

# Προσωποκεντρική Συμβουλευτική Δραστηριότητες για την ενίσχυση των δεξιοτήτων και των τεχνικών στη συμβουλευτική

Εβδομάδα 4η

Απρίλιος 2021

# Εβδομάδα 4η

- Σε προηγούμενο μάθημα αναφέραμε ότι τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις αποτελούν βασικά εμπόδια για την επικοινωνία. Στην παράδοση αυτή θα παρουσιάσουμε και άλλα εμπόδια με στόχο να βελτιώσουμε τις δεξιότητες επικοινωνίας, οι οποίες επιδρούν καθοριστικά στην άσκηση της συμβουλευτικής.
- Επίσης, θα εμβαθύνουμε στην δεξιότητα της ενσυναίσθησης μέσα από δραστηριότητες και άρθρα και νέο υλικό.

# Τι εμποδίζει την αποτελεσματική επικοινωνία; (1)

- Ο θόρυβος, δηλαδή όλα εκείνα που μπαίνουν ανάμεσα και εμποδίζουν την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας.
- Όταν ο στόχος της επικοινωνίας δεν είναι συγκεκριμένος.
- Όταν το μήνυμα που στέλνω δεν είναι σαφές, δηλαδή δεν εμπεριέχει ακριβώς αυτό που θέλω να μεταβιβάσω.
- Όταν δεν ακούω προσεκτικά τον συνομιλητή. Έλλειψη διάθεσης αλλά και ικανοτήτων συγκέντρωσης της προσοχής σε αυτό που μου μεταβιβάζει ο πομπός.
- Όταν βγάζω γρήγορα συμπεράσματα για όσα μου αναφέρει ο συνομιλητής. Δηλαδή, λόγω πίεσης του χρόνου και έλλειψης υπομονής, σπεύδω να εξάγω συμπεράσματα από το μήνυμα που μου μεταβιβάζεται, πριν ακόμα ο πομπός ολοκληρώσει τη μετάδοσή του.

(Μπουραντάς, 2001)

# Τι εμποδίζει την αποτελεσματική επικοινωνία; (2)

- Όταν δεν ενδιαφερόμαστε για το θέμα της συζήτησης.
- Η κακή επιλογή του χρόνου και του χώρου.
- Η κακή επιλογή τρόπου επικοινωνίας (γραπτή, προφορική, οπτική) και τα μέσα (λόγος, τόνος, σώμα, τηλέφωνο, κ.λπ.).
- Διαφορετικές αντιλήψεις. Ο κάθε άνθρωπος βλέπει τον εαυτό του και τον κόσμο με διαφορετικό τρόπο από τους άλλους. Η αντίληψη αυτή διαμορφώνεται μέσα από το πρίσμα των εμπειριών, των γνώσεων, των αξιών, των αναγκών, των επιθυμιών. Η αντίληψη του ατόμου αποτελεί φίλτρο για την αξιολόγηση και την ερμηνεία των μηνυμάτων που δέχεται. Έτσι, οι διαφορετικές αντιλήψεις των ανθρώπων οδηγούν σε διαφορετικές αντιλήψεις και ερμηνείες των ίδιων των μηνυμάτων, με συνέπεια να δημιουργούνται σημαντικά εμπόδια στην επικοινωνία.

# Τι εμποδίζει την αποτελεσματική επικοινωνία; (3)

-Όταν οι συνομιλητές δεν χρησιμοποιούν τους ίδιους ακριβώς κώδικες, δηλαδή λέξεις, σύμβολα, κινήσεις, κ.ά. Για παράδειγμα, ο κώδικας που χρησιμοποιούν οι στρατιωτικοί στη δουλειά τους είναι αρκετά διαφορετικός από αυτόν που χρησιμοποιούν οι γιατροί.

