

Typy úkolů:

Průzkumné úkoly

Další zkoumání problému, zpochybnění předpokladů... Např. rodiče, kteří tvrdí, že jejich syn je vždy neposlušný, obdrží úkol spočítat situace, kdy bude syn poslušný a kdy neposlušný (v průběhu týdne).

Intervenční úkoly

Za účelem dosažení změny, vyřešení problému či uspokojení potřeby. Např. představa, že rodiče spolu častěji chodí do společnosti.

Úkoly mohou být **prosté** (jedna akce) nebo **komplexní** (množství různých činností). Nicméně jednoduché cíle jsou preferovány.

Jednotlivé (realizovatelný jednotlivcem) úkoly nebo **reciproční** úkoly (někdo něco udělá a druhá osoba vykoná reciproční úkon).

Hmotné či mentální úkoly:

Doporučuje se, aby i mentální činnosti byly materializovány v co největší míře. Např. tvorba seznamu myšlenek, pozorování...

Postupné úkoly:

Začínají malými kroky a pak, jak vzrůstá sebedůvěra a dovednosti uživatele služby, zvyšuje se jejich obtížnost.

Imaginární úkoly:

Jde o předstírání, že se něco změnilo, např., že zmizela deprese

Obrácené úkoly

Může mít podobu konání opaku toho, co klient dělal, aby řešil problém. Doporučuje se zejména v případech „neúspěšných řešení“.

Paradoxní úkoly

Paradoxní úkoly vedou uživatele služby k tomu, aby problém neměnil, či naopak jej učinil horším.