

PRÍLOHY

- FORMULÁR NA NÁCVIK AKTÍVNEHO NAČÚVANIA (DVOJICA) / 225
- FORMULÁR NA PLÁNOVANIE AKTIVÍT (DOSPELÍ) / 226
- FORMULÁR PLÁNOVANIA AKTIVÍT PLÁN - SKUTOČNOSŤ (DOSPELÍ) / 228
- FORMULÁR DOHODY PO KONFLIKTE (DVOJICA) / 229
- FORMULÁR NA MONITOROVANIE ÚZKOSTI A PANIKY (DOSPELÍ) / 230
- FORMULÁR NA NÁCVIK ASERTIVITY (DOSPELÍ) / 231
- FORMULÁR NA TESTOVANIE PRESVEDČENÍ (DOSPELÍ) / 232
- FORMULÁR NA ZÁZNAM PREJEDANIA SA (DOSPELÍ) / 233
- FORMULÁR NA GENERALIZOVANIE NÁCVIKU RELAXÁCIE (DOSPELÍ) / 234
- FORMULÁR NA NÁCVIK DÝCHANIA (DOSPELÍ) / 235
- FORMULÁR STAROSTLIVÉ DNI (DVOJICA) / 236
- FORMULÁR NÁCVIKU EFEKTÍVNEHO NAČÚVANIA (DVOJICA) / 237
- FORMULÁR NÁCVIKU EXPOZÍCIÍ (DOSPELÍ) / 238
- FORMULÁR NÁCVIKU EXPOZÍCIÍ (DETI) / 239
- FORMULÁR NA ZÁZNAM SKONZUMOVANÉHO JEDLA (DOSPELÍ) / 240
- FORMULÁR NA ZÁZNAM ZLOZVYKOV (DOSPELÍ) / 241
- KARTOTEČNÉ LÍSTKY NA ZÁZNAM TRHANIA VLASOV (DOSPELÍ) / 242
- FORMULÁR NA MONITOROVANIE TRHANIA VLASOV (DOSPELÍ) / 243
- FORMULÁR NA MONITOROVANIE SITUÁCIÍ VYTRHÁVANIA VLASOV (DOSPELÍ) / 244
- KONTRAKT O DOMÁCEJ ÚLOHY (DIEŤA – RODIČ) / 245
- FORMULÁR NA NÁVRH DOMÁCEJ ÚLOHY (DOSPELÍ) / 246
- FORMULÁR KVALITY DOMÁCEJ ÚLOHY (DOSPELÍ) / 247
- FORMULÁR „AKO SI VEDIE MOJE DIEŤA“ (DETI) / 248
- FORMULÁR „JE MÔJ METER NA PREDPOVEDE POKAZENÝ?“ (DETI) / 249
- FORMULÁR NA ZÁZNAM NÁLADY (DOSPELÍ) / 250
- FORMULÁR NA ZÁZNAM VIACNÁSOBNÝCH OBSESIÍ (DOSPELÍ) / 251
- MÔJ DENNÍK ÚZKOSTI A STRACHU (DETI) / 252
- FORMULÁR PLÁNOVANIA MOJEJ DENNEJ AKTIVITY (DETI) / 253
- FORMULÁR POSTUPU V DOMÁCICH ÚLOHÁCH (DETI) / 254
- FORMULÁR NA DENNÉ MONITOROVANIE PANICKÝCH ZÁCHVATOV (DOSPELÍ) / 255
- FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA ÚZKOSTNÉ SPRÁVANIE DIEŤAŤA (DOSPELÍ) / 256
- FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA MOTORICKÉ TIKY (DOSPELÍ) / 257

FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA OBSESÍVNO-KOMPULZÍVNE SPRÁVANIE DIEŤAŤA (DOSPELÍ) / 258

FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA PROBLEMATICKÉ SPRÁVANIE DIEŤAŤA (DOSPELÍ) / 259

FORMULÁR NA MONITOROVANIE ŠKRABANIA SA (DOSPELÍ) / 260

FORMULÁR NA PREDPOVEDANIE RADOSTI (DOSPELÍ) / 261

FORMULÁR NA TESTOVANÍ PREDPOVEDÍ (DOSPELÍ) / 262

FORMULÁR NA MONITOROVANIE PROBLÉMU (DOSPELÍ) / 263

FORMULÁR NA GENERALIZOVANIE NÁCVIKU RELAXÁCIE (DOSPELÍ) / 264

FORMULÁR NA NÁCVIK RELAXÁCIE (DOSPELÍ) / 265

FORMULÁR NA ZÁZNAM RITUÁLOV (DOSPELÍ) / 266

FORMULÁR NA MONITOROVANIE VZNIKU RITUÁLOV (DOSPELÍ) / 267

FORMULÁR NA ZÁZNAM OBSEDANTNEJ MYŠLIENKY (DOSPELÍ) / 268

FORMULÁR ZÁZNAMU NÁCVIKU SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ (DOSPELÍ) / 269

FORMULÁR ZÁZNAMU VECÍ, KTORÉ MA HNEVAJÚ (DETI) / 270

FORMULÁR ZÁZNAMU VECÍ, KTORÝCH SA BOJÍM (DETI) / 271

FORMULÁR NA MONITOROVANIE OBÁV (DOSPELÍ) / 272

FORMULÁR PÍSOMNÝCH INŠTRUKCIÍ NA DOMÁCU ÚLOHU (DOSPELÍ) / 273

FORMULÁR NA NÁCVIK AKTÍVNEHO NAČÚVANIA (DVOJICA)

Dátum: _____

0
žiadny
1
2
mierny
3
4
Stredne
silný
5
6
silný
7
8
Extrémne
silný

Inštrukcie hovoriacemu: Prehnite tento hárok cez bodkovanú líniu. Do stĺpca **Diskutovaná téma** vpište, o čom sa diskutovalo. Prosím vyhnite sa vysoko konfliktným témam alebo problémom. Do stĺpcov **Stupeň súladu s počúvajúcim** a **Stupeň porozumenia** ohodnotte stupeň každého, použite pritom škálu 0 -8 uvedenú vyššie. Všimnite si, čo sa vám najviac páčilo na spôsobe akým partner počúva počas tohto nácviku a zapíšte to do stĺpca **Čo sa vám páčili na spôsobe váš partner počúval?**

