

УПРАВЛІННЯ ПРОБЛЕМАМИ ПЛЮС (УП+)

1. РОЗПІЗНАВАННЯ ВИРІШУВАНИХ І НЕВИРІШУВАНИХ ПРОБЛЕМ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.		
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги
<input type="checkbox"/> Звинувачує клієнта в проблемах (наприклад, "Ви самі потрапили у цю ситуацію, і Ваша робота - виплутатися з неї") <input type="checkbox"/> Говорить, що всі проблеми клієнта занадто складні або не можуть бути вирішені	<input type="checkbox"/> Проводить мозковий штурм з клієнтом щодо нових або попередніх проблем, про які згадував клієнт <input type="checkbox"/> Перераховує проблеми разом з клієнтом <input type="checkbox"/> Описує або наводить приклади різниці між вирішуваними та невирішуваними проблемами <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Допомогає клієнту визначити пріоритетність проблем <input type="checkbox"/> З'ясовує з клієнтом, чи є пріоритетні проблеми вирішуваними або невирішуваними
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)		
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички
<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички		
Примітки:		

2. ВИБІР ПРОБЛЕМИ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.		
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги
<input type="checkbox"/> Вибирає проблему для клієнта <input type="checkbox"/> Вибирає проблему, яка знаходиться поза контролем клієнта	<input type="checkbox"/> Працює з клієнтом над вибором конкретної проблеми, яку клієнт може контролювати <input type="checkbox"/> Просить клієнта про зворотній зв'язок щодо обраної проблеми (наприклад, "Чи відчуваєте ви себе комфортно, щоб почати визначати цю проблему?") <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Чітко пояснює клієнту кожен крок вибору проблеми
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)		
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички
<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички		
Примітки:		

3. ВИЗНАЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ЦІЛІ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Говорить клієнту, що проблема безнадійна <input type="checkbox"/> Висміює клієнта за потенційні цілі (наприклад, ця ціль неможлива, навіть ви про це думаете?)	<input type="checkbox"/> Генерує деякі ідеї разом з клієнтом для визначення проблеми та цілі <input type="checkbox"/> Встановлює конкретне визначення проблеми разом з клієнтом <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Фокусується на практичних елементах проблеми, на які можна вплинути <input type="checkbox"/> Мотивує і спонукає клієнта уявити проблему як вирішену <input type="checkbox"/> Працює з клієнтом, щоб розбити проблему на маленькі частини або кроки, щоб зробити її більш конкретною	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

4. МОЗКОВИЙ ШТУРМ РІШЕНЬ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Ставить навідні запитання щодо рішень, запропонованих клієнтом під час мозкового штурму (наприклад, це ж насправді не так ви хочете вирішити проблему, вірно?) <input type="checkbox"/> Заохочує або зосереджує увагу на недосяжних рішеннях <input type="checkbox"/> Зосереджується лише на рішеннях, які "вирішують всю проблему" <input type="checkbox"/> Розповідає клієнту, як вирішити проблему (наприклад, "Ви повинні...")	<input type="checkbox"/> Допомогає клієнту знайти 1 або 2 "практичних" рішення <input type="checkbox"/> Нереалістичні або некорисні рішення відкидаються <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Працює з клієнтом над вільним мозковим штурмом для пошуку якомога більшої кількості рішень без засудження (наприклад, безглузде, реалістичне) <input type="checkbox"/> Активно спонукає клієнта заохочувати мозковий штурм (наприклад, що б ви порекомендували зробити своєму другові на вашому місці?)	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

5. ВИБІР РІШЕННЯ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Обирає нереалістичне рішення або рішення з негативними наслідками (наприклад, "втекти з дому") <input type="checkbox"/> Вказує клієнту, яке рішення обрати <input type="checkbox"/> Засуджує клієнта за обране рішення (наприклад, "це ніколи не спрацює")	<input type="checkbox"/> Вилучає нереалістичні рішення <input type="checkbox"/> Допомогає клієнту обрати досяжне рішення з найменшими негативними наслідками та найбільшим потенціалом бути допоміжним <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> З'ясовує, як клієнт вирішував проблеми раніше, і обговорює, що працює, а що ні <input type="checkbox"/> Обговорює (не)переваги АБО позитивні та негативні наслідки ВСІХ перелічених рішень	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

