

## ROZMOWA WSPIERAJĄCA W PIĘCIU KROKACH

### ZAINICJOWANIE ROZMOWY

1

- Zauważ zmiany w funkcjonowaniu osoby
- Podziel się obserwacjami
- Wyjaśnij swoje intencje, okazując troskę
- Zaproponuj rozmowę

- Skup się w 100% na rozmowie
- Pozwól osobie wypowiedzieć się do końca - nie przerywaj
- Przyjmij do wiadomości perspektywę i emocje osoby
- Okaż zrozumienie

2

### UWAŻNE WYŚLUCHANIE I WSPARCIE EMOCJONALNE

### POZNAWANIE POTRZEB I ROZWAŻENIE MOŻLIWYCH ROZWIĄZAŃ

3

- Poznaj potrzeby osoby
- Zapytaj, jak możesz pomóc
- Pomóż określić zasoby i dostępne źródła wsparcia
- Wspieraj w analizie możliwych rozwiązań

- Zachęć do sięgnięcia po wsparcie specjalisty
- Podkreślaj, że jest dostępna fachowa i skuteczna pomoc
- Przekaż pomocne kontakty
- Pozwól osobie podjąć decyzję

4

### ZACHĘCENIE DO SKORZYSTANIA Z POMOCY PROFESJONALNEJ

### POZYTYWNE WZMOCNIENIE I ZAKOŃCZENIE ROZMOWY

5

- Wzmocnij osobę, podkreślając jej zasoby
- Wyrażaj realistyczną nadzieję na przyszłość
- Mobilizuj do działania
- Pozostań w kontakcie

źródło: