

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XXIII -

Tehnici de consiliere scurtă concentrată pe soluții

Practicienii consilierii centrate pe soluții au mai multe intervenții care sunt concepute pentru a fi adaptabile la multe situații problematice. De fapt, abordarea prudentă a utilizării acestor tehnici ar fi selectarea acelor intervenții care sunt considerate cele mai potrivite pentru a conduce beneficiarii acolo unde vor ei. Intervențiile discutate de mai mulți autori cheie pe acest subiect, inclusiv Berg și Shilts (2005), Daughhtree și Grant (2002), Legum (2005), Lutz (2013), Murphy și Duncan (2010), Selekman (2002) și Sklare (2005). Toate au contribuit la pași și întrebări utilizate de obicei în desfășurarea interviurilor de consiliere orientată spre soluții.

Orientare către procesul de consiliere scurtă axat pe soluții

Consilierii ar trebui să pregătească beneficiarul copil pentru procesul de consiliere scurtă axată pe soluții, explicându-i că în timpul petrecut împreună i se vor pune câteva întrebări dificile. Consilierii ar trebui să-l informeze pe copil că notițele care vor fi luate vor fi ajutoare pentru memorie și că răspunsurile copilului vor ajuta în multe feluri, în special cu un rezumat pentru copil la sfârșitul discuției.

Stabilirea obiectivelor pentru consiliere

Întrebările de deschidere ar putea fi precum: „Care este obiectivul tau când ai venit pentru consiliere?” sau „Ce ți-ar plăcea să se întâmple în urma întâlnirii noastre?” Acestea păstrează accentul pe obiective și informații pozitive, mai degrabă decât pe probleme și aspecte negative ale problemei. O’Hanlon și Wiener-Davis (2003) recomandă începerea fiecărei sesiuni de consiliere cu întrebarea: „Ce s-a întâmplat în ultima săptămână și ai dori să continue să se întâmple?” Această întrebare se

concentrează și amplifică acțiunile pozitive de schimbare pe care beneficiarul le-a realizat.

Aprecierile pozitive

Aceste fraze nu sunt folosite ca întărire pozitivă deoarece nu sunt condiționate de nimic. Aprecierile pozitive sunt folosite pentru a ajuta beneficiarii să se simtă mai bine cu ei înșiși și să spere la schimbare (Shapiro et al., 2006).

Ascultarea activa

Ca și în cazul tuturor abordărilor de consiliere, practicienii folosesc ascultarea activă pentru a ajuta clienții.

1. Clarificare:

- (a) „Care este scopul meu și ce voi face când obiectivul meu va fi atins”
- (b) „Sentimentele mele despre situația mea”
- (c) „Cât de puternic mă simt față de situația mea”.

2. Scalare: „Pe o scară de zece puncte unde zece este foarte bun și zero este foarte rău, unde te afli pe scara de la zero la zece?” Dacă beneficiarii indică că sunt la un 4, se poate întreba ce se întâmplă și împiedică sentimentele lor rele să fie un 0. Este necesară o concentrare pe modul în care pot face ca mai multe dintre aceste lucruri bune să se întâmple.

Formularea sarcinii din prima sesiune

Consilierii pot folosi o temă tradițională la sfârșitul primei sesiuni, cerând beneficiarilor să observe între acum și următoarea sesiune ce se

întâmplă în relații, școală și joacă și doresc să continue. Această temă concentrează atenția asupra aspectelor pozitive și asupra a ceea ce își doresc.