

Umění ptát se




Jitka Navrátilová, Ph.D

28.4.2015

Důležitost otázek

- Otázka je více než začátek, je počátkem vzájemnosti, která končí teprve tehdy, když otázky dojdou.

- **Proč jsou otázky důležité?**

- - Kdo se ptá, je plný zájmu.
 - - Kdo se ptá, je chytrý.
 - - Kdo se ptá, vytváří pohyb.
 - - Kdo se ptá, vede rozhovor.
 - - Kdo se ptá, tvoří lidská setkání.
- 

Nevhodné otázky

- Není nic horšího než otázky, které jsou kladeny s vtíravostí, nevrhají lichotivé světlo na tazatelovu inteligenci a skrývají v sobě urážlivý potenciál.
- Příklady
 - *Domníváte se, že byste mohla zaujmout někoho chytrého?*
 - *Myslíte si, že nějaká žena by mohla mít o Vás zájem?*



Zaměření otázek

- Soustředte se s klientem na budoucnost.
- Ukažte, že změny jsou možné
- Umožněte hravé zacházení s možnostmi
- **Otázky rozšiřují uvědomění klienta!**



Otázky, když je klient v těžké situaci

- Klientům, kteří uvízli v problémových transech, je velmi těžké navrhnout nové scénáře --- oni sami musí vymyslet vlastní návrhy řešení.

Příklad:

Ano, už jsem se mnohokrát pokoušel/a na tom něco změnit, **ale** nikdy to nevyšlo.

Je zapotřebí soustředit pozornost na první část věty.



Návrh řešení

Řešení:

Ne:

Proč si myslíte, že to nevyšlo.

Ano:

Jakým způsobem jste se o to pokoušel/a?

Odkud jste bral/a sílu, abyste se o to stále znovu pokoušel/a?

Co v první chvíli dobře fungovalo?

Základem je dobře poslouchat a soustředit pozornost na to, co už klient udělal!



Zaměření pozornosti

Důraz na současnou kompetenci klienta

Popsal/a jste současnou obtížnou situaci. O co jste se dosud pokusil/a, abyste tuto situaci změnila?

Které důležité zkušenosti jste získal/a?

Co Vám v současnosti nejvíce pomáhá, abyste se vyrovnal/a s touto situací?

Zjišťování obecných zdrojů

Nehledě na tento problém, v které oblasti se vám daří dobře?

Jak dokážete vzdor této zátěži dobře zvládat svou práci?

Kdo vás nyní podporuje ve snaze najít řešení?



Doporučená literatura

- KINDL-BEILFUß, Carmen. *Umění ptát se: v koučování, poradenství a systemické terapii*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012.
- DE SHAZER, Steve a Yvonne M DOLAN. *Zázračná otázka: krátká terapie zaměřená na řešení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011.

