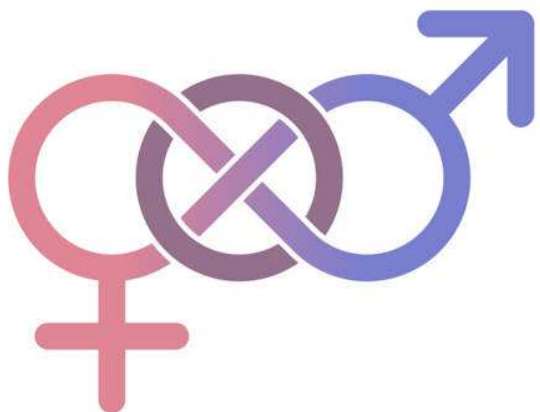
Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Terapia psihosexuală este un proces sigur și confidențial, care te susține în depășirea blocajelor și creșterea satisfacției personale.

Terapia psihosexuală (sau consilierea psihosexuală) este o tehnică terapeutică specializată. Este concepută special pentru a ajuta persoanele care trăiesc cu dificultăți de natură psihologică, sexuală și care sunt prea dificile sau complexe pentru a fi rezolvate singure.

Originile terapiei psihosexuale se află în terapia sexuală de pionierat fondată de echipa de cercetare a Universității din Washington din secolul XX, William H. Masters și Virginia E. Johnson. În 1970 au publicat un raport despre o „nouă” abordare terapeutică a problemelor sexuale, care a revoluționat tratamentul pentru astfel de dificultăți. Terapia psihosexuală încorporează principiile comportamentale și cognitive cheie ale abordării originale a lui Masters și Johnson și s-a dovedit de succes în a ajuta oamenii de toate vârstele, sănătatea și sexualitatea să-și depășească problemele sexuale.

Persoanele care trăiesc cu probleme sexuale pe termen lung sunt adesea prea rușinate și jenate pentru a discuta despre preocupările lor cu oricine – nici măcar cu partenerul lor – și acest lucru poate afecta viața sexuală, relațiile și bunăstarea lor. Terapia psihosexuală oferă oamenilor o ieșire pentru a discuta despre problemele lor cu un terapeut de încredere și de sprijin care este specializat în rezolvarea tuturor tipurilor de probleme sexuale.



Scopul terapiei sexuale este de a vă ajuta să îmbunătățiți intimitatea fizică dintre dvs. și partenerul dvs. și să depășiți sau să gestionați orice dificultăți sexuale pe care le aveți.

Indiferent de sex, orientare sexuală sau statut relațional, terapia sexuală vă poate ajuta să vă simțiți mai confortabil în ceea ce privește intimitatea.

Terapia psihosexuală implică examinarea minții pentru a înțelege factorii fizici și emoționali care uneori pot provoca dificultăți sexuale. Este o terapie interpretativă scurtă care utilizează istoria și examinarea pentru a explora gândurile și sentimentele inconștiente.

DE CE AU OAMENII NEVOIE TERAPIE PSIHOSEXUALĂ?

Mulți oameni au o problemă când încearcă să facă sex la un moment dat în viața lor. Unii oameni se pot ajuta singuri și își rezolvă dificultățile sexuale. Pentru unii, problemele sexuale pot cauza multă nefericire și suferință.

CE POATE TRATA TERAPIA PSIHOSEXUALĂ?

Pot exista diverse cauze ale dificultăților sexuale și terapia psihosexuală poate fi folosită pentru a le identifica.

Diversele cauze ale dificultăților sexuale și originile pot fi:

- psihologice (depresie, anxietate sau alte afecțiuni de sănătate mintală)
- fizic (boală, dizabilitate/boală cronică, intervenție chirurgicală, accident sau medicamente)

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

- emoțional (durere nerezolvată, nefericire în relație)
- situațional (anumite situații sau medii)

La bărbați, aceasta poate include:

- lipsa dorinței sexuale
- dificultăți de a obține sau de a menține o erecție
- ejaculare precoce sau alte probleme de ejaculare

Pentru femei, aceasta poate include:

- lipsa dorinței sexuale
- dificultatea de a atinge orgasmul
- durere în timpul sexului sau imposibilitatea de a avea sex cu penetrare

Să vorbești cu un străin despre viața ta sexuală poate fi incomod, dar terapeuții sexuali nu sunt aici pentru a judeca.

Fiind sinceri și vorbind despre ceea ce trăiți în acest cadru confidențial, **Psiholog Craiova Laura-Maria Cojocaru** va poate ajuta să explorați rădăcina problemei și să vă ofere modalități de a vă ajuta să depășiți sau să gestionați simptomele.

Unele dintre problemele cu care terapeutul psihosexual vă poate putea ajuta includ:

- pierderea dorinței sexuale
- actul sexual dureros
- dificultăți în atingerea orgasmului
- tulburări de excitare
- disfuncție erectilă
- ejaculare precoce sau întârziată
- dificultăți sexuale în urma abuzului
- defalcare generală în relația de cuplu
- frica de sex
- menopauza
- sarcina și sexul postnatal
- evitarea sexului
- imaginea corporală slabă legată de intimitate.

DE CE ESTE ATÂT DE IMPORTANT SĂ CAUȚI AJUTOR?

Dificultățile sexuale sunt o sursă de anxietate în relații care pot avea un efect negativ asupra modului în care vă relaționați unul cu celălalt și emoțional dacă sunt lăsate netratate.

