

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

Εβδομάδα 6η

Μάιος 2021



Εβδομάδα 6^η

Ενεργητική ακρόαση/ Προσεκτική παρακολούθηση (1)

Από τις πιο βασικές δεξιότητες, κατά τη διάρκεια μιας συμβουλευτικής εργασίας, είναι να ακούμε προσεκτικά εκείνους που θέλουμε να βοηθήσουμε:

1. Όταν πρόκειται να μιλήσουμε με τον συμβουλευόμενο, είναι σημαντικό να τον κοιτάζουμε κατά πρόσωπο. Δεν χρειάζεται να τον κοιτάζουμε επίμονα ή έντονα. Η διατήρηση της οπτικής επαφής με ένα πρόσωπο υποδηλώνει το ενδιαφέρον μας, ότι δηλαδή είμαστε μαζί του και ότι βρισκόμαστε εκεί για αυτό.
2. Γλώσσα του σώματος: Βασική στάση προσεκτικής παρακολούθησης στον πολιτισμό μας είναι μια ελαφριά κλίση του σώματός μας προς τα εμπρός σε συνδυασμό με μια άνετη και ήρεμη στάση, αλλά είναι σημαντικό να βρούμε το δικό μας στυλ ως σύμβουλοι. Γενικότερα, υιοθετούμε μία φυσική χαλαρή στάση και άνετες χειρονομίες. Δεν χρειάζεται να καθόμαστε άκαμπτοι και να έχουμε το ύφος του παντογνώστη επιστήμονα. Χρησιμοποιούμε το σώμα μας για να δηλώσουμε τη συμμετοχή μας.
3. Χρησιμοποιούμε έναν φυσικό τόνο φωνής.
4. Μένουμε στο θέμα, όσο μπορούμε. Δεν περνάμε από το ένα θέμα στο άλλο και δεν διακόπτουμε.

(Ivey, Gluckstern & Bradford-Ivey, 1992)

Ενεργητική ακρόαση/ Προσεκτική παρακολούθηση (2)

Η ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει την παρακολούθηση, τη σύνθεση και την ανάλυση από την πλευρά του συμβούλου, των λεγομένων του συμβουλευόμενου, δηλαδή του τρόπου με τον οποίο τα λέει και των κινήτρων που τον ώθησαν να τα πει. Ο έμπειρος επαγγελματίας κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής συνέντευξης επιδιώκει τη δημιουργία μιας σχέσης με τον εξυπηρετούμενο, μιλάει λιγότερο από αυτόν, αναγνωρίζει τα «δυνατά» του σημεία και τις αδυναμίες του και προσπαθεί να τον εμπλέξει όσο γίνεται περισσότερο στη συνέντευξη, ώστε να κατορθώσει να εκτιμήσει με ακρίβεια την κατάσταση. Οι καλοί ακροατές οφείλουν να έχουν ταυτόχρονα την ικανότητα να οργανώνουν τις πληροφορίες που δίνονται στη συνέντευξη και να αποφεύγουν τις βιαστικές και πρόχειρες υποθέσεις.

(Κανδυλάκη, 2008)

Ενεργητική ακρόαση/ Προσεκτική παρακολούθηση (3)

- Η ενεργητική ακρόαση είναι ένας ασφαλής τρόπος δημιουργίας πραγματικής επαφής και κατανόησης του άλλου.
- Απαιτεί τεράστια πειθαρχία, αυτοέλεγχο και αυξημένη δεκτικότητα.
- Η ενεργή ακρόαση διασφαλίζει στους συμβουλευόμενους ότι εισακούονται και ότι αυτό που λένε, έχει μεγάλη σημασία.
- Όταν δεν ακούμε τους ανθρώπους, αποτυγχάνουμε να κάνουμε ουσιαστική συναισθηματική σχέση μαζί τους.

(Hough, 2010)

Όπως έχουμε αναφέρει σε προηγούμενες παραδόσεις, η **ενσυναίσθηση** αποτελεί μια βασική δεξιότητα του συμβούλου. Ορισμένοι παράγοντες που ενισχύουν την ενσυναίσθηση:

- 1) Η ικανότητα του συμβούλου να **αποκωδικοποιεί** τα μη λεκτικά μηνύματα του συμβουλευόμενου
- 2) Η ικανότητα του συμβούλου να σέβεται, να αποδέχεται και να **ακούει προσεκτικά** τον συμβουλευόμενο.

Για την αξιοποίηση της ενεργητικής ακρόασης, γνωρίσαμε στο προηγούμενο μάθημα τις τεχνικές της αντανάκλασης συναισθημάτων και της παράφρασης.
Στη συνέχεια, θα γνωρίσουμε και άλλες.

Κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις. Το είδος της ανταπόκρισης του συμβουλευόμενου διαμορφώνεται από το είδος της ερώτησης (1)

Κλειστές ερωτήσεις

Οι κλειστές ερωτήσεις κατευθύνουν το άτομο σε απλές μονολεκτικές απαντήσεις, περιορίζουν και κλειδώνουν το είδος της ανταπόκρισης. Συχνά μπορούν να απαντηθούν με λίγα λόγια ή με ένα απλό Ναι/Όχι.

- Θα έρθετε αύριο;
- Πόσα παιδιά έχετε;
- Εργάζεστε κάθε μέρα;

(Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)

Ανοιχτές ερωτήσεις

Οι ανοιχτές ερωτήσεις ενθαρρύνουν τους συμβουλευόμενους να εξερευνήσουν τα προβλήματα τους σε μεγαλύτερο βάθος (Hough, 2010). Δίνουν την ευθύνη και την ευκαιρία στο άτομο να επιλέξει την απάντηση του από ένα ευρύ φάσμα πιθανών απαντήσεων. Προσφέρουν μεγαλύτερα περιθώρια στο άτομο για αυτοέκφραση.

- Γιατί φύγατε από το σπίτι;
- Τι συμβαίνει με τη δουλειά σας;
- Θα θέλατε να μιλήσουμε λίγο περισσότερο γι' αυτό;

(Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)

Κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις. Το είδος της ανταπόκρισης του ατόμου διαμορφώνεται από το είδος της ερώτησης (2)

Ανοιχτές ερωτήσεις

Οι ανοιχτές ερωτήσεις προτιμούνται από τους επαγγελματίες για τους εξής λόγους:

- Διευκολύνουν την έναρξη της συνεδρίας
- Διευκολύνουν τον συμβουλευόμενο να αναπτύξει ελεύθερα τη σκέψη του
- Βοηθάνε τον συμβουλευόμενο να δώσει συγκεκριμένα και σαφή παραδείγματα της κατάστασης/συμπεριφοράς του, στην προσπάθειά του να γίνει πιο κατανοητός.
- Συμβάλλουν στην επικέντρωση της προσοχής του ατόμου στα συναισθήματά του.

(Ivey, Gluckstern & Bradford-Ivey, 1992)

Παράδειγμα

Κυρία Α. : Τα προβλήματα μας άρχισαν από τότε που φύγαμε από το χωριό και ήρθαμε στην Αθήνα. Βρεθήκαμε μόνοι σε ξένο μέρος... (σιωπή)

Κοιν. λειτουργός: Τι συνέβη τότε; Θυμάστε;
(ανοιχτή ερώτηση)

Κυρία Α. : Η κόρη μου, η Έφη άρχισε να μην πηγαίνει στο σχολείο ενώ ο Άκης όλο αρρώσταινε.

Κοιν. λειτουργός: Τι ακριβώς είχε συμβεί εκείνη την εποχή με την Έφη; (ανοιχτή ερώτηση)

ή

Νομίζετε ότι στην Έφη δεν άρεσε το σχολείο και προτιμούσε να φύγει; (κλειστή ερώτηση)

(Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)

Οι ερωτήσεις που αρχίζουν με το «Τι» συχνά οδηγούν τον ερωτώμενο να μιλήσει για γεγονότα και λεπτομέρειες μιας κατάστασης.

Τι κάνατε όταν σας χτύπησε;

Ερωτήσεις που αρχίζουν με το «Πώς» συχνά οδηγούν τον ερωτώμενο να μιλήσει για την πορεία και τη διαδοχή των συναισθημάτων του.

Πώς αισθάνεστε για αυτό; Πώς έγινε αυτό;

Ερωτήσεις που αρχίζουν με το «Θα» τείνουν να είναι πολύ ανοιχτές.

Θα μπορούσατε να μου πείτε περισσότερα για τη δυσκολία που είχατε με τον προϊστάμενο σου;

Ωστόσο, ένας ερωτώμενος μπορεί να απαντήσει σε μια τέτοια ερώτηση: «Όχι, δεν πρόκειται να πω περισσότερα». Εντούτοις, οι ερωτήσεις που αρχίζουν με το «Θα» θεωρούνται ως οι πιο ανοικτές προσκλήσεις για διάλογο και προσφέρουν τη λιγότερη καθοδήγηση στον συμβουλευμένο.

Οι ερωτήσεις που αρχίζουν με το «Γιατί» συχνά, αλλά όχι πάντα, θεωρείται ότι βάζουν τον ερωτώμενο στο στόχαστρο. Είναι δύσκολο να απαντηθούν, διότι δε γνωρίζουμε πάντα το «γιατί» των πράξεών μας.

Οι ερωτήσεις του «Τι», «Πώς» και «Θα» αφήνουν μεγαλύτερα περιθώρια για ανάπτυξη του διαλόγου, κάτι που αποτελεί για τον σύμβουλο βασική διάσταση της αποτελεσματικής βοήθειας.

Συνιστάται μια ισορροπία μεταξύ ανοιχτών και κλειστών ερωτήσεων στις αρχικές φάσεις της συνέντευξης.

