

# Μεθοδολογία εφαρμογής της συμβουλευτικής

Γεώργιος Ευσταθίου, gefstath@psych.uoa.gr

## Βασικές αρχές συμβουλευτικής

- Παροχή συμβουλών - καθοδήγηση
- Πλαίσιο (και χώρος) – δεξιότητες (αθεωρητικό)
- Πλάνο κατανόησης ατόμου και ζητήματος (όχι προσπάθεια για λύση το συντομότερο δυνατόν)
- Έμφαση στο θετικό (γοητεία του αρνητικού)
- Όχι «απαντήσεις» και «συμπάθεια» αλλά συναισθηματική κατανόηση και επιρροή (ισότητα και συνεργασία)
- Ενσυναίσθηση (empathy – sympathy)
- Σεβασμός (αποδοχή)
- Γνησιότητα (αυθεντικότητα)
- Παράδειγμα: «Ο ταραγμένος φοιτητής»

## Ενεργητική ακρόαση

- Ενθάρρυνση να μιλήσει
- Αίσθηση ότι όντως «ακούγεται»

## Δεξιότητες ακρόασης

- Βλεμματική επαφή (διαλείμματα)
- Γλώσσα του σώματος (προσωπικό στυλ)
- Φωνητικό ύφος
- Λεκτική ακολουθία (ποτέ νέα θέματα, ένα θέμα, για τον άλλο)

## Ειδικά ζητήματα

- Ανατροφοδότηση από συμβουλευόμενο
- Κοινωνικές και Εθνικές ομάδες
- Φυσικότητα – ποικιλία
- Υπερβολική ανάληψη ευθυνών
- «Μόλυνση κίνησης»
- Θέματα αυτογνωσίας

## Ασκήσεις

«Πλάτη με Πλάτη», εξάσκηση με παρατηρητή