

Spis treści

Wprowadzenie	9
Odgrywanie ról – wskazówki do ćwiczeń	11
Omówienie	12
Udzielanie informacji zwrotnych	13
Zaawansowane techniki udzielania informacji zwrotnych	14
Podziękowania	16
 ROZDZIAŁ 1. Rozumienie pojęcia relacji terapeutycznej	19
Osoby biorące udział w terapii	19
Proces terapeutyczny	20
Wybór	20
Kontakt początkowy	20
Zakończenie terapii	21
Czas trwania terapii	21
Cel terapii	22
Tematy rozmów	24
Porady	24
Perspektywa	26
Czynniki społeczne i emocjonalne	26
Zaangażowanie emocjonalne	26
Obiektywność	27
Dystansowanie się wobec własnego ego	28
Kontakt osobisty	28
Zaangażowanie	30
Profesjonalizm	31
Regulacje prawne	31
Poufność	32
Zakres kompetencji	33
Granice	33
Odpowiedzialność za czas spędzony z klientem	34
Szacunek	35
Postawa nieoceniająca	35
Pozytywne nastawienie do klienta	36
Otwartość terapeuty wobec klienta	37
Zalety otwartości terapeuty	38
Wady otwartości terapeuty	39
Prawdopodobność w otwieraniu się	42
Wskazówki dotyczące otwierania się terapeuty przed klientem	42

Odgrywanie ról – ćwiczenia	44
1.1. <i>Dyskrecja</i>	44
1.2. <i>Nieprzyjemne sny</i>	45
1.3. <i>Mój terapeuta, mój przyjaciel?</i>	46
1.4. <i>Komputerowy dylemat</i>	47
1.5. <i>Zbyt wiele zajęć</i>	48
ROZDZIAŁ 2. Początek terapii	49
Wywiad wstępny	49
Czynniki ułatwiające tworzenie sprzyjającej atmosfery	50
Porozumienie	50
Wspomaganie klienta w jego otwieraniu się	52
Kontakt początkowy	57
Wprowadzenie oraz podstawowe reguły	57
Prezentowany problem	58
Radzenie sobie z ciszą	58
Rozpoczynanie od etapu, na którym znajduje się klient	60
Poszanowanie granic klienta	62
Dopasowanie	64
Właściwości wokalne	66
Ukryte problemy	67
Odgrywanie ról – ćwiczenia	70
2.1. <i>Wyjątkowy Błażej</i>	70
2.2. <i>Milczenie klienta</i>	71
2.3. <i>Problemy nastolatki</i>	72
2.4. <i>Nieszczercze twój</i>	73
2.5. <i>Zysk czy strata?</i>	74
ROZDZIAŁ 3. Kontynuowanie terapii	75
Słuchanie	75
Uczestnictwo	76
Obserwacja sygnałów	76
Niewerbalna uważność	78
Krótkie reakcje werbalne	80
Przerwy	81
Weryfikowanie własnej percepcji	84
Odzwierciedlenie/parafrazowanie	85
Odwrócone odzwierciedlenie	87
Podsumowanie	89
Klaryfikacja	92
Odgrywanie ról – ćwiczenia	95
3.1. <i>Wypadek samochodowy</i>	95
3.2. <i>Wszystko dla Edyty</i>	96
3.3. <i>Rodzina na pogrzebie</i>	97
3.4. <i>Na pomoc</i>	98
3.5. <i>Zwolnienie z pracy</i>	99
ROZDZIAŁ 4. Komunikacja emocjonalna	100
Język emocji	100
Emocje pozytywne	102
Emocje negatywne	102

Komunikacja emocjonalna	103
Empatia	103
Walidacja	107
Normalizowanie	109
Samoświadomość	110
Poznanie własnej perspektywy	111
Monitorowanie własnych emocji	111
Kierowanie przeciwprzeniesieniem	112
Radzenie sobie z uprzedzeniami	112
Odgrywanie ról – ćwiczenia	114
4.1. <i>Problem z psami</i>	114
4.2. <i>Powrót do książek</i>	115
4.3. <i>Choroba</i>	116
4.4. <i>Pożar</i>	117
4.5. <i>Interes czy przyjemność?</i>	118
ROZDZIAŁ 5. Prowadzenie terapii	119
Gromadzenie informacji	119
Uzupełnianie informacji	119
Zachęcanie klienta do mówienia	121
Prośby o potwierdzenie o charakterze otwartym	122
Zadawanie pytań	123
Zadawanie pojedynczych pytań	124
Buforowanie	125
Powtarzanie pytania	127
Pytania zamknięte i otwarte	128
Unikanie pytań oskarżających	130
Unikanie pytań zaczynających się od <i>dlaczego</i>	131
Unikanie pytań z wielokrotnym wyborem	132
Unikanie pytań sugerujących/naprowadzających	133
Kierowanie	134
Powracanie	134
Streszczanie	135
Zmiana kierunku rozmowy	137
Specyficzność	139
Ogniskowanie uwagi	140
Proponowanie różnych perspektyw	142
Przeformułowanie	143
Interpretacja	144
Generalizacja	146
Identyfikacja i rozwiązywanie kwestii rozbieżności	149
Podważanie	149
Konfrontacja	151
Edukacja	154
Udzielanie informacji	154
Udzielanie porad	156
Odgrywanie ról – ćwiczenia	161
5.1. <i>Bez pracy</i>	161
5.2. <i>Trudna pomoc</i>	162
5.3. <i>Problem mieszkaniowy</i>	163
5.4. <i>Pułapka cioci</i>	164
5.5. <i>Problemy Patryka</i>	165

ĆWICZENIE: Ocena własnych umiejętności z wykorzystaniem nagrania wideo	166
Przegląd	166
Ustalenia	166
Partner w odgrywaniu ról	166
Inszenizacja	166
Rozpoczęcie	167
Odgrywanie ról	167
Omówienie	168
Wskazówki dotyczące dokonywania samooceny	168
Przegląd załączników A, B i C	170
Integracja umiejętności	170
Terapia krótkoterminowa	170
Zakończenie terapii	171
ZAŁĄCZNIK A. Sesja terapeutyczna z Martą. Pierwszy tydzień: sesja wprowadzająca . . .	172
ZAŁĄCZNIK B. Sesja terapeutyczna z Martą. Piąty tydzień: sesja środkowa	199
ZAŁĄCZNIK C. Sesja terapeutyczna z Martą. Dziesiąty tydzień: zakończenie terapii . . .	225
ZAŁĄCZNIK D. Standardy etyczne dla pracowników służb społecznych	247
Preambuła	247
Część I. Standardy dla pracowników służb społecznych	247
Odpowiedzialność zawodowa pracowników służb społecznych wobec klientów	248
Odpowiedzialność zawodowa pracowników służb społecznych wobec społeczności lokalnych oraz społeczeństwa	249
Odpowiedzialność zawodowa pracowników służb społecznych wobec współpracowników	250
Odpowiedzialność zawodowa pracowników służb społecznych wobec innych przedstawicieli zawodu	250
Odpowiedzialność zawodowa pracowników służb społecznych wobec pracodawców	251
Odpowiedzialność zawodowa pracowników służb społecznych wobec samych siebie	251
Część II. Standardy dla trenerów i osób zajmujących się kształceniem pracowników służb społecznych	251
Wykaz najważniejszych pojęć	254
Bibliografia	264
Indeks nazwisk	268
Indeks rzeczowy	270
O Autorze	273