-Πολλές φορές οι συνομιλητές χρησιμοποιούν μεν τις ίδιες ακριβώς λέξεις, όμως η σημασία τους για τον καθένα είναι διαφορετική. Ο κώδικας του κάθε ανθρώπου διαμορφώνεται από τις γνώσεις του, τις εμπειρίες του, την προσωπικότητά του. Η αποτελεσματική επικοινωνία απαιτεί τη συνειδητοποίηση από τους συνομιλητές των διαφορών που υπάρχουν σε επίπεδο κωδίκων. Είναι σημαντικό να ελαχιστοποιηθούν αυτές οι διαφορές.

(Μπουραντάς, 2001)

## Εμπόδια στην επικοινωνία και συμβουλευτική (1)

-Όταν ο σύμβουλος δεν ακούει προσεχτικά ή όταν αξιολογεί και κατανοεί όσα ο συμβουλευόμενος του παρουσιάζει σύμφωνα με τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τη στάση ζωής του. Έτσι υιοθετεί άκαμπτες στάσεις, σπεύδει, για παράδειγμα, να επιρρίψει ευθύνες σε γυναίκες θύματα βίας και να τις θεωρήσει συνυπεύθυνες για ό,τι τους συνέβη.

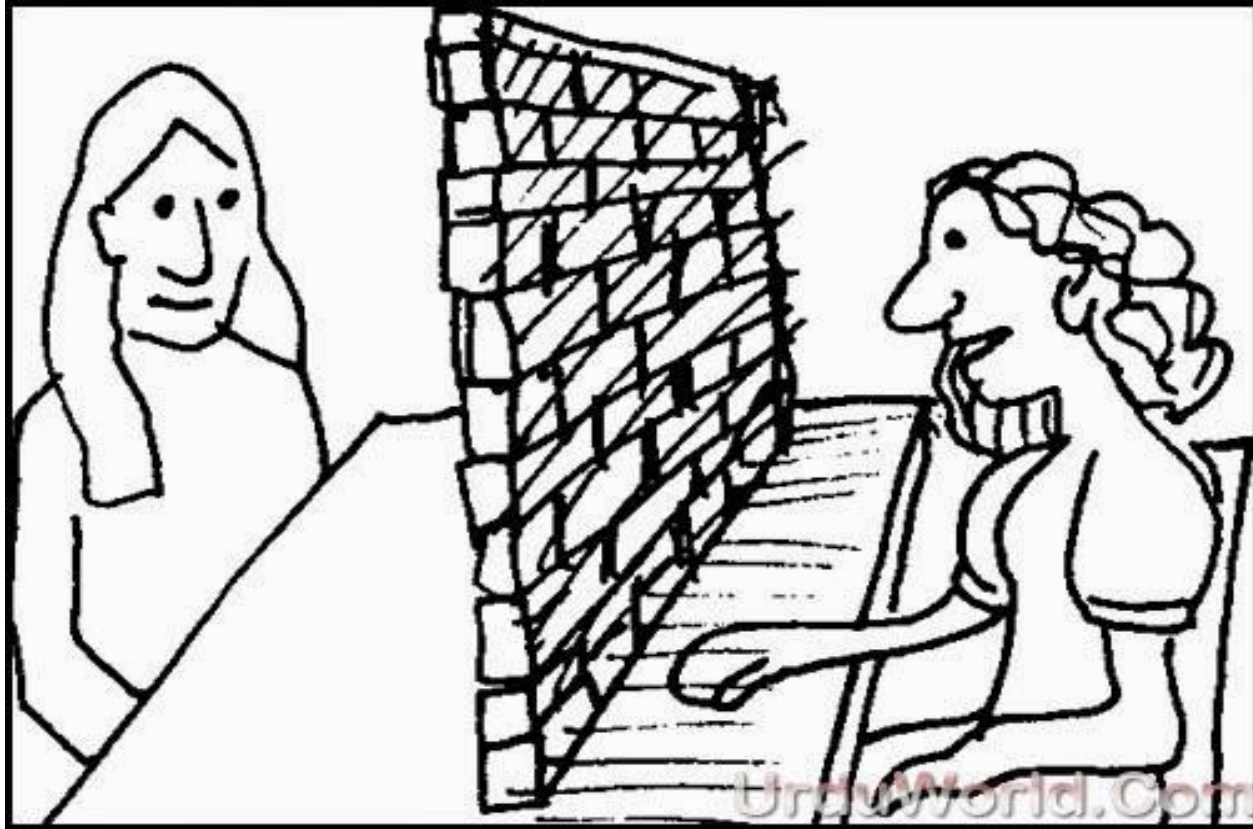
(Κανδυλάκη, 2008)

