

# Μεθοδολογία εφαρμογής της συμβουλευτικής

Γεώργιος Ευσταθίου, gefstath@psych.uoa.gr

## Στοιχειώδης ή ελάχιστη ενθάρρυνση

- Μικρές νύξεις ή ενδείξεις ότι παρακολουθούμε
- Διευκόλυνση και εξέλιξη συζήτησης
- Εξωτερίκευση συναισθημάτων
- Μη λεκτικές
- Λεκτικές
  - Επιφωνήματα
  - Επανάληψη λέξεων κλειδιών ή τελευταίας φράσης
  - Σιωπή (χρόνος που μεσολαβεί μέχρι την απάντηση)

## Παράφραση

- Σύντομη, διερευνητική δήλωση που αντανακλά την ουσία ενός λεκτικού μηνύματος
- Δείχνει ότι ακούμε, συγκεκριμενοποιεί, έλεγχος αντίληψης
- Εξαιρετικά δύσκολη και σημαντική
- Προσθέτουμε πάνω στην ενθάρρυνση
- Αποτελεσματική:
  - Όνομα ή «εσύ» (πιο προσωπική)
  - Πιο σημαντικές λέξεις του βοηθούμενου
  - Συντομευμένη δήλωση που αποδίδει το νόημα
  - Διερευνητική διατύπωση
- Εισαγωγικές φράσεις:
  - Με άλλα λόγια / Μου φαίνεται ότι σε ακούω να μου λες
  - Λοιπόν, μου λες ότι / Φαίνεται ότι
  - Για να δω αν κατάλαβα σωστά
- Να μη χρησιμοποιούνται:
  - Δε γίνεσαι κατανοητός
  - Δε με βοηθάς
- Παρέμβαση:
  - Όχι δικές μας υποθέσεις
  - Πάντα εμπεριέχει συμμετοχή και καθοδήγηση
- Δεν είναι υποχρεωτικό να είμαστε σίγουροι - ανατροφοδότηση

## Ασκήσεις

«Σιωπή μέχρι το 10», εξάσκηση με παρατηρητή