6. РОЗРОБКА ПЛАНУ ДІЙ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Каже клієнту, що робити <input type="checkbox"/> Створює бар'єри для клієнта або відмовляє клієнта від спроб (наприклад, "Ваш партнер ніколи цього не дозволить") <input type="checkbox"/> Критикує внесок клієнта <input type="checkbox"/> Ігнорує бар'єри або не шукає для них рішень	<input type="checkbox"/> Створює план дій з конкретними та вимірюваними кроками <input type="checkbox"/> Встановлює часові рамки для виконання плану дій <input type="checkbox"/> Залишається заохочувальним і корисним <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Встановлює нагадування <input type="checkbox"/> Обговорює потенційні бар'єри на шляху реалізації плану дій <input type="checkbox"/> Допомогає клієнту скласти альтернативний план (наприклад, "Якщо Ви дуже хвилюєтеся, зробіть дихальні вправи")	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

7. РОЗГЛЯД ДОСВІДУ ВИКОРИСТАННЯ СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ПРОБЛЕМАМИ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Звинувачує або сварить клієнта за те, що він не виконав завдання <input type="checkbox"/> Говорить клієнту, що слід і чого не слід було робити (наприклад, "Це Ваша провина, треба було бути сміливішим")	<input type="checkbox"/> Обговорює виконання плану дій <input type="checkbox"/> Хвалить клієнта за будь-яку спробу виконання плану дій, навіть якщо вона не була успішною <input type="checkbox"/> Досліджує та нормалізує будь-які складнощі, про які згадує клієнт <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Якщо не (повністю) успішно, адаптує план дій разом із клієнтом відповідно (наприклад, встановлює більш ефективні нагадування) <input type="checkbox"/> За потреби обирає нову проблему або рішення, яке є більш здійсненним <input type="checkbox"/> Якщо клієнт досяг успіху, обговорює кроки для продовження управління проблемами	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

8. ПСИХООСВІТА ДЛЯ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ТА РЕЛАКСАЦІЇ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Судить клієнта за симптоми або почуття (наприклад, "Навіщо турбуватись і відчувати дискомфорт у тілі через такі прості речі?") <input type="checkbox"/> Поспішає з поясненнями	<input type="checkbox"/> Пояснює або наводить приклади того, як почуття можуть впливати на наше тіло або створювати фізичний дискомфорт <input type="checkbox"/> Ознайомлює з планом вивчення технік (наприклад, дихання) для полегшення стану <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Наводить приклади поширених видів дискомфорту <input type="checkbox"/> Ідентифікує симптоми або відчуття клієнта та пояснює, як вони можуть створювати дискомфорт в тілі <input type="checkbox"/> Пояснює, чому техніка є корисною <input type="checkbox"/> Використовує метафори для пояснення	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 будь-яка некорисна поведінка	<input type="checkbox"/> Рівень 2 немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 3 усі базові навички	<input type="checkbox"/> Рівень 4 усі базові навички + будь-які поглиблені навички
Примітки:			

9. ПРЕДСТАВИТИ СТРАТЕГІЮ ДИХАННЯ (ПОТІМ ПОТРЕНУВАТИСЯ І ПОВТОРИТИ)

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Змушує клієнта практикувати дихальну стратегію <input type="checkbox"/> Критикує клієнта під час виконання ("Це все неправильно, потрібно робити ось так") <input type="checkbox"/> Поспішає під час практики або використовує гучний чи різкий голос <input type="checkbox"/> Дає неспецифічні або некорисні поради (наприклад, спробуйте дихати краще)	<input type="checkbox"/> Представляє нову стратегію (наприклад, дихання) клієнту за його бажанням <input type="checkbox"/> Проводить клієнта через практику, перевіряючи його стан під час виконання <input type="checkbox"/> Використовує відповідне розміщення рук та жести для демонстрації <input type="checkbox"/> Підбирає темп інструктажу та дихальних кроків (наприклад, рахує кроки на 1,2,3,4) <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Стежить за тим, щоб клієнт не відчував потреби в досконалості (наприклад, для цього потрібна практика, і Ви дізнаєтеся, що для Вас комфортно) <input type="checkbox"/> Хвалить клієнта за практикування стратегії та нормалізує будь-які труднощі <input type="checkbox"/> Адаптує стратегію, якщо це необхідно для забезпечення комфорту клієнта <input type="checkbox"/> Використовує метафори (наприклад, метафору повітряної кульки) або допомагає клієнту підготувати тіло (потрусити кінцівками)	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 <i>будь-яка некорисна поведінка</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 2 <i>немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 3 <i>усі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 4 <i>усі базові навички + будь-які поглиблені навички</i>
Примітки:			

