



# DOŁĄCZ DO GRUPY



## Trening Umiejętności Psychologicznych

praktyczne aspekty  
poradnictwa psychologicznego  
oraz techniki pracy z klientem

**Specjalista: Mateusz Prucnal**

psycholog, psychoterapeuta w trakcie  
szkolenia, terapeuta ACT



# Techniki

<b>pytania otwarte/zamknięte</b>	<b>technika strzałki w dół</b>	<b>moje setne urodziny</b>	<b>drabinka ekspozycyjna</b>	<b>praca ze zdjęciami</b>
<b>parafraza</b>	<b>dialog sokratejski</b>	<b>liście odpływające na wodzie</b>	<b>eksperyment</b>	<b>koło wartości</b>
<b>klaryfikacja</b>	<b>krzesła</b>	<b>magiczny ogród</b>	<b>pisanie listu</b>	<b>odsłonięcie się terapeuty</b>
<b>podsumowanie</b>	<b>genogram</b>	<b>bezpieczne miejsce</b>	<b>dzienniki</b>	<b>winda</b>
<b>milczenie</b>	<b>rysunek</b>	<b>niewygodna pozycja</b>	<b>cudowne lekarstwo</b>	<b>narzędzia do testowania</b>
<b>pochwała terapeutyczna</b>	<b>ludziki lego</b>	<b>czuły przyjaciel</b>	<b>magiczny przycisk</b>	<b>ocena oporu</b>
<b>odzwierciedlenie uczuć</b>	<b>oko kamery</b>	<b>trening oddechowy</b>	<b>technika tortu</b>	<b>humor / techniki prowokatywne</b>
<b>pytanie o cud</b>	<b>postać którą lubię i nie lubię</b>	<b>czas na zamartwienie się</b>	<b>magiczne pokrętło</b>	<b>zbieraj dowody</b>
<b>uprawomocnienie</b>	<b>pozytywne przeformułowanie</b>	<b>5 sekretów</b>	<b>klepsydra</b>	<b>promienie relacji</b>
<b>głaski</b>	<b>technika odwróconej piramidy</b>	<b>psychoedukacja</b>	<b>skalowanie</b>	<b>odwrócenie uwagi</b>

# Komunikacja

## Trening Umiejętności Psychologicznych

praktyczne aspekty  
poradnictwa psychologicznego  
oraz techniki pracy z klientem

**Specjalista: Mateusz Prucnal**  
psycholog, psychoterapeuta w trakcie  
szkolenia, terapeuta ACT



Edytuj

### Trening Umiejętności Psychologicznych



+ Zaproś

Dyskusja Pokoje Członkowie Wydarzenia Multimedia Pliki

🔍 ⋮

# Skalowanie

**Skalowanie** polega na subiektywnej ocenie przez pacjenta swoich emocji, uczuć. Technika jest przydatna w szczególności przy pomiarze stopnia zaburzeń poznawczych oraz ich zniekształceń. Jej zaletą jest, że na przestrzeni czasu widzimy w jaki sposób pacjent zaczyna postrzegać swoje emocje i ich nasilenie. Ważnym jej elementem jest podkreślenie, że każdy może czuć różne emocje i ich stopień, a w życiu doświadczamy tych lepszych i gorszych momentów. Technika ta jest przydatna, kiedy ktoś wcześniej był już na terapii i trafia teraz do nas; określenie relacji i współpracy pomiędzy psychologiem a pacjentem.

- *Jeżeli 0 to najmniejszy smutek jaki Pani czuła, a 10 to największy, to na ile oceniłaby Pani swój obecny poziom smutku?*
- *Powiedział Pan, że już wcześniej uczęszczał na terapię. Na skali od 1 do 10, proszę ocenić jej skuteczność.*
- *Co musiałoby się zdarzyć, aby ocenił Pan tę terapię o jeden stopień wyżej?*