## Εμπόδια στην επικοινωνία και συμβουλευτική (2)

-Αν ο σύμβουλος αντιμετωπίζει ή αν αντιμετώπιζε στο παρελθόν –χωρίς ωστόσο να το έχει επεξεργαστεί σε ικανοποιητικό βαθμό – ένα παρόμοιο πρόβλημα με αυτό που παρουσιάζει ο συμβουλευόμενος, είναι πιθανόν να υποπέσει σε σημαντικά λάθη, καθοριστικά για τη διαδικασία της συμβουλευτικής διαδικασίας. Η ανάλυση της κατάστασης με βάση το πλαίσιο αναφοράς του συμβούλου και όχι αυτό του συμβουλευόμενου μπορεί να είναι ένα από αυτά τα λάθη. Σε αυτή την περίπτωση επικείται ο κίνδυνος να πει ο σύμβουλος: «Και εγώ αντιμετωπίζω ένα παρόμοιο πρόβλημα και το χειρίζομαι με αυτό τον τρόπο»... αυτή η ανταπόκριση μπορεί να ενθαρρύνει τον συμβουλευόμενο να σκεφτεί ότι δεν είναι ο μόνος που αντιμετωπίζει αυτό το πρόβλημα, γεγονός που ενδεχομένως θα τον αφήσει να ακολουθήσει τον δρόμο που του υποδεικνύεται με έμμεσο τρόπο. Στην προκειμένη περίπτωση, ο σύμβουλος αναλαμβάνει πλήρως την ευθύνη για τα βήματα που θα ακολουθηθούν, προτείνοντας κάτι το οποίο ίσως δεν είναι η καλύτερη δυνατή επιλογή για τον συμβουλευόμενο. Δε τον ενθαρρύνει να αναλάβει τις ευθύνες των πράξεών του και προφανώς επωμίζεται και την ευθύνη της ενδεχόμενης αποτυχίας.

Όταν ο σύμβουλος αντιληφθεί ότι τείνει να προβάλει τα προβλήματα του σε αυτά του συμβουλευόμενου, τότε θα πρέπει να προχωρήσει τη διαδικασία παραπομπής καθώς δεν είναι πλέον σε θέση να βοηθήσει αποτελεσματικά. Μέσω της **προβολής** ο σύμβουλος ταυτίζεται με τον εξυπηρετούμενο αντί να αναπτύσσει ενσυναίσθηση. Η ταύτιση αυτή σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αποβεί βοηθητική για τη διαδικασία της συμβουλευτικής.

(Κανδυλάκη, 2008)





Επικοινωνία: Μια ενδιαφέρουσα βιωματική δραστηριότητα για μαθητές (και όχι μόνο). Στόχος: Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την επικοινωνία (1)

### **Επικοινωνούμε πλάτη με πλάτη**

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν πλάτη με πλάτη. Πρώτα το ένα παιδί μιλάει για ένα λεπτό για το ποιες ήταν οι αγαπημένες του διακοπές και γιατί. Το άλλο παιδί δεν μιλάει, απλά προσπαθεί να ακούσει.

Μετά γίνεται το αντίθετο.

Ερωτήματα:

Πώς νιώσατε;

Μπορούσατε να ακούσετε;

Πώς νιώθατε εσείς που μιλάγατε;

### **Επικοινωνούμε ταυτόχρονα**

Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να καθίσουν το ένα απέναντι με το άλλο. Και οι δυο μιλάνε ταυτόχρονα για το τι είναι αυτό που τους αρέσει πάρα πολύ στο σχολείο και τι είναι αυτό που δεν τους αρέσει και τους δυσκολεύει. Ενώ μιλάνε θα πρέπει να προσπαθήσουν να ακούσουν.