10. ОГЛЯД СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ПЕРЕВІРКА ТА ЗАОХОЧЕННЯ ДО ПРОДОВЖЕННЯ ПРАКТИКИ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Судить клієнта за результатами або негативним досвідом практикування вдома (напр., "це жахливо", "Ви зробили це неправильно") <input type="checkbox"/> Відмовляє клієнта від самостійних практик (наприклад, "Ви нашкодите собі, якщо будете намагатися самостійно", "Ви безнадійний")	<input type="checkbox"/> З'ясовує з клієнтом досвід практикування стратегії вдома <input type="checkbox"/> Хвалить спроби клієнта практикувати вдома <input type="checkbox"/> Нормалізує будь-які труднощі, з якими стикається клієнт, та допомагає їх подолати <input type="checkbox"/> ЗАОХОЧУЄ клієнта продовжувати практикувати самостійно <input type="checkbox"/> Нічого із зазначеного	<input type="checkbox"/> Демонструє всі базові навички надання допомоги <input type="checkbox"/> Коротко розглядає та практикує дихальну або іншу техніку разом з клієнтом під час сесії <input type="checkbox"/> Працює з клієнтом над пошуком найкращого часу та місця для самостійної практики <input type="checkbox"/> Досліджує та вирішує потенційні бар'єри, з якими може зіткнутися клієнт на шляху до самостійної практики	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 <i>будь-яка некорисна поведінка</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 2 <i>немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 3 <i>усі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 4 <i>усі базові навички + будь-які поглиблені навички</i>
Примітки:			

11. ПЛАНУВАННЯ АКТИВНОСТЕЙ ТА ЗАВДАНЬ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Складає графік активності без участі клієнта <input type="checkbox"/> Планує активності, які є невизначеними або недосяжними в короткостроковій перспективі (наприклад, знайти нову роботу, прогулянка в лісі) <input type="checkbox"/> Звинувачує клієнта за почуття або негативну поведінку чи активності (наприклад, "це Ваша провина")	<input type="checkbox"/> Проводить з клієнтом мозковий штурм щодо різних видів активностей <input type="checkbox"/> Просить клієнта вибрати одне завдання та одну приємну активність для початку <input type="checkbox"/> Планує конкретні дні, час і місце для обраних видів активностей <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Пов'язує активності з нагадуваннями або з іншими подіями чи зобов'язаннями <input type="checkbox"/> Переглядає потенційні бар'єри або виклики <input type="checkbox"/> Ефективно використовує робочий аркуш	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 <i>будь-яка некорисна поведінка</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 2 <i>немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 3 <i>усі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 4 <i>усі базові навички + будь-які поглиблені навички</i>
Примітки:			

12. ЗМІЦНЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Відмітьте усі типи поведінки, продемонстровані в кожній із категорій.			
Некорисна або потенційно шкідлива поведінка	Базові навички надання допомоги	Поглиблені навички надання допомоги	
<input type="checkbox"/> Відмовляє клієнта від контактів з іншими людьми, установами або громадою <input type="checkbox"/> Пропонує звертатися лише до служб екстреної допомоги <input type="checkbox"/> Засуджує клієнта за труднощі у спілкуванні з сім'єю, друзями або членами громади	<input type="checkbox"/> Визначає соціальну підтримку у житті клієнта <input type="checkbox"/> Пояснює значення зміцнення соціальної підтримки <input type="checkbox"/> Працює з клієнтом над визначенням нових або різних мереж соціальної підтримки <input type="checkbox"/> Заохочує клієнта встановлювати контакти з іншими людьми <input type="checkbox"/> <i>Нічого із зазначеного</i>	<input type="checkbox"/> <i>Демонструє всі базові навички надання допомоги</i> <input type="checkbox"/> Складає план дій з клієнтом, включаючи коли і до кого можна звернутися за підтримкою <input type="checkbox"/> Обговорює подолання бар'єрів та викликів <input type="checkbox"/> Рекомендує навички/техніки для підтримки цілей у побудові стосунків	
Відмітьте рівень, який є найбільш відповідним (лише один)			
<input type="checkbox"/> Рівень 1 <i>будь-яка некорисна поведінка</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 2 <i>немає базових навичок чи є деякі, але не всі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 3 <i>усі базові навички</i>	<input type="checkbox"/> Рівень 4 <i>усі базові навички + будь-які поглиблені навички</i>
Примітки:			