

Panduan Peserta

(JAWAPAN)

Seminar Persijilan Kepimpinan

Pelayanan Wanita

Tahap 2

Prinsip-Prinsip Kaunseling

# PRINSIP-PRINSIP KAUNSELING HANDOUT

## PENDAHULUAN

Kaunseling adalah suatu proses, dan juga perhubungan , di antara individu-individu. Di sebalik daripada apa yang banyak orang percaya, kaunseling bukan hanya tertumpu pada pemberian nasihat. Objektif kaunselor biasanya ialah untuk membantu individu atau individu-individu (klien atau klien-klien) dalam merealisasikan sebuah perubahan dalam tingkah laku atau sikap, atau untuk mencari pencapaian matlamat-matlamat. Penerima kaunseling selalunya mencari bantuan untuk pelbagai jenis masalah.

Beberapa bentuk kaunseling termasuklah mengajar kemahiran-kemahiran sosial, komunikasi efektif, pimpinan rohani, membuat keputusan, dan pilihan kerjaya. Kaunseling kadangkala diperlukan untuk membantu seseorang yang sedang mengatasi sebuah krisis. Jenis kaunseling yang lain termasuklah kaunseling pra-nikah dan kaunseling perkahwinan; kesedihan dan kehilangan (penceraian, kematian atau amputasi); keganasan rumah tangga dan penderaan lain; situasi kaunseling istimewa seperti penyakit terminal (kematian dan nazak); dan juga kaunseling individu yang mempunyai gangguan emosi dan mental. Kaunseling boleh dalam jangka pendek (kaunseling ringkas) atau jangka panjang.

## Persekitaran

* Apa yang paling penting adalah privasi.
* Perasaan keselamatan emosi dan fizikal adalah diperlukan.
* Sementara kesederhanaan kelengkapan perabot adalah diterima, keselesaan sangat diperlukan.
* Susun kerusi di dalam bilik itu supaya klien dapat memilih sendiri tempat duduk mereka.
* Cuba sampaikan penampilan yang tenteram, menyenangkan dan selesa.

## PENDEKATAN ASAS KAUNSELING

* Terapi Psikoanalitik
* Terapi Adlerian
* Terapi Eksistensial
* Terapi Berpusatkan Individu
* Terapi Gestalt
* Terapi Analisis Transaksional
* Terapi Tingkah laku
* Terapi Rasional Emotif
* Terapi Realiti

## Terapi Psikoanalitik

* Pengasas: Sigmund Freud
* Mempercayai bahawa tindakan seseorang dipengaruhi oleh motif dan konflik yang tidak disedari.
* Menekankan kepentingan perkembangan awal

## Terapi Adlerian

* Alfred Alder tidak bersetuju dengan teori asas Freud.
* Seperti Freud, Adler percaya bahawa enam tahun pertama kehidupan mempengaruhi seseorang individu.
* Manusia didorong terutamanya oleh keperluan sosial.

## Terapi Eksistensial

* Pandangan ini membawa kita untuk merenung dan membuat keputusan.
* Memberi tumpuan kepada sifat keadaan manusia.
* Setiap keperibadian individu adalah unik.
* Kesedaran diri berkembang sejak bayi.

## Terapi Berpusatkan Individu

* Pengasas asal adalah Carl Rogers
* Meletakkan banyak penekanan pada bagaimana orang mendapatkan, berkongsi, atau menyerahkan kuasa dan kawalan ke atas diri mereka sendiri dan orang lain.
* Dia membangunkan apa yang dikenali sebagai *kaunseling bukan mengarah*.
* Teknik asas termasuklah mendengar secara aktif, mencerminkan perasaan, pencerahan, dan "ada di sana" untuk penerima.

## Terapi Gestalt

* Frederick S. Perls adalah pengasas
* Menekankan bahawa seorang individu harus mencari jalan mereka sendiri dalam kehidupan dan menerima tanggungjawab peribadi untuk kematangan.
* Tumpuan terapi adalah berurusan dengan perkara yang belum selesai dari pengalaman masa lalu.
* Penekanan terapi adalah pada melakukan dan mengalami.