Hovoriaci: _____

Diskutovaná téma	Stupeň súladu s počúvajúcim	Stupeň porozumenia	Čo sa vám páčili na spôsobe, akým váš partner počúval?	Poznámky

----- TU PRELOŽIŤ ----- TU PRELOŽIŤ ----- TU PRELOŽIŤ ----- TU PRELOŽIŤ ----- TU PRELOŽIŤ ----- TU PRELOŽIŤ -----

Inštrukcie pre počúvajúceho: Prehnite tento hárok cez bodkovanú líniu. Do stĺpca **Ktorej zo súčastí aktívneho načúvania ste si najviac vedomí, že nacvičujete?** Zapíšte ktorú z troch súčastí aktívneho načúvania: **parafrázovanie** (počúvajúci vlastnými slovami povie, čo myslí, že hovoriaci práve povedal), **objasňovanie** (počúvajúci sa pýta otázky aby získal jasnú predstavu toho čo bolo povedané), a **spätná väzba** (počúvajúci morálnym spôsobom rozumie jeho alebo jej myšlienkam, pocitom alebo reakciám na to čo bolo povedané). Do stĺpcov **Stupeň súladu s hovoriacim** a **Stupeň počutého** ohodnotte úroveň, použite pritom vyššie uvedenú škálu. Do stĺpca **Čo sa vám páči na spôsobe, akým váš partner s vami rozpráva?** Opíšte čo sa vám na spôsobe akým váš partner s vami komunikoval páčilo a čo by ste radi uvítali aj v budúcnosti.

Počúvajúci: _____

Ktorej zo súčastí aktívneho načúvania ste si najviac vedomí že nacvičujete?	Stupeň súladu s hovoriacim	Stupeň počutého	Čo sa vám páči na spôsobe akým váš partner s vami rozpráva?	Poznámky

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA PLÁNOVANIE AKTIVÍT (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Do každého okienka (deň a čas) vpíšte, čo práve robíte (alebo ste mali naplánované na ten deň a čas). Buďte čo najkonkrétnejší. Po každej aktuálnej (vs. plánovanej) aktivite zaznačte úroveň nálady (0 = „normálna nálada“, 10 = „veľmi depresívna nálada“).

Čas	Pondelok Dátum: _____	Utorok Dátum: _____	Streda Dátum: _____	Štvrtok Dátum: _____	Piatok Dátum: _____	Sobota Dátum: _____	Nedeľa Dátum: _____
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							

(pokračovanie)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA PLÁNOVANIE AKTIVÍT (DOSPELÍ) (strana 2 z 2)

Čas	Pondelok Dátum: _____	Utorok Dátum: _____	Streda Dátum: _____	Štvrtok Dátum: _____	Piatok Dátum: _____	Sobota Dátum: _____	Nedeľa Dátum: _____
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							
23.00 - 24.00							
24.00 - 1.00							

FORMULÁR PLÁNOVANIA AKTIVÍT PLÁN - SKUTOČNOSŤ (DOSPELÍ)

Plánovaná aktivita: _____

Inštrukcie: Do stĺpca **Čas** zapíšte čas, kedy plánujete začať plánovanú aktivitu. Do stĺpca **Plán** zapíšte frekvenciu alebo trvanie želanej aktivity (napríklad „písanie 15 minút“, „behanie 30 minút“). Do stĺpca **Skutočnosť** zapíšte frekvenciu alebo trvanie toho, čo ste naozaj urobili. Buďte čo najkonkrétnejší.

Čas	Pondelok Dátum: _____		Utorok Dátum: _____		Streda Dátum: _____		Štvrtok Dátum: _____		Piatok Dátum: _____		Sobota Dátum: _____		Nedeľa Dátum: _____	
	Plán	Skutočnosť	Plán	Skutočnosť	Plán	Skutočnosť	Plán	Skutočnosť	Plán	Skutočnosť	Plán	Skutočnosť	Plán	Skutočnosť

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE ÚZKOSTI A PANIKY (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Prosím zaznamenajte si všetky panické a úzkostné udalosti. Ak prežijete panický záchvat (náhly záchvat úzkosti ktorý dosahuje svoje maximum do 10 - 15 minút) zapíšte písmeno P a ohodnoťte panický záchvat maximálnou úzkosťou.

Chýbanie	1	Mierny stupeň	3	Stredný stupeň	5	Veľa	7	Maximum
0		2		4		6		8
žiadny		nepatrne		určite		vysoký stupeň		neznesiteľne

Dátum/ čas	Čas začiatku udalosti	Čas ukončenia udalosti	Čo spôsobilo túto úzkostnú epizódu? (opíšte situáciu ktorá sa objavila pred úzkostnou epizódou alebo počas nej)	Max. úzkosť (0 - 8)	Aké boli vaše obavné myšlienky počas najväčšej úzkosti alebo paniky? (zakrúžkujte všetky ktoré sa vyskytli)	Telesné symptómy (zakrúžkujte všetky symptóm ktoré ste cítli počas úzkostnej udalosti)
					1. Strach zo smrti. 2. Strach zo straty kontroly 3. Strach, že urobím niečo šialené 4. Iné:	1. Zrýchlené dýchanie 2. Závrate alebo mdloby 3. Búšenie srdca 4. Chvenie alebo trasenie 5. Potenie. 6. Pocity dusenia 7. Pocity nereálnosti. 8. Pocity brnenia alebo znecitlivenia 9. Návaly horúčavy 10. Bolesť alebo nepohodlie na hrudníku 11. Žalúdočná nevoľnosť alebo pocity na zvracanie
					5. Strach zo smrti. 6. Strach zo straty kontroly 7. Strach, že urobím niečo šialené Iné:	1. Zrýchlené dýchanie 2. Závrate alebo mdloby 3. Búšenie srdca 4. Chvenie alebo trasenie 5. Potenie. 6. Pocity dusenia 7. Pocity nereálnosti. 8. Pocity brnenia alebo znecitlivenia 9. Návaly horúčavy 10. Bolesť alebo nepohodlie na hrudníku 11. Žalúdočná nevoľnosť alebo pocity na zvracanie

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povoľenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA NÁCVIK ASERTIVITY (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Zapište do stĺpca **Dátum/čas** kedy ste nacvičovali každú zo zadaných úloh zoradených v stĺpci **Nácvik asertívnych úloh**. Do stĺpcov **Stupeň pohodlia** a **Úroveň spokojnosti** zapište úroveň pohodlia a spokojnosti, použite pritom škálu uvedenú nižšie. Zapište do stĺpca **Výsledok/poznámky** čo sa udialo, keď ste bol asertívny. Zapamätajte si základné kroky asertivity: **Krok 1** - opíšte problém objektívnymi výrazmi („Požiadal som Ťa včera večer, aby si ukončil správu skôr, ako pôjdeš domov a správa nie je ukončená“), **Krok 2** Opíšte, ako sa pri probléme cítite („Cítim sa frustrovaný a sklamaný“) **Krok 3:** Požiadajte o to, čo chcete alebo čo nechcete („Chcel by som, aby si ukončil tú správu skôr, ako dnes pôjdeš na obed“)

$\frac{0}{\text{žiadny}}$ $\frac{1}{\text{---}}$ $\frac{2}{\text{mierny}}$ $\frac{3}{\text{---}}$ $\frac{4}{\text{Stredne silný}}$ $\frac{5}{\text{---}}$ $\frac{6}{\text{silný}}$ $\frac{7}{\text{---}}$ $\frac{8}{\text{Extrémne silný}}$

Dátum/čas	Nácvik asertívnych úloh	Úroveň pohodlia	Stupeň spokojnosti	Výsledok/poznámky

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA ZÁZNAM PREJEDANIA SA (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Po každej epizóde prejedania sa prosím zaznamenajte nasledujúce údaje (dátum a čas tejto epizódy, kde sa epizóda vyskytla, čo ste skonzumovali počas epizódy, vaša nálada pred a po tejto epizóde). Použite nasledujúcu škálu na ohodnotenie vašej nálady.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Žiadna</i>		<i>mierna</i>		<i>stredná</i>		<i>značne</i>		<i>Najviac ako si dokážem predstaviť</i>

Dátum	Čas	Kde sa epizóda vyskytla (doma, v práci, u priateľ'ov)?	Opíšte detailne, čo ste skonzumovali počas epizódy prejedania sa	Opíšte a ohodnoťte svoju náladu pred epizódou prejedania sa	Opíšte a ohodnoťte svoju náladu po epizódou prejedania sa

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NÁCVIKU EFEKTÍVNEHO NAČÚVANIA (DVOJICA)

Dátum: _____

Inštrukcie: Efektívne načúvanie začína určením jednotlivých súčastí na počúvanie. V stĺpci **Diskutovaná téma** opíšete tému, o ktorej sa diskutuje na tomto nácviku. Nevyberajte nijakú explozívnu tému a vyberte len tému, s ktorej diskusiou obaja súhlasia. Teraz počúvajte, ako váš partner prezentuje názor na daný problém alebo situáciu. Dávajte pozor na jednotlivé súčasti, ktoré sa objavujú. V stĺpci **Frekvencia** zapíšete značku súhlasu (✓) zakaždým, keď zaznamenáte špecifickú súčasť rozprávania. Použite stĺpec **Poznámky** na zápis čohokoľvek o nácviku, čo si myslíte, že sa týka diskusie vo vašom ďalšom stretnutí. Súčasti efektívneho počúvania: **Poskytnutie rady** (domnievanie sa, ako riešiť problém alebo poskytnutie rady či návrhov), **Korektnosť** (neuznanie chyby), **Porovnávanie sa** (domnievanie sa, že ste chytrejší, schopnejší, viac poháňaný), **Zmarenie** (zmena subjektu a ukončenie úlohy do diskusie), **Snívanie** (myslieť na niečo iné), **Filtrovanie** (počúť len to, čo mi vyhovuje), **Identifikácia** (považovať to, čo je povedané alebo odpovedané za svoje zážitky), **Posudzovanie** (posudzovanie vety za nemorálnu, hlúpu, prehnane kritickú), **Čítanie myšlienok** (myslieť si, že viem, čo si druhý myslí alebo cíti), **Uspokojenie sa** (súhlasit' so všetkým, čo je povedané), **Premyslenie si vopred** (premyslieť si, čo odpoviem na to, čo bolo povedané), **Dohadovanie sa** (háďanie sa alebo diskutovanie)

Diskutované témy	Bloky počúvania	Frekvencia	Poznámky
	Poskytnutie rady		
	Korektnosť		
	Porovnávanie		
	Zmarenie		
	Snívanie		
	Filtrovanie		
	Identifikácia		
	Posudzovanie		
	Čítanie myšlienok		
	Uspokojenie sa		
	Premyslenie si vopred		
	Dohadovanie sa		

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA ZÁZNAM ZLOZVYKOV (DOSPELÍ)

Zlozvyk 1: _____
 Zlozvyk 2: _____
 Zlozvyk 3: _____
 Zlozvyk 4: _____

Dátum: _____
 Po Ut Str Štv Pi So Ne
 (zakrúžkujte deň v týždni)

Inštrukcie: Vyplňte formulár každý deň v týždni. Zapište dobu v priebehu dňa, kedy ste pozorovali svoj zlozvyk (napr. ohrýzanie nechtov, fajčenie), situácia, ktorá viedla k zlozvyku (napr. „Obával som sa testu“, „Doobedoval si“), nepohodlie, ktoré ste pritom prežívali predtým, ako sa vyskytol váš zlozvyk (0 = „žiadne nepohodlie“, 10 = „extrémne nepohodlie“) a dobu v minútach koľko zlozvyk trval. Ak monitorujete niekoľko zlozvykov naraz, označte ich číslami 1, 2, 3, 4. Napr. v stĺpci **Minúty venované zlozvyku** môžete zapísať „2 minúty (1), 30 minút (2),“ kde 1 je ohrýzanie nechtov a 2 je fajčenie.

