



---

# ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА





- Позитивная психология возникла в США в конце 1990-х, главным образом, по инициативе американского психолога Мартина Селигмана (род. 12 августа 1942)





# Носсрат Пезешкиан (1933 – 2010)

- немецкий невролог,  
психиатр психиатр и  
психотерапевт психиатр и  
психотерапевт иранского  
происхождения.  
Основатель ПОЗИТИВНОЙ  
психотерапии.





- Важным объектом исследования в Позитивной психотерапии и позитивной психологии является ***потенциал человека***: базовые и актуальные способности (Н. Пезешкиан), сильные качества личности (М. Селигман)



# Позитивное мышление —

- *это мышление исключительно о положительном; это система взглядов на окружающий мир, базирующаяся на следующих основных концепциях:*
- Мир справедлив и виноватых нет;
- Мир изобилует;
- Любовь к себе есть основа жизни;
- Человек сам отвечает за все, что с ним происходит;
- Все, что происходит с человеком, лишь отражает те мысли, которые есть в его голове, и сам человек есть то, что есть его мысли;
- Каждый человек по своей природе волшебник и через своё подсознание получает доступ к сотворению себя и своей судьбы.



- Идея метода говорит о том, что положительное представление о человеке проистекает из того, что любой человек с самого рождения имеет две основные способности: способность к познанию и способность к любви.
- Также позитивная психотерапия Пезешкиана базируется на вере в то, что все люди наделены всем необходимым, чтобы жить счастливой жизнью. У каждого есть доступ к неисчерпаемому источнику жизни, который можно использовать для своего индивидуального раскрытия и личностного роста.



- Всё самое ценное находится внутри человека и, словно семена, зреет на протяжении жизни – это замысел Творца. Учёный говорил о том, что каждый человек представляет собой шахту, полную драгоценных камней. И одной из задач является поиск этого ценного клада, и поднятие его наружу из глубин души человека. Необходимо показать этот клад миру посредством применения талантов и природных задатков, благодаря чему возможна полная самореализация человека.



# ИДЕИ МЕТОДА

- Метод применим к любым проблемам
- Метод интернационален
- Инструментом терапии могут служить притчи, метафоры и т.п.
- Человек рассматривается как целостная система
- Клиент принимает в терапии активное участие
- Метод краткосрочен и рассчитан на 15-20 сеансов
- Метод ориентирован на будущее клиента