## Analisis Transaksional (AT)

* Diasaskan oleh Eric Berne.
* Memberi tumpuan kepada keputusan dan kontrak yang di buat oleh klien.
* Falsafah asas terapi ini adalah bahawa klien mempunyai potensi untuk pilihan.
* Kata kunci: *permainan, keputusan, skrip kehidupan, keputusan semula, tindakan, dan pengabaian.*

## Terapi Tingkah Laku

* Paling dikaji dan paling dikenali daripada semua pendekatan kaunseling.
* Istilah yang sering digunakan: *pengubahsuaian tingkah laku* dan *terapi tingkah laku*.
* Ahli terapi berfungsi sebagai guru atau jurulatih.

## Terapi Rasional Emotif

* Albert Ellis (1913-2007) adalah pengasas
* Berdasarkan pada anggapan bahawa manusia dilahirkan dengan potensi untuk kedua-dua pemikiran rasional dan tidak rasional.
* Menekankan tentang pemikiran, penilaian, membuat keputusan, dan melakukan.
* Percaya manusia mempunyai kemahiran mengubah tingkah laku.

## Terapi Realiti

* Pengasas: William Glasser
* Berfokus pada masa kini dan pada kekuatan seseorang
* Mengandaikan bahawa kita memilih tingkah laku kita dan oleh itu bertanggungjawab untuk apa yang kita lakukan, perasaan kita dan bagaimana kita berfikir.
* Kontrak digunakan untuk membuat perubahan dalam tingkah laku.

## KLIEN

## Strategi Untuk Berurusan Dengan Klien Yang Teragak-Agak

* Jangan menganggap diri anda sebagai sasaran penolakan.
* Tunjukkan keyakinan dan jangan takut.
* Jangan abaikan perasaan klien.
* Cuba tafsir sebab-sebab keengganan dan gunakan ini sebagai peluang untuk mengajar klien pemahaman diri yang lebih besar.
* Tunjukkan kepada klien bahawa kaunseling membantu seseorang untuk menangani perasaan walaupun mereka tidak selesa.
* Penyelidikan yang tabah ke atas tingkah laku klien dapat membantu mengurangkan keengganan.
* Bekerja dengan segera untuk menghapuskan halangan.

## PROFIL SEORANG KAUNSELOR

* Mempunyai identiti
* Menghargai nilai yang Tuhan letakkan pada anda
* Bersedia untuk berubah
* Menghasilkan gaya kaunseling anda sendiri
* Bersikap terbuka, ikhlas, dan jujur
* Mengembangkan rasa humor anda
* Bersikap sensitif terhadap budaya orang lain
* Jadilah seorang yang optimistik
* Nikmatilah kehidupan
* Mempunyai semangat prihatin
* Mempunyai reputasi untuk kerahsiaan
* Bersikap sensitif terhadap hubungan manusia
* Mempunyai sikap objektif
* Jangan menunjukkan semangat untuk mengubah semua orang
* Bersikap natural
* Tunjukkan keyakinan pada orang lain dan potensi mereka untuk bertumbuh
* Jadilah pendengar
* Memelihara batas
* Jadikan Tuhan sebagai Pemimpin anda

## Jenis-jenis Kaunseling

***Kaunseling Sokongan*** paling sering digunakan dengan orang yang sukar berdiri sendirian di tengah-tengah masalah mereka. Pada selang masa yang kerap orang-orang ini mungkin memerlukan bimbingan yang berterusan. Dalam kaunseling sokongan, matlamatnya bukan untuk mewujudkan kebergantungan kronik terhadap kaunselor, tetapi untuk memberikan sokongan sementara dan membantu orang itu mendapatkan kekuatan dan sumber untuk mengatasi.