Poate deveni dificil chiar și să vă îmbrățișați. Sexul poate fi un subiect foarte emoționant și poate fi greu să îl abordați fără a duce la vină sau rușine, ceea ce poate submina și mai mult apropierea în relația voastră.

CARE ESTE SOLUȚIA?

Scopul esențial al terapiei psihosexuale este de a identifica cauza principală a unei probleme sexuale și apoi de a o trata în mod corespunzător.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Sesiunile nu implică nicio examinare, teste sau orice act sexual – terapeuții psihosexuali vor pur și simplu să asculte. Prioritatea lor principală este să demonstreze clienților că sunt relaxați și experimentați în a vorbi despre sex.

Deși **psihologul** Laura-Maria Cojocaru este pe deplin pregătită pentru a face față problemelor emoționale și relaționale, abordarea ei se concentrează în primul rând pe a ajuta oamenii să vorbească deschis despre sentimentele și preocupările sexuale.

Sesiunile de terapie psihosexuală încep cu multe discuții și împărtășiri, în care clienții sunt încurajați să-și evalueze problemele sexuale și să identifice gândurile, comportamentele și alți factori care ar putea contribui la ele.

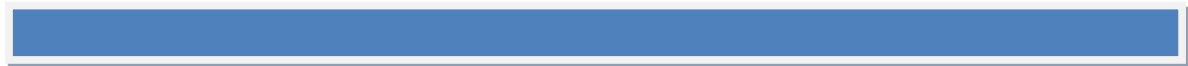
Această etapă va implica explorarea experiențelor relevante din trecut, cum ar fi abuzul sexual, care ar putea fi afectat inconștient atitudinile sexuale.

Psihologul Laura-Maria Cojocaru vă va întreba, de asemenea, despre relațiile personale pentru a identifica modul în care problemele sexuale pot fi legate sau pot cauza probleme în viața personală.

Odată ce cauza principală a unei probleme sexuale este identificată, sesiunile vor trece apoi la tratament.

Psiholog Craiova Laura-Maria Cojocaru colaborează întotdeauna cu clienții pentru a oferi cele mai bune rezultate în urma terapiei.

Serviciul este confidențial, oferind un mediu sigur în care să vă puteți simți pozitiv și încrezători în propria sexualitate.



XII. TEHNICI DE SOCIOTERAPIE

Socioterapia este o abordare terapeutică bazată pe științe sociale și asistență socială, sociologie și psihologie, care implică utilizarea schimbărilor sociale pentru a aduce îmbunătățiri terapeutice pentru indivizi sau grupuri.

Schimbările în tiparele de interacțiune socială, modificările mediului social etc. pot fi introduse foarte sensibil din punct de vedere terapeutic. În timp ce un control mai mare al mediului social prin crearea unor setări comunitare terapeutice poate fi, de asemenea, o formă puternică de intervenție.

Socioterapia a fost lansată ca sistem terapeutic în secolul al XX-lea, care are relații teoretice și istorice foarte puternice cu disciplina *sociologie*.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

DE CE A FOST NEVOIE SĂ SE SUGEREZE O NOUĂ MODALITATE DE TERAPIE, ÎN TIMP CE EXISTĂ PSIHOTERAPIA?

Există unele dimensiuni sociale ale problemelor psihologice care necesită o soluție bazată pe „socializare” între terapeuți și pacienți.

Există o „*putere de vindecare*” în socializare și ea a stat la bază pentru tot felul de terapii de grup, inclusiv *socioterapie*.

Societatea cunoașterii ne oferă o platformă potrivită pentru a practica diverse discipline terapeutice pentru a găsi soluții pentru problemele create de aceeași societate.

Socioterapeuții sunt implicați constant în crearea și rafinarea teoriilor în dinamica grupului și a socializării.

De exemplu, un socioterapeut dintr-un azil de bătrâni poate experimenta diferitele metode pe care le-ar putea folosi pentru a atrage un rezident introvertit la activități și astfel să reducă riscul rezidentului de izolare socială, care poate fi legat de progresia continuă a demenței aceluia rezident.

În acest exemplu, socioterapeutul ar folosi, de asemenea, activități precum jocuri și exerciții pentru a monitoriza sănătatea mintală a unui individ și ar folosi interacțiunea cu alți rezidenți ca instrument pentru a îmbunătăți această sănătate mintală.

Când ne uităm la activitățile legate de terapie, este evident că există o mare dominație a psihoterapiei asupra tuturor celorlalte tipuri de căi terapeutice din întreaga lume.

Cu toate acestea, ar trebui cel puțin să menționăm aici că înțelegerea și concepția bazată pe „*individualism*” și considerarea „sinelui” ca nucleu al societății aduc inevitabil o perspectivă centrată pe persoană, a conceptului de terapie și psihoterapie, găsește cumva o bază adecvată în acest mediu discursiv intelectual/științific.

Problemele psihologice individuale provin în mare parte din cauze sociale și limitarea vindecării, vindecării și terapiei lor la nivel individual împiedică posibile alternative pentru a crea soluții substanțiale pentru ele.

Accentul principal al psihoterapiei se *bazează pe persoană*; totuși, pentru socioterapie este *mai importantă situația-obiect*. Psihoterapeuții sunt preocupați de *sistemele intrapersonale*, la fel ca în cazul socioterapeuților situația și condițiile sociale ale acestora sunt mult mai determinate. Socioterapia consideră problemele sociale, culturale și de mediu ca părți eficiente ale creării unei căi terapeutice (Edelson, 1970).

