

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XXIV -

Întrebări legate de modalitățile de a face față provocărilor

Cu această tehnică, consilierii întreabă beneficiarii cum au reușit să facă față provocărilor de până acum. Ideea este că, chiar și cu problema, clientul încă desfășoară viața și nu a fost învins total. Prin urmare, se întâmplă un fel de adaptare. De exemplu, un răspuns la „Sunt nefericit. Nu voi putea niciodată să uit cât de rău m-a rănit. Vreau doar să stau și să plâng”, ar putea fi, „Cum reușești să nu plângi acum?” Când este încadrată cu atenție, suferința poate fi văzută ca o motivație pentru schimbare (Shapiro și colab., 2006).

Întrebarea minune

Practicienii pot folosi unele dintre variantele anterioare ale întrebării minune sau următoarea serie de întrebări pentru a obține mai multe detalii. „Dacă te-am filma după ce s-a întâmplat miracolul, ce te-am vedea făcând? Cine ar observa? Ce ar vedea? Cum ar răspunde? Cum ai răspunde? Ce ar fi diferit după acest miracol?”. Consilierii vor dori să repete această ultimă întrebare de trei sau patru ori pentru a obține mai mulți indicatori despre care ar trebui să fie obiectivele de consiliere pentru beneficiar. Agenda de consiliere poate fi stabilită din răspunsurile despre întrebarea minune.

Întrebări de relație

1. „Ce vor spune (părinții, fratele sau sora, profesorul, prietenul tău) că va fi diferit după miracol?”

A. „Cum se vor comporta când vor vedea că ești diferit după miracol?”

B. „Când aceștia acționează diferit față de tine, ce vei face diferit ca răspuns la ceea ce fac ei?”

Excepții de la situația problematică

1. Întrebări despre unele cazuri în care o parte din miracol s-a întâmplat deja puțin.

2. Încurajarea și consolidarea acestor excepții de la situația problematică.

3. Folosirea abordării PAIS – care înseamnă Provoacă, Amplifică, Întărește și Start din nou – atunci când sunt menționate excepții de la problemă, alte gânduri pozitive și comportamente pozitive.

- Provoacă — cere o schimbare pozitivă;

- Amplifică — cere detalii despre schimbarea pozitivă;

- Întărește—asigurăte că beneficiarul observă și apreciază schimbarea pozitivă;

- Start din nou — întoarce-te la început și concentrează-te pe schimbarea generată de client (DeJong & Berg, 2013).

Blamarea pozitivă

Consilierii pot folosi umorul și blamarea pozitivă atunci când sunt identificate excepții de la situația problematică. De exemplu, se poate spune: „Cum ai făcut ca asta să se întâmple?”

Schimbarea acțiunii

Cu o viziune asupra soluției, consilierea se transformă în proiectarea de pași către obiectiv (Lipchick, 2002). Pașii includ sarcini

orientate spre acțiuni care funcționează ca excepții la problemă. Shapiro și colab. (2006) subliniază un proces în trei etape pentru a crea legături între competențele beneficiarului și noua provocare:

- Identificarea unei activități în care clientul are succes. (Spui că ai grijă de câinele tău.)
- Oferirea de definiții abstracte ale abilităților implicate în acel succes. (Asta necesită dăruire, compasiune și răbdare.)
- Discutarea despre modalitățile concrete pe care le-ar lua acele abilități în zona problemei. (Cum ai putea folosi asta să în activitatea ta de la școală?)

Practicienii pot ajuta beneficiarii să vadă aproximări ale schimbării utilizând scalarea și îmbunătățirile de zece procente. Pentru a anticipa barierele, consilierii pot ajuta beneficiarii să identifice provocările care ar putea împiedica schimbarea. În cele din urmă, consilierii sunt atenți la închiderea ședințelor și întăresc continuitatea demersurilor făcând comsemnări despre obiectivele beneficiarului.