

Μεθοδολογία εφαρμογής της συμβουλευτικής

Γεώργιος Ευσταθίου, gefstath@psych.uoa.gr

Αντανάκλαση συναισθημάτων

- Επιλεκτική προσοχή στο συναίσθημα αντί το περιεχόμενο
- Αποτελεσματική:
 - Αναγνώριση συναισθήματος (λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία)
 - Χρήση λέξεων βοηθούμενου
 - Είναι ξεκάθαρη (διευκρίνηση μέσω παράφρασης)
 - Ακολουθεί επεξεργασία
 - Έμφαση στα παρόντα
- Ασαφή – μεικτά συναισθήματα
 - Σύγχυση, διχασμός, ασάφεια
 - Μηνύματα με διπλό νόημα (λεκτικά και μη λεκτικά)
 - Διερεύνηση

Περίληψη

- Ανακεφαλαίωση, σύμπτυξη ουσίας – κεντρικού νοήματος λεγομένων
- Όχι έκφραση με άλλο τρόπο, αλλά συγκέντρωση και ανάδειξη
- Μπορεί να αναφέρεται σε περιεχόμενο ή συναίσθημα
- Αφορά σε όλη τη συνεδρία ή ένα μέρος αυτής
- Δείχνουμε ότι έχουμε ακούσει και καταλάβει και μπορούμε να επαναλάβουμε
- Όχι δικά μας συμπεράσματα και υποθέσεις
- Χρήσιμη:
 - Σύνδεση με προηγούμενη συνεδρία
 - Ομαλή μετάβαση από θέμα σε θέμα
 - Κλείσιμο συνεδρίας
 - Ανασκόπηση σειράς συνεδριών – πορείας

Ασκήσεις

«Αντανάκλαση με/χωρίς παράφραση», εξάσκηση με παρατηρητή