ONTOLOGIA SOCIOTERAPIEI

Când sociologia s-a „născut” ca știință socială independentă și „pozitivistă”, ea avea o abordare și instrumente foarte practice. În lucrările lui Comte, Spencer, Durkheim și alți clasici, existența sociologiei a avut cel mai puțin comun cu un discurs abstract, filozofic și sofisticat. Conceptul lor de sociologie era destul de practic și pragmatic. Cu toate acestea, până atunci, mai ales în secolul al XX-lea, sociologia s-a apropiat cumva de un nivel mai filozofic. Socioterapia poate fi considerată ca o întoarcere a sociologiei la valoarea sa tehnică și funcțională.


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

După cum afirmă L. Alex Swan, „sociologia trebuie să fie reală, relevantă, utilă și aplicabilă” (Swan, 2014).

Socioterapia este una dintre căile pentru o sociologie mai utilă și mai funcțională.

În acest scop, „trebuie să schimbăm modul în care pregătim sociologii pentru a produce oameni de știință-practicieni al căror rol este să creeze cunoștințele și înțelegerea contextuale specifice pentru aplicare și intervenție socială” (Swan, 2014). Pentru că, nu este ușor de realizat transformarea necesară către o sociologie terapeutică, cu abordări convenționale la departamentele de sociologie ale academiilor noastre. Trebuie să găsim noi strategii de formare a viitorilor sociologi.

Individul nu este o „persoană” singuratică deconectată de societate pentru noi, în timpul ședințelor de socioterapie. Trebuie să situăm un client în contextele sale sociale și „în socioterapie este implicată personalitatea socială a persoanei. Este individul public în interacțiune. Punctul de vedere adoptat de directorul sesiunii îi îndreaptă atenția către grup ca structură. Se intenționează un catharsis „general” (Corneyet, 1945). Acest catharsis este o modalitate de vindecare/tratament pentru problemele socio-psiologice ale persoanei.

Înțelegerea care subliniază că problemele care au fonduri și cauze sociale necesită și modalități sociale de soluționare este principiul principal pentru ontologia socioterapiei, înfloritoare în domeniul sociologiei. Pe baza acestui principiu principal, există multe comune între socioterapie și alte varietăți de terapii de grup, în ciuda tuturor diferențelor de nivel tehnic și teoretic.

CUM FUNCTIONEAZĂ?

Socioterapia este un domeniu în care interpersonalitatea este o cerință crucială, deși abordarea sa față de socialitățile interpersonale este destul de diferită de abordarea psihoterapiei. Din acest motiv, „punctul de vedere al ideologiei socioterapeutice subliniază valoarea terapeutică a multiplicității de întâlniri situaționale interpersonale și sociale care au loc în cadrul de tratament al pacientului” (Armor, 1968). Socioterapeuții folosesc și manipulează mediul social și componentele de mediu pentru un fel de „terapie de mediu” sau cu o altă denumire „terapie de grup”. În înțelegerea lor, „boala mintală este cauzată de factori sociali și de mediu, de obicei cei care apar cu situația de viață recentă a pacientului” (Armor, 1968). Deci, ei folosesc acest mediu și situații ca instrumente terapeutice puternice.

Abordarea practică a „socioterapiei” îi ajută pe oameni să-și recapete respectul de sine, să-și recâștige încrederea, să se simtă din nou în siguranță, să depășească autoînvățărea nejustificată, să restabilească un echilibru moral, să aibă speranță, să trăiască fără teroare, să-i ierte pe cei care le-au făcut rău, să-și ceară scuze față de cei cărora le-au greșit și își recâștigă locul care le-a revenit în comunitate” (Richters, 2010). Altfel spus, socioterapia este o modalitate de a recăpăta armonia pierdută împreună cu oamenii, cu care probabil am împărtășit procesul de pierdere a acestei armonii anterior, prin greșeli reciproce.

Paul Wilkins, în „modelul său socioterapeutic centrat pe persoană” ne oferă câteva puncte importante pentru a stabili un echilibru între „noi” și „eu”. Potrivit lui Wilkins: „Noi implică o conexiune, o inter-relație care depășește organismul”. Cu această perspectivă, toți


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

aparținem lui „Noi” și a face rău lui „Noi” este ceva ca și cum ne facem rău nouă înșine. Pe baza acestei considerații, „Suntem mai mult decât o comunitate imediată, mai mult decât umanitatea, mai mult decât toate lucrurile vii. Este planeta noastră în totalitatea ei” (Wilkins, 2012). Indiferent dacă aveți un concept de socioterapie „centrat pe persoană” sau „centrat pe grup”, aceste puncte par oricum aplicabile.

Există câteva diferențe esențiale între psihoterapie și socioterapie.

Potrivit lui J. Stuart Witley, „*psihoterapia* este în primul rând un proces de ascultare, cu înțelegerea care vine din interpretarea de către terapeut a comunicărilor individului și facilitând dezvoltarea unei vieți emoționale mai stabile. *Socioterapia* este un proces mai activ, cu schimbarea comportamentală provenind din experiența unor moduri noi și mai satisfăcătoare de a face față interacțiunilor interpersonale” (Whiteley, 1986). După cum puteți vedea, puterea terapeutică a socioterapiei este mai dinamică și necesită interacțiune.

