

Ćwiczenie B

Zadanie pacjenta:

- pokazuj trudność zachowaniem (według wskazówki),
 - nie mów o niej wprost,
 - reaguj, jeśli terapeuta coś dopasuje (np. „o, teraz łatwiej”) To tworzy naturalny feedback
-
- Kostka do wylosowania, którą trudność prezentujesz (losowanie 1 z 10):
<https://rolladie.net/roll-a-d10-die>

1. Przeciążenie informacyjne - Masz trudność z podążaniem za dłuższymi wypowiedziami terapeuty, jesteś już zmęczony dniem lub sesją, potrzebujesz przerwy, oddechu. Odpowiadaj jednym krótkim zdaniem. Jeśli terapeuta mówi długo, możesz powiedzieć: „Chyba się zgubiłem”.

2. Gubienie wątku - Po każdej wypowiedzi terapeuty zrób 5-sekundową pauzę, jakbyś próbował sobie przypomnieć, o czym była rozmowa. Możesz powiedzieć: „Może powtórzysz pytanie?”. Może masz w sobie dużo napięcia? Potrzebujesz przerwy na rozładowanie? Pomocy wizualnej? - wybież

3. Chaos myślowy - Twoje myśli szybko się zmieniają - W każdej wypowiedzi zmień temat raz (zacznij od odpowiedzi, potem przejdź do skojarzenia). Zapominasz do czego zmierzaliście z terapeutą.

4. Impulsywność/ obawa przed zapomnieniem - Masz poczucie, że musisz powiedzieć coś natychmiast, zanim zapomnisz. Wejdź w słowo terapeutę przynajmniej raz na minutę.

5. Odpyływanie uwagi

Twoja uwaga co chwilę odpyływa, rozprasza cię dźwięki. Poproś co najmniej dwa razy o powtórzenie tego, co powiedział terapeuta.

6. Za długie instrukcje: Jeśli terapeuta mówi dłużej niż jedno-dwa zdania, powiedz: „Trochę się zgubiłem, możesz powtórzyć?”

7. znużenie przy wolnym tempie - zacznij: odpowiadać bardzo krótko, zmieniać temat, przyspieszać rozmowę

8. Trudność z kolejnością - Masz trudność z zapamiętaniem kroków, kolejności, Dopytuj: „Co mam zrobić najpierw?” „A potem?”

10. Potrzeba pomocy wizualnej - Trudno Ci się skupić tylko na słuchaniu. Powiedz przynajmniej raz "ciężko mi się skupić jeśli tylko rozmawiamy"