Čas dňa	Situácia ktorá viedla k zlozvyku	Nepohodlie (0-10)	Minúty venované zlozvyku (zapište Zlozvyk 1, 2, 3 alebo 4)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

KARTOTEČNÉ LÍSTKY NA ZÁZNAM TRHANIA VLASOV (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Každý deň zaznačte značku do stĺpca **Situácie, ktoré vedú k vytrhávaniu vlasov** ktorá označuje situáciu, kedy si trháte, točíte vlasy alebo kedy dvíhate ruky k hlave. Keď sa prichytíte pri trhaní vlasov v novej situácii, doplňte to do ďalších stĺpcov **Situácia**.

Dátum:	Situácie ktoré vedú k vytrhávaniu vlasov			
	_____	_____	_____	_____

Inštrukcie: Každý deň zaznačte značku do stĺpca **Situácia** ktorá označuje situáciu, kedy si trháte alebo točíte vlasy alebo kedy dvíhate ruky k hlave (alebo do inej oblasti trhania). Keď sa prichytíte pri trhaní vlasov v novej situácii, doplňte to do ďalších stĺpcov **Situácia**.

Dátum:	Situácie ktoré vedú k vytrhávaniu vlasov			
	_____	_____	_____	_____

Inštrukcie: Každý deň zaznačte značku do stĺpca **Situácie, ktoré vedú k vytrhávaniu vlasov** ktorá označuje situáciu, kedy si trháte, točíte vlasy alebo kedy dvíhate ruky k hlave. Keď sa prichytíte pri trhaní vlasov v novej situácii, doplňte to do ďalších stĺpcov **Situácia**.

Dátum:	Situácie ktoré vedú k vytrhávaniu vlasov			
	_____	_____	_____	_____

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE TRHANIA VLASOV (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Do stĺpcov **Dátum a čas** zapíšte, kedy si vytrhávate vlasy alebo kedy máte nutkanie vytrhávať si vlasy, ale neurobíte to. Do pripravených stĺpcov zapíšte trvanie epizódy, počet vytrhnutých vlasov, intenzitu nutkania na trhanie a čo ste pritom cítili (pocity viny, zahanbenie, hnev, úzkosť, úzkosť, stres, smútok) a myšlienky v čase trhana a po vytrhávaní.

Dátum	Čas	Kde ste boli keď ste mali nutkanie vytrhávať si vlasy alebo ste zbadali že si vytrhávate vlasy? Čo ste páve robili?	Ako dlho trvalo nutkanie alebo posledná epizóda vytrhávania vlasov?	Počet vytrhnutých vlasov?	Ako intenzívne bolo vaše nutkanie na vytrhávanie vlasov? (0 - 10)	Čo ste cítili a čo ste si mysleli v dobe nutkania na vytrhávanie?	Čo ste si mysleli a cítili hneď po vytrhávaní?

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

KONTRAKT O DOMÁCEJ ÚLOHY (DIEŤA - RODIČ)

Dávame na známosť, že _____ /ďalej uvedené ako „dieťa“/ a _____
_____ /ďalej uvedená ako „rodič“/ spolu uzatvárajú túto zmluvu na
prekonanie detského strachu z _____
/objekt/ situácia/.

Vyššie uvedení rodič a dieťa sa týmto dohodli, že dieťa urobí nasledujúcu úlohu:

Dieťa bude nasledovne odmenené:

_____ /odmena ktorú dieťa
získa/.

Túto úlohu dieťa splní _____ /kedy/ a rodič udelí vyššie
uvedenú odmenu _____ /kedy/.

_____ Dátum

_____ Podpis dieťaťa

_____ Podpis rodiča

_____ Podpis svedka

FORMULÁR NA NÁVRH DOMÁCEJ ÚLOHY (DOSPELÍ)

Inštrukcia: Opíšte vlastnosti domácej úlohy do dole uvedených riadkov

Čo budem robiť?

Kedy to budem robiť?

Kde to budem robiť?

S kým to budem robiť ?

Ako často to budem robiť?

Ako dlho to budem robiť?

Prečítal som a pochopil zadanie uvedenej domácej úlohy a moje otázky boli zodpovedané k mojej spokojnosti. Svojím podpisom prijímam, rozumiem a súhlasím so zadaním domácej úlohy tak, ako je uvedené.

Podpis klienta: _____

Dátum: _____

FORMULÁR KVALITY DOMÁCEJ ÚLOHY (DOSPELÍ)

Inštrukcia: Opíšte vlastnosti domácej úlohy a potom ohodnotte obtiažnosť zadania domácej úlohy (0-10, kde 10 je „extrémne obtiažna“) a vašu spokojnosť (0-10, kde 10 je „extrémne spokojný“) tak, aby ste boli schopný ukončiť zadanie domácej úlohy. Keď ukončíte zadanie, terapeut ohodnotí percento úplnosti (0-100%) a kvality (0-10 kde 10 je „výborná kvalita“).

	Opis
Čo budem robiť?	
Kedy to budem robiť?	
Kde to budem robiť?	
S kým to budem robiť?	
Ako často to budem robiť?	
Ako dlho to budem robiť?	
Hodnotenie obtiažnosti (0-10)	
Hodnotenie spokojnosti (0-10)	
Stupeň úplnosti (0-100%)	
Kvalita (0-10)	

Prečítal som a pochopil zadanie uvedenej domácej úlohy a moje otázky boli zodpovedané k mojej spokojnosti. Mojm podpisom prijímam, rozumiem a súhlasím so zadaním domácej úlohy tak, ako je uvedené.

