

**Motivační rozhovory  
Poradenský nástroj a  
terapeutický přístup**

# Moje motivace – skupinová práce

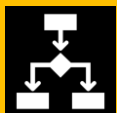
---



Co jste naposledy na sobě chtěli změnit? A proč?



Co je pro Vás největší motivace?



Jak pracujete s motivací u svých blízkých - dětí, partnerů?



Jak pracujete s motivací ve své profesi - učitelé...? Co motivuje děti u Vás ve třídě, ve školek místě, kde působíte nebo jste byli na praxi?

# Východiska I

## - atmosféra změny

- **Konfrontace** je součástí procesu změny – je důležité, aby jedinec viděl a přijal realitu a mohl tak nastoupit proces změny
- V procesu změny je důležitý **styl jednání a chování terapeuta**
- **Carl Rogers** (Způsob bytí)
  - Přístup zaměřený na klienta



- EMPATIE
- AKCEPTACE
- AUTENTICITA

~~ÚTOČNÁ TERAPIE  
HORKÉ KŘESLO~~

# Východiska II

## - co lidi motivuje ke změně?

- Motivace

- ~~Problém osobnosti, povahový rys~~

- **Stav připravenosti ke změně**

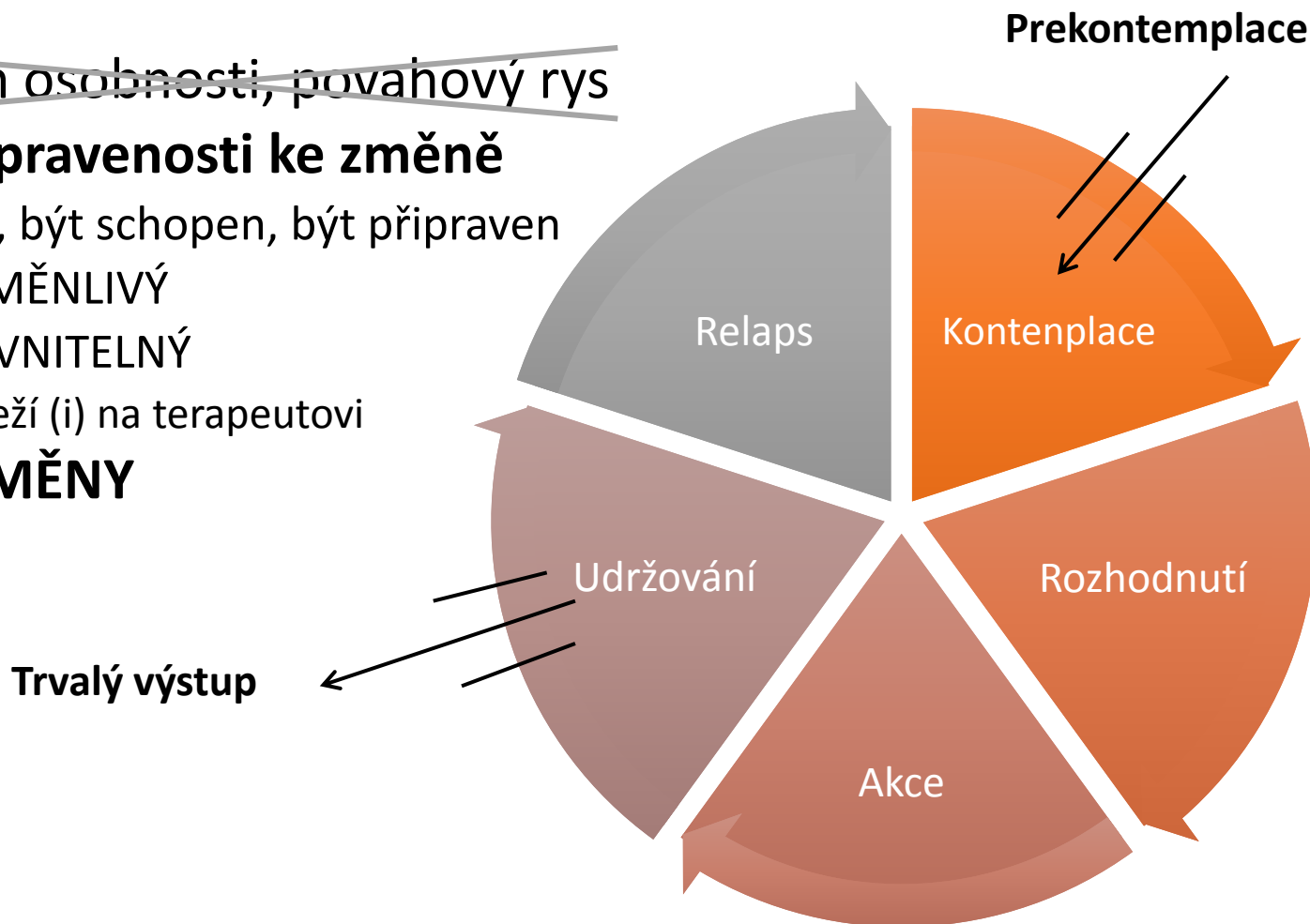
- Chtít, být schopen, být připraven

- PROMĚNLIVÝ

- OVLIVNITELNÝ

- záleží (i) na terapeutovi

- **KOLO ZMĚNY**



# Fáze změny a úkoly terapeuta

FÁZE	MOTIVAČNÍ ÚKOLY TERAPEUTA
Prekontemplace	Vyvolejte u klienta pochybnosti, posilte vnímání nebezpečí a potíží, které stávající chování přináší.
