
SADRŽAJ

POPIS VJEŽBI	XII
PREDGOVOR	XVII
PRVI DIO	
UVOD	1
1. Uvod	3
Pitanja na početku poglavlja	3
Uvod	3
Savjetovanje i pomaganje	4
Što je savjetovanje?	5
Što je savjetovanje u području životnih vještina?	8
Savjetovatelji koji rade u području životnih vještina	10
Najvažnije iz poglavlja	12
Vježbe	12
2. Teorija o životnim vještinama	13
Pitanja na početku poglavlja	13
Uvod	13
Pretpostavke	14
Stjecanje vještina	23
Održavanje vještina	30
Najvažnije iz poglavlja	34
Vježbe	36
3. Model praktične primjene životnih vještina	41
Pitanja na početku poglavlja	41
Ciljevi	41

Petofazni model savjetovanja o životnim vještinama	44
Petofazni model savjetovanja o životnim vještinama: primjer konkretnog slučaja	54
Primjena modela	58
Najvažnije iz poglavlja	60
Vježbe	61
4. Savjetovatelji kao osobe	63
Pitanja na početku poglavlja	63
Savjetovateljevi motivi	65
Vaša emocionalnost	69
Osjećaj osobne važnosti i tjeskoba	71
Vaše tjelesno zdravlje	74
Vaša seksualnost	75
Vaš identitet spolne uloge i očekivanja u tom području	78
Vaš sustav vrijednosti	81
Vaša etika	84
Kultura kojoj pripadate i međukulturalne vještine	86
Vaša rasa i vještine povezane s rasnim pitanjima	88
Društveni sloj kojem pripadate i vještine povezane s pripadnošću društvenom sloju	89
Najvažnije iz poglavlja	90
Vježbe	91
DRUGI DIO	
PRVA FAZA: USPOSTAVA ODNOSA I POJAŠNJAVANJE TEŠKOĆA	101
5. Vještine slušanja	103
Pitanja na početku poglavlja	103
Ciljevi prvog savjetodavnog susreta	104
Savjetodavni odnos	105
Aktivno slušanje	108
Temeljne vještine aktivnog slušanja	111
Prva vještina: Zauzimanje stava poštovanja i prihvaćanja	112
Druga vještina: Ulazak u klijentov unutrašnji svijet	117
Treća vještina: Slanje dobrih poruka glasom	118
Četvrta vještina: Slanje dobrih poruka tijelom	120
Peta vještina: Započinjanje razgovora, poticanje na nastavak razgovora, postavljanje otvorenih pitanja	123

<i>Sadržaj</i>	VII
Najvažnije iz poglavlja	126
Vježbe	127
6. Vještine pokazivanja razumijevanja	135
Pitanja na početku poglavlja	135
Pokazivanje razumijevanja	135
Šesta vještina: Parafraziranje	137
Sedma vještina: Reflektiranje osjećaja	139
Osma vještina: Pokazivanje razumijevanja konteksta i različitosti	144
Deveta vještina: Ublažavanje početnih otpora	151
Deseta vještina: Izbjegavanje prepreka slušanju	154
Zaključne napomene	155
Najvažnije iz poglavlja	156
Vježbe	157
7. Vještine pojašnjavanja teškoća	167
Pitanja na početku poglavlja	167
Proširivanje razumijevanja	167
Vještine strukturiranja	168
Vještine postavljanja pitanja	171
Vještine usmjeravanja	182
Vještine postavljanja izazova	184
Vještine samootkrivanja	188
Vještine sažimanja	191
Vještine upućivanja klijenata drugom stručnjaku	195
Vještine razmišljanja	196
Najvažnije iz poglavlja	200
Vježbe	201
TREĆI DIO	
DRUGA FAZA: PROCJENA TEŠKOĆA I NJIHOVO IZRICANJE U OBLIKU VJEŠTINA	211
8. Procjena osjećaja i tjelesnih reakcija	213
Pitanja na početku poglavlja	213
Uloga procjene	213
Zašto treba procjenjivati osjećaje i tjelesne reakcije?	215
Tjelesne reakcije	217
Dimenzije osjećaja	219

Vještine za poticanje te procjenu osjećaja i tjelesnih reakcija	223
Najvažnije iz poglavlja	231
Vježbe	232
9. Procjena načina razmišljanja i postupaka	235
Pitanja na početku poglavlja	235
Uvod	235
Područja vještina razmišljanja	236
Vještine za poticanje i procjenu načina razmišljanja	246
Procjena postupaka	252
Vještine za poticanje i procjenu postupaka	253
Najvažnije iz poglavlja	257
Vježbe	257
10. Izricanje problema u obliku vještina	263
Pitanja na početku poglavlja	263
Uvod	263
Preoblikovanje teškoća kao dodana vrijednost	264
Koraci u preoblikovanju problema	265
Vještine za preoblikovanje teškoća	267
Primjeri izricanja problema u obliku vještina	273
Najvažnije iz poglavlja	280
Vježbe	280
ČETVRTI DIO	
TREĆA FAZA: POSTAVLJANJE CILJEVA I OBLIKOVANJE PLANA INTERVENCIJA	285
11. Pretvaranje manjkavosti u ciljeve	287
Pitanja na početku poglavlja	287
Ciljevi povezani s rješavanjem teškoća i s nedostatnim vještinama	287
Dobre i loše strane postavljanja ciljeva	288
Što sve valja uzeti u obzir pri odlučivanju o ciljevima?	290
Savjetovateljeve vještine razmišljanja	294
Savjetovateljeve vještine postupanja	296
Najvažnije iz poglavlja	300
Vježbe	301