# Dialog sokratejski

**Dialog sokratejski to technika mająca na celu zrozumienia powiązań pomiędzy typowymi myślami pacjenta i wyobrażeniami a emocjami i zachowaniem. Pozwala uwypuklić ważne dysfunkcyjne cechy myślenia pacjenta. Ważną kwestią jest uwzględnienie zjawiska dysonansu poznawczego pacjenta. Specjalista powinien przyjąć zasadę „wiem, że nic nie wiem” i dopytując poznaje znaczenia wydarzeń i doświadczeń rozmówcy. Kluczowe jest zwracanie uwagi pacjentowi o wyjaśnienie niektórych kwestii, które mogą wydawać się oczywiste, pytanie o szczegóły i zagłębianie się w poruszane kwestie. Terapeuta nie opiniuje, nie sugeruje ani nie udziela porad! Wszelkie wnioski pochodzą od pacjenta, a terapeuta prowadzi rozmówcę do stawiania nowych. Podczas stosowania tej techniki istotne jest sprawne wykorzystywanie innych, takich jak: klaryfikacji, metafory, pytania otwarte, prośba o rozwinięcie tematu, podsumowanie, empatia i aktywne słuchanie.**

# Dialog sokratejski

## 4 elementy dialogu sokratejskiego:

- Uzyskiwanie informacji
- Empatyczne słuchanie
- Często podsumowania
- Pytania o syntezę i odnośnienie wniosków do sytuacji rozmówcy

# Pochwała terapeuty

**Pochwała terapeuty** służy temu, by wyrazić swoją dumę w stosunku do pacjenta. Ważne jest, aby przekazać to w taki sposób, kiedy następnym razem w życiu pacjenta pojawi się podobna sytuacja, mógł przypomnieć sobie za co otrzymał pochwałę – pozytywne wzmocnienie. Pochwała musi być autentyczna i mocno osadzona w kontekście sytuacyjnym.

# Pochwała terapeuty

Żeby było to skutecznie, należy pamiętać:

- Nie używaj *NIE* → zamiast *Widzę, że nie płaczesz już kiedy mówisz o swojej relacji z matką* powiedz *Widzę ogromną zmianę. Cieszę się, że udaje Ci się opowiedzieć o Twojej relacji z matką. Co o tym myślisz, skąd taka zmiana?*
- Nie używaj *ALE* → zamiast *Dobrze, że zwróciłaś uwagę swojej przyjaciółce ale mogłaś zrobić to w inny sposób* powiedz *Czy widzisz różnicę w swoim zachowaniu? Kiedyś nie potrafiłaś rozmawiać z przyjaciółką o tym, a teraz udało się z nią porozmawiać i nawet wyrazić swoje zdanie. Jak się z tym czujesz?*
- Nie używaj *IRONI* → zamiast *Oczywiście, bo przecież wszyscy wiemy, że najlepszym sposobem na rozwiązanie wszelkich problemów jest zignorowanie ich* powiedz *Dobrze, że o tym powiedziałaś, że w taki sposób potrafisz reagować na swoje problemy. Czy możemy wspólnie znaleźć skuteczniejsze rozwiązanie, kiedy spotka Cię podobna sytuacja? Czy podoba Ci się taki pomysł?*
- Nie *UOGÓLNIJAJ* → zamiast *To dobrze/ Źle/ Fajnie/ Jesteś grzeczny* powiedz *Podoba mi się to, że... / Zachowałeś się bardzo odpowiedzialnie, ponieważ...*



# Głaski

**Głaski mają formę docenienia samego siebie za konkretne czyny, emocje, zachowanie. To pacjent wystawia je sam sobie. Trudnością może być pierwszy raz, kiedy pacjent nie wie, za co może się „pogłaskać”. Z czasem nabiera pewności siebie, dostrzega więcej rzeczy, za które może być sobie wdzięczny i je doceniać.**

# Uprawomocnienie emocji

**Uprawomocnienie** to przyznanie autentyczności doświadczeń drugiej osoby. Oznacza to akceptację subiektywnego znaczenia, jakie dane wydarzenia mają dla tej osoby i wywołują w niej emocje. Jest to ważny element przy odzwierciedleniu emocji. Konieczne jest odniesienie tego do aktualnej przedstawionej sytuacji przez pacjenta.