Clienții trebuie să își schimbe ei înșiși și comportamentele în cadrul procesului terapeutic: „Socioterapia este reînvățarea rolurilor sociale și a comportamentului interpersonal prin experimentarea interacțiunilor sociale într-un mediu corectiv” (Whiteley, 1986).

Rand L. Kannenberg îl numește proces de „resocializare”; ca modalitate terapeutică care necesită reînvățarea valorilor și comportamentelor problematice stabilite; fiind eliberat de învățăturile anterioare ale mediului social (familie, școală, grupuri de prieteni etc.) și schimbarea rolurilor sociale cu altele mai eficiente și mai benefice (Kannenberg, 2003). Socioterapeuții sunt participanți și organizatori eficienți ai acestor activități de resocializare.

SPRE O SOCIOTERAPIE DE SUCCES

Annemiek Richters și colegii săi au afirmat că: „Termenul de socioterapie poate sugera o abordare medicalizantă a problemelor sociale. Ideea socioterapiei este, totuși, că valoarea ei terapeutică provine din aportul activ al membrilor grupului pe măsură ce aceștia participă, întrebări, sfaturi. , se influențează și se corectează reciproc în contactul lor social” (Richters, 2010). Acest contact social este cheia unui nivel ridicat de succes în socioterapie.

Societatea modernă are unele probleme care sunt îmbătrânite și trebuie abordate cu tehnici mai eficiente. Socioterapia este un răspuns funcțional pentru aceste probleme de vârstă.

În confruntarea situațiilor contemporane, „Dacă am avea suficientă inteligență socială, am putea rezolva problema direct prin metode științifice, dar din moment ce nu am dezvoltat încă această metodă de a ataca problemele noastre sociale, probabil că va trebui să trecem printr-o lungă perioadă de îngrijorarea nevrotică, anxietatea și confuzia până când vom rezolva în sfârșit problema prin băjbăială irosită – adaptare pasivă – mai degrabă decât prin mijloacele raționale, directe și eficiente de adaptare activă ghidată de știință” (Bain, 1944).


AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

În calitate de sociologi, de mai bine de jumătate de secol discutăm pentru acest tip de tehnici „ghidate de știință” pentru vindecarea problemelor socio-psiologice.

Richters și coautorii din raportul ei de cercetare ne sugerează câteva principii pentru succes, pe baza discuțiilor purtate anterior de Rapoport și Bierenbroodspot.

Aceste principii pentru o socioterapie eficientă sunt:

- 1) **comunicare bidirecțională la toate nivelurile** – această comunicare este o condiție prealabilă pentru a garanta că toată lumea este informată cu privire la ceea ce se întâmplă în grup și poate utiliza aceste informații în luarea deciziilor;
- 2) **luarea deciziilor la toate nivelurile** - aceasta promovează, printre altele, simpatia în cadrul grupului în ansamblu și cu membrii individuali;
- 3) **conducere comună** – aceasta înseamnă de fapt democrație, împărțirea puterii și a responsabilității;
- 4) **consens în luarea deciziilor** - când grupul nu poate ajunge la un acord, nicio decizie nu este forțată, dar discuția continuă până se ajunge la un consens;
- 5) **învățarea socială prin interacțiune socială aici și acum** - această învățare va beneficia și participanții de grup în interacțiunea lor socială în societatea mai largă.

Socioterapia este ca o strategie de a prelua potențialul care există deja în societăți și de a-l actualiza cu unele aranjamente pentru nevoi speciale. Este numită socioterapie „*bazată pe comunitate*” de către Richters. Puterea comunităților locale este adoptată funcțional în procesul de socioterapie în această abordare (Richters, 2010). De fapt, oamenii din societăți și comunitățile locale efectuează deja un fel de socioterapie „inconștientă” pentru ei înșiși și unii altora.

Ceea ce recomandă socioterapeuții poate fi considerat o versiune sistematizată a acestei tendințe terapeutice existente pentru o soluție mai eficientă a problemelor socio-psiologice provocatoare la orice nivel.

Societățile contemporane au o poziție contradictorie care oferă probleme și soluții posibile în același timp. Multe probleme economice, sociale, culturale și socio-psiologice își au originile și rădăcinile adânci în factorii societăți. Problemele sunt produse și răspândite atunci când și unde oamenii socializează.

Pe această realitate se bazează principala epistemologie conceptuală a socioterapiei: sursa cunoștințelor terapeutice și posibilele aplicații sunt aceleași cu originile acestor probleme. Prin urmare, socializarea sau „resocializarea” apare ca o sursă productivă de putere terapeutică pentru toți socioterapeuții, în ciuda diferențelor lor teoretice. Socioterapeuții își asumă un rol activ, reproiectează și direcționează mediile sociale în scopuri terapeutice.



XIII. TERAPIE PENTRU GESTIONAREA STRESULUI ÎN CRAIOVA

Stresul prelungit afectează nu doar starea de bine emoțională, ci și sănătatea fizică. Dacă te simți copleșit, lipsit de energie sau ai insomnii și iritabilitate, este timpul să cauți sprijin specializat prin **terapie pentru stres în Craiova**.

Psihologul Laura-Maria Cojocaru te ajută să identifici cauzele reale ale stresului și să aplici tehnici eficiente de **management al stresului**. Într-un mediu sigur și confidențial, vei învăța să-ți regăsești echilibrul interior și claritatea mentală.

Prin **consiliere psihologică pentru stres**, poți preveni epuizarea, anxietatea și alte afecțiuni asociate. Alege un **psiholog specializat în stres în Craiova** și fă primul pas către o viață mai calmă și echilibrată.

Programează o ședință de **terapie pentru stres în Craiova** și recâștigă controlul asupra propriei vieți.

Stresul apare atunci când percepem un nivel ridicat de amenințare, provocare sau risc fără resurse sau sprijin suficiente.

Este o parte necesară, înnăscută/naturală a instinctului nostru de supraviețuire și a componentei fiziologice; ne motivează să luăm măsuri pentru a ne menține în siguranță sau să continuăm să ajungem mai departe pentru a ne îndeplini visele și aspirațiile; „combustibilul” este cel care ne propulsează.

Stresul devine o problemă doar atunci când simptomele fiziologice și fizice se acumulează în corpul nostru fără a fi eliberate și, ca urmare, încep să ne afecteze negativ: memoria, concentrarea, emoțiile, abilitățile de gândire, sănătatea, bunăstarea noastră generală și, în cele din urmă, sănătatea mintală.



Chiar și cuvântul „stres” ne poate face să ne simțim puțin stresați!

Este adesea descris ca modul în care corpul nostru reacționează la orice fel de amenințare și este asociat în mare parte cu sentimentul de a fi copleșit și de a nu avea control complet. Acesta este un sentiment foarte comun pentru mulți dintre noi în acest moment și prea comun atunci când vine vorba de managementul și livrarea proiectelor.

Ființele umane își doresc în mod natural un sentiment de control, dar viața, munca, proiectele noastre sunt toate incerte și imprevizibile, când începem să realizăm că unii factori sunt incontrollabili, începem să reacționăm diferit.

Când stresul crește, devenim mai volatili și este probabil să reacționăm exagerat fiind prea defensivi, prea ostili sau autodestructivi.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

CE ESTE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ (EI*)?

Este capacitatea de a recunoaște și înțelege emoțiile tale și ale celorlalți; capacitatea de a folosi acele informații pentru a vă ghida gândurile și acțiunile; capacitatea de a empatiza (și, prin urmare, de a construi relații mai bune, de succes).

Este practic un tip de abilitate care permite oricui să-și controleze starea emoțională. Pentru oricine se confruntă cu stresul, probabil că știți cum emoțiile se pot înrăutăți sau pot ameliora situația stresantă în care vă aflați. Potrivit unor studii de cercetare, oamenii care au reușit să-și îmbunătățească abilitățile de inteligență emoțională sunt mai capabili să reducă nivelul de stres din viața lor.

Cum poate Inteligența Emoțională (IE) să ajute la gestionarea eficientă a stresului?

- Ajută să reduceți excesul de stres pe măsură ce vă înțelegeți mai bine emoțiile (devenind mai conștienți de sine);
- Ajută la ghidarea gândurilor și acțiunilor;
- Crește empatia printr-o mai bună înțelegere a emoțiilor celorlalți.
- Îmbunătățește relațiile, la școală, acasă, la locul de muncă și în mediul social.

Îmbunătățirea inteligenței emoționale vă va ajuta să vă descoperiți punctele forte interioare, să rămâneți mai calmi și în control în orice situație.

STRESUL ȘI EMOȚIILE NEGATIVE

La debutul stresului, organismul suferă diverse modificări fiziologice care se manifestă ulterior sub formă fizică de simptome de stres.

Dar care este sursa supremă de stres pe care o experimentați? Practic, vine ca urmare a emoțiilor negative care se dezvoltă în interiorul nostru. Vine ca urmare a presiunii de la locul de muncă, de acasă sau din cercul de prieteni.

Toate aceste emoții declanșează evenimente biochimice în interiorul corpului, astfel încât acesta este determinat să elibereze cortizoli sau hormoni de stres, precum și adrenalina. Prin urmare, acumularea de emoții negative poate fi fie o cauză, fie un efect al stresului.

Oricum, este nesănătos pentru noi. De fapt, prezintă riscul de a dezvolta afecțiuni grave, cum ar fi hipertensiunea arterială și creșterea ritmului cardiac. Prin urmare, putem obține o motivație suplimentară pentru a combate semnele de stres.

CE ESTE MANAGEMENTUL STRESULUI ȘI RELAȚIA CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ?

Managementul stresului se referă la capacitatea noastră de a rezista la situații și medii stresante fără să fim "doborâți". Presiunea face parte din viața de zi cu zi pentru cei mai mulți dintre noi și o anumită cantitate de presiune ne face să trecem ziua. Respectăm termenele limită și lucrăm cu alții și suntem capabili să-i încurajăm și pe aceștia.

Mai exact, managementul stresului înseamnă să înveți despre factorii declanșatori ai suferinței și să stabilești modalități sănătoase de a contracara acești factori declanșatori. Mulți factori de stres sunt emoționali și, prin urmare, dezvoltarea mai multor inteligențe emoționale este un aspect cheie al gestionării stresului.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Contributori cheie la stres:

- Locuri de muncă disfuncționale
- Viitorul incert, inclusiv schimbările climatice
- Lipsa de somn și exerciții fizice
- Singurătate/izolare socială și deconectare de la natură
- Lipsa de sens și scop

CÂT DE MULT UTILIZĂM MANAGEMENTULUI STRESULUI?