Πώς νιώσατε;

## Επικοινωνία: Μια ενδιαφέρουσα βιωματική δραστηριότητα για μαθητές (και όχι μόνο). Στόχος: Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την επικοινωνία (2)

### **Αδιαφορώ- Ακούω**

Ο εκπαιδευτικός λέει σε έναν από κάθε ζευγάρι να βγει έξω από την αίθουσα και να σκεφτεί ένα θέμα: «Κάτι ωραίο που μου συνέβη την προηγούμενη εβδομάδα» και να συζητήσουν με το ζευγάρι τους που βρίσκεται μέσα στην αίθουσα.

Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία, όταν το ζευγάρι τους έρθει στην αίθουσα και θα θέλει να συζητήσουν για κάποιο θέμα, αυτοί θα δείξουν αδιαφορία με όποιον τρόπο επιθυμεί ο καθένας.

Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και... ξεκινάει η συζήτηση.

Αφού ολοκληρωθεί η παραπάνω φάση, ο εκπαιδευτικός ζητάει ξανά από τα ίδια παιδιά να βγουν έξω από την αίθουσα, λέγοντας να ξαναπροσπαθήσουν να συζητήσουν με τα ζευγάρια τους.

Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία να αλλάξουν συμπεριφορά, δηλαδή να δείξουν την αμέριστη προσοχή τους στους ομιλητές.

Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και ξεκινάει πάλι η συζήτηση.

### **Ερωτήματα:**

Πώς νιώσατε;

Μπορούσατε να ακούσετε;

Πώς νιώθατε εσείς που μιλάγατε;

Από αυτές τις εμπειρίες που είχατε μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, τι πιστεύετε ότι χρειάζεται να κάνουμε για να επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους;

# Εβδομάδα 4<sup>η</sup>

## Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>

Δείτε εδώ την ομιλία του Julian Treasure “How to speak so that people want to listen”  
[https://www.ted.com/talks/julian\\_treasure\\_how\\_to\\_speak\\_so\\_that\\_people\\_want\\_to\\_listen#t-549426](https://www.ted.com/talks/julian_treasure_how_to_speak_so_that_people_want_to_listen#t-549426)

Ποια αλλά εμπόδια στην επικοινωνία παρουσιάζει ο ομιλητής; Πώς μπορούμε να τα διαχειριστούμε;

**Υποσημείωση:** συγκρατήστε το ακρωνύμιο «**HAIL**». Θα το ξανασυναντήσουμε αργότερα όταν θα μιλήσουμε για τα ροτζεριανά θεραπευτικά βήματα!

## Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>

Βρείτε εδώ <https://psygrams.com/freebies/mi-leitourgikes-antidraseis-epikoinonias/> ένα ερωτηματολόγιο για τις μη λειτουργικές αντιδράσεις επικοινωνίας. Ποιες ισχύουν για σας; Αν επιθυμείτε, απαντήστε με παραδείγματα από τη ζωή σας. Τι θα αλλάζατε;

# Εβδομάδα 4<sup>η</sup> . Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>

**Μελέτη περίπτωσης** Ο εκπαιδευτικός της ΣΤ' Τάξης συναντάει στο προαύλιο του Σχολείου –λίγο μετά τη λήξη των μαθημάτων – τον κ. Νίκο, πατέρα ενός μαθητή του. Τον προσεγγίζει:

**Εκπαιδευτικός:** Καλησπέρα κ. Νίκο, να θέλω να σας πω για τη συμπεριφορά του γιου σας, του Χρήστου στην τάξη. Δεν μπορώ άλλο να ανεχτώ που είναι τόσο αδιάφορος με τα μαθήματα. Και να πω ότι καθόταν και ήρεμος, όλο φασαρία είναι... φασαρία και ειρωνεία.