Μία ανοικτή ερώτηση που ζητά συγκεκριμένα στοιχεία: «Μπορείτε να μου δώσετε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα...» αποδεικνύεται συχνά πολύ αποτελεσματική στον καθορισμό του προβλήματος με σαφή τρόπο.

(Ivey, Gluckstern & Bradford-Ivey, 1992)

Παραδείγματα ανοιχτών ερωτήσεων στη συμβουλευτική

Όταν λέτε ότι ο γιος σας δέχεται bullying, τι εννοείτε;

Τι σημαίνει για εσάς ότι η κόρη σας ανακοίνωσε ότι θα νοικιάσει δικό της σπίτι;

Πώς εξηγείτε ότι ο γιος σας, σάς απέκρυψε την αλήθεια;

Πώς αισθάνεστε που ο σύζυγος σας απολύθηκε;

Θα μπορούσατε να μου πείτε περισσότερα για τον χωρισμό σας.

Πώς αντιδράσατε στην κίνηση αυτή;

Ποιες θα είναι οι συνέπειες εάν δεν πείτε την αλήθεια;

Πότε άρχισε τη συμπεριφορά αυτή;

Τι σχεδιάζετε να κάνετε;

Ενθάρρυνση (1)

(Ivey, Gluckstern & Bradford-Ivey, 1992)

Οι στοιχειώδεις ενθαρρύνσεις αποτελούν μικρές ενδείξεις ώστε να αντιληφθεί ο συμβουλευόμενος ότι ο σύμβουλος τον παρακολουθεί. Στόχος είναι να ενθαρρύνει το άτομο να συνεχίσει να μιλάει, να τον βοηθήσει να διερευνήσει περαιτέρω το ζήτημα που τον απασχολεί.

Μη λεκτικές ενθαρρύνσεις: Οπτική επαφή, σώμα που κλίνει προς τα εμπρός με ενδιαφέρον, ενδεδειγμένες χειρονομίες, απουσία νευρικών κινήσεων που αποσπούν την προσοχή.

Λεκτικές ενθαρρύνσεις: Είναι σύντομες λεκτικές εκφράσεις που δείχνουν ότι ο σύμβουλος βρίσκεται στο ίδιο μήκος κύματος με τον συμβουλευμένο.

Παραδείγματα:

1. «Α!», «Έτσι;». «Τότε;». «Και;»
2. Η επανάληψη μιας ή δυο λέξεων-κλειδιών από τα λεγόμενα του συμβουλευόμενου
3. «Πείτε μου περισσότερα»
4. «Χμμ»
5. Απλή επανάληψη ακριβώς των ίδιων λέξεων της τελευταίας φράσης του συμβουλευόμενου
6. «Σας ακούω»
7. «Συνεχίστε»
8. «Μάλιστα»
9. «Καταλαβαίνω»
10. «Δηλαδή;»
11. «Ναι», «Πράγματι»

Ενθάρρυνση (2)

(Ivey, Gluckstern & Bradford-Ivey, 1992)

Τελικά, η σιωπή είναι χρυσός! Σε μερικές περιπτώσεις, η πιο πολύτιμη στοιχειώδης ενθάρρυνση μπορεί να είναι η **σιωπή**. Οι σύμβουλοι «μιλούν για το χρόνο που μεσολαβεί μέχρι την απάντηση», εννοώντας τον χρόνο σε δευτερόλεπτα (ενίοτε, σε λεπτά) που περιμένει ο σύμβουλος πριν δώσει μια απάντηση. Πολλές φορές είναι σημαντικό ο σύμβουλος να δίνει χρόνο στον συμβουλευόμενο μέχρι να απαντήσει ή να συνεχίσει. Μια κλασική περίπτωση, που δείχνει την ανικανότητα ανάπτυξης ικανοποιητικού χρόνου αναμονής, είναι ο δάσκαλος που - ολοκληρώνοντας την παράδοση - ρωτά την τάξη: «Καμία ερώτηση;». Και προτού κάποιος έχει την ευκαιρία να απαντήσει, συνεχίζει τον μονόλογο.

Παράδειγμα της τεχνικής της ενθάρρυνσης

Συμβουλευόμενος: «Με απασχολεί αφάνταστα η δυσκολία που έχω στο μάθημα των μαθηματικών, δεν ξέρω τι να κάνω. Δεν καταλαβαίνω τον καθηγητή και αισθάνομαι χαμένος».

Σύμβουλος: «Αισθάνεσαι χαμένος.».

Περίληψη (1)

(Ivey, Gluckstern & Bradford-Ivey, 1992)

Όταν χρησιμοποιούμε την περίληψη, προσπαθούμε ανακεφαλαιώσουμε, να συμπτύξουμε, να αποκρυσταλλώσουμε την ουσία των όσων λέχθηκαν.