***Kaunseling Konfrontasi*** berusaha untuk menunjukkan kepada klien tindakannya. Penasihat membimbing orang yang diberi nasihat untuk melihat apa kesalahan yang telah dilakukan dan untuk menyedarkan kecederaan yang mungkin telah dikenakan kepada orang lain. Maksudnya adalah menyembunyikan perbuatan tidak baik hanya akan menimbulkan rasa bersalah, kekecewaan, dan kebimbangan. Sebagai seorang Kristian, penasihat mesti membantu klien untuk mengaku, meninggalkan dosanya, dan menerima pengampunan Juruselamat yang pengasih.

***Kaunseling Pendidikan*** memberi tumpuan kepada mengajar klien. Tingkah laku yang tidak diingini mungkin perlu dihapuskan. Penasihat, dalam kes ini adalah seorang guru. Orang mungkin datang kepada penasihat dengan soalan mengenai isu-isu sosial, isu-isu agama, atau bahkan masalah kerjaya. Selalunya sesetengah klien mungkin memerlukan bantuan dalam membuat keputusan kritikal tertentu.

***Kaunseling Pencegahan*** digunakan untuk menghentikan masalah sebelum ia bermula atau untuk mencegah perkara menjadi lebih buruk. Bidang seperti “Bagaimana Untuk Kekal Sihat,” “Bagaimana Bersedia Untuk Bersara,” atau sesi dalam kaunseling pra-nikah adalah contoh kaunseling pencegahan.

***Kaunseling Rohani*** adalah satu keperluan yang besar, dan orang Kristian sering mencari peluang untuk menunjukkan individu jalan kepada Kristus. Kadang-kala akan ada orang yang ingin mencari jawapan rohani. Ada yang mungkin mencari tujuan hidup. Ini adalah peluang bagi penasihat Kristian untuk membawa mereka ke dalam Alkitab dan berdoa bersama mereka. Kadang-kala, melalui kaunseling rohani, kaunselor mungkin mendapati bahawa klien juga mempunyai beberapa masalah psikologi yang perlu ditangani.

***Kaunseling Mendalam*** adalah hubungan jangka panjang di mana masalah yang mendalam dari klien didedahkan dan ditangani secara terperinci. Proses kaunseling adalah panjang dan memerlukan kemahiran ahli *kaunseling profesional*. Kaunseling jenis ini bukan untuk orang biasa. Jangan bermain-main dengan kaunseling mendalam jika anda bukan ahli terapi profesional!

***Kaunseling Informal*** berlaku dalam suasana santai. Mungkin semasa lawatan ke hospital, atau semasa lawatan rumah tidak rasmi, penasihat mungkin ditarik ke dalam perbualan di mana bantuan mereka mungkin diminta. Atau anda mungkin bertemu dengan seorang kawan di jalan dan bertanya, “Bagaimana keadaan anda hari ini?” Kemudian anda mungkin diberitahu tentang masalah yang dia alami. Masa dan kepedulian anda boleh membantu pada masa itu. Nasihat tidak rasmi mungkin tidak begitu penting, tetapi ia telah membantu banyak orang.

## Tindakan Perancangan Kaunseling

1. Mengenal pasti masalah.
2. Menghormati klien
3. Ketulenan dalam pekerjaan
4. Empati menunjukkan pemahaman pada perasaan klien
5. Kekonkritan adalah seni mengekalkan klien pada masalah.
6. Membentukkan matlamat.
7. *Empati yang lebih maju* membantu klien untuk pergi lebih dalam untuk mendedahkan perasaannya.
8. *Pengungkapan diri* di mana anda membiarkan klien melihat anda sebagai manusia yang mempunyai masalah dan kesukaran.
9. *Konfrontasi* adalah kemahiran mencabar sikap, tingkah laku, dan kepercayaan klien.
10. *Kesegeraan* adalah keupayaan untuk memberi tumpuan kepada di sini dan sekarang.
11. Perubahan tingkah laku.
12. *Mengenal pasti* keadaan dalam mana tabiat yang tidak diingini berlaku.
13. *Mengawal* situasi tersebut dengan mengelak atau mengeluarkan faktor-faktor yang mengukuhkan tingkah laku itu.
14. *Menukarkan* tingkah laku yang diingini dari yang tidak diingini.