**κ. Νίκος:** Πάλι φασαρία ξεκίνησε;

**Εκπαιδευτικός:** Ποτέ δεν την έκοψε, απλώς τώρα έχει ξεφύγει η κατάσταση.

**κ. Νίκος:** Θα μπορούσα να του πω ότι...

**Εκπαιδευτικός:** (τον διακόπτει) Ό,τι και να του πείτε, νομίζω ότι έχει χαθεί το παιχνίδι. Ξέρω ότι εσείς οι Ρομά δεν αγαπάτε τα γράμματα, υπάρχουν πολιτισμικές διαφορές, το έχω συνηθίσει αυτό... όμως, δεν ξέρω πώς να κάνω καλά τον γιο σας. Είναι μέσα στην ένταση.

**κ. Νίκος:** Εκείνο που μου έχει πει εμένα είναι ότι είναι θυμωμένος που κάθεται μόνος του στο θρανίο.

**Εκπαιδευτικός:** (καθώς του μιλάει ο πατέρας, ο εκπαιδευτικός στέλνει ένα μήνυμα στο κινητό του) Γιατί κανείς δεν θέλει να κάτσει μαζί του.

**κ. Νίκος:** Μα από τον Σεπτέμβρη που πήρατε το τμήμα, όλο μόνος του κάθεται.

**Εκπαιδευτικός:** Κάνετε λάθος! Τον έβαλα να κάτσει μια μέρα με έναν συμμαθητή του και έκανε τη διπλάσια φασαρία. Τι να έκανα;

**κ. Νίκος:** Κοιτάξτε, ο Χρήστος παραπονιέται ότι δέχεται bullying από τους συμμαθητές του επειδή είναι τσιγγάνος.

**Εκπαιδευτικός:** Αυτό μου το έχετε ξαναπει και σας έχω πει ότι δεν ισχύει. Όλοι οι γονείς έχετε μπερδέψει τι είναι το bullying.

**κ. Νίκος:** Μα δεν τον κάνουν παρέα και τον κοροϊδεύουν από πέρυσι που ήρθαμε στο Σχολείο αυτό. Προχτές άκουσε να τον λένε «βρώμα». Το άκουσε και αυτός που έκανε εφημερία και δεν είπε τίποτα.

**Εκπαιδευτικός:** Γενικά πρέπει να βρούμε μια λύση για τη φασαρία που κάνει, όμως, τώρα βιάζομαι, πρέπει να πάω να πάρω το παιδί μου από τον παιδικό σταθμό.

# Εβδομάδα 4<sup>η</sup> . Δραστηριότητα 3η

## Ερωτήσεις ανάπτυξης

- Εντοπίστε και εξηγήστε ποια είναι τα εμπόδια στην επικοινωνία του εκπαιδευτικού με τον γονέα;
- Τι θα προτείνατε στον εκπαιδευτικό;