Ο σύμβουλος παρακολουθεί προσεκτικά τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα του συμβουλευόμενου για κάποιο χρονικό διάστημα (το οποίο διάστημα μπορεί να κυμαίνεται από 3 λεπτά έως και μια πλήρη συνεδρία ή ακόμη να αφορά πολλές συνεδρίες) και κατόπιν επιλέγει, δηλαδή παρακολουθεί επιλεκτικά αποφασιστικές διαστάσεις των δηλώσεων και της συμπεριφοράς του συμβουλευόμενου και τις επαναλαμβάνει με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη πιστοότητα, βοηθώντας τον έτσι να συνειδητοποιήσει την κατάσταση με περισσότερη σαφήνεια.

Ο σύμβουλος χρησιμοποιώντας κατά διαστήματα τις περιλήψεις, διαπιστώνει – μέσα από την ανατροφοδότηση του συμβουλευόμενου – πόσο ακριβής υπήρξε η προσεκτική του ακρόαση. Επίσης, η τεχνική αυτή διευκολύνει τον συμβουλευόμενο να κατανοήσει τις δικές του προσωπικές παραποιήσεις, ακούει την ιστορία του μέσα από τα λεγόμενα του συμβούλου και έτσι βοηθείται να αντιληφθεί την υποκειμενική συναισθηματική εμπειρία και να ανατροφοδοτηθεί με σημαντικά τμήματα της λεκτικής επικοινωνίας.

Παράδειγμα της περίληψης

Σύμβουλος: «Όπως καταλαβαίνω από αυτά που είπατε κατά τη διάρκεια αυτής της ώρας, φαίνεται να υπάρχουν τρεις βασικές διαστάσεις: 1. Φαίνεστε θυμωμένος από τις πράξεις των γονέων του Κώστα, 2. Εκφράζετε ενδιαφέρον και ανησυχία για την έλλειψη των γνώσεων σας σχετικά με το θέμα της παιδικής κακομεταχείρισης και του πόσο συχνά εμφανίζεται και, 3. Όπως σας βλέπω τώρα, φαίνεστε μπερδεμένος ως προς το πού πρέπει να στραφείτε και τι να κάνετε με τη νέα αυτή πληροφόρηση που έχετε. Έχω ακούσει σωστά;

Περίληψη (2)

Η περίληψη περιλαμβάνει τόσο τις σκέψεις, όσο και τα συναισθήματα του συμβουλευόμενου. Είναι παρόμοια με την αντανάκλαση των συναισθημάτων και την παράφραση, αλλά επιτρέπει στον σύμβουλο να καλύψει περισσότερο υλικό ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η περίληψη μπορεί να συμβάλει στην αποσαφήνιση των όσων είπε ο συμβουλευόμενος (Μάνος, 1997).

Η περίληψη αντικατοπτρίζει τη σειρά των συμβάντων, έτσι ώστε οι συμβουλευόμενοι να μπορούν να δουν ξανά την ιστορία καθώς ξετυλίγεται (Hough, 2010).

Η τεχνική της περίληψης μπορεί να αποβεί χρήσιμη στις κάτωθι περιπτώσεις:

- 1) Να ξεκινήσει μια συνεδρία («*Στην τελευταία μας συνάντηση μιλήσαμε για....*»)
- 2) Να αποσαφηνιστεί αυτό που συμβαίνει, ιδιαίτερα όταν η συνεδρία είναι περίπλοκη («*Μπορούμε να σταματήσουμε για ένα λεπτό για να δούμε που βρισκόμαστε σ' αυτό το σημείο...*»)
- 3) Να διασφαλιστεί η ομαλή ροή και η μετάβαση από θέμα σε θέμα κατά τη διάρκεια της συνέντευξης («*Μέχρι τώρα λέγατε... τώρα...*»)
- 4) Να συνοψιστούν αυτά που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής συνάντησης («*Σήμερα μιλήσαμε για...*»)
- 5) Στη συγκέντρωση στοιχείων από διάφορες συνεδρίες («*Την προηγούμενη εβδομάδα λέγατε... και σήμερα λέτε...*»).

