

FOKUSOIVA VAKAUTTAVA PARI- JA PERHETERAPIA ESITE ASIAKKAILLE JA YHTEISTYÖKUMPPANEILLE

6-16 kerran pari- tai perheterapiajakso

Kaipaatteko levollisempaa, ennakoivampaa ja rakentavampaa ilmapiiriä parisuhteeseen ja perhe-elämään?

Tunnistatteko, että jokin muutos on tarpeen sellaisen saavuttamiseksi?

Onko sinulla omasta ja/tai toisten perheenjäsenten säätelemättömästä ja reaktiivisesta toiminnasta huolta?

Olisiko sinulla valmiutta oppia havainnoimaan omaa osuuttasi parisuhteesi tai perheesi vuorovaikutuskuvioissa?

Olisiko puolisisi tai perheesi muut jäsenet innostettavissa mukaan havainnoimaan omaa osuuttaan?

Olisitteko kiinnostuneita kokeilemaan keskustelujen rinnalla vakauttavia harjoituksia?

Fokusoivan Vakauttavan pari- tai perheterapian 6- 16 tapaamiskerran jakso tarjoaa itsesäätelytaitoja ja säätelytaitoja vuorovaikutukseen. Jakson aikana annetaan myös teoretietoa sekä itsesäätelystä että vuorovaikutuksen säätelystä.

Fokusoivan Vakauttavan pari- ja perheterapian jaksolla paneudutaan vuorovaikutushavaintojen tekemiseen, jakamiseen, vakauttaviin harjoituksiin sekä yhteisiin keskusteluihin.

Harjoituksissa keskitytään esimerkiksi kuuntelemisen ja puhumisen tarkentumiseen, omien ja toisten tarpeiden tunnistamiseen, äänen voimakkuuden säätelyyn, reagoinnin jarruttamiseen ja viivästämiseen, hellittävän hengittämisen harjoitteluun, omien rajojen ja toisten rajojen tunnistamiseen ja arvostamiseen, lohduttamiseen ja lohdun vastaanottamiseen. Harjoituksia muokataan tapaamisissa kullekin sopiviksi ja ne ovat yksinkertaisia, kestoaltaan vain muutamia minutteja kerrallaan. Harjoitukset kirjataan mukaan, jotta ne voi muistaa paremmin.

Valmius harjoitusten toistamiseen ja vuorovaikutushavaintojen tekemiseen tapaamisten välillä on tärkeää tarvitun muutoksen aikaansaamiseksi!

Fokusoivan Vakauttavan pari- ja perheterapian jakso suunnitellaan yhdessä puolisoiden ja perheenjäsenten kanssa.

Jos asiakkailla on olemassa oleva hoitosuhde, fokusoivan vakauttavan pari- tai perheterapian jakso toteutetaan yhteistyössä hoitavan tahon kanssa eikä hoitosuhde hoitopaikkaan katkea. Jakson aikana pidetään mielellään vähintään yksi yhteistapaaminen hoitavan tahon kanssa.

Jakso koostuu 6–16 tapaamiskerrasta 60 tai 90 minuuttia per kerta. Tapaamisia on alkuun tiiviimmin harventuen jakson loppua kohti.

Vakauttava pari- ja perheterapeutti antaa 3–6 ensimmäisen tapaamisen ajat etukäteen ja asiakkaiden on hyvin tärkeä varmistaa, että ajat sopivat heille. Peruutus/ ajan siirto puolin ja toisin vain erittäin painavasta syystä.

Jokaisen tapaamisen päätteeksi jaetaan havaintoja ja kokemuksia tapaamisesta ja ne kirjataan ylös asiakkaille ja terapeutille.

Taustatietoa Vakauttavasta pari- ja perheterapiasta:

Fokusoiva Vakauttava pari- ja perheterapia on sovellus, jossa yhdistetään pari- ja perheterapiaan traumaterapian, kiintymyssuhdeterapian, sensomotorisen terapian ja psykofyysisen hengitysterapian sekä neurotieteiden teorioita ja menetelmiä.

Sovellus on suomalaisten kouluttajaperheterapeuttien Minna Koskisen ja Aino Maija Rautkallion kehittämä vuodesta 2011 alkaen. Vakauttavassa pari- ja perheterapiassa keskitytään parin ja perheen vuorovaikutuksen vaikeiden ja hankalien hetkien vakauttamiseen kehollisin ja dialogisin menetelmin.

Lisää tietoa: www.ainomaijarautkallio.fi

yhteistyöterveisin

Fokusoiva Vakauttava pari- ja perheterapia ©



FOKUSOIVA VAKAUTTAVA PARI- JA PERHETERAPIA

-esite

