

SCHÉMA ŽIVOTOPISU

Toto schéma, které vám nabízíme k napsání životopisu má sloužit jen jako podklad. Oblasti v něm uvedené popište tak, jak si troufáte. Pokud se zmíníte ještě o dalších aspektech, které ve schématu nejsou uvedeny, budeme rádi. Toto schéma má pomoci vám se zamyslet nad během svého života a více pochopit vaši životní situaci. Míru intimity a otevření se si volíte sami. V žádném případě s vaším životopisem nebude seznámen nikdo mimo okruh terapeutů

1. Vlastní vývoj v dětství v předškolním věku

Co víte o svém porodu, o rodinné situaci v době, kdy jste se narodili. První vzpomínky, zážitky z rodiny, jak jste vnímali vztah rodičů, sourozenců, jak jste se v rodině cítili, popis významných příjemných i nepříjemných zážitků v předškolním věku, školka, prarodiče a širší příbuzenstvo. Vztahy k ostatním dětem v rodině i mimo ní. Závažnější onemocnění a jejich prožívání, event. stresové události. Na co jste se těšili. Oblíbené hry, svátky. Narození sourozenců.

2. Školní věk

Nástup do školy, vlastní pocity mezi spolužáky, pocity před učiteli, prospěch, získané zkušenosti ve vztazích jak ke spolužákům, tak k autoritám, zájmy a koníčky, realizovaná i nerealizovaná přání, nejradostnější i nejsmutnější okamžiky, zklamání, kamarádi, místo v kolektivu, rodinné postoje k vaší školní aktivitě, co se v rodině důležitého událo během tohoto období. Povahové vlastnosti matky, otce a dalších blízkých. Způsob života rodiny v tomto období, rodinný styl, rodinná pravidla, trávení volného času, dovolené, tábory, okruh přátel rodiny a společenský život rodiny, sociální a finanční situace. Vývoj vztahu k matce, k otci, sourozencům, další významné osoby.

3. Vzdělání či práce v pubertě a adolescenci

Výběr a volba dalšího vzdělání případně práce, vztahy v pubertě a adolescentním věku, vzory, cítění se mezi lidmi, zájmy a koníčky, změny vztahů v rodině, postoj rodiny k vašemu vzdělávání, adolescentní změny v povaze, vzdory apod.

4. Zaměstnání

Důvody výběru, kdy a kde, náplň a uspokojení v práci, vztahy a atmosféra, konfliktní situace, vztah k autoritám,

5. Psychosexuální vývoj

Období začátku zájmu o děvčata či chlapce, zdroje a míra informovanosti o sex. životě, období puberty, první známosti, první sex. zkušenosti, problémy v této oblasti, důvody rozchodů, erotická přání a fantazie, obsahy snů, postoj rodičů k psychosexuálnímu životu. Vaše názory na vztah k druhému pohlaví.

6. Partnerství - manželství

Okolnosti seznámení, iniciativa a motivace sňatku nebo soužití, zaměstnání, povahové vlastnosti partnera, vývoj vztahu, krize a konflikty, vzájemná přitažlivost, intenzita uspokojení v praktickém, citovém i intimním soužití, názorové diskrepance, společné rysy partnerů, společné a rozdílné zájmy, přání a okolnosti narození dětí, změny ve vztahu, důvody a okolnosti rozchodu. Mimomanželské vztahy.

7. Vlastní charakteristika

Převažující vlastnosti, přednosti a nedostatky, temperament, míra spokojenosti s uplatněním v rodině i profesi, schopnosti rozhodovat se, prosazovat se, sebedůvěry, komplexy, pochybnosti, oblasti zájmu, vlastnosti po matce, otci, nynější přání a plány, sny, co chcete na své povaze změnit, čeho si na sobě vážíte nebo co se vám na sobě líbí.

8. Vznik a vývoj potíží

Jejich podrobný popis, doba počátku, souvislost s vnějšími okolnostmi, souvislosti nahodilé nebo související s vlastní povahou, v jakých životních situacích se potíže objevují, co v životě znepríjemňují, co eventuálně i pozitivně přinášejí, názory na důvody vzniku potíží, předchozí zkušenosti s léčbou a lékaři, druhy léků. Současný stav.

9. Doplnění dalších údajů

Doplňte další údaje, které měly a mají pozitivní či negativní vliv na citový život, co považujete pro sebe za nejdůležitější a nejcennější. Všechny další údaje související s Vaším duševním i tělesným stavem

10. Očekávání

Očekávání od sebe v průběhu terapie, očekávání od rodiny a okolí v průběhu terapie, očekávání od terapie. Co by mělo být podle Vás cílem terapie, čeho byste chtěli během terapie dosáhnout.