- *Masz prawo czuć się teraz źle.*
- *Rozumiem, że to dla Ciebie ważne i trochę przykre, że nie zostało to docenione.*
- *Możesz być teraz wściekły na to, jak Cię potraktowano.*

# Odślonięcie terapeuty

**Odślonięcie terapeuty** to technika, która spotyka się z niezgodnościami, w zależności od nurtu. Sesja nie jest o terapeutę, a o pacjencie, więc mówienie o sobie nie w każdym przypadku jest odpowiednie, może przynieść nieoczekiwane skutki. Ważne jest świadome korzystanie z niej, ponieważ życie terapeuty nie powinno być wyznacznikiem tego, jak ktoś powinien żyć. Kiedy relacja pacjent-klient jest prawidłowa, rozmówca może traktować terapeutę jako swojego rodzaju autorytet i nieświadomie podążać jego ścieżką.

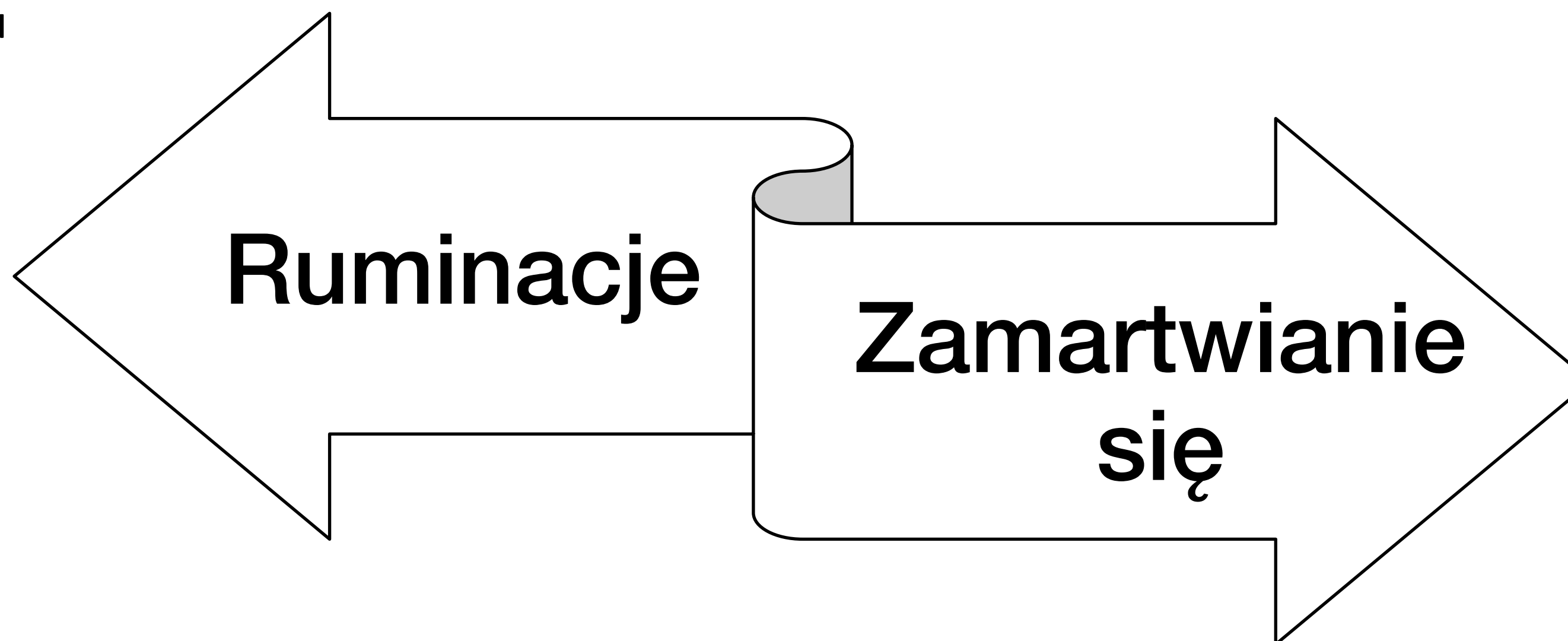
- *Nie mam na nic siły. Codziennie tylko leżę w łóżku i nawet nie chce mi się wstać do pracy. Czuję się okropnie sama ze sobą.*
- *Bardzo dobrze Panią rozumiem.. Nawet ja dwa lata temu przechodziłam przez trudny okres w swoim życiu i sama spotykałam się z takimi myślami. Tak jak dla Pani, dla mnie też było to trudne*