Kontemplace	Nakloňte rovnováhu žádoucím směrem, připomeňte důvody pro změnu a nebezpečí, pokud změna nenastane.
Rozhodnutí	Pomozte klientovi, aby se rozhodl pro nejlepší variantu akce směřující ke změně.
Akce	Pomozte klientovi udělat vše potřebné.
Udržování	Pomozte klientovi najít a použít metody, které zabrání relapsu.
Relaps	Pomozte klientovi, aby obnovil proces uvažování, rozhodnutí...

# Jak účinně postupovat?

- předávání **RAD**
  - Rogersova nedirektivita?
  - Dobrá rada nad zlato
- odstraňování **PŘEKÁŽEK**
  - Ekonomické, potíže s dopravou, pohodlí, obavy z neznámé situace
- nabídka **VÝBĚRU**
- snižování **PŘITAŽLIVOSTI**
- uplatnění **EMPATIE**
  - Vřelost, podpora, respekt, soucitné pochopení
- poskytování **ZPĚTNÉ VAZBY**
- vyjasňování **CÍLŮ**
  - Srozumitelných a dosažitelných
- aktivní **POMOC**
  - Iniciativa a zájem



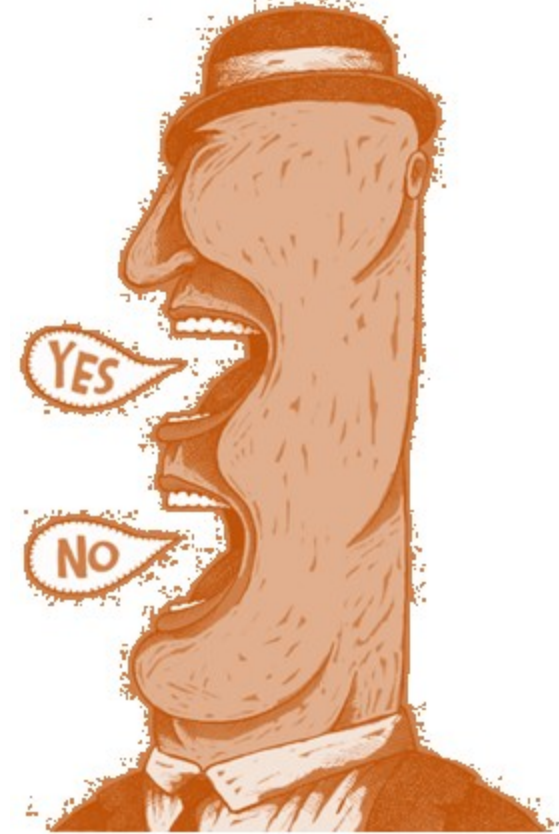
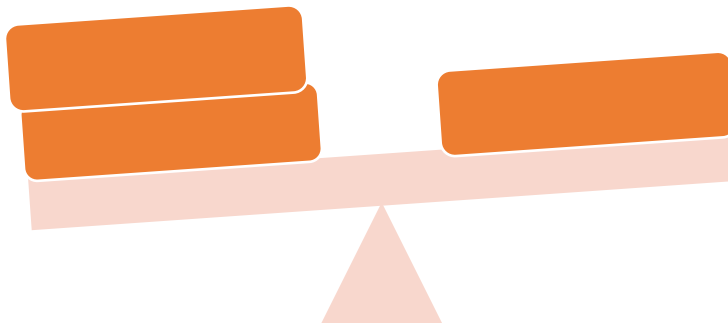
# Východiska III

## - ambivalence aneb dilema změny

- Chci, nechci (motivace z hlediska klienta)
- **Klíčový problém** (bez vyřešení ambivalence se klient jen stěží posunuje kupředu), ale potřebuje svůj čas (neženeme)
- **Formulář rovnováhy a rozhodování**

