

Užitečné otázky - na jaká témata se zaměřit

SPP 144

Tom Andersen

Tromso, Norskio

1. Jaký je příběh vaší cesty sem ke mně?

- Kdo měl první ten nápad sem jít? Komu to řekl?
- Jak tomu rozumíte? Jak to přijali ostatní? Čím je přesvědčil?
- Když vás sem poslali, co od toho asi chtějí? Mám jim zatelefonovat?
- Co vás nakonec přimělo sem přijít?

2. Jak bychom měli našeho společného setkání využít?

- Co bychom měli společně dělat, aby to pro vás bylo užitečné?
- Jaký nejmenší pokrok by vám už mohl stačit, abyste dnes než odejdete, byl spokojen?
- Co by potřebovali vidět ti, kdo vás sem poslali, že se stane? Co bychom měli dělat jiného, než se dosud pokoušeli ostatní odborníci?
- Do čeho, z toho všeho bychom se měli pustit nejdříve?

3. Je to, co teď spolu děláme to, co potřebujete?

- Je to, jak spolu mluvíme tím, pro co jste si přišel?
- Co jiného bychom ještě měli dělat, než dosud děláme?
- Je to, co říkám, přiměřené?
- Nezapomněl jsem na něco z toho, o čem jste hovořil?

4. Jestliže není, jak jinak bychom měli postupovat?

- Co by mělo být jinak, abyste mohli mít pocit, že je to to, co potřebujete.
- Kdo by tu měl či neměl být s námi? Kdo o tom může hovořit?
- Nebylo by náhodou lepší skončit, nebo se domluvit na něčem úplně jiném?

Steve de Shazer

Centrum krátké terapie (Brief
Therapy Center v Milwaukee USA)

1. Změny před setkáním.

- Co se změnilo k lepšímu od chvíle, kdy vás napadlo sem přijít?
- Co je dnes jinak, než když vám bylo nejhůř?
- Co vám pomohlo unést to trápení až do dnešního dne? Kdo vám pomáhal?
- Jaké kroky jste podnikl ještě? Co ještě?

2. Výjimky z problému

- Jsou někdy chvíle, kdy to probíhá jinak?
- Jak jste to udělal, že jste se dokázal ovládnout a neuhodit?
- Jak to děláte jinde, že se nemusíte zlobit?
- Kdy naposled jste na to své trápení nemyslel?
- Stane se vám, někdy, že na to zapomenete? Co v takovou chvíli vlastně děláte? Čím se zabýváte?

3. Dosažené úspěchy

- Už jste se s něčím podobným v životě setkal? Jak jste to tehdy vyřešil?
- Jak to, že při takových obtížích jsou vaše děti zdravé, vycované a dobře se učí? (Nebo cokoli jiného, co se daří.)
- Z čeho ve svém životě máte radost, když se tak ohlédnete?
- Co se osvědčilo dřív v takových případech? A co ještě?

4. Zvládání

- Když je toho na vás tolik, jak zvládáte, že chodíte do práce? (že se staráte o děti, že domácnost funguje, že...)
- Když tak stále musíte myslet na své trápení, jak se vám podařilo se z toho nezbláznit?
- Ta vaše situace je opravdu nesmírně obtížná (složitá, náročná, vážná...), jak to děláte, že dokážete takový osud nést?
- Jak jste to dokázal udělat, že tak tragické události neměly ještě horší dopad?

Otázky na zdroje

- Představte si ohýnek podobný tomu, co u něj sedělo dvanáct měsíčků. Jsou kolem něj lidé, kteří do něj přikládají a živí tím oheň vašeho života. Kdo tam sedí? Čím přikládá? A čím vám přispívá? Je to pohádková představa, může tam být kdokoli. Kdo ještě? Co ještě dělá?

Otázky na zdroje

- Asi nejsem první s kým o tom mluvíte, kdo ještě se vám snažil pomoci. Čím vám pomohl? Čím ještě? Kdo ještě? Co dělal, že to pomáhalo?
- Co je kolem vás takového, že vám to dává naději na to, že bude líp? Kdo vás v tom podporuje? Čím to dělá? Čím ještě?
- Jaká víra vám dává sílu? V co a koho věříte? Odkud berete sílu? Odkud ještě?

Otázky na zdroje

- Až vás potkám za tři roky zářícího spokojeností a zeptám se vás na vysvětlení, co řeknete?
- Kdybych byl malá muška na stropě a díval se na vaši rodinu, když je pohoda, co bych viděl?

Ocenění a potvrzení

- ocenění všeho, co se mu až dosud zdařilo,
- potvrzení, že nejen rozumíte jeho těžkostem, ale berete je vážně.

Ocenění

- Ocenění znamená výslovnou pochvalu, obdiv, vyjádření úcty, příjemného překvapení, či radosti, za cokoli
- čeho klient dosáhl vlastním úsilím, oč se přičinil, co změnil, co zvládl a zvládá, co se mu podařilo
- a současně je to pracovník schopen upřímně vnímat jako pozitivní.

Potvrzení

- Ocenění lze postavit na pevnou půdu právě tehdy, když je pracovník schopen dávat klientovi najevo, že nejen jeho trápení rozumí, ale že ho vůbec nepodceňuje, a tedy bere zcela vážně. **Potvrzuje** tím klienta jako člověka zodpovědného, dobrého pozorovatele a aktivního činitele v hledání změny.

Ocenění a potvrzení

- Vidím, že to máte zatraceně těžké (použijte klientův slovník!), o to víc si cením vaší vůle s tím něco dělat.
- Podle mých zkušeností se s tím málokdo dovede poprat, jako jste to dokázal vy.
- Víte, co mě překvapilo, že i při tom všem jste dokázal...
- Po tom, co jste prožila, se vůbec nedivím, že jste z toho celá vedle (použijte klientův slovní!). Bylo by s podivem, aby to nezanechalo stopy. O to víc obdivuji, jak jste to dokázala zvládnout, že to není ještě horší. Musíte mít v sobě podivuhodnou sílu