# Czas na zamartwianie się

**Czas na zamartwianie się** stosowany jest, gdy natrętne myśli, które mimowolnie pojawiają się w głowie, są uciążliwe i pacjent poświęca bardzo dużo czasu na nie. Prowadzą one do efektu kuli śniegowej: kula rośnie z każdą kolejną myślą i prowadzi do przeciążenia. Niezbędne może być właśnie wyznaczenie konkretnej ilości czasu w ciągu dnia i konkretnego miejsca na poświęcenie się tym myślom. Trudnością, z jaką można się spotkać przy tej technice, jest zauważenie tych myśli oraz jasny komunikat *Nie teraz, będę myśleć o tym w wyznaczonym na to czasie i przestrzeni..* Jeżeli odwlekam myśli 13274 raz moje zamartwianie się oraz emocje z tym związane czasem są mniej nieprzyjemne.

# Czas na zamartwianie się

Proces myślowy, w którym jednostka skupia się na powtarzaniu i analizowaniu negatywnych myśli, problemów lub zdarzeń z przeszłości, często bez wypracowania konstruktywnych rozwiązań. Jest to rodzaj uporczywego wracania do negatywnych myśli lub wydarzeń, które mogą prowadzić do nasilenia negatywnych emocji, lęku i nastroju.



Proces polegający na nadmiernym i nieproduktywnym rozmyślaniu o potencjalnych zagrożeniach, problemach lub niepewnościach w przyszłości. Osoba skupia się na antycypowaniu negatywnych scenariuszy oraz analizowaniu ich w sposób przesadny i obsesyjny, co może prowadzić do wzrostu poziomu stresu, niepokoju i obniżenia jakości życia.

# Psychoedukacja

**Psychoedukacja** - podstawowy element pracy psychologa. To proces edukacyjny, w ramach którego osoby otrzymują informacje i wiedzę na temat danego zaburzenia, problemu zdrowotnego, etapów życia, trudności i wszystkiego, co mogłoby przybliżyć ich do pełnego i wartościowego życia. Celem psychoedukacji jest zwiększenie świadomości, zrozumienia i umiejętności radzenia sobie z określonymi trudnościami emocjonalnymi, behawioralnymi lub psychicznymi. Zazwyczaj psychoedukacja obejmuje również naukę strategii radzenia sobie, umiejętności redukcji stresu oraz rozwijania zdrowych nawyków psychospołecznych. Dostarczenie rzetelnych informacji może zmniejszyć poczucie izolacji oraz lęk związany z niezrozumieniem własnych doświadczeń emocjonalnych czy zachowań. Dzięki temu osoby korzystające z psychoedukacji są lepiej wyposażone w narzędzia potrzebne do skutecznego radzenia sobie z trudnościami oraz do podjęcia działań na rzecz poprawy swojego zdrowia psychicznego.

# Ukonkretnienie

**Ukonkretnienie** polega na tym, że sprowadzamy myśli osoby i odnosimy do konkretnego wydarzenia. Sprowadzamy pacjenta do tamtego momentu i tego, co jest dookoła. Ma to na celu jak najlepsze przybliżenie się pacjenta i skonfrontowanie z daną sytuacją.

W tym celu posługujemy się pytaniami:

1. Gdzie jesteś?
2. Jaka jest pora dnia?
3. Która jest godzina?
4. Jaka panuje temperatura?
5. Jaka jest pora roku?
6. Rozejrzyj się – co Cię otacza?
7. Co teraz czujesz?
8. Co teraz myślisz?
9. Co słyszysz?
10. Jakie są zapachy wokół?

# Klepsydra

**Klepsydra jest bardzo użyteczna, gdy pojawia się dużo wątków, a chcemy podsumować spotkanie z rozmówcą. Odnosimy się do metafory klepsydry i spadających ziarenek piasku:**

*Jako, że nasz czas dobiega dzisiaj końca, chcę posumować to, o czym dzisiaj rozmawialiśmy. Czuję, że jest bardzo dużo wątków, które naprzemiennie pojawiały się w naszej rozmowie. Chcę, aby do celów naszej pracy, pomyślała sobie Pani o klepsydrze i przesypujących się ziarenkach piasku. Zawsze w zawieszaniu znajduje się jedno ziarenko, które dopiero jak spadnie, zrobi miejsce na kolejne. Gdybyśmy mogli zatrzymać czas, to które jedno ziarenko znalazłoby się pomiędzy kielichami klepsydry? Gdyby to jedno ziarenko miało być daną Pani trudnością lub kwestią, na której w pierwszej kolejności chciałyby się skupić – co by to było?*



# Czas na praktykę



# Czas na praktykę

**Ania, 23 lat**

Studiuje zarządzanie, nie pracuje, utrzymują z rodzice, bez partnera.