Podpis klienta: _____

Dátum: _____

FORMULÁR „AKO SI VEDIE MOJE DIEŤA“ (DETI)

TÝŽDEŇ: _____

Inštrukcia: Zakrúžkujte číslo, ktoré najlepšie vystihuje stupeň zlepšenia vášho dieťaťa v správaní za uplynulý týždeň v každom dole uvedenom cieľovom správaní.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Žiadne zlepšenie				zlepšenie				Výrazné zlepšenie

Cieľové správanie	Stupeň zlepšenia
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8
	0 1 2 3 4 5 6 7 8

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR „JE MÔJ METER NA PREDPOVEDE POKAZENÝ?! (DETI)

Inštrukcia: Často sa obávame kvôli tomu, pretože náš meter na predpovede nám napovedá, že sa ide stať niečo hrozivé, ale väčšinou sa tá zlá vec nestane. Ustrašené deti majú často také metre na predpovede, ktoré sú pokazené! Teraz skontrolujme ako pracuje náš meter na predpovede. Zakaždým, keď sa niečoho obávaš alebo si vystrašený, zapíš, čo si myslíš, že sa ide stať do stĺpca **Môj meter na predpovede predpovedá, že** Potom napíš, čo sa naozaj stalo do stĺpca **Ale v skutočnosti sa stalo toto** Je tvoj meter na predpovede pokazený?

Môj meter na predpovede predpovedá, že	Ale v skutočnosti sa stalo toto ..

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA ZÁZNAM NÁLADY (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Do každého stĺpca **Deň v mesiaci** najprv zaznačte značkou (?) že ste požili predpísaný liek (**Med.**). V oblasti **Nálada** značte denne **x** na označenie vašej nálady (**Povznesená** alebo **depresívna**, od miernej po vážnu, NL je normálna). V oblasti **Spánok** zaznamenajte počet hodín, ktoré ste denne prespali. V oblasti **Úroveň energie alebo aktivity** zaznamenajte denne **x** pre určenie úrovne aktivity (od nízkej po vysokú, NL je normál). V spodnej sekcii zapíšte akékoľvek iné charakteristiky vašej nálady alebo správania, ktoré chcete sledovať (anxieta, hnev, podráždenosť, impulzivita)

Deň v mesiaci	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Med:																																	
Med:																																	
Med:																																	
Povznesená	Silná																																
	Stredná																																
	Mierna																																
Nálada	NL																																
Depresívna	Mierna																																
	Stredná																																
	Silná																																
Spánok (hodiny)	0																																
	2																																
	4																																
	6																																
	8																																
Energia al. úroveň aktivity	10																																
	12																																
	14																																
	Vysoká																																
_____	NL																																
	Nízka																																
	Nízka																																
Deň v mesiaci	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA ZÁZNAM VIACNÁSOBNÝCH OBSESIÍ (DOSPELÍ)

Obsesia 1: _____
 Obsesia 2: _____
 Obsesia 3: _____
 Obsesia 4: _____

Dátum: _____
 Po Ut Str Štv Pi So Ne
 (zakrúžkujte deň v týždni)

Inštrukcie: Robte záznamy do formulára každý deň. Zapište úsek dňa, počas ktorého sa objavila niektorá z vašich obsesií (1-4) (napr. „Som zašpinený“), **Situáciu, ktorá viedla k obsesii** (napr. „Dotkol som sa kuchynského drezu“) a **nepohodlie**, ktoré ste pritom prežívali predtým ako ste realizovali svoj zlozvyk (0 = „žiadne nepohodlie“, 10 = „extrémne nepohodlie“). Ak monitorujete niekoľko zlozvykov naraz, označte ich číslami 1, 2, 3, 4.

Čas dňa	Situácia, ktorá viedla k obsedantnej myšlienke, spomienke alebo predstave	Nepohodlie (0-10)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

MÔJ DENNÍK ÚZKOSTI A STRACHU (DETI)

Meno: _____

Dátum: _____

Inštrukcie: Do stĺpca **Situácia** zapíš, čo si robil predtým, ako si sa začal cítiť úzkostne alebo ustrašene. Do stĺpcov **Čo si robil?** A **Na čo si myslel?** si zapíš, čo si robil a čo si myslel a potom si zapíš, ako vydesene si sa cítil (**Ako veľmi si sa bál?**) (0 do 10, kde 10 je „extrémny strach“).

Čas	Situácia	Čo si robil?	Na čo si myslel?	Ako veľmi si sa bál? (0 - 10)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR PLÁNOVANIA MOJEJ DENNEJ AKTIVITY (DETI)

Meno: _____

Dátum: _____

	Nedeľa	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota
Ráno							
Doobeda							
Večer							
Čas na spanie							

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR POSTUPU V DOMÁCICH ÚLOHÁCH (DETI)

Meno: _____

Dátum: _____

Inštrukcie: Najlepším spôsobom ako _____ z môjho života, je pracovať na tom každý deň. Použite tento formulár na to, aby ste v tejto práci vydržali. Keď ukončíte domácu úlohu, ohodnoťte najvyššiu „teplotu“ (0 do 10) počas tejto domácej úlohy (používaj pritom „strachomer“).

Umiestni toto číslo do každého z riadkov. Teraz umiestnite zlatú hviezdičku nad číslo a pochváľte sa. Výborná práca!!!

