GOAL SETTING

KRITÉRIA DOVEDNOSTI

1. Začněte krátkou odpovědí, reflexí nebo potvrzujícím komentářem.

2. Vyzvěte klienta, aby se vyjádřil k cílům terapie, a zaměřte se na cíle, které jsou konkrétní a realizovatelné (mohou být i procesní!).

3. Když cíle nabízíte, buďte přesvědčivý a vyjadřujte se s jistotou.

4. Zakončete otevřenou otázkou.

CVIČNÉ VÝROKY

Prohlášení klienta č. 1: (smutný) Jsem nešťastný. Ani nevím, kde začít.

Prohlášení klienta č. 2: (s nadějí) Mám záchvaty paniky. Vím, že není reálné se jich zbavit

hned, ale opravdu bych si přála, aby k nim docházelo méně.

Prohlášení klienta č. 3: (nervózní) Na terapii jsem poprvé. Jsem z toho dost nervózní.

Prohlášení klienta č. 4: (poražený) Nejhorší je sociální úzkost. Minulý víkend jsem byla na večírku a

a nakonec jsem po půl hodině odešla, protože se se mnou nikdo nebavil a já se cítila hrozně trapně.

Prohlášení klienta č. 5: (nešťastný) Moje trauma mi překáží ve všech vztazích. Pokaždé, když

se s někým sblížím, zazvoní mi v hlavě alarm, který mi říká, abych utekl.

Prohlášení klienta č. 6: (splněno) Můj hněv je mnohem lepší, než když jsme začínali. Můžeme se

zaměřit na něco jiného?

Prohlášení klienta č. 7: (v depresi) Vydělávám si slušně, ale nikdy nemám žádné peníze. Všechno utratím a pak si připadám bezcenný.

Výpověď klienta č. 8: (znepokojený) Můj syn propadá ze školy. Včera mi volal jeho učitel.

aby mi řekla, že už dva týdny nebyl ve třídě. Neměla jsem o tom tušení.

Výpověď klienta č. 9: (ublížený) Ten šikanista na střední škole si ze mě pořád dělá legraci, protože mám dva tatínky. Včera jsem celou noc probrečela. Chci jen, aby to bylo lepší.

Výpověď klienta č. 10: (frustrovaný) Už si nejsem jistý, jestli mi terapie pomáhá.

Výpověď klienta č. 11: (žárlí) Chlap, který odešel z vaší ordinace, zatímco jsem byl v čekárně,

vypadal opravdu šťastně. Žárlím. Co má on, co já nemám?

Výpověď klienta č. 12: (zdrcený) Vím, že jste mě požádal, abych si rozmyslel, co chci získat.

z terapie a dát vám vědět. Je to milion různých věcí. Nic jsem nenapsal, protože nemám ponětí, kde začít.

Výpověď klienta č. 13: (neutrální) Můžeme si jen promluvit? Terapie mi připadá nejlepší, když můžu jen tak nahazovat myšlenky, aniž bych pracoval na něčem konkrétním nebo plánovaném.

Prohlášení klienta č. 14: (beznadějný) Minulý týden jste mi řekl, abych si vedl myšlenkový deník. Pár dní jsem to zkoušel a nic to nepomohlo. Jak to vlastně má snížit mou úzkost?

Prohlášení klienta č. 15: (rozzlobeně) Zajímají vás vůbec mé cíle, nebo se ptáte jen na to co vám poradí váš supervizor?