psikolojistanbul

Gottman Çift Terapisi Süreç Bilgilendirme Formu

Çift Terapisinde Gottman Yöntemi Dr. John Gottman'ın 1970'te başlayan ve bugüne kadar devam eden araştırmalarına dayanmaktadır. Bu yöntem size, ilişkinizdeki yakınlığı güçlendirmede gerekli olan özgün becerileri edindirmeyi sağlamak için bilimsel esaslar uygun olarak oluşturulmuştur. Çatışmaları yapıcı biçimde ele almanızı sağlamak için, size "çözülebilir sorunları" yönetmek ve "çıkmaza girmiş" (veya tekrar eden) konular hakkında diyalog oluşturmak için yöntemler sunulacaktır. Ayrıca ilişkinizin güçlü yönlerini koruyabilmeniz ve gelişmesi gereken alanlarda yol alabilmenize yardımcı olmak için birlikte çalışacağız.

Gottman yöntemiyle çift terapisi dört bölümden oluşur:

- İlişki Değerlendirme Süreci
- Terapi Süreci
- İzleme Süreci
- Sonlandırma Süreci

Salgın tehditi devam ettiği sürece, tüm seanslarımızı online olarak, size göndereceğimiz bağlantı üzerinden gerçekleştiriyor olacağız.

Değerlendirme aşamasının başlangıcındaki ilk seansta, ilişkinizin geçmişi, sorun alanları ve terapinin hedefleri hakkında konuşacağız. Seansın sonunda ilişkinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olacak soruların yer aldığı online bir anket kitapçığını doldurmanızı isteyeceğim. Sonraki seansta, her birinizin kişisel geçmişlerini öğrenmek için bireysel olarak sizlerle görüşüyor olacağım ve bu seansta ikiniz de ayrı ayrı düşüncelerinizi, duygularınızı ve algılarınızı paylaşmak fırsatı bulacaksınız. Değerlendirme sürecinin son seansında, sizlere terapi süreciniz hakkındaki önerilerimi belirteceğim ve birlikte terapi sürecine ilişkin hedefleri belirliyor olacağız.

Çoğu seansımıza çift olarak birlikte katılacaksınız. Bununla birlikte, bireysel seanslar önerildiği bazı zamanlar da olabilir. Seanslar arasında pratik yapmanız için size egzersizler de verebilirim. Terapinin süreci sizin özgün ihtiyaçlarınız ve hedefleriniz doğrultusunda belirlenecektir. Terapi sürecinde, memnuniyetiniz ve ilerlemenizi görebilmek için belli zamanlarda değerlendirmeler yapacağız. Ayrıca, herhangi bir zamanda terapiyle ilgili her tür soru veya endişenizi paylaşmanızı teşvik edeceğim.

Terapinin sonraki aşamasında, yeni ilişki becerilerinizi sürdürmenizi sağlayabilmek için sizinle daha az bir sıklıkta görüşeceğimiz veya “aşamalı olarak süreci sonlandıracağımız” izleme sürecine geçeceğiz.

Terapiyi istediğiniz anda sonlandırabileceğiniz gibi, süreci birlikte özetlemek, kalan konuları tanımlamak ve vedalaşmak için en azından bir sonlandırma seansı yapmak çok yardımcı olmaktadır.

Değerlendirme Süreci ve Seans Süreleri

1. Seans: Giriş Görüşmesinin süresi, 80 – 90 dakika
2. Seans: Bireysel Görüşmelerin süresi, her bir partner için 45 dakika (toplam 90 dakika)
3. Seans: Değerlendirme Görüşmesinin süresi, 80 – 90 dakika

Sonrasında devam edecek terapi süreci seanslarının tamamı 80 – 90 dakika

Teknik Detaylar:

- Bu süreçte seanlarımız online bir platform olan zoom aracılığı ile gerçekleştirilecektir.
- Seanstan önce bu programı bilgisayarınıza indirdiğinizden emin olun.
- Terapistiniz seans saatinden önce size bir davetiye gönderecek ve buradaki linke tıklayarak seansa katılımınız gerçekleşecektir.
- Seans sırasında teknik sıkıntılar yaşamamamız için internet, kamera, ışık ve ses kontrollerini yaptığınızdan lütfen emin olun.
- Seans sırasında yanınızda kalem-kağıt ve su bulundurmanızı öneririz.
- Seans alacağınız odada yalnız olmanız, dikkat dağıtabilecek unsurları, telefon, tv vb. elimine etmenizi rica ederiz.

Ve elbette, Mutlu İlişkiler Dileriz 😊