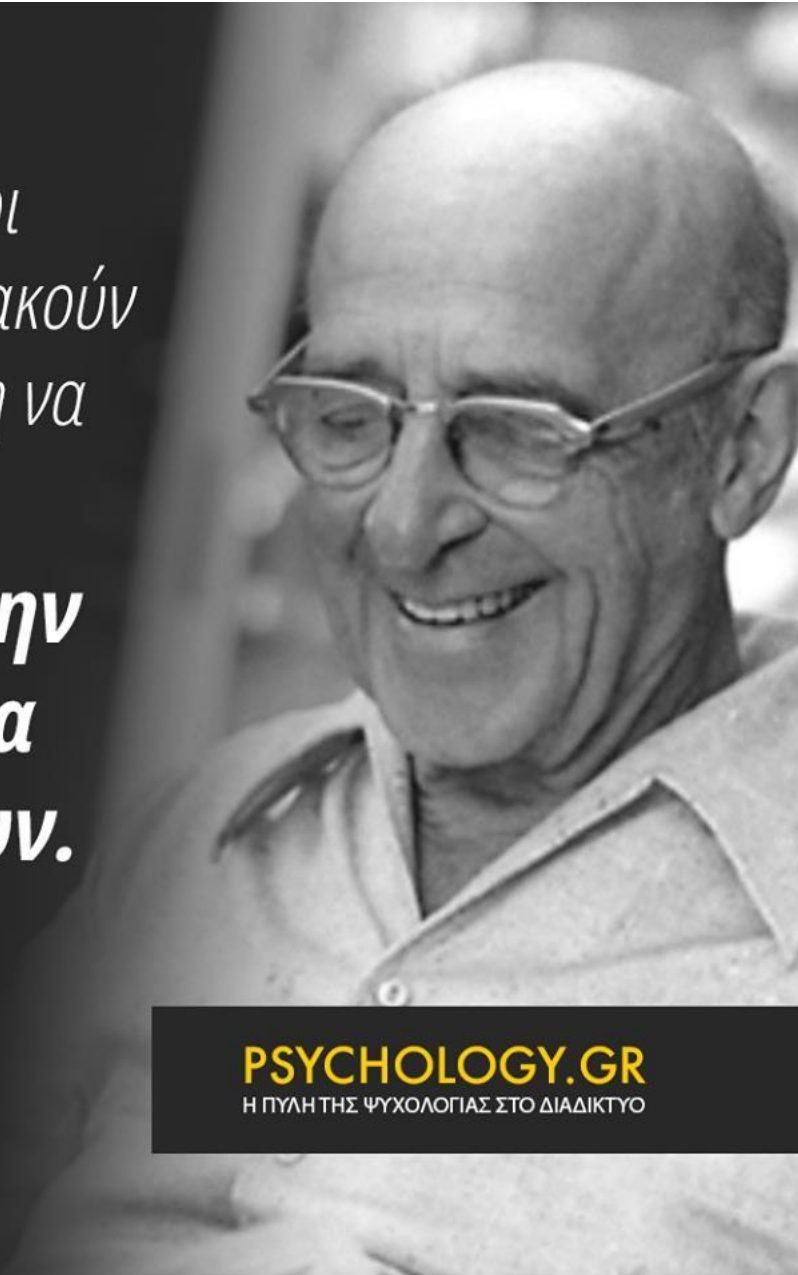
(Ivey, Gluckstern & Bradford-Ivey, 1992)

Οι περισσότεροι
άνθρωποι δεν ακούν
με την πρόθεση να
καταλάβουν,
**ακούν με την
πρόθεση να
απαντήσουν.**

Carl Rogers (1902-1987)

PSYCHOLOGY.GR

Η ΠΥΛΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Εβδομάδα 6η. Δραστηριότητα 1η

Στο παρακάτω παράδειγμα, καταγράψτε τις τεχνικές, που αξιοποιεί ο σύμβουλος (ενθάρρυνση, παράφραση, περίληψη, ανοιχτές/ κλειστές ερωτήσεις, αντανάκλαση συναισθήματος). Επίσης, εντοπίστε τα μη λεκτικά μηνύματα τόσο του συμβούλου, όσο και του συμβουλευόμενου.

Εβδομάδα 6η. Δραστηριότητα 1η

Άγγελος: Δεν ξέρω πώς θα τα καταφέρω. Μόνος μου με δύο παιδιά. Και μου λείπει... (δακρύζει)

Κοιν. λειτουργός: (Σιωπή). Καταλαβαίνω ότι νιώθετε θλίψη για την ξαφνική απώλεια της συζύγου σας.

A: Και θλίψη. Και απόγνωση, δεν μπορώ να κοιμηθώ. Με βλέπουν οι κόρες και κλαίνε και αυτές. Έχουν έρθει τα πάνω-κάτω εδώ και 8 μέρες, από τότε που έφυγε. Φοβάμαι...

ΚΛ.: Θα θέλατε να μιλήσετε περισσότερο για όσα νιώθετε για το γεγονός του θανάτου;

A: Νιώθω πόνο. Σοκ. [Κλαίει. Ο σύμβουλος αγγίζει απαλά τον ώμο του συμβουλευόμενου]. Άγχος. Όλα τα συναισθήματα... (σκύβει το κεφάλι). Θέλω μόνο να κλαίω, εγώ που ποτέ δεν έχω κλάψει στη ζωή μου. Νιώθω ότι θα τρελαθώ....

ΚΛ : Καταλαβαίνω.

A: (σηκώνει το βλέμμα του και κοιτάζει τον σύμβουλο). Πείτε μου, μπορεί να φτάσω στηντρέλα;

ΚΛ: Όλα όσα αισθάνεστε φαίνονται απολύτως φυσιολογικά.

