

GOVOR PROMJENA
MOTIVACIJA
VJEŽBA IV

GOVOR, KOJI NAGOVJEŠTAVA PROMJENE („change talk“) -1

- ▣ MI (unikatno) daje izuzetan naglasak izazivanju specifičnog klijentovog govora. To je govor (jezik), koji nagovještava promjene
- ▣ - taj postupak temelji se na pretpostavci, da će klijent lakše izvesti promjene, ako će o tome pričati sa terapeutom.
- ▣ - studije su pokazale, da jačina i trajanje ovog načina govora promjena nagovještavaju pristanak – što pak nagovještava promjene ponašanja.

MI pomaže klijentima, da kažu:

- ▣ da su sposobni promjeniti se
- ▣ da se žele promjeniti,
- ▣ zašto to žele,
- ▣ šta će im donijeti promjena...
- ▣ (to su razlozi i sposobnosti za promjene)

Primjeri

- ▣ 1. *Pre osam mjeseci preživjela sam tešku saobraćajnu nesreću i dobro je, da sam ostala živa. Oštetila sam glavu i liječnici govore, da imam vjerojatno posljedice. Čini mi se, da je stanje donekle dobro. Ali od tada ne volim ići predaleko od kuće.*
- ▣ DA? NE?

NE

Primjeri

- ▣ *Po otpustu iz bolnice polako se rehabilitujem. Većim djelom sam kod kuće, samo ako je neizbježno idem vani. Ponekad me moja komšinica prati do trgovine na uglu - to mogu, ali nije lako. Vjerojatno čini se glupo ali meni je zaista veliko olakšanje, kad se vratim i zatvorim se u stan.*
- ▣ *DA?* *NE?*

DA

Primjeri

- ▣ *3. Ne ide drukčije – moram nešto uraditi, naći posao. Ne mogu više platiti svog dijela stanarine. Otkad nisam zaposlena, potrošila sam svu svoju uštedevinu. Zato sam sada tu kod vas – želim ustanoviti, kako da se uhvatim sa situacijom.*



DA?

NE?

DA

Primjeri

- ▣ *4. Bolovanje su mi zaključili sa sljedećom sedmicom i tada moram ponovo na posao. Do sada sam to izbjegavala. Na posao moram sa autobusom, a ja sam baš na toj relaciji doživjela nesreću. To me vrlo brine i ne znam, da li uopšte mogu to uraditi.*
- ▣ *DA?* *NE?*



NE