

Μεθοδολογία εφαρμογής της συμβουλευτικής

Γεώργιος Ευσταθίου, gefstath@psych.uoa.gr

Εστίαση

- Τι θα κάνει στη συνέχεια ο συνομιλητής μας
- Είδη (χρειάζονται όλα) – περισσότερες μεικτές:
 - Εστίαση στον πελάτη
 - Ποιος είναι ο πελάτης και πώς αισθάνεται
 - *«Φαίνεται ότι έχεις πολύ άγχος για το αν θα συνεχίσεις τις σπουδές σου στο εξωτερικό. Θες να μου μιλήσεις λίγο για τα συναισθήματά σου;»*
 - Εστίαση στο βοηθό
 - Αντίστοιχες εμπειρίες - αυτοαποκάλυψη
 - *«Και εγώ αγχώνομαι όταν πρόκειται να πάρω αποφάσεις που επηρεάζουν άλλους ανθρώπους. Έτσι νιώθεις και εσύ;»*
 - Εστίαση σε άλλα πρόσωπα
 - Τι γνωρίζουμε για τα άλλα πρόσωπα που εμπλέκονται
 - *«Μίλησέ μου περισσότερο για τους γονείς σου»*
 - Αμοιβαία ομαδική εστίαση
 - Τη σχέση μας με τον πελάτη
 - *«Νομίζω ότι αυτό που συζητάμε είναι πολύ σημαντικό. Τι σκέφτεσαι να κάνουμε στη συνέχεια γι αυτό;»*
 - Εστίαση στο πρόβλημα – στο θέμα
 - Το πρόβλημα – το ζήτημα
 - *«Μπορείς να μου μιλήσεις περισσότερο για την επιλογή σου να σπουδάσεις στο συγκεκριμένο πανεπιστήμιο;»*
 - Πολιτιστική – περιβαλλοντική – πλαισίου
 - Κρίσιμες περιστάσεις
 - *«Πόσο εξαρτάσαι οικονομικά από την υποστήριξη των γονέων σου»*

Καθοδήγηση

- Κατάλληλη λεκτική και μη λεκτική έκφραση: αποτελεσματικότητα
- Σαφής & συγκεκριμένα. Μία – μία. «Π.χ. μην αγχώνεσαι»
- Έλεγχος αν έγινε κατανοητή.

Ασκήσεις

Εξάσκηση με παρατηρητή