	Ako sa mi viedlo ?
Pondelok	_____
Utorok	_____
Streda	_____
Štvrtok	_____
Piatok	_____
Sobota	_____
Nedeľa	_____

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA DENNÉ MONITOROVANIE PANICKÝCH ZÁCHVATOV (DOSPELÍ)

Meno : _____

Inštrukcie: Do stĺpca **Dátum/Čas** si zapíšete každý panický záchvat, ktorý sa objaví. Do stĺpcov **Obtiažnosť** a **Trvanie** zapíšete intenzitu každého panického záchvatu (0 - 10, kde 10 je „extrémna“) a do stĺpca **Neočakávané** si zapíšete, či sa panický záchvat objaví náhle alebo nie. Do stĺpca **Situácia** zapíšete, čo si myslíte, že panický záchvat spôsobilo a do stĺpca **Množstvo symptómov** si zapíšete množstvo všetkých telesných symptómov (zo zoznamu **Zoznam symptómov**), ktoré sa vyskytli počas záchvatu.

Dátum/ čas	Obtiažnosť (0 - 10)	Trvanie	Neočakávané (áno/nie)	Situácia (opíšte kde si bol a kedy, s kým, a čo sa stalo)	Množstvo symptómov (všetky ktoré sa vyskytli)	Zoznam symptómov
						<ol style="list-style-type: none"> 1. Strach zo smrti. 2. Strach zo straty kontroly 3. Strach že urobím niečo šialené 4. Zrýchlené dýchanie 5. Závrate alebo mdloby 6. Búšenie srdca 7. Chvenie alebo trasenie 8. Potenie. 9. Pocity dusenia 10. Pocity neredlnosti. 11. Pocity brnenia alebo znecitlivenia 12. Návaly horúčavy 13. Bolesť alebo nepohodlie na hrudníku 14. Žalúdočná nevoľnosť alebo pocity na zvracanie 15. Iné:

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA ÚZKOSTNÉ SPRÁVANIE DIEŤAŤA (DOSPELÍ)

Meno : _____

Čas výskytu epizódy: _____

Inštrukcie: Vyplňte tento formulár počas každej epizódy úzkostného alebo vyhýbavého správania dieťaťa, ktoré spozorujete. Ak dostanete informáciu od niekoho iného, že zbadá takúto epizódu (napr. ujec, rodinný priateľ, učiteľ), vyplňte tento formulár takisto. Opíšte situáciu, ktorá predchádzala úzkostnej epizóde, kto bol pri nej a ako sa vaše dieťa reagovalo na úzkostnú epizódu. Detailne opíšte, čo ste spozorovali. Buďte čo najkonkrétnejší. Potom ohodnotte celkový vplyv tejto epizódy od 0 („žiadny“) do 8 („neschopný konať“). „Vplyv“ je stupeň toho, ako interferuje úzkosť u dieťaťa a úzkostné správanie (napr. záchvaty zúrivosti, opozičné správanie, hľadanie istoty) vplyva na schopnosť dieťaťa fungovať v tom čase. Prestalo vaše dieťa jesť? Opustilo vaše dieťa školskú triedu alebo izbu? Zostalo vaše dieťa také vystresované, že dostalo záchvat zúrivosti?

Situácia	Prítomní ľudia	Čo ste spozorovali?	Ako sa správalo vaše dieťa?	Hodnota celkového vplyvu (0 - 8)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA MOTORICKÉ TIKY DIEŤAŤA (DOSPELÍ)

Meno : _____

Čas výskytu epizódy: _____

Inštrukcie: Počas každej epizódy správania s motorickými tikmi, ktoré spozorujete, vyplňte tento formulár. Ak dostanete informáciu od niekoho iného, že zbadá takúto epizódu (napr. ujec, rodinný priateľ, učiteľ), vyplňte tento formulár takisto. Opíšte situáciu, ktorá viedla k správaniu s motorickými tikmi (napr. kto bol prítomný, čo sa práve v tom čase dialo, emocionálny stav dieťaťa, či). Detailne opíšte, čo ste spozorovali. Buďte čo najkonkrétnejší. Potom ohodnoťte celkový vplyv tejto epizódy od 0 („žiadny“) do 8 („neschopný konať“). „Vplyv“ je stupeň toho, ako interferujú motorické tiky vášho dieťaťa so schopnosťou fungovať. Prestalo vaše dieťa jesť? Opustilo vaše dieťa školskú triedu alebo izbu? Zostalo vaše dieťa také vystresované že dostane záchvat zúrivosti?

Opíšte situáciu, ktorá viedla k správaniu s motorickými tikmi (napr. kto bol prítomný, čo sa práve v tom čase dialo, emocionálny stav dieťaťa, či to bolo to stresujúce)	Opíšte správanie s motorickými tikmi, ktoré sa vyskytlo	Hodnota celkového vplyvu (0 - 8)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA OBSESÍVNO-KOMPULZÍVNE SPRÁVANIE DIEŤAŤA (DOSPELÍ)

Meno : _____

Čas výskytu epizódy: _____

Inštrukcie: Počas každej epizódy obsesívneho alebo kompulzívneho správania, ktoré spozorujete, vyplňte tento formulár. Ak dostanete informáciu od niekoho iného, že zbadá takúto epizódu (napr. ujec, rodinný priateľ, učiteľ), vyplňte tento formulár takisto. Opíšte situáciu ktorá predchádzala úzkostnej epizóde, kto bol pri nej a ako sa vaše dieťa reagovalo na obsesívnu alebo kompulzívnu epizódu. Detailne opíšte to, čo ste spozorovali. Buďte čo najkonkrétnejší. Potom ohodnotte celkový vplyv tejto epizódy od 0 („žiadny“) do 8 („neschopnosť konať“). „Vplyv“ je stupeň ako interferujú obsesie alebo kompulzie na schopnosť dieťaťa fungovať. Prestalo vaše dieťa jesť? Opustilo vaše dieťa školskú triedu alebo izbu? Zostalo vaše dieťa také vystresované, že dostalo záchvat zúrivosti?