Wysoka, szczupła dziewczyna. Nigdy nie była u psychologa, nie korzystała z tego rodzaju wsparcia. Jest introwertyczką, zgłasza, że często wraca myślami do różnych sytuacji i je rozpamiętuje, męczy ją to. Jej ojciec dużo od niej wymaga, matka zaś jest osobą spokojną ale stanowczą. Usłyszała od niej, że „dziewczyna powinna wyglądać lepiej, jesteś za chuda i powinnaś inaczej wyglądać”. Ania mówi, że miewa lekkie stany depresyjne, ma problemy z zasypianiem, a jak już zaśnie, to w wolne dni śpi bardzo długo. Pomaga sobie lekami nasennymi. Nie czuje w swoim życiu żadnego sensu, nic ją nie interesuje, po powrocie z zajęć zamyka się w pokoju i czas spędza na telefonie i laptopie, często brakuje jej siły. Posiada grono najbliższych przyjaciółek, w nowych relacjach jest nieśmiała i wycofana. Ma poczucie, że odstrasza ludzi, ponieważ ma krzywe zęby i każdy na nie zwraca uwagę. Włosy zazwyczaj ma rozpuszczone, zasłaniają jej twarz, nie dba o nie, co widać. Wskazuje, że nie ma środków na zadbanie o siebie, nie stać ją na aparat ortodontyczny ani dobrego fryzjera czy kosmetyczkę jak inne znajome na roku. Nie lubi swojego ciała i nie zwraca uwagi na wygląd, który by chciała zmienić, chciałaby wyglądać lepiej i w taki sposób, aby zaakceptowała ją mama. Czuje się smutna, bo nikt nie rozumie tego co ona czuje, jest przytłoczona myślami, nie chce przesypiać życia, a ma wrażenie, że coś jej ucieka.

# Czas na praktykę

**Marek, 45 lat**

Pracuje w urzędzie, małżonka Gosia i synowie lat 21 i 19.

Normalnej budowy mężczyzna, introwertyk z małym gronem bliskich znajomych, na pytania odpowiada zdawkowo. Mieszka z żoną w domu, w małej miejscowości. Synowie wyjechali na studia do większego miasta. Czuje, że brakuje mu ich, ponieważ mieli ze sobą dobry kontakt, a teraz synowie skupieni są na nauce oraz znajomych. Pan nie dogaduje się z małżonką, a jako powody częstych kłótni wymienia wysoką ratę kredytu, który muszą jeszcze spłacać przez 10 lat. Twierdzi, że nie widzi się dłużej w tym związku, a jedyne co ich razem trzyma to właśnie zobowiązania finansowe. Gosia nie pracuje, zajmuje się domem, jest on jedynym żywicielem rodziny i ciężko mu sprostać jej wymaganiom. Ma trudności z komunikacją z żoną, nie spędzają nawet razem wolnego czasu, a kiedy już to robią, to jego potrzeby są bagatelizowane i nie udaje mu się przekonać małżonki. Przekazuje, że musi znaleźć dodatkową pracę i przez to już w ogóle straci kontakt ze znajomymi, który już jest dosyć ograniczony, ponieważ każdy ma swoje życie. Nie widzi kierunku w jakim dąży jego życie, zdaje sobie sprawę, że najmłodszy już nie jest i dotykają go problemy zdrowotne jak bóle pleców i głowy od pracy za komputerem. Nie czuje wsparcia z żadnej strony, a wszelkie decyzje musi podejmować sam. Kiedyś interesował się siatkówką, jednak po zawarciu małżeństwa plany związane ze sportem odeszły na dalszy plan i myśli, że nie da się już z tym nic zrobić, bo i kondycja mu na to nie pozwala.

# Praca domowa

1. Przygotuj dla siebie trzy materiały o psychoedukacji, które mogą Ci się przydać w gabinecie.
2. Każdego dnia napisz dla siebie 10 głasków.