

Otázky pro průběžnou práci

SPP 141

Cirkulární otázky

- Podstata cirkulárních dotazů je dvojitá:
 - za prvé se ptají po rozdílu ve vidění věcí
 - za druhé se ptají, jak to vidí "ten třetí".
- Znamená to, že každý člen přítomné rodiny byl vyzván, aby řekl, jak on vidí vztah mezi jinými členy rodiny. V zásadě lze orientovat tyto otázky pěti způsoby:

Cirkulární otázky

- 1. Na popis rozdílů vzhledem ke konkrétní situaci
Když začne teta tlouct maminku, co dělá tvoje sestra (babička nebo kdokoli další)?
Když Karel za sebou práskne dveřmi, co dělá jeho máma?
- 2. Na popis rozdílů v termínech chování:
Řekl jsi, že na sebe rodiče štěkají. Co to dělají, že je to štěkání?
- 3. Na popis rozdílů v zařazení.
- Kdo se tím trápí nejvíc? Kdo je nejčastěji sám doma?
Kdo nejspíš přichází s návrhem na usmíření?

Cirkulární otázky

- 4. Na popis rozdílů vzhledem ke konkrétní události:
Bylo u vás doma víc hádek, než jste se přestěhovali?
Potom co se táta vrátil, byl doma větší klid?
- 5. Na změny vzhledem k hypotetickým podmínkám.
Když byste za měsíc musela skutečně z domu odejít,
kdo za vás převezme péči o domácnost?

Konstruktivní otázky

Předpoklady:

- Jediné, co můžeme dělat je vytvářet společně pohled na svět
- Tyto otázky pomáhají klientovi porozumět světu v němž žije
- Jedině klient je plnomocný nalézt smysluplné vysvětlení

Konstruktivní otázky

- Otázky k dojednávání zakázky

Co bude jinačího, až tento rozhovor skončí ?

Když si představíte, že už jdete domů a jste s výsledkem našeho rozhovoru spokojen, co nejmenšího se tu stane, aby už to k tomu pocitu stačilo?

Jak vypadá ten nejmenší cíl, s nímž už budete spokojen jako znamením, že věci začínají jít dobrou cestou?

Co čekáte, že se tady dnes bude dít, dělat, probírat?

Jak chcete využít tohoto setkání?

Podle čeho poznáte, že už je to vyřešené?

Konstruktivní otázky

- Otázky na "minulost"

Co z toho, kde jste dosud byl, se vám osvědčilo? Co bylo na návštěvě u kolegy pro vás nejužitečnější? Co stálo za zapamatování?

Jak rozumíte tomu, že vás sem poslali? Co od toho čekají? Podle čeho poznají, že je to už lepší?

Konstruktivní otázky

- Otázky na řešení

Na čem poznáte, že se věci už změnilly? Kdo ještě to pozná a na čem? Co ještě jiného se změní, až bude potíř vyřeřena?

Kdy budete mít ten problém vyřeřený? Kolik máme času na to abychom vám pomohli?

Je vám milejši řešení rychlé nebo pomalé?

Jaké máte zdroje, které vám dodávají sílu žít? Kdo vám pomáhá a čím oživovat tyto zdroje? Kdo ještě?

Konstruktivní otázky

- Otázky na průběh

Je to, co spolu děláme, přiměřené vašemu očekávání (přání, potřebám)? Nebo bychom měli dělat něco jiného? A co?

Co bych rozhodně neměl dělat, čemu se mám vyhnout, aby to pro vás byla pomoc a ne kontrola?

Možná máte sám nějaký nápad, jak bych vám měl pomoci, aby to bylo užitečné?

Co z toho, co jsme dosud udělali, bylo nejužitečnější?
Co stojí za zapamatování? Jak se vám to poslouchalo?

Měřicí otázky

- Typická měřicí otázka se klienta ptá:
- Představte si desetibodovou stupnici, kde jedna znamená, jak jste se cítil, jak vám bylo, když vám s tímhle trápením bylo nejhůř a 10 znamená jak vám bude, až to všechno bude vyřešené. Kde jste nyní v tuto chvíli?

Měřicí otázky

- Měřicí otázky jsou velmi užitečné k tomu, aby klient jednoduše mohl posoudit řadu věcí:
- jak daleko se dostal při řešení svého problému sám
- co všechno už udělal
- jak velké vidí své naděje, jaké by je chtěl vidět
- jak velké si klade cíle a jak jsou vzdálené
- jaké nejbližší kroky jej čekají
- podle čeho pozná, že už se posunul o bod, že už dosáhl cíle

Zázračná otázka

Kdyby dnes v noci nastalo něco jako zázrak a všechno tohle trápení by se tím vyřešilo, co bude ráno to první podle, čeho poznáte, že, zatímco jste spal, zázrak nastal? Na čem ještě? Kdo další uvidí co?