

ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Δραστηριότητες για την ενίσχυση των δεξιοτήτων και των τεχνικών στη συμβουλευτική

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1^η

Μάρτιος 2021

Τι είναι η συμβουλευτική; (1)

Ο Carl Rogers (θεωρείται για πολλούς ως ο «πατέρας» της συμβουλευτικής):

«Η συμβουλευτική συνίσταται σε μια σειρά άμεσων επαφών με το συμβουλευόμενο που αποσκοπούν στο να προσφέρουν βοήθεια ώστε να αλλάξει τις στάσεις και τη συμπεριφορά του».

«Η επιτυχημένη συμβουλευτική αποτελείται από μια σαφώς οργανωμένη και επιτρεπτική σχέση που επιτρέπει στον πελάτη να αποκτήσει αυτογνωσία σε βαθμό που να μπορεί να κάνει θετικά βήματα προς την κατεύθυνση που του έχει υποδείξει ο νέος του προσανατολισμός».

(Rogers, 1942, όπως αναφέρεται στο Μαλικιώση – Λοϊζου, 1999, σελ. 15-16)

Τι είναι η συμβουλευτική; (2)

«Αναφέρεται σε μια διαδικασία διαπροσωπικής επικοινωνίας μεταξύ τουλάχιστον δύο προσώπων, του συμβούλου και του συμβουλευόμενου, με αντικείμενο την επίλυση προσωπικών, κοινωνικών ή πρακτικών ζητημάτων ή δυσκολιών που αντιμετωπίζει ο δεύτερος ή την παροχή βοήθειας για την επίτευξη ενός στόχου»

(Κανδυλάκη, 2008, σελ. 13)

Τι είναι η συμβουλευτική; (3)

- Ο όρος συμβουλευτική παραπέμπει στην αρχαιοελληνική έννοια «συν-βουλεύομαι», «σκέφτομαι μαζί με κάποιον σε μια σχέση ισοτιμίας».
- Χρησιμοποιείται από ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών της ψυχικής υγείας και της εκπαίδευσης, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και εκπαιδευτικούς.
- Εστιάζει στην υποστήριξη και την ενδυνάμωση των ατόμων, ομάδων και οικογενειών να αντιμετωπίσουν προσωπικά, οικογενειακά, εκπαιδευτικά και ζητήματα καριέρας.
- Προϋποθέτει την ενεργό συμμετοχή του συμβουλευόμενου, ο ίδιος καλείται να πάρει αποφάσεις και να επιλύσει τα προβλήματα που τον απασχολούν, να δει τον κόσμο μέσα από νέο πρίσμα και να βρει νέες διεξόδους και προοπτικές με τη βοήθεια του συμβούλου.
- Παραπέμπει κυρίως σε παρεμβάσεις που εστιάζουν στο «εδώ και τώρα».
- Είναι βραχείας διάρκειας.
- Χαρακτηρίζεται από την εχεμύθεια.

Τι είναι η συμβουλευτική; (4)

Σύμφωνα με έναν ορισμό της Αμερικάνικης Συμβουλευτικής Εταιρείας (American Counseling Association), «συμβουλευτική είναι η τέχνη να βοηθάς τους ανθρώπους. Οι επαγγελματίες σύμβουλοι είναι επιστήμονες που έχουν εκπαιδευθεί να μοιράζονται τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους με αυτούς που αναζητούν τη βοήθειά τους. Η συμβουλευτική αναγνωρίζει ότι όλα τα άτομα είναι πιθανό να χρειαστούν βοήθεια διερχόμενα την παιδική ή την εφηβική ηλικία, αλλά ακόμα και κατά την ενήλικη ζωή τους. Η αποτελεσματική συμβουλευτική είναι αυτή που λειτουργεί προληπτικά. Οι σύμβουλοι βοηθούν τα άτομα στην προσωπική, εκπαιδευτική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Οι υπηρεσίες τους παρέχονται σε σχολεία, πανεπιστήμια, δημοτικές και κρατικές δομές αλλά και σε ιδιωτική βάση».

