

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XXV -

Îmbunătățirile exprimate în procente

- Beneficiarii pot fi întrebați ce anume trebuie să facă pentru a urca cu o treaptă, sau cu 10 la sută, pe scală. Se poate modifica întrebarea pentru copiii mici care ar putea să nu înțeleagă conceptul de procente.
- Elaborarea unui plan pentru îmbunătățirea cu 10% în termeni specifici, cum ar fi o sarcină în două zile diferite.

Semnalizarea riscurilor

- Beneficiarii trebuie întrebați ce lucruri i-ar putea împiedica să urce cu 10% pe scala spre obiectiv sau ce le-ar putea încurca planul.
- Beneficiarii trebuie întrebați ce ar putea face pentru a preveni încurcarea planului lor.

Închiderea sesiunii

- Se solicită beneficiarilor să deseneze o imagine a ceea ce se va întâmpla după vizualizarea obiectivului.
- Beneficiarii pot fi întrebați dacă au întrebări sau dacă există și altceva ce consilierul ar trebui să cunoască.
- Sesiunile se pot încheia cu o declarație rezumată a consilierului în care sunt evidențiate excepțiile pozitive de la problemă și observațiile care urmează să fie finalizate înainte de următoarea sesiune (Shapiro și col., 2006).

Scrierea notiței către beneficiar

Se poate scrie beneficiarului un mesaj cu cel puțin trei complimente și o declarație în legătură cu fiecare compliment la una dintre sarcinile pe

care clientul trebuie să le îndeplinească pentru a crește scorul scalei cu 10% sau cu un nivel, de la 4 la 5. Consilierul are opțiunea de a face o imagine a ceea ce va face clientul a doua zi după atingerea obiectivului. Majoritatea sesiunilor de consiliere orientate către soluții nu vor necesita toți pașii menționați.

Unii autori (Daughhtree și Grant, 2002) folosesc doar câteva întrebări în practica lor de consiliere orientată spre soluții:

- Beneficiarii sunt întrebați „Cum te confrunți cu problema?”
- Beneficiarii sunt întrebați „Când ai avut (sau nu ai avut) problema? Ce făceai atunci?”
- Beneficiarii sunt rugați să își evalueze progresul actual în rezolvarea problemei pe o scală de la 0 la 10.
- Se stabilesc obiective pe baza creșterii a ceea ce funcționează pentru meneficiar.

Alte declarații scurte de consiliere axate pe soluții care ajută clienții să treacă din impasul problemei către soluții.

1. Enunțuri de normalizare. Aceste declarații îi permit beneficiarilor să știe că nu sunt singurii care își confruntă problema. De exemplu, „Nu e de mirare că te simți...” În consilierea centrată pe persoană afirmația are posibilitatea de a oferi beneficiarilor speranța că și alții au reușit să iasă din dificultăți similare și că nu sunt „nebuni” pentru faptul că experimentează sentimentele pe care le au.

2. Declarații de restructurare. Aceste afirmații sunt folosite pentru a reformula impasul ca o direcție pentru viitor. De exemplu, „Ai atins un punct de decizie în viața ta”.

3. Declarații de afirmare. Aceste afirmații întăresc pașii pozitivi pe care beneficiarul i-a făcut deja și aspecte pe care clientul le poate organiza pentru a atinge obiectivele personale.

4. Declarații de legătură. Aceste afirmații conectează etapele atinse de beneficiar cu următorii pași în atingerea obiectivelor.

5. Teme între sesiunile de consiliere. Aceste afirmații despre ceea ce va face beneficiarul servesc pentru a conecta sesiunile și pentru a le reaminti beneficiarilor când momentele sunt mai bune. De asemenea, temele vor duce beneficiarii spre obiectivele lor

Consilierii ar trebui să construiască alianțe cu adulții pentru a ajuta copilul consiliat. Problemele copiilor sunt rezolvate fie atunci când comportamentul nu mai are loc, fie atunci când adultul decide că acțiunea nu mai este o problemă. Această schimbare a gândirii adulților poate crea interacțiuni pozitive între adult și copil. Consilierii trebuie să înțeleagă percepția copilului asupra dificultății, ceva ce copilul ar putea fi capabil să deseneze mai degrabă decât să exprime verbal. Punctele forte ale copiilor includ creativitatea și imaginația vie.