# Εβδομάδα 4<sup>η</sup> .

## Δραστηριότητες για την Ενσυναίσθηση

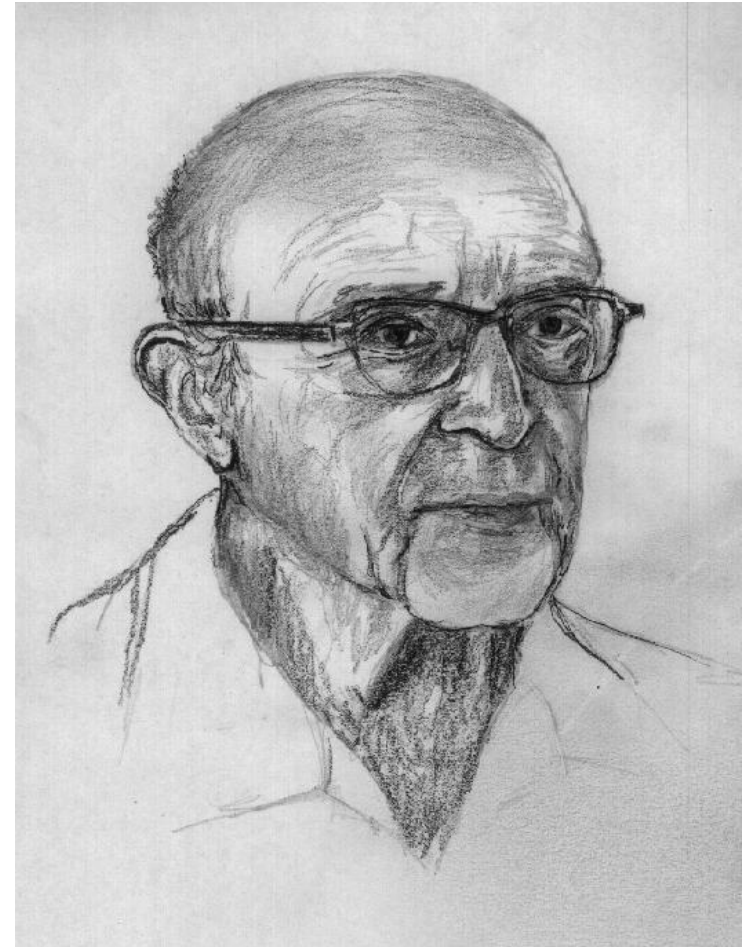
4) Δείτε εδώ τη διάλεξη του Carl Rogers

<https://www.youtube.com/watch?v=S6FWWhXurxSI&t=205s>

(Μπορείτε να πιέσετε το εικονίδιο  πάνω στο video και να ενεργοποιήσετε τους ελληνικούς υπότιτλους)

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- Πώς ορίζει ο Carl Rogers την ενσυναίσθηση στη διάλεξή του;
- Ποια είναι η σχέση της αυτογνωσίας/αυτοαντίληψης με την ενσυναίσθηση;
- Πώς ο υψηλός βαθμός ενσυναίσθησης του συμβούλου/ θεραπευτή μπορεί να επηρεάσει τον συμβουλευόμενο/ θεραπευμένο;
- Ποια είναι η υψηλότερη έκφραση της ενσυναίσθησης;
- Η ενσυναίσθητική κατανόηση του εκπαιδευτικού, πώς επηρεάζει τους μαθητές;
- Σε ποια βασικά συμπεράσματα καταλήγει ο Carl Rogers για τη σπουδαιότητα της ενσυναίσθησης;
- Ποιες άλλες δεξιότητες, εκτός της ενσυναίσθησης, θεωρεί σημαντικές για τη διαμόρφωση της σχέσης τους συμβούλου με τον συμβουλευόμενο;



## Εβδομάδα 4<sup>η</sup> . Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>

Διαβάστε το άρθρο: «Ενσυναίσθηση και Κοινωνική Εργασία στην Εκπαίδευση» του Γ. Κουντουρά (έχει αναρτηθεί στο e-class).

### Ερωτήσεις

- Πώς αντιλαμβάνεστε την έννοια της «κοινωνικής ενσυναίσθησης»;
- Τι αντίκτυπο έχει η ενσυναίσθηση στο έργο τόσο του εκπαιδευτικού, όσο και του σχολικού κοινωνικού λειτουργού;

# 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 **6/4/2021**

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία. Εύχομαι σε όλες και όλους αγάπη, ψυχραιμία, αισιοδοξία και ελπίδα ότι σύντομα θα ανταμώσουμε.



# Βιβλιογραφία

Κανδυλάκη, Α. (2008). *Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία: Δεξιότητες και Τεχνικές*. Αθήνα: Τόπος.

Μπουραντάς, Δ. (2001). *Μάνατζμεντ*. Αθήνα: Μπένου

Η βιωματική δραστηριότητα είναι από το έντυπο υλικό: «Εγώ και εσύ δυναμώνουμε μαζί», Πρόγραμμα ενίσχυσης κοινωνικών & προσωπικών δεξιοτήτων για την πρόληψη των εξαρτητικών συμπεριφορών σε μαθητές ηλικίας 6-12 ετών του Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας «Καλλίπολις». Συγγραφή & Επιμέλεια: Ελένη Κουρλέση, Κοινωνική λειτουργός, Βίκυ Κυρίτση, Κοινωνική λειτουργός .