## ISU-ISU ETIKA DALAM KAUNSELING

* Ia merupakan sangat penting supaya kaunselor mengambil perhatian yang tegas pada etika dalam kaunseling
* Etika merujuk kepada pengendalian yang baik dan tidak baik dalam kaunseling.

## Hak Klien

* Hak persetujuan termaklum
* Hak bawah umur
* Hak untuk rujukan
* Tugas untuk memberi amaran dan melindungi

## HUBUNGAN SOSIAL DAN PERIBADI DENGAN KLIEN

* Bagaimanakah kaunselor boleh mengimbangkan persahabatan dengan hubungan terapeutik?
* Dirujuk sebagai “hubungan berganda.”
* Berhati-hati dengan eksploitasi

## SENTUHAN SEBAGAI SEBAHAGIAN DARIPADA HUBUNGAN KAUNSELING

Berikut adalah cadangan garis panduan bagi sentuhan:

* Dalam kes kaunseling klien yang sosial dan emosional
* Dalam kaunseling orang yang sedang dalam krisis (cth: kesedihan atau trauma)
* Dalam memberi sokongan emosi umum
* Dalam sapaan atau pada penghujung sesi.

## BAGAIMANA PULA DENGAN KLIEN YANG INGIN MEMBUNUH DIRI

Tanda ingin bunuh diri.

* Memberi harta milik berharga
* Membuat dan membincang rancangan bunuh diri
* Sejarah pencubaan atau tindakan bunuh diri
* Ungkapan putus asa dan tidak berdaya
* Pernyataan bahawa ahli keluarga dan rakan-rakan tidak akan merindukan mereka
* Perubahan kepada sikap positif secara tiba-tiba dari tempoh kemurungan

Apa yang boleh dilakukan jika klien mengancam untuk bunuh diri:

* Lucutkan senjata dari klien dan jauhkan semua senjata atau bahan beracun.
* Berikan cadangan sesi kaunseling yang kerap.
* Atur satu cara bagi klien untuk menelefon anda di antara sesi supaya keadaan emosinya boleh dipantau.
* Dorong klien untuk mendapatkan bantuan perubatan dan rawatan di hospital.
* Jangan memandang rendah kuasa doa.

## KERAHSIAAN

Situasi yang membenarkan laporan informasi:

* Apabila klien mendatangkan bahaya kepada diri mereka sendiri
* Apabila ahli terapi mempercayai bahawa klien di bawah umur adalah mangsa rogol, cabul, dera, atau jenayah lain.
* Apabila kaunselor memutuskan bahawa klien memerlukan rawatan di hospital.
* Apabila informasi dijadikan isu dalam kes mahkamah.

## KAUNSELING LANGAH DEMI LANGKAH

Sekarang kita sudah menggariskan beberapa maklumat teknikal, mari menyemak semula apa yang sudah kita pelajari:

