

ТЕХНИКИ ХОРОШИХ НАИМЕНОВАНИЙ ПРОБЛЕМЫ

? Есть ли у Вас какое-то прозвище или уменьшительное имя для этой проблемы?

? Может быть начнем с того, что дадим этой проблеме симпатичное название? Что бы это могло быть?

? Как бы старое поколение, до того, как появились психиатрия и психология, назвало проблему такого рода?

? ПРИМЕР? Да, можно было бы воспользоваться термином «слабое Эго», для описания этой проблемы, но, если мы скажем «сильное Эго человека в состоянии сна», не будет ли это означать то же самое, но при этом звучать симпатичнее?

ПРИМЕРЫ: «депрессия» – «проводить инвентаризацию своей жизни», «собирать силы», «находиться в поиске смысла жизни», «скрытая радость»; «упрямство» – «способность сказать «нет»; «психосоматические симптомы» – способность языком органов говорить о том, что в данный момент нет других средств справиться с конфликтом.

ТЕХНИКА «ШКАЛЬНЫХ ОЦЕНОК»

1 _____ 10

1 – наихудшее положение дел

10 – идеальное положение дел

Попросить клиента оценить в баллах, где он сегодня? А что сегодня?

Говорить о цифре, следующей дальше (если 2, то о 3-ке), ближайшая цель.

? Как будет выглядеть Ваша жизнь, что будет по-другому?

? Что должно измениться, чтобы Вы смогли оценить ситуацию в 3 балла?

После этого клиент формирует следующую цель.

? Что помогло бы Вам сделать это сегодня?

ТЕХНИКА «КАРТА РЕСУРСОВ»

Учащимся предлагаем нарисовать круг. Потом рисовать лучики и над каждым лучиком подписать ресурс, который ему поможет справиться с возникшей тревогой, проблемой. Лучей не обязательно должно быть много. Ресурсом может быть - съесть мороженное, посмотреть любимый фильм, встретиться с друзьями, обнять родителей и так далее.

ТЕХНИКА «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАСЛУГ»

? Как объяснить эту перемену? Что вы сами сделали? В чем проявилось участие вашей семьи? Что сделали помощники-профессионалы, чтобы помочь вам?

? ПРИМЕР? Ваша девочка делает быстрые успехи за то время, когда она находится здесь на лечении. Что сделали вы, что могло бы объяснить эти изменения?

? Предположим, вы захотели бы поблагодарить всех тех людей, которые до сих пор вам помогали. Чтобы вы сказали каждому из них?

? Представим себе, что в будущем, когда эта проблема какое-то время уже не будет существовать, вы решите устроить прием, чтобы отпраздновать эту перемену. Кого бы вы пригласили? Как бы вы отметили заслуги этих людей?

? Есть ли кто-то, кто, по-вашему, ничем не помог вам в разрешении этой проблемы? Можно ли все-таки думать, что даже этот человек внес каким-то образом свой вклад? Как бы вы ему (ей) об этом сказали?