

# Μεθοδολογία εφαρμογής της συμβουλευτικής

Γεώργιος Ευσταθίου, gefstath@psych.uoa.gr

## Ερωτήσεις

- Διερεύνηση ενός ζητήματος
  - Οριζόντια = πληροφορίες, Κάθετη = βάθος
- Αποφεύγονται
  - Πολύ προσωπικές ερωτήσεις για λόγους περιέργειας
  - Μακροσκελείς και σύνθετες ερωτήσεις
  - Ερωτήσεις αιτιολόγησης («Γιατί;») που είναι διαφορετικές από τις ερωτήσεις διερεύνησης (επίσης «Γιατί;»)
    - δημιουργούν αμυντική στάση
    - υπονοούν ότι ο βοηθούμενος θα πρέπει να γνωρίζει

## Κλειστές ερωτήσεις

- Συγκεκριμένες πληροφορίες – σύντομες απαντήσεις
- Ενοχλητικό όταν είναι απανωτές (ανάκριση)
- Μπορεί να είναι έμμεσες συμβουλές ή κατευθυντικές:
  - «Έχεις δοκιμάσει να...»
  - «Πότε θα το πεις στους γονείς σου;»
- Χρήσιμες για:
  - Επαλήθευση («Θες να συνεχίσεις στο Παν/μιο; Σωστά;»)
  - Διευκρίνιση («Ήταν απόφασή σου να χωρίσετε;»)

## Ανοικτές ερωτήσεις

- Έναρξη συζήτησης
- Ενθάρρυνση για ομιλία χωρίς να αισθανθεί αμυντικά
  - «Τι εννοείς λέγοντας ότι...;»
  - «Πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή;»
- Παρέμβαση (εναλλακτική οπτική)
  - «Τι θα ήθελες να είχε συμβεί;»
  - «Πώς θα ήταν αν γινόταν όπως το ήθελες;»
  - «Τι άλλες επιλογές έχεις;»

## Ασκήσεις

«Ερωτήσεις που απαντιούνται μόνο με ναι και όχι», εξάσκηση με παρατηρητή