

TERAPİSTİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN NOKTALAR

Tanışma-Isınma Aşaması:

Danışanla terapist arasında güven ilişkisi kuruldu mu?

İlk görüşmede yeterince ısınma sağlandı mı?

Terapi kuralları ve sınırlar belirlendi mi?

Çalışılacak temalar netleştirildi mi?

Çalışma temalarına dair gerçekçi bir kontrat (sözel) yapıldı mı?

Danışanın hedeflerine, hayallerine, beklentilerine dair bilgi alındı mı? (İstediğin kiloya ulaştığında hayatında nasıl bir değişiklik olacak?

Danışanın sözsüz mesajları tanımlandı mı? Sözlü ve sözsüz mesajlar arasındaki fark değerlendirildi mi?

Temaları belirlemek için yeterince zaman ayrıldı mı?

Semptomlara dair bilgi toplandı mı?

Danışanın çekirdek problemine dair bir hipotez oluşturuldu mu?

Uygulama Aşaması:

Şimdi ve burada danışan ve terapist arasındaki ilişkiye değinildi mi?

Öznel ve nesnel olan düşünce ve duygular ayrıştırıldı mı?

Bugünkü problemle geçmiş arasında bağlantı kuruldu mu?

Danışanın bağlanma tarzı tespit edildi mi?

Danışan-terapist ilişkisindeki bağ tespit edildi mi?

Somutlaştırmalar kullanıldı mı?

Danışanın içgörüsü değerlendirildi mi?

Duygu dışavurumları desteklendi mi?

Danışan katarsis için teşvik edildi mi?

Danışanın destek alanları belirlendi mi?

Yüzleştirme ve destekleme arasında denge kuruldu mu?

Seans etik değerlere uygun olarak yürütüldü m? (Gizlilik ilkesi, eleştiri-yorum-yargı-önerinin olmaması vs..)

Danışanın iyileşmeye dair ihtiyaçları belirlendi mi?

Danışanın yaşam tarzıyla beslenme tutumları arasında bağlantı kuruldu mu?

Yeme probleminin danışanın hayatında sahip olduğu roller belirlendi mi?

Yeterince iyileştirici somutlaştırma tekniği kullanıldı mı?

Danışanın sağlıksız rolleri tespit edildi mi?

Danışanın ihtiyaı olan sağlıklı roller tespit edildi mi?

Sonlandırma Aşaması:

Seans uygun şekilde sonlandırıldı mı?

Seans sonunda farkındalıklar ve kazançlara dair geribildirim verildi mi?

Seans süresine dikkat edildi mi?

Danışanın çalışmayı btnleştirmesine fırsat tanındı mı?

Danışanın tüm soruları cevaplandı mı?