Situácia	Prítomní ľudia	Čo ste spozorovali?	Ako sa správalo vaše dieťa?	Hodnota celkového vplyvu (0 - 8)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE REAGOVANIA RODIČA NA PROBLEMATICKÉ SPRÁVANIE DIEŤAŤA (DOSPELÍ)

Meno : _____

Čas výskytu epizódy: _____

Inštrukcie: Vyplňte tento formulár počas každej epizódy problematického správania, ktoré spozorujete. Ak dostanete informáciu od niekoho iného, že zbadá takúto epizódu (napr. ujec, rodinný priateľ, učiteľ), vyplňte tento formulár takisto. Opíšte situáciu, ktorá viedla k problematickému správaniu (napr. kto bol prítomný, čo sa práve v tom čase dialo, emocionálny stav dieťaťa, či to bolo stresujúce). Opíšte situáciu, ktorá predchádzala problematickému správaniu, kto bol pri nej a ako sa vaše dieťa reagovalo. Detailne opíšte to, čo ste spozorovali. Buďte čo najkonkrétnejší. Potom ohodnoťte celkový vplyv tejto epizódy od 0 („žiadny“) do 8 („neschopný konať“). „Vplyv“ je stupeň ako interferuje problematické správanie vášho dieťaťa na jeho schopnosť fungovať v tom čase. Prestalo vaše dieťa jesť? Opustilo vaše dieťa školskú triedu alebo izbu? Zostalo vaše dieťa také vystresované, že dostalo záchvat zúrivosti?

Opíšte situáciu, ktorá viedla k problematickému správaniu (napr. kto bol prítomný, čo sa práve v tom čase dialo, emocionálny stav dieťaťa, či to bolo stresujúce)	Opíšte problematické správanie, ktoré sa vyskytlo	Opíšte vaše reagovanie na problematické správanie (napr. čo ste vy alebo ostatní povedali)	Opíšte reakcie dieťaťa na vaše správanie (napr. čo dieťa povedalo)	Hodnota celkového vplyvu (0 - 8)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE KOMPULZÍVNEHO ŠKRABANIA SA (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Do uvedených stĺpcov zapíšte dátum a čas každého nutkania ku škrabaniu sa alebo samotnej epizódy škrabania, ako dlho nutkanie alebo epizóda škrabania trvala a intenzitu nutkania ku škrabaniu sa. Zaznačte si aj miesto na tele, kde ste sa škrabali a čo viedlo ku takémuto správaniu. Opíšte svoje pocity, myšlienky, a telesné pocity, ktoré ste prežívali počas epizódy škrabania alebo len počas nutkania k takémuto správaniu.

Dátum	Čas	Kde ste sa nachádzali keď sa vyskytlo škrabanie alebo nutkanie, alebo keď ste spozorovali, že sa škrabete?	Ako dlho trvala epizóda škrabania?	Miesto na tele, kde ste sa škrabali?	Aké boli vaše pocity, myšlienky a telesné pocity v čase nutkania či škrabania samotného?	Ako intenzívne bolo nutkanie ku škrabaniu?	Opíšte, čo viedlo ku škrabaniu a čo sa dialo okolo.	Kedy ste spozorovali škrabanie či ... ?prečo ste prestali?

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA PREDPOVEDANIE RADOSTI (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Do stĺpca **Aktivita** detailne rozpíšte aktivitu, ktorú plánujete realizovať a dátum realizácie. V stĺpci **Predpokladaná radosť** odhadnite stupeň radosti (0 - 100%, kde 100% je „extrémna radosť“), potešenia alebo spokojnosti, ktoré predpokladáte, že prežijete počas uvedenej činnosti. Zapamätajte si, že je potrebné to predvídať skôr, ako začnete so samotnou činnosťou. Po ukončení aktivity zapíšte stupeň potešenia (0 - 100%, kde 100% je „extrémna radosť“), ktoré ste naozaj prežili do stĺpca **Aktuálna radosť**.

Dátum	Aktivita Opíšte čo budete robiť a kedy to budete robiť. Budete to robiť sami alebo s niekým (ak s niekým, kto to bude?)	Predpokladaná radosť Predpokladajte stupeň radosti (0 - 100%, kde 100% je „extrémna radosť“),, potešenia alebo spokojnosti <i>pred</i> samotnou aktivitou	Aktuálna radosť Zapíšte stupeň radosti (0 - 100%, kde 100% je „extrémna radosť“), potešenia alebo spokojnosti <i>po</i> samotnej aktivitou

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povoľenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA TESTOVANIE PREDPOVEDÍ (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Opíšte do stĺpca **Úloha** cvičenie, ktoré praktizujete, potom do stĺpca **Predpokladám, že sa stane toto** napíšte, čo si myslíte že sa stane pri realizácii tohto cvičenia. Napríklad, vaša úloha je prísť do práce denne o 5 minút neskôr a váš predpoklad môže byť že váš šéf vás za to vážne napomenie. Do stĺpca **Čo sa naozaj stalo?** napíšte čo sa v skutočnosti stalo po ukončení cvičenia.

Úloha	Predpokladám, že sa stane toto	Čo sa naozaj stalo?

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE PROBLÉMU (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Denne sledujte frekvenciu cieľového správania tým, že umiestnite značku (✓) do stĺpca **Frekvencia** zakaždým keď sa správanie objaví. Na konci obdobia, sčítajte všetky značky a zapíšte tento celkový súčet do stĺpca **Celková suma**

Dátum	Frekvencia	Celková suma

FORMULÁR NA ZÁZNAM RITUÁLOV (DOSPELÍ)

Rituál 1: _____
Rituál 2: _____
Rituál 3: _____
Rituál 4: _____

Dátum: _____
Po Ut Str Štv Pi So Ne
(zakrúžkujte deň v týždni)

Inštrukcie: Robte záznamy každý deň v týždni. Zapište obdobie počas každého dňa, v ktorom sa uskutočnil rituál (napr. umývanie rúk), situácia ktorá viedla k rituálu (napr. „Dotkol som sa kuchynského drezu), nepohodlie, ktoré ste prežívali predtým ako ste realizovali svoj zlozvyk (0 = „žiadne nepohodlie“, 10 = „extrémne nepohodlie“) a dobu v minútach, koľko zlozvyk trval. Ak monitorujete niekoľko rituálov naraz, označte ich číslami 1, 2, 3, 4. Napr. do stĺpca **Minúty venované rituálu** môžete zapísať „2 minúty (1), 30 minút (2),“ kde 1 je umývanie rúk a 2 je sprchovanie.