<i>Sadržaj</i>	IX
12. Planiranje intervencija	303
Pitanja na početku poglavlja	303
Uvod	303
Intervencije i njihovo planiranje	304
Odabir intervencija	305
Planiranje intervencija	311
Vrste planova	312
Što sve valja razmotriti tijekom planiranja intervencija?	317
Vještine potrebne za rad s klijentima	324
Najvažnije iz poglavlja	326
Vježbe	326
PETI DIO	
ČETVRTA FAZA: INTERVENCIJE NAMIJENJENE USVAJANJU ŽIVOTNIH VJEŠTINA	331
13. Vještine potrebne za primjenu intervencija	333
Pitanja na početku poglavlja	333
Savjetovatelj kao učitelj	334
Vještine za ponovno povezivanje i "hvatanje koraka"	336
Vještine dogovaranja sadržaja susreta	337
Vještine govorenja	338
Vještine pokazivanja	344
Vještine vođenja klijenta	348
Vještine dogovaranja domaćih zadaća	351
Vještine završavanja susreta	353
Najvažnije iz poglavlja	354
Vježbe	355
14. Intervencije u području mišljenja – 1. dio	361
Pitanja na početku poglavlja	361
Uvod	361
Razmišljanje o mišljenju	362
Usmjeravanje na osjećaje	363
Prihvatanje odgovornosti za donošenje odluka	364
Razumijevanje odnosa između misli, osjećaja i postupaka	366
Samoohrabivanje	368
Postavljanje realističnih osobnih pravila	371
Točno/precizno opažanje	375

X	Praktične vještine u psihološkom savjetovanju i pomaganju	
Najvažnije iz poglavlja		381
Vježbe		382
15. Intervencije u području mišljenja – 2. dio		389
Pitanja na početku poglavlja		389
Točno objašnjavanje uzroka		389
Realistično predviđanje		394
Postavljanje realističnih ciljeva		399
Upotreba vještina vizualizacije		401
Realistično donošenje odluka		405
Sprečavanje i svladavanje teškoća te mijenjanje nedostatnih vještina		408
Najvažnije iz poglavlja		410
Vježbe		411
16. Intervencije usmjerene na vještine djelovanja		421
Pitanja na početku poglavlja		421
Uvod		422
Kada treba intervenirati radi usvajanja vještina postupanja?		423
Klijentovo učenje vještina motrenja		424
Vježbanje i igranje uloga		429
Određivanje vremenskog rasporeda aktivnosti		433
Planiranje podciljeva i redoslijeda stupnjevanih zadataka		436
Pomaganje klijentu da osmisli i procijeni različite moguće postupke i vještine postupanja		439
Upotreba eksperimenata koji se odnose na vještine postupanja		442
Upotreba vježbi i igara		445
Pomaganje klijentu da sam sebe nagrađuje		446
Savjetovateljevi pomoćnici i pomaganje klijentima da dobiju podršku iz okoline		450
Najvažnije iz poglavlja		452
Vježbe		453
17. Intervencije u području osjećaja		463
Pitanja na početku poglavlja		463
Uvod		463
Pomaganje klijentima da dožive osjećaje		465
Pomaganje klijentima da pokažu osjećaje		475
Pomaganje klijentima da upravljaju svojim osjećajima		478

<i>Sadržaj</i>	XI
Upravljanje vlastitim osjećajima	492
Najvažnije iz poglavlja	493
Vježbe	495
ŠESTI DIO	
5. FAZA: ISTICANJE POSTIGNUTOG I ZAVRŠAVANJE	503
18. Isticanje postignutog u učenju životnih vještina	505
Pitanja na početku poglavlja	505
Uvod	505
Rad na klijentovim vještinama razmišljanja	507
Daljnje vještine za isticanje postignutog	513
Najvažnije iz poglavlja	517
Vježbe	517
19. Završavanje savjetovanja i evaluacija	521
Pitanja na početku poglavlja	521
Uvod	521
Kada bi trebalo završiti savjetovanje?	522
Načini završavanja savjetovanja	523
Isticanje postignutog tijekom završavanja savjetovanja	524
Dodatni zadaci prilikom završavanja savjetovanja i savjetovateljeve vještine za njihovo postizanje	527
Najvažnije iz poglavlja	529
Vježbe	530
SEDMI DIO	
POGLED U BUDUĆNOST	533
20. Stjecanje i poboljšavanje vlastitih vještina savjetovanja	535
Pitanja na početku poglavlja	535
Uvod	535
Održavanje i poboljšavanje vlastitih vještina savjetovanja	534
Izazov savjetovateljima i pomagačima	544
Najvažnije iz poglavlja	545
Vježbe	546
LITERATURA	551
KAZALO AUTORA	567
KAZALO POJMOVA	571