



ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ

TEMEL FELSEFESİ

Ç

- Sorun değilse müdahale etme
- İşe yarayan çözüm yoluna devam et
- Israr etme, farklı çözüm yolları dene

TEMEL İLKELERİ

O

- Geçmiş problemler yerine danışanın arzuladığı geleceğe odaklanmalıdır.
- Danışanda, faydalı davranışların sıklığı üzerinde durulur.
- Problemler sürekli değildir, istisnalar vardır.

DANISAN-TERAPIST İLİSKİSİ

K

- **Ziyaretçi:** Danışan terapiye bir başkası tarafından yönlendirilmiştir. Genellikle bir sorunu olduğunu kabul etmez.
- **Şikayetçi:** Danışan bir sorun tarif eder. Ancak çözüm istememektedir.
- **Müşteri:** Danışan ve terapist ortaklaşa bir sorun ve işe yarayacak çözüm belirlerler.

SORUN ÇÖZME ASAMALARI

S

- Sorunu betimleme
- Amaç oluşturma
- Nadir durumları keşfetme
- Son oturuma ilişkin dönüt
- Danışanın gelişimini değerlendirme

TERAPİ TEKNİKLERİ

T

- İstisnai sorular (Sorunu yaşamadığın zamanlar var mı?)
- Başa çıkma soruları (Bu durumla nasıl başa çıktınız?)
- Mucize soru (Uyurken bir mucize gerçekleşiyor ve sabah uyandığında sorunun çözüldüğünü anlamak için ne gibi bir değişikliğin olmsası gerekir?)
- Derecelendirme ölçekli sorular (10 istediğiniz durumdur ve 0 en kötü durumu belirler. Bu ölçekte mevcut durumunuzu hangi sayı tanımlar?)
- Ev ödevleri (Bir dahaki karşılaşmamıza kadar senden gözlem yapmanı istiyorum.)