Čas dňa	Situácia ktorá viedla k rituálu	Nepohodlie (0-10)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE VZNIKU RITUÁLOV (DOSPELÍ)

Opíšte rituál: _____ Dátum: _____

Inštrukcie: Do uvedených stĺpcov zapíšte aktivity alebo myšlienky ktoré vytvárajú vaše rituály a potom úroveň úzkosti alebo nepohodlia (0-10), ktoré prežívate. Vo vyznačených časových obdobiach zapíšte celkový čas strávený vykonávaním rituálu.

Čas	Aktivity alebo myšlienky, ktoré vyvolávajú ritualizovanie	Čas strávený ritualizáciou (min.)	Úroveň nepohodlia (0-10).
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00 a potom			

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA ZÁZNAM OBSEDANTNEJ MYŠLIENKY (DOSPELÍ)

Dátum: _____

Po Ut Str Štv Pi So Ne
(zakrúžkujte deň v týždni)

Inštrukcie: Vyplňte formulár na každý deň v týždni. Zapište čas dňa každého dňa, počas ktorého sa vyskytla jedna z vašich obsedantných myšlienok (1-4) (napr. „Som zašpinený“), situáciu, ktorá viedla k obsedantnej myšlienke (napr. „Prešiel som cez kúpeľňu“) a maximálne nepohodlie, ktoré ste pritom prežívali pri výskyte obsesie (0 -10, kde 0 je „žiadne nepohodlie“ a 10 je „extrémne nepohodlie“).

Čas dňa	Situácia, ktorá viedla k obsedantnej myšlienke, spomienke alebo predstave alebo nutkaniu	Opíšte obsedantnú myšlienku, predstavu, spomienku alebo nutkanie	Nepohodlie (0-10)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA ZÁZNAM VEČÍ, KTORÉ MA HNEVAJÚ (DETI)

Inštrukcie: Do stĺpca **Situácia** zapíš to, čo ťa nahnevalo. Do stĺpca **Teplota** (meriaš pomocou merača na hnev) zapíš, ako veľmi si bol nahnevaný (0 - 100, kde 100 je „extrémne nahnevaný“)

Teplota (0 - 100°)	Situácia (Čo ťa nahnevalo? Čo sa stalo predtým ako si sa nahneval? Kto bol s tebou? Čo si robil?)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA ZÁZNAM VEČÍ, KTORÝCH SA BOJÍM (DETI)

Inštrukcie: Do stĺpca **Situácia** zapíš to, čoho sa bojíš, z čoho si ostal úzkostný alebo vystrašený. Do stĺpca **Teplota** (meriaš pomocou „strachometra“) zapíš, ako veľmi si sa cítil úzkostne alebo vystrašene (0 - 100, kde 100 je „extrémne úzkostný“)

Teplota (0 - 100°)	Situácia (Z čoho si ostal úzkostný? Čo sa stalo predtým ako si ostal úzkostný? Kto bol s tebou? Čo si robil?)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR NA MONITOROVANIE OBÁV (DOSPELÍ)

Inštrukcie: Prosím zaznamenajte si každú obavnú epizódu, ktorú prežijete. Zapište si čas, kedy začala a kedy skončila, rovnako ako situáciu alebo udalosť, ktorá viedla k obavám. Do stĺpca **Oblasti obáv** zapíšte každú z veľkých oblastí obáv (rodina /priatelia, práca/škola, financie, zdravie, alebo iné - ak iné, prosím špecifikujte) Do stĺpca **Telesné symptómy** zapíšte každý telesný symptóm (nepokoj, pocit únavy, zhoršená koncentrácia, podráždenosť, napätie, problémy so spaním, atď.), ktorý prežívate počas obavnej epizódy. Do stĺpca **Úzkostné myšlienky** zapíšte čo najpresnejšie to, čo ste si mysleli a obávali počas takejto epizódy. Nakoniec odhadnite maximálnu úzkosť (0 - 8).

Chýbanie	1	Mierny stupeň	3	Stredný stupeň	5	Veľa	7	Maximum
0		2		4		6		8
žiadny		nepatrne		určite		vysoký stupeň		nezniesiteľne

Dátum/ čas	Čas začiatku udalosti	Čas ukončenia udalosti	Čo spôsobilo túto obavnú epizódu? (opíšte situáciu, ktorá sa objavila pred a/alebo počas nej)	Oblasti obáv (rodina /priatelia, práca/škola, financie, zdravie, iné)	Telesné symptómy	Úzkostné myšlienky	Maximálna úzkosť (0 - 8)

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povolenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).

FORMULÁR PÍ SOMNÝCH INŠTRUKCIÍ NA DOMÁCU ÚLOHU (DOSPELÍ)

Dátum: _____

Inštrukcie: Opíšte do uvedených stĺpcov špecifické črty vašej domácej úlohy.

Akcia (čo budete robiť a ako často)	
Prínos (čo si prinesiete na nasledujúce sedenie)	
Graf (ako budete zapisovať výsledky domácej úlohy)	
Robiť/Nerobiť (čo sa stane ak urobíte alebo neurobíte domácu úlohu)	
Extra (čo urobíte, ak narazíte na problémy)	

Z knihy *Domáce úlohy v psychoterapii: Stratégie, inštrukcie a formuláre* od Michaela A. Tompkins. Copyright 2004 Vydavateľstvo Guilford. Povoľenie ku kópiám tohto formuláru je garantované zakúpením tejto knihy na osobné účely (pre podrobnosti pozri stranu o autorských právach).