(Φαιτάκη, Νικολόπουλος & Νινιού, 2008, σελ. 8)

Τι είναι η συμβουλευτική; (5)

Σύμφωνα με την Βρετανική Εταιρεία Συμβουλευτικής (British Association for Counselling) οι άνθρωποι εμπλέκονται σε μια συμβουλευτική διαδικασία όταν «το πρόσωπο που κατέχει συστηματικά ή περιστασιακά τον ρόλο του συμβούλου, προσφέρει ή συμφωνεί να προσφέρει τον χρόνο του, την προσοχή του και τον σεβασμό του σε άλλο πρόσωπο ή πρόσωπα που έχουν προσωρινά το ρόλο του πελάτη. Το έργο της συμβουλευτικής είναι να δώσει στον πελάτη μια ευκαιρία να εξερευνήσει, να ανακαλύψει και να αποσαφηνίσει δρόμους ζωής με τρόπους περισσότερο επινοητικούς και σύμφωνους με την ατομική του ευεξία».

(Φαιτάκη, Νικολόπουλος & Νινιού, 2008, σελ. 9)

Τι είναι η συμβουλευτική; (6)

- Ο σύμβουλος ακούγοντας προσεκτικά και υπομονετικά μπορεί να αρχίσει να αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες από την πλευρά του πελάτη/συμβουλευόμενου/εξυπηρετούμενου και μπορεί να τον βοηθήσει να δει τα πράγματα πιο ξεκάθαρα, πιθανώς από μια διαφορετική οπτική γωνία.
- Η συμβουλευτική βοηθάει τον πελάτη/εξυπηρετούμενο να μειώσει τη σύγχυση που νιώθει, να δει τις επιλογές που έχει και να προχωρήσει σε αλλαγές.
- Η συμβουλευτική δεν εξαντλείται στην απλή παροχή συμβουλών ή στην καθοδήγηση του πελάτη να ακολουθήσει μια συγκεκριμένη πορεία.

Τι είναι η συμβουλευτική; (7)

... «είναι σημαντικό ο σύμβουλος να κατέχει και κάποιες προσωπικές δεξιότητες, που θα τον βοηθήσουν να καταλάβει το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο του πελάτη. Επίσης, να έχει την ικανότητα επικοινωνίας με τον πελάτη μέσω μιας σχέσης που βασίζεται στον σεβασμό του πελάτη και την κατανόησή του ως ξεχωριστού ατόμου. Γι' αυτό ένας από τους καλύτερους τρόπους κατανόησης της συμβουλευτικής, είναι να γίνεται αντιληπτή ως διαδικασία»

(Ourfali, 2011)

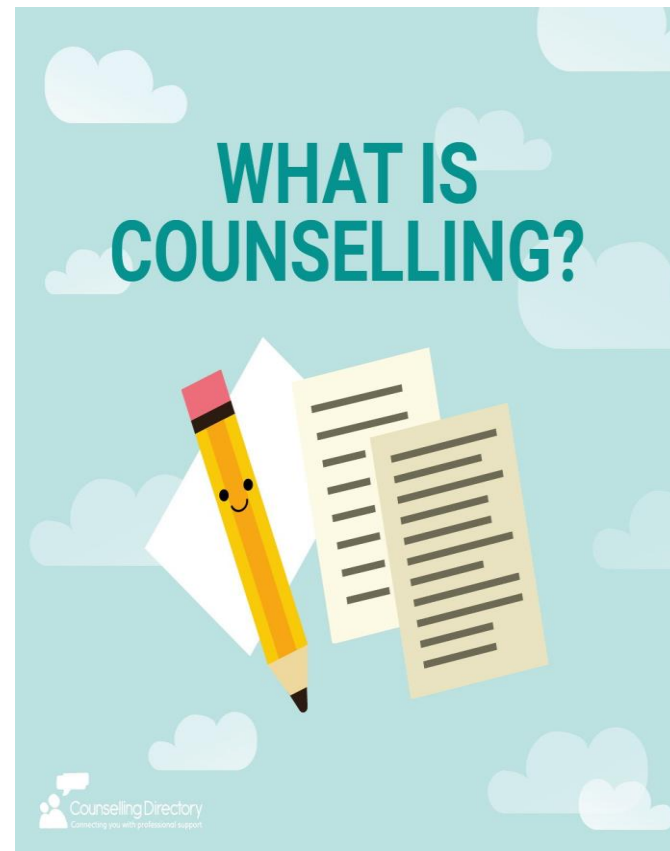
Βασικός στόχος της συμβουλευτικής είναι να ενισχύσει το άτομο να αποκτήσει στο μέγιστο δυνατό βαθμό αυτογνωσία και αυτοέλεγχο, ώστε να μπορεί να θέτει στόχους, να αποδέχεται τον εαυτό του και τις αδυναμίες του, έτσι ώστε να οδηγηθεί στη μερική και προοδευτικά στην ολική αυτοπραγμάτωση. Η συμβουλευτική, λοιπόν, θα τον βοηθήσει να βελτιώσει τη γενικότερη κατάστασή του, να βοηθήσει να επιλύσει τις δύσκολες καταστάσεις που τυχόν αντιμετωπίζει και να αυξήσει την ικανότητά του στην επίλυση προβλημάτων που του παρουσιάζονται.