Εβδομάδα 6η. Δραστηριότητα 1η

A: Και με τις κόρες μου τι να κάνω;

ΚΛ: Φαίνεται να αισθάνεστε ανησυχία για το πώς θα διαχειριστείτε τις κόρες σας. Τι είναι αυτό που σας προβληματίζει περισσότερο;

A: Η γυναικά μου ήταν μια εξαιρετική μαμά. Τους έλεγε παραμύθια, μαγείρευε, έκαναν κατασκευές, τις διάβαζε, τις πήγαινε στις δραστηριότητες, ήταν πάντα δίπλα τους. Εγώ δεν ξέρω να τα κάνω όλα αυτά. Ξέρετε, λόγω δουλειάς στα καράβια έλειπα για 6 με 8 μήνες κάθε χρόνο. Έχω χάσει το μεγάλωμα των παιδιών. Και πρέπει, μάλλον, να αλλάξω δουλειά... έχουν πέσει όλα στο κεφάλι μου. Είναι τόσο πολλά ... (μιλάει χαμηλόφωνα)

ΚΛ: κ. Άγγελε, εδώ περιγράφετε δύο γεγονότα: από τη μία ανησυχείτε για το πώς θα φροντίζετε τις κόρες σας και από την άλλη δεν ξέρετε τι να κάνετε με την εργασία σας.

A: Σωστά.

ΚΛ: Ποιο από τα δύο θέματα, θα θέλατε να συζητήσουμε πρώτα;

A: Αυτό με τα παιδιά μου... Είναι πολύ καλά κορίτσια. Συνεργάσιμα και καλές μαθήτριες. Η μία αθλήτρια και η άλλη κάνει πιάνο (χαμογελάει). Τις αγαπάω πολύ, αλλά δεν ξέρω πώς θα τα βγάλω πέρα...

ΚΛ: Αναρωτιέστε πώς θα τα βγάξετε πέρα, λοιπόν.

A: Ναι. Εννοώ την καθημερινότητα. Αυτές τις μέρες έχει έρθει η μητέρα μου στο σπίτι, αλλά και αυτή θα φύγει μετά. Θα πάει στο χωριό, έχει τον πατέρα μου και θέλει και αυτός φροντίδα (κινεί τα χέρια του νευρικά)

Εβδομάδα 6η. Δραστηριότητα 1η

ΚΛ: Και τι σκέφτεστε να κάνετε;

Α: Έλεϊτα, δεν ξέρω.... ίσως, πω στη μητέρα μου να κάτσει περισσότερο διάστημα και να έρθει σπίτι και ο πατέρας μου από το χωριό, να μείνουμε για λίγο όλοι μαζί. Υπάρχει και η άλλη σκέψη...

ΚΛ: Συνεχίστε.

Α: Έχω μια ξαδέρφη αγαπημένη, που δεν εργάζεται. Ίσως της προτείνω να έρχεται να μας βοηθάει στο μαγειρέμα. Και οι φίλοι μου, μου έχουν πει ότι θα με βοηθήσουν.

ΚΛ: Από αυτά που αναφέρετε καταλαβαίνω ότι υπάρχουν κάποιες καλές επιλογές.

Α: Ναι ... θα θέλα να συζητήσουμε και κάτι άλλο.

ΚΛ. Σας ακούω.

Α: Τις αντιδράσεις των παιδιών στην απώλεια της μαμάς τους. Με ανησυχεί η μεγάλη μου κόρη, κυρίως, που μπαίνει στην εφηβεία.

ΚΛ. Θα τα συζητήσουμε όλα, όσα θέλετε. Να δούμε, όμως, προς το παρόν, τα θέματα που έχετε έως τώρα θέσει. Αρχικά, αναφερθήκατε στα δικά σας συναισθήματα για τον θάνατο της συζύγου σας, μιλήσατε για θλίψη, φόβο, απόγνωση και πόνο. Επίσης, εκφράσατε την ανησυχία σας σχετικά με το πώς θα φροντίζετε τις κόρες σας και τον προβληματισμό σας για το εάν θα μπορέσετε να συνεχίσετε να εργάζεστε ως ναυτικός. Μοιραστήκατε μαζί μου τις πιθανές λύσεις όσον αφορά τις δουλειές στο σπίτι και την καθημερινή φροντίδα των παιδιών, ενώ αναφέρατε ότι θα θέλατε να μιλήσουμε για τις αντιδράσεις της μεγάλης κόρης σας, δεδομένου ότι είναι προέφηβη.