Când managementul stresului funcționează bine:

- Ne ocupăm activ de stres
- Menținem un nivel de performanță în muncă chiar și sub presiune crescândă sau competiție
- Suntem productivi
- Menținem controlul

Când managementul stresului este scăzut:

- Suntem nerăbdători
- Afectăm munca în echipă și performanța individuală
- Ne lipsește prioritizarea
- Luăm decizii eronate și nefavorabile
- Devenim agitați
- Poate provoca boli pe termen lung

CUM NE EVALUĂM INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ?

Există 5 categorii principale care pot fi utilizate pentru a ne evalua Inteligența Emoțională:

- Conștientizarea de sine
- Auto-reglementare
- Abilități sociale
- Empatie
- Motivație

Conștientizarea de sine, auto-reglementarea și abilitățile sociale sunt abilități care pot fi identificate cu ușurință atunci când se întâlnesc la cineva în stadiile inițiale, prin modul în care interacționează cu ceilalți, cât de adaptați sunt cu emoțiile lor și cum îi afectează pe alții. Pe de altă parte, *empatia și motivația* pot fi abilități care sunt mai vizibile în timp. Spre deosebire de IQ, abilitățile de inteligență emoțională pot fi predate și îmbunătățite.

Inteligența emoțională superioară poate ajuta la capacitatea unui angajat de a-și controla propriile niveluri de stres. Managementul stresului are un impact direct asupra productivității atât pe plan personal, cât și pe cel profesional. O persoană care are atât inteligență emoțională ridicată, cât și abilități puternice de gestionare a stresului are capacitatea de a reduce fără efort nivelul de stres al celor din jur prin influență. Alternativ, o persoană care nu are aceste caracteristici ar putea influența mediul din jur în moduri negative, răspândind stresul și reducând productivitatea. Capacitatea de a rămâne calm în situații de mare presiune și influențarea energiei din cameră în bine sunt ambele calități de conducere care ajută la avansarea în carieră.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Am identificat șase abilități cheie de exersat pentru a vă dezvolta și îmbunătăți atât abilitățile profesionale, cât și cele personale de EI.

1. Preluați controlul asupra reacțiilor la situațiile stresante

Indiferent dacă este o întâlnire de afaceri, termen limită sau ceva nu a mers prost, este important să vă observați împrejurimile pentru a identifica dacă reacția dvs. este adecvată și pentru a vă ajusta în consecință. Comunicarea într-o manieră atentă ar putea aduce beneficii sau influența pe alții să rămână calmi și să gândească mai clar. Este o modalitate grozavă de a construi un leadership natural și de a relaționa cu cei din jurul vostru.

Pe măsură ce învățați această abilitate și o aplicați în situațiile stresante în care vă aflați, luați în considerare reîncadrarea cognitivă. Dacă vă este dificil să vă controlați emoțiile atunci când vă aflați în situații dificile, respirați adânc câteva respirații și luați în considerare situația în afara atașamentului emoțional sau din perspectiva altei persoane implicate. Acest lucru vă va ajuta să vedeți mai clar și să vă ajustați emoțiile astfel încât să puteți aplica cea mai bună soluție la situație.

2. Aplicați controlul impulsurilor pentru a vă concentra asupra sarcinii în cauză

Controlul impulsurilor se referă atât la capacitatea de a controla emoțiile, cât și la capacitatea de a le reduce de la a vă împiedica munca. De asemenea, vă permite să reduceți distracția în situații pe termen scurt și pe termen lung. Controlul impulsurilor pe termen scurt ajută în cazurile legate de muncă, permițând capacitatea de a se concentra și de a elimina distracția pentru a îndeplini o sarcină sau o sarcină. În timp ce, controlul impulsurilor pe termen lung vă va ajuta să rămâneți concentrat pentru a îndeplini obiectivele, cum ar fi următoarea mare promovare.

Când lucrați pentru a îmbunătăți controlul impulsurilor, încercați să vă concentrați pentru o perioadă de timp asupra muncii dvs. zilnice. Întoarceți-vă telefonul, dezactivați-vă chat-ul și e-mailurile, dacă puteți, și dedicați-vă sarcinii în cauză. Probabil veți observa o creștere a eficienței și o calitate mai bună a muncii.

3. Luați și aplicați în mod eficient direcția de la conducere

A prelua în mod eficient direcția este adesea o abilitate care nu este abordată sau neglijată. Tindem să credem că toată lumea poate avea aceeași capacitate de a înțelege tot ceea ce este comunicat eficient, ceea ce nu este întotdeauna cazul. Persoanele cu inteligență emoțională ridicată vor pune întrebările de clarificare adecvate, astfel încât să poată finaliza sarcina eficient de prima dată sau să primească feedbackul necesar pentru a finaliza sarcina.

Când dezvoltați această abilitate, ascultați cu atenție când vi se dă direcția. Dacă ceva nu este clar, aflați cum și când liderul răspunde cel mai bine la întrebări pentru a obține clarificări.

4. Acceptați criticile

Abilitatea de a accepta criticile vă permite să creșteți și să vă îmbunătățiți mai bine ca indivizi.

Când primiți o critică, ascultați și acordați-vă timp pentru a procesa feedback-ul, răspundeți calm și nu o luați personal. Încercați să priviți critica ca pe o modalitate de a vă îmbunătăți. Înțelegerea perspectivei persoanei care vă oferă feedback vă va permite să o utilizați pentru a vă îmbunătăți performanța, dar există momente în care trebuie să vă apărați. În general, păstrați o „modalitate de învățare” și cereți detalii despre cum să vă îmbunătățiți data viitoare.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Când lucrați pentru a îmbunătăți această abilitate, începeți prin a vă aborda și a vă recunoaște punctele slabe. Cheia creșterii este să recunoaștem la ce suntem buni și la ce putem îmbunătăți. Luați feedback-ul și implementați-l în rutina zilnică.