1. Berdoa setiap hari untuk pimpinan Roh Suci.
2. Sediakan bilik yang kemas dan selesa.
3. Beri perhatian pada perabot, cahaya, dan privasi.
4. Mempunyai sistem untuk merekodkan informasi tentang klien (nama, jantina, alamat, no. telefon, e-mel, tarikh lahir, status perkahwinan, pekerjaan, dll.). ini memberikan beberapa latar belakang dan menyenangkan anda untuk berhubung dengan klien jika perlu.
5. Pada permulaan sesi, berikan sapaan yang mesra. Jangan terlalu ramah atau riang. Bersikap natural dan profesional. Tetap bersikap profesional sepanjang sesi kaunseling.
6. Perkenalkan sesi kaunseling dengan beberapa soalan umum seperti, “Bagaimana anda hari ini?” “Adakah anda dapat mencari tempat ini dengan senang?” Anda juga boleh berkata sedemikian, “Apakah yang membawa anda ke sini hari ini?” Kuasai seni bertanya soalan terbuka semasa sesi kaunseling. (Daripada bertanya “Adakah pernyataan itu adil?” sebaliknya tanya, “Apakah perasaan anda tentang pernyataan tersebut?”
7. Yakinkan klien dan tenangkan dia dengan memberi komen, “Saya ingin memuji anda kerana membuat keputusan untuk datang ke sini supaya kita dapat membuat sesuatu tentang masalah anda?
8. Kongsikan peraturan kerahsiaan dengan klien. “Saya memberi jaminan bahawa hubungan kaunseling ini adalah dirahsiakan. Saya tidak akan mengongsikan apa pun yang anda beritahu kepada saya **kecuali** ia membabitkan menyakiti diri sendiri atau orang lain, atau informasi yang anda berikan dikehendaki oleh undang-undang untuk didedahkan.” *(Informasi disediakan dalam bahagian sebelumnya, menerangkan apa yang tidak boleh dirahsiakan)*.
9. Maklumkan kepada klien apa yang dia boleh harapkan dari anda (termasuklah hak untuk rujukan).
10. Jangan takut untuk memberitahu bahawa pendekatan anda berdasarkan Alkitab.
11. Dengar dengan teliti pada masalah yang dikemukakan sebelum membuat keputusan.
12. Berhati-hati untuk tidak memilih mana-mana pihak. Mengecam atau menyokong mengaburkan objektif.
13. Tunjukkan minat mendalam dalam apa yang klien katakan dan tanya soalan untuk penjelasan.
14. Cuba mengenal pasti masalah. Tiga soalan asas dalam kaunseling adalah: “Apakah yang berlaku?” “Apakah perasaan anda tentang hal tersebut?” “Adakah anda ingin berubah?”
15. Tanya soalan seperti “Bagaimanakah hal tersebut mempengaruhi anda?” “Apakah yang anda ingin capai di sini? Adalah baik untuk mendorong klien menetapkan matlamat. Elakkan dari memberi nasihat. Anda hanya perlu membantu mereka membuat keputusan tentang tindakan yang mereka perlu ambil.
16. Elakkan dari membuat penghakiman dalam pendekatan anda.
17. Dengar, dengar, dengar.
18. Jika klien senyap selepas anda bertanya, jangan menjadi tidak sabar. Tunggu sehingga klien selesa menjawab. Senyap bukan masalah.
19. Jangan berasa tidak selesa jika klien menangis. Ia tidak mengapa. *Anda* yang harus mengawal emosi pada masa ini.
20. Pelihara piawai etika **pada setiap masa**. Sentuhan yang tidak sesuai, cadangan seksual atau apa pun godaan adalah salah. Polisi *Jangan Sentuh!*, diperlukan terutamanya dengan klien yang berlainan jantina. *(Pelajari sekali lagi bahagian mengenai etika dan hubungan seksual).*
21. Buat rujukan jika anda mendapati anda tidak dapat mengawal situasi. Jangan cuba menangani masalah yang memerlukan kaunseling mendalam. *(Pelajari sekali lagi bahagian yang menjelaskan hal ini).*
22. Ingat bahawa anda bukan Tuhan. Terdapat masalah yang hanya Tuhan boleh selesaikan. Ajar klien supaya membawa masalah mereka kepada Tuhan (Yakobus 1:5).
23. Simpan Alkitab berdekatan untuk merujuk mana-mana ayat Alkitab yang sesuai. Tujukan klien pada Yesus, Penasihat Ajaib (Yesaya 9:6). (Lihat Lampiran ii untuk rujukan Alkitab).
24. Berdoa dalam hati anda sepanjang sesi kaunseling
25. Berikan inspirasi pengharapan kepada klien anda. (Mazmur 31:24; Ulangan 31:8; Lukas 5:20, 24; Yoel 2;25; Yesaya 44:22).
26. Berdoa dengan klien pada penghujung sesi.

## KESIMPULAN

* Kaunseling Kristian adalah penginjilan
* Kaunselor Kristian adalah unik
* Kaunselor Kristian melihat klien sebagai jiwa yang perlu diselamatkan