Εβδομάδα 6η. Δραστηριότητα 2η

Κατά τη διάρκεια της τρίτης συνεδρίας του σχολικού κοινωνικού λειτουργού με τη Μαρία, μαθήτρια Β' Λυκείου, η μαθήτρια ξεσπάει:

«Ακόμα έχω συγκρούσεις με τους γονείς μου. Θέλουν να πετύχω πολλά, να εκπληρώσω τις προσδοκίες τους. Δε με αφήνουν ποτέ να είμαι ο εαυτός μου»

Φανταστείτε και καταγράψτε τον διάλογο μεταξύ του κοινωνικού λειτουργού και της Μαρίας παρέχοντας και αξιοποιώντας τις τεχνικές της συμβουλευτικής συνέντευξης.

(μέχρι 400 λέξεις)

(Πηγή: Κανδυλάκη, 2008)

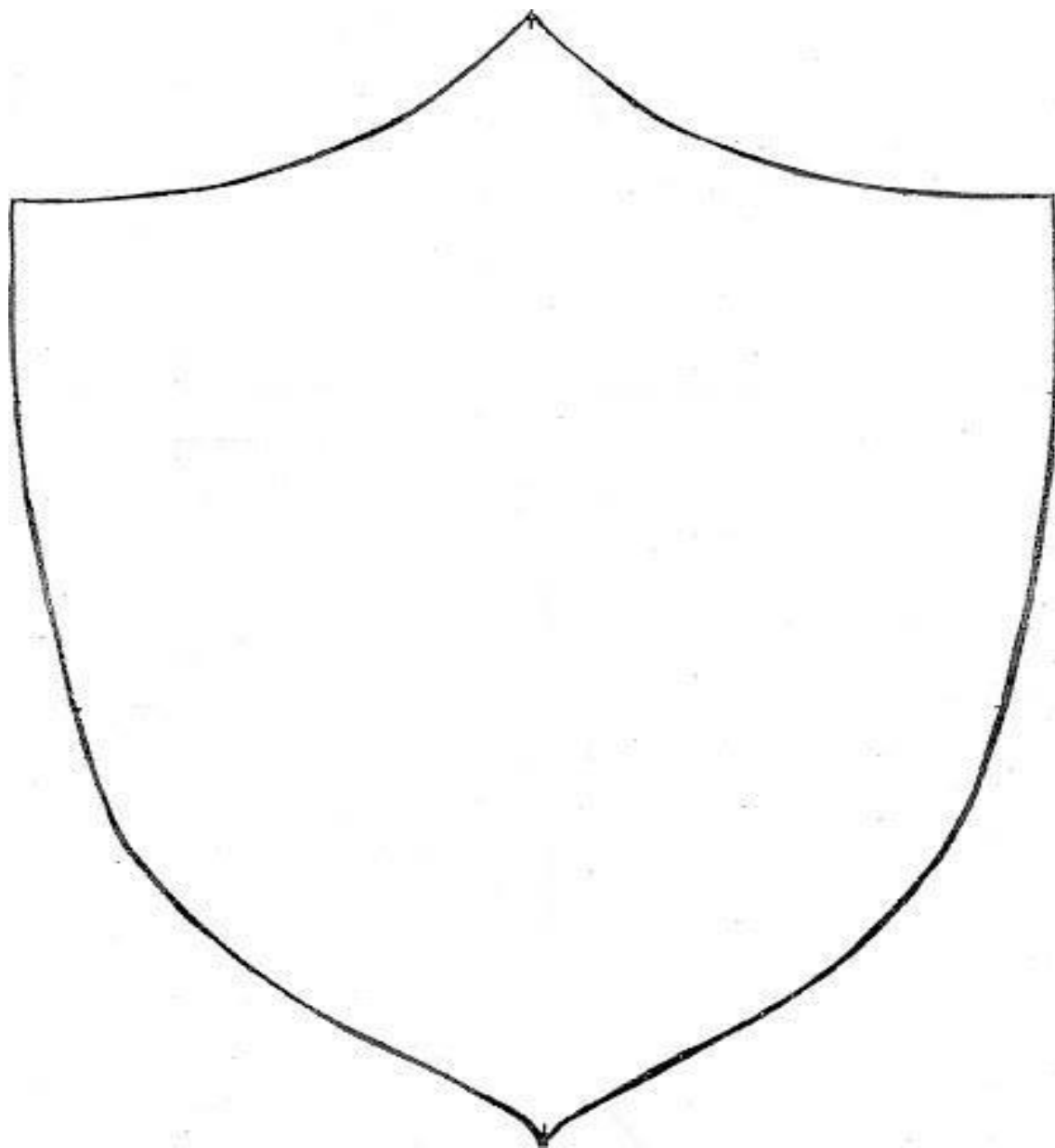
Εβδομάδα 6η. Δραστηριότητα 3^η

Τη δραστηριότητα αυτή την πραγματοποιούμε κατά τη διάρκεια των συμβουλευτικών συναντήσεων/συνεδριών με εφήβους, αλλά και με ενήλικες. Σας προτείνουμε να τη δοκιμάσετε και εσείς. Ειδικά, κάτω από τη συνθήκη της (απελθούσας;) πανδημίας, **«Η ασπίδα»**, μπορεί να σας υπενθυμίσει τις δυνάμεις και τα αποθέματά σας. Αν σας δυσκολέψει καθώς την κάνετε, δεν πειράζει, μπορείτε να την παραλείψετε. Αν πάλι νιώσετε άβολα ή πίεση, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου. Είμαι πάντα στη διάθεσή σας!