5. Înțelegeți momentul și locul pentru rezolvarea conflictului

Conflictele nu sunt neapărat benefice sau dăunătoare. Oamenii provin din medii diferite ale vieții și au perspective diferite sau nu sunt clari cu privire la așteptările care pot fi rezultatul unei comunicări slabe. Conflictul va declanșa în mod natural un mecanism de „luptă” sau „fugă” în creierul nostru. Păstrarea calmului, declararea faptelor, adresarea întrebărilor și ascultarea a ceea ce are cealaltă persoană de spus fără a judeca este cea mai bună metodă de a ajunge la o soluție.

Când rezolvați conflictul cu persoanele potrivite, încercați să explicați rezultatul pe care îl doriți și cereți-le idei/propuneri sau feedback cu privire la cea mai bună soluție. Pentru a îmbunătăți această abilitate, ascultați mai mult și auziți toate părțile situației. Intrați în discuție cu mintea limpede și acceptați responsabilitatea acolo unde se cuvine.

6. Luați în considerare imaginea de ansamblu în luarea deciziilor

Abordarea de ansamblu este o abilitate care nu este ușor de obținut și atins. Persoanele care au o abordare „de ansamblu” sunt de obicei gânditori strategici care fac conexiuni între oameni sau lucruri care nu par întotdeauna evidente, construiesc relații grozave și evită sau reduc conflictele.

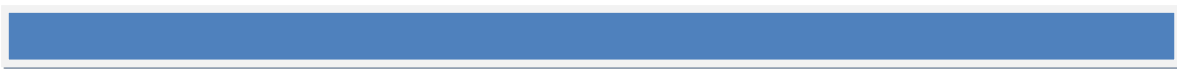
Pentru a vă crește abilitățile sau setul de abilități ale abordării „imagine de ansamblu”, încercați să rămâneți cu un pas înainte. Este necesar să vă pese cu adevărat de ceilalți și fiți curioși în legătură cu ceea ce fac sau ce îi interesează. Puneți întrebările „de ce este acest lucru important” sau „pe cine va afecta acest lucru” în organizație sau echipă.

Deoarece răspunsul vostru, și nu situația, este cel care determină rezultatul, alocăți-vă timp pentru a face o pauză și, exersând cei câțiva pași simpli descriși mai sus, veți începe să vedeți rezultate mai bune pe măsură ce vă reduceți stresul prin preluarea controlului asupra emoțiilor, permițându-vă spațiu pentru a gândi mai clar.

Înțelegerea acestor abilități permite creșterea inteligenței emoționale, ceea ce duce la scăderea nivelului de stres și a succesului general. Firul comun dintre toate aceste abilități este pur și simplu să fii conștient de tine, precum și de oamenii din jurul tău.

Ca o oportunitate de dezvoltare viitoare, luați în considerare nivelul de inteligență emoțională existent membrilor echipei și vedeți dacă există modalități de a-i ajuta să se îmbunătățească. Acest lucru, la rândul său, va ajuta la creșterea satisfacției la locul de muncă, va dezvolta personal angajații și va contribui mai bine la echipele din organizație.

Asigurați-vă că practicați des tehnicile de mai sus pentru a vă îmbunătăți abilitățile de inteligență emoțională pentru a obține o capacitate eficientă de gestionare a stresului.



XIV. PSIHOSOMATOTERAPIE

Terapia psihosomatică (cunoscută și sub denumirea de Terapie prin experiență somatică) este un proces terapeutic care vă ajută să vă rezolvați trauma și să vă creșteți rezistența la dificultățile vieții.

Este o abordare de pionierat pentru a elibera pe cineva de simptomele fizice și psihologice de stres, durere, șoc și traumă, acționând asupra cauzelor acestora.

Terapia psihosomatică completează o abordare holistică a prevenirii și gestionării bolilor umane bazată pe relația bilaterală dintre minte (psihic) și corp (soma).

Ea implică analiza sistematică a fiziologiei corpului în ceea ce privește forma, dimensiunea și structura acestuia, care au fost determinate de genetica, mediul și starea emoțională a unui individ. Tehnicile de analiză a feței și a corpului le permit practicanților să identifice cu ușurință dezechilibrele din organism, care oferă o indicație a comportamentelor emoționale și cognitive repetitive ale clientului.



Toate aspectele fiziologiei sunt evaluate, inclusiv funcția biomecanică, calitatea țesutului muscular, raportul mușchi-grăsime, distribuția greutateii, simetria structurală și detaliile trăsăturilor faciale.

ÎNȚELEGEREA FEȚEI ȘI A CORPULUI

Oamenii spun adesea că 90% din comunicare este nonverbală.

În terapia psihosomatică, călătoria ta emoțională și trăsăturile tale unice de personalitate sunt întotdeauna dezvăluite în cele din urmă de corpul tău.

Aici, detalii aparent fără legătură, cum ar fi postura ta sau modul în care îți ții capul, spun povestea ta. Calități precum forma și structura feței tale, locul în care sunt localizați ochii și chiar modul în care îți ții mâinile sunt deodată indicii importante pentru a descoperi ceea ce încearcă corpul tău să spună.