**Cena za stávající stav**  
**Prospěch ze změny**

**Cena za změnu**  
**Prospěch ze stávajícího stavu**



# Co je motivační rozhovor (MI)?

- Mladý poradenský, terapeutický a komunikační přístup (Miller, W., R. Rollnick, S.)
- Metoda, která pomáhá klientům rozeznat jejich stávající nebo blížící se problém a něco s ním udělat.
- Je vhodný pro práci s klienty v počátečních fázích jejich změny, na cestě ke změně i tam, kde je potřeba změnu udržet.
- Původně pro klienty se závislostmi, dnes v probační službě, v práci s mladistvými, s osobami s poruchami příjmu potravy, ve školách, ve zdravotnických zařízeních, v sociální oblasti, v poradenství



# Co je motivační rozhovor (MI)?

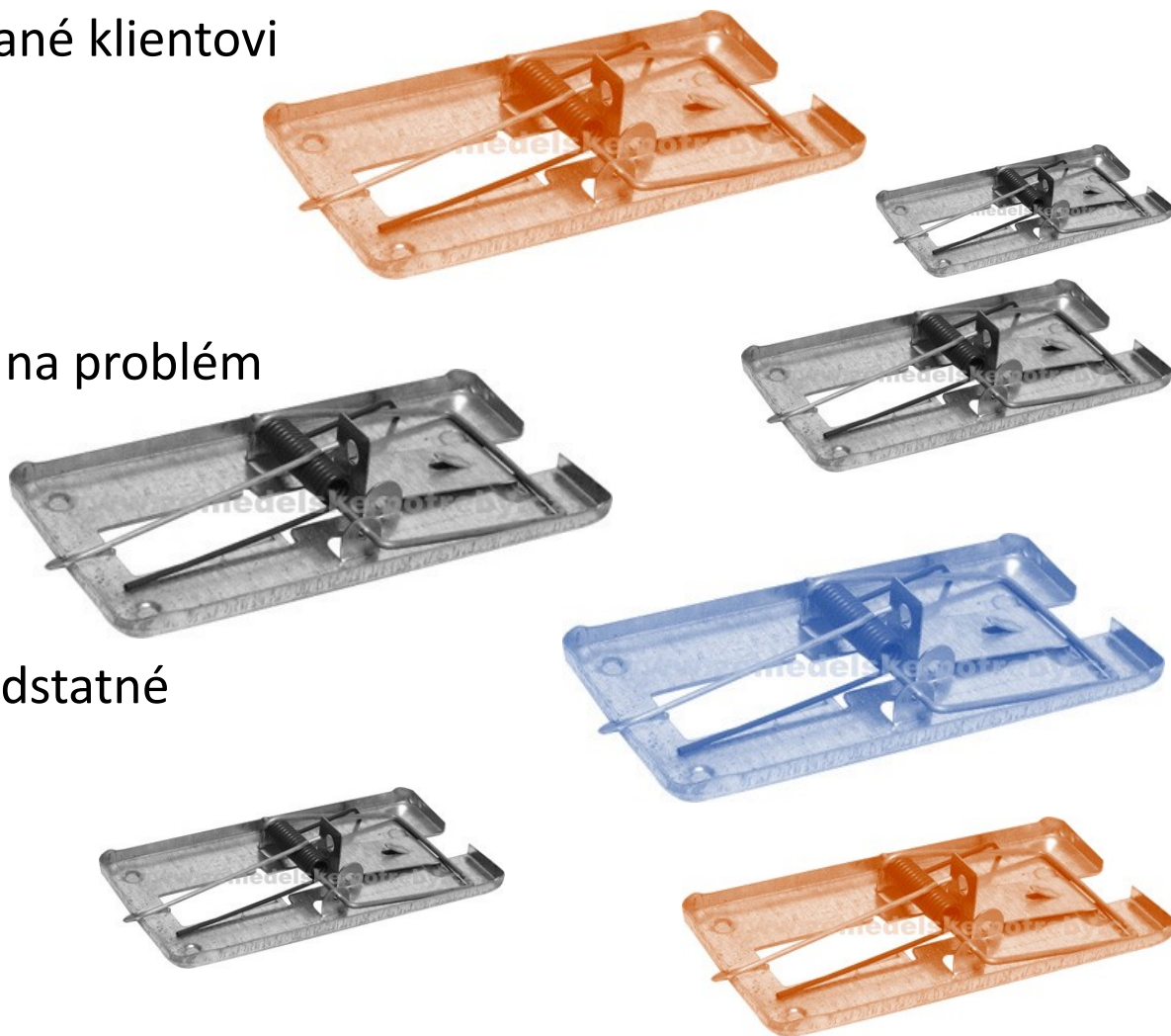
- Nedirektivní/ na klienta zaměřený (Rogers) poradenský styl pro napomáhání/podporu změny chování prostřednictvím pomoci klientovi objasnit a vyřešit ambivalenci (rozpolcenost).
- **Staví na přirozeném procesu změny:**
  - 2 hlavní úkoly:
    - posílit nesoulad/ rozpolcenost klientových postojů (chci i nechci brát drogy, má to výhody a nevýhody)
    - využít klientovy rozpolcenosti a nasměřovat ji ke změně chování