Η ασπίδα μας

(Αρχοντάκη και Φιλίππου, 2003· Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2011· Παπαδάτου & Καμπέρη, 2013)

Όλοι μας διαθέτουμε μία «**προσωπική ασπίδα**», που περιλαμβάνει τις «δυνάμεις μας», όλα όσα μας προστατεύουν. Η «ασπίδα» συνδέεται με το πώς νιώθουμε για τον εαυτό μας, πώς αντιμετωπίζουμε κάτι που μας δυσκολεύει πολύ και ποιους ανθρώπους έχουμε στο πλευρό μας που μας στηρίζουν. Στο μπροστινό μέρος της ασπίδας μπορείτε να βάλετε χρώματα, σχήματα, σύμβολα ή κολάζ, οτιδήποτε σας χαρακτηρίζει και σας βοηθά να νιώθετε ηρεμία, δύναμη και αγάπη. Στο πίσω μέρος της ασπίδας μπορείτε να απαντήσετε στα ερωτήματα, που υπάρχουν στα κουτάκια της ασπίδας.



The image shows a shield-shaped graphic divided into five sections for journaling. The shield is oriented vertically with a pointed top and bottom. It is divided by a vertical line down the center and two horizontal lines. The top section is split into two halves by the vertical line. The middle section is split into two halves by the vertical line. The bottom section is a single wide area.

Οι άνθρωποι που με στηρίζουν είναι...

Τον ελεύθερο χρόνο μου με ευχαριστεί να κάνω...

Κάτι που έχω καταφέρει τον τελευταίο καιρό είναι:..

Όταν νιώθω άσχημα με βοηθάει να σκέφτομαι ότι...

Μια ευχή για μένα...

Θα χαρώ να λάβω τις ασπίδες σας, τις οποίες μπορείτε να σχεδιάσετε, να τις ετοιμάσετε, να φωτογραφίσετε και τις δύο πλευρές και να τις εντάξετε στο αρχείο word μαζί με όλες τις δραστηριότητες της παράδοσης. Και σχολιάστε για το πώς σας φάνηκε αυτή η δραστηριότητα με τη μορφή του αναστοχασμού. Αν κάποιος, δεν επιθυμεί να μοιραστεί τις σκέψεις του, **θα σεβαστώ απόλυτα την επιλογή του!**

Εβδομάδα 6^η. Δραστηριότητα 4^η

Στο eclass θα βρείτε το ακόλουθο άρθρο:

Vassilopoulos, S. P., Brouzos, A., Damer, D. E., Mellou, & A., Mitropoulou, A. (2013). A psychoeducational school-based group intervention for socially anxious children. *Journal for Specialists in Group Work, 38*, 307-329

Παρακαλώ διαβάστε το και απαντήστε στα παρακάτω δύο ερωτήματα:

- 1) Τι πραγματεύεται το άρθρο αυτό (συνοπτικά);
- 2) Πώς αξιοποιήθηκε η ασπίδα στο εν λόγω άρθρο (shield=ασπίδα);

*Για τους φοιτητές που δεν είναι εξοικειωμένοι με την αγγλική γλώσσα, θα υπάρχει και μια πρόχειρη μετάφραση στα ελληνικά

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 **11/5/2021**

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία και την ανταπόκριση

Εύχομαι να απολαμβάνετε τις πρώτες, ζεστές, σημαντικές βόλτες του Μαΐου.

Άνοιξη!



Βιβλιογραφία

Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2003). *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. Αθήνα: Καστανιώτη.

Βασιλόπουλος, Σ., Κουτσοπούλου, Ι., & Ρέγκλη, Δ. (2011). *Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά: Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα: Γρηγόρη

Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. (2011). *Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας: Μοντέλα παρέμβασης*. Αθήνα: Τόπος.

Hough, M. (2010). *Counselling Skills and Theory 3rd Edition*. London: Hodder education.

Ivey, A. E., Gluckstern, N. B., & Ivey-Bradford, M. (1992). *Συμβουλευτική Μέθοδος Πρακτικής Προσέγγισης* (Μτφ. Επιμ. Μ. Μαλικιώση-Λοϊζου). Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.

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

Μαλικιώση -Λοϊζου Μ. (1999). *Συμβουλευτική ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μάνος, Ν. (1997). *Βασικά στοιχεία ψυχιατρικής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Παπαδάτου, Δ., & Καμπέρη, Ε. (2013). *Απώλειες ζωής, Γέφυρες Στήριξης: Κατευθύνσεις για τη στήριξη μαθητών που θρηνούν*. Αθήνα: Μέριμνα.