După ce ai ajuns „să te cunoști cu adevărat”, a doua fază a terapiei psihosomatice implică găsirea zonelor de stres și tensiune și lucrul pentru a restabili echilibrul ideal al corpului tău.

ÎNȚELEGE LEGĂTURA DINTRE CORPUL TĂU ȘI EMOȚIILE TALE

Derivată de la rădăcinile psycho, care înseamnă „minte” și soma, care înseamnă „corp”, terapia psihosomatică îmbină cunoașterea cu trăsăturile fizice ca o modalitate de a ne ajuta să înțelegem cine suntem ca indivizi.

Ca o amprentă, fiecare caracteristică fizică pe care o deții te face complet unic. Conștientizarea psihosomatică îți evaluează aspectul fizic pentru a înțelege de ce ești așa cum ești

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

CUM FUNCȚIONEAZĂ TERAPIA PSIHOSOMATICĂ?

Odată ce zonele de stres, tensiune și disconfort sunt evidente, scopul terapeutului este de a restabili echilibrul mental, emoțional și fizic. Se aplică o combinație de tehnici, inclusiv exerciții corporale de eliberare emoțională, consiliere, aliniere posturală, tehnici de respirație și analiză și raportare detaliată corp-minte. Terapeutul explorează aspectele mentale, emoționale, fizice și biologice ale sănătății generale ale clienților și le oferă evaluări detaliate cu exerciții practice, astfel încât să poată înțelege și să participe la propriul proces de vindecare.

Dacă te-ai chinuit vreodată să înțelegi de ce simți și acționezi așa cum o faci, o sesiune de terapie psihosomatică te poate ajuta să găsești răspunsurile.

În **Terapia Psihosomatică**, analizăm în profunzime forma generală, postura, tiparele de respirație, fața, mâinile și picioarele.

Privind structura corpului, postura, modul în care respiri, cum vorbești și starea țesuturilor, dezvăluim armonia și echilibrul centrilor energetici și echilibrul dintre părțile stânga și dreaptă ale corpului tău.

Pe măsură ce ne uităm la forma feței tale, la tonul pielii/carnii și la trăsăturile individuale ale feței de la stânga la dreapta, acestea oferă informații despre modul în care experimentezi și interacționezi cu ceilalți și cum te tratezi cu tine.

Trăsăturile feței corespund fiecare unei părți diferite a corpului, toate având o semnificație unică. De exemplu, pe măsură ce vedem maxilarul blocat, observăm și genunchii blocați și șoldurile strânse, arătând atitudinile puternice și puternice.

Odată ce informațiile sunt adunate și comunicate, îți oferim instrumente care să te ajute la crearea schimbărilor pe care dorești să le experimentezi.

Cu aceste informații, s-ar putea să dorești să programezi o ședință de terapie suplimentară, lucrând pe anumite zone pe care ai dori să le schimbi, sau poate dorești să experimentezi un masaj cu puncte declanșatoare de eliberare emoțională, care combină presopunctura și masajul pentru a elibera amintirile celulare și a elibera blocajele.

CARE SUNT BENEFICIILE TERAPIEI PSIHOSOMATICE?

Terapia psihosomatică oferă clienților beneficii de vindecare holistică, deoarece abordează factorii emoționali și fizici care contribuie la sănătatea și fericirea generală. Clienții pot include persoane care se confruntă cu afecțiuni fizice, probleme emoționale sau probleme posturale. Psihosomatica oferă o înțelegere mai profundă a tendințelor înnăscute și a schimbărilor subtile, dar puternice necesare pentru a obține o mai mare satisfacție în toate aspectele vieții, inclusiv relațiile, ocupația și sănătatea.

DE CE AM NEVOIE DE TERAPIE PSIHOSOMATICĂ

Terapia psihosomatică te ajută să îți schimbi relația cu boala, stresul, depresia și condițiile mentale, emoționale și fizice.

Corpul tău comunică cu tine prin gânduri, emoții, durere fizică, senzații corporale și prin ghidarea ta intuitivă.

Cojocaru Maria-Laura
AUTOR, PSYCHOTHERAPY, NLP TRAINING, CAREER MENTORING

Terapia psihosomatică este legătura care unește Mentea, Corpul și Spiritul în timp ce explorăm modul în care experiențele tale de viață ți-au influențat gândurile, emoțiile și corpul tău fizic.

Vom discuta despre componenta emoțională a diferitelor dezechilibre, în timp ce interpretăm mesajele corpului tău.

Amplasată într-un spațiu sigur, această călătorie invită la autoexplorare și reflecție și pentru ca tu să fii văzut și asistat așa cum poate nu ai mai fost văzut până acum.

O sesiune de terapie psihosomatică te poate ajuta să:

- **Dezvălui** emoțiile prinse și experiențele trecute stocate în corpul fizic
- **Identifici** problemele esențiale care ar putea avea un impact negativ asupra modului în care vă experimentați pe voi înșivă și pe ceilalți
- **Reduci** stresul din viața ta
- **Înțelegeți** componenta emoțională a diferitelor boli sau probleme fizice pe care le poți întâmpina
- **Îți îmbunătățești** relația cu tine însuși, familia, prietenii, colegii de muncă și clienții prin perspectivă asupra modului în care atitudinile se dezvoltă și se conturează în forma ta fizică.