# Principy a strategie MI

- **VYJADŘUJTE EMPATII**
  - reflektivní naslouchání
- **ROZVÍJEJTE ROZPORY**
  - mezi klientovými cíli nebo hodnotami a současným problémovým chováním
- **VYHNĚTE SE ARGUMENTACI, TANEC S ODPOREM**
  - zabraňte přímé konfrontaci
  - svezte se s odporem
- **PODPORUJTE VÍRU VE VLASTNÍ SCHOPNOSTI KLIENTA**
  - a optimismus pro změnu

# PASTI, kterým bychom se měli vyhnout

- Vyslychání
- Málo pozornosti věnované klientovi
- Ponižování klienta
- Past experta
- Naivita
- Předčasné zaměření se na problém
- Zachránce
- Obviňování
- Manipulace
- Zaměřování se na nepodstatné
- Netaktnost
- Konfrontování
- Argumentování



# IPK příprava

*Společně si uspořádáme interaktivní případovou konferenci (IPK) rodiny Severových - mámy Petry, táty Pepy a syna Honzika (10let), který má potíže s tím, že občas nedorazí do školy a že se nevhodně chová ke spolužákům, zejména dívkám.*

## **Jak budeme postupovat:**

- Každý dostane jednu roli – na tu se bude do příště připravovat
- E-mailem dostane každý bližší zadání své role – každý si přečte kazuistiku a své úkoly
- Je dovoleno si projít prezentaci k PK ve studijních materiálech, je možné se připravit teoreticky
- Do příště tj. do výuky ve čtvrtek 6.5. 2021 lidé v dané roli udělají následující:
- Administrátor - pracovník OSPOD - zformuluje na základě kazuistiky zakázku
- Podpůrná osoba dítěte - pracovník Rodinného centra se spojí s dítětem a vypracují jednostránkový profil dítěte (co to je, kde to najdu), budou ho mít s sebou na PK online
- Dítě se spojí s pracovníkem RC a vypracují jednostránkový profil
- Organizátor - pracovník OSPOD - sepíše a všem včetně vyučující pošle pozvánkový e-mail se základními informacemi (čt 6.5. v 10.30), vysvětlí, jaký je cíl a průběh, tak aby pochopil i desetiletý Honza
- Facilitátoři si připraví strukturu a otázky- mohou se průběžně radit i na PK
- Rodiče – nastudují si kazuistiku, aby mohli být v roli co nejvíce autentičtí
- Svolavatel – vyučující - Věra Linhartová – pošle všem kazuistiku rodiny Severových a případné bližší pokyny individuálně pro roli - je možné se do středy 5.5. do večera doptávat.

# IPK příprava

- Role si rozdělíme ve výuce 29.4., ve čtvrtek 6.5. začneme výuku - případovou konferenci rovnou v rolích, IPK bude trvat první výukový blok - cca 90 minut ( plus review cca 30 minut po přestávce), začne svolavatel a předá slovo facilitátorům, měl by v úvodu zaznít kontrakt a měl by dostat prostor jednostránkový profil dítěte...
- Svolavatel-zadavatel – vyučující - Věra Linhartová
- Administrátor – formuluje kontrakt - bude mít slovo na začátku
- Organizátor – příprava PK, pošle pozvánku – děti a rodiče informuje jak probíhá PK – cíl, průběh
- Facilitátoři – dva lidé, kteří se mohou střídat – zajištění bezpečného prostoru pro sdílení pohledů všech, neutrální, pouze vede, oceňuje a podporuje, připraví se, nebude v kontaktu s lidmi v roli rodiny
- Dítě – spojí se pracovníkem RC a v roli (na základě kazuistiky) vypracují Jednostránková profil -
- Táta – nastuduje kazuistiku, bude v roli na PK -
- Máma – nastuduje kazuistiku, bude v roli na PK-
- Podpůrná osoba dítěte
- Pozorovatel – zpětnovazbič /našeptávač facilitátora - píše si poznámky

# IPK

- <https://www.akademie-diversitas.cz/metodiky-prace/>

# Příprava dítěte na setkání IPK - jednostránkový profil

- <https://www.amalthea.cz/ipk-jednostrankove-profily-ke-stazeni/>
- [https://lumos.contentfiles.net/media/assets/file/Manual\\_Pracovni\\_archy.pdf?](https://lumos.contentfiles.net/media/assets/file/Manual_Pracovni_archy.pdf?)