(Σάλμοντ, 2004)

Εβδομάδα 1η. Δραστηριότητα 1

1α) Αναζητείστε από το Διαδίκτυο, ή από άλλες διαθέσιμες πηγές, επιπλέον ορισμούς για τη συμβουλευτική. Είναι σημαντικό να καταγράψετε τη βιβλιογραφική παραπομπή που αντιστοιχεί σε κάθε ορισμό.

1β) Επίσης, πληκτρολογώντας στο Youtube “What is counselling”, θα εντοπίσετε σχετικά video. Σχολιάστε συνοπτικά ένα από αυτά, όποιο σας έκανε εντύπωση. Στην απάντησή σας να προσθέσετε και τον τίτλο του video/ URL.



Εβδομάδα 1η. Δραστηριότητα 2

Στις προηγούμενες διαφάνειες καταγράφηκε η έννοια της **ενδυνάμωσης** ως στόχος της συμβουλευτικής . Ποιο νόημα αποδίδετε στην ενδυνάμωση; Πώς την αντιλαμβάνεστε; Απαντήστε με ένα κείμενο μέχρι 150 λέξεων.



Εβδομάδα 1η. Δραστηριότητα 3

Η συμβουλευτική διαχωρίζεται σε ατομική και ομαδική. Ωστόσο, υπάρχει ένας δεύτερος διαχωρισμός ως προς το είδος της βοήθειας που προσφέρει και ως προς τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των ανθρώπων προς τους οποίους απευθύνεται αυτή η υποστήριξη.

Αναζητείστε στο Διαδίκτυο ή σε άλλες διαθέσιμες πηγές, τα είδη της συμβουλευτικής. Να τα καταγράψετε ονομαστικά και να αναλύσετε ένα από αυτά σε κείμενο μέχρι 150 λέξεων.

Εβδομάδα 1η. Δραστηριότητα 4

Καταγράψτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σας, που δημιουργούνται παρατηρώντας την παρακάτω εικόνα. [Πηγή φωτογραφίας](#)



Πληροφορίες για την κατάθεση της εργασίας με τις δραστηριότητες

- Καταγράφετε σε ένα αρχείο word όλες τις απαντήσεις από τις δραστηριότητες του παρόντος μαθήματος.
- Είναι σημαντικό να γράφετε, πριν από κάθε απάντηση, τον αριθμό της εβδομάδας και της δραστηριότητας.
- Οι εργασίες κατατίθενται μέσω e-class, μέχρι τις **14/3/2021**

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία

Βιβλιογραφία

- Claringbull, N. (2010). *What is counselling and psychotherapy?* Exeter: Learning Matters.
- Κανδυλάκη, Α. (2001). *Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία: Δεξιότητες και Τεχνικές*. Αθήνα: Τόπος.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1999). *Συμβουλευτική ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ourfali, M. I. (2011). *Ο ρόλος της μη λεκτικής συμπεριφοράς του/της ψυχολόγου στη συμβουλευτική-θεραπευτική διαδικασία*. Διδακτορική Διατριβή: Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Σάλμοντ, Ε. (2004). *Συμβουλευτική οικογένειας ατόμων με ειδικές ανάγκες-Πρώιμη Παρέμβαση: Η περίπτωση της κώφωσης*. Διδακτορική Διατριβή: Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Φαιτάκη, Μ., Νικολόπουλος, Β. & Νινιού, Π. (2008). Συμβουλευτική. Εκπαιδευτικό υλικό http://reader.ekt.gr/bookReader/show/index.php?lib=EDULLL&item=1369&bitstream=1369_01#page/1/mode/2up (Πρόσβαση στις 12 Μαρτίου 2020).