

Panduan Penyampai

Seminar Persijilan Kepimpinan

Pelayanan Wanita

Tahap 2

Prinsip-Prinsip Kaunseling

Kandungan

[PENDAHULUAN 4](#_Toc159855728)

[PENDEKATAN ASAS KAUNSELING (OH-2) 4](#_Toc159855729)

[KLIEN 9](#_Toc159855730)

[PROFIL SEORANG KAUNSELOR (OH-14) 10](#_Toc159855731)

[TEKNIK-TEKNIK KAUNSELING YANG BIASA 12](#_Toc159855732)

[ISU-ISU ETIKA DALAM KAUNSELING (OH-19) 14](#_Toc159855733)

[HUBUNGAN SOSIAL DAN PERIBADI DENGAN KLIEN (OH-21) 15](#_Toc159855734)

[SENTUHAN SEBAGAI SEBAHAGIAN DARIPADA HUBUNGAN KAUNSELING (OH-22) 16](#_Toc159855735)

[BAGAIMANA PULA DENGAN KLIEN YANG INGIN MEMBUNUH DIRI (OH-23) 16](#_Toc159855736)

[KERAHSIAAN (OH-25) 17](#_Toc159855737)

[KAUNSELING LANGAH DEMI LANGKAH 17](#_Toc159855738)

[KESIMPULAN (OH-26) 19](#_Toc159855739)

[RUJUKAN 20](#_Toc159855740)

[REKOMENDASI BAHAN BACAAN 20](#_Toc159855741)

[LAMPIRAN 1 21](#_Toc159855742)

[LAMPIRAN 2 22](#_Toc159855743)

## Prinsip-prinsip Kaunseling

### Objektif kursus

Tujuan kursus ini adalah bagi menyediakan peserta untuk memberi bantuan, sokongan, pemahaman, dan alternatif lain yang mungkin memimpin klien supaya menikmati kehidupan yang memuaskan dan produktif. Kursus ini bukan untuk menggantikan atau menambah latihan profesional dalam bahagian kaunseling. Ia bukan satu kursus dalam psikoterapi di mana ahli terapi ingin membentuk suatu personaliti. Sebaliknya, diharapkan supaya kursus ini dapat menyediakan kaunselor biasa supaya bersedia, peka, membantu mereka yang memerlukan.

### Skop

Kursus Ini Akan Menyertakan Bahagian Berikut:

Klien Dan Kaunselor

Teori Kaunseling

Teknik Kaunseling Biasa

Isu-Isu Etika

Langkah-Langkah Kaunseling

### Pendekatan

Kursus ini akan menggunakan pendekatan Kristian berdasarkan Alkitab untuk kaunseling. Peserta digalakkan menggunakan Alkitab sebagai rujukan.

# 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 (OH-1)**

Lokasi kaunseling adalah sangat penting. Ia tidak semestinya memerlukan ofis yang besar dan lengkap. **Apa yang paling penting adalah privasi.** Bunyi telefon yang sering berdering atau ketukan pada pintu boleh menjadi gangguan dan menyebabkan kesukaran dalam mewujudkan perhubungan. Seseorang boleh membuat kaunseling di rumah, taman, gereja, perpustakaan, atau mana-mana ruang kosong yang tersedia. Sementara privasi sangat penting, ia tidak bijak untuk memilih lokasi yang terpencil di mana tidak ada orang dalam pandangan sehingga berbatu-batu. **Perasaan keselamatan emosi dan fizikal adalah diperlukan.**

**Sementara kesederhanaan kelengkapan perabot adalah diterima, keselesaan sangat diperlukan.** Jika bilik menyenangkan dan selesa, kaunselor dan penerima nasihat akan berasa lebih santai dan sesi-sesi kaunseling akan menjadi lebih produktif.

**Susun kerusi di dalam bilik itu supaya klien dapat memilih sendiri tempat duduk mereka.** Jangan letakkan kerusi pada posisi di mana individu itu tidak dapat melihat anda dengan jelas. Anda juga mesti dapat melihat klien anda.

**Cuba sampaikan penampilan yang tenteram, menyenangkan dan selesa.** Ini akan membuat klien anda bertenang.

# PENDEKATAN ASAS KAUNSELING (OH-2)

Ia baik bagi kita untuk mengetahui pendekatan klasik tentang kaunseling. Kita tidak mengikut hanya pada satu pendekatan. Apa yang disyorkan adalah supaya kita membiasakan diri dengan semua pendekatan dan kemudiannya menggabungkan idea-idea berbeza yang sesuai dengan kita. Terdapat teori-teori yang mungkin kita tidak bersetuju. Walau bagaimanapun, ia berfaedah dari segi pendidikan untuk kita mengetahuinya. Mengambil idea dari satu pendekatan dan idea lain dari pendekatan lain untuk membentuk kaedah kaunseling kita sendiri adalah sesuatu yang sering dilakukan. Berikut merupakan pendekatan asa kaunseling:

Terapi Psikoanalitik

Terapi Adlerian

Terapi Eksistensial

Terapi yang Berpusatkan Individu

Terapi Gestalt

Terapi Analisis Transaksional

Terapi Tingkah laku

Terapi Rasional Emotif

Terapi Realiti

## Terapi Psikoanalitik (OH-3)

Psikoanalisis adalah sebuah kaedah psikoterapi dan teori personaliti dengan pendekatan falsafah kepada sifat manusia. Sigmund Freud (1856-1939) adalah pengasas psikoanalisis. Menurut Freud, manusia ditentukan oleh tenaga psikik dan pengalaman awal. Tindakan seseorang dipengaruhi oleh motif dan konflik yang tidak disedari. Seseorang boleh sahaja didorong dengan keinginan yang seksual dan agresif.

Freud menekankan kepentingan perkembangan awal dan perkembangan berperingkat yang dirujuk sebagai peringkat **psikoseksual**: peringkat oral (tahun pertama kehidupan), peringkat anal (umur 1-3 tahun), peringkat falik (umur 3-6 tahun), peringkat latensi (umur 6-12 tahun), peringat genitalia kemudiannya berterusan sepanjang hayat hidup seseorang.

Profesi kaunseling memberikan kredit kepada teori psikoanalisis kerana menyediakan alat untuk pemahaman yang mendalam tentang perkembangan seseorang. Freud menyatakan bahawa perasaan cinta dan percaya, berurusan dengan perasaan negatif dan membina penerimaan yang positif terhadap seksualiti, adalah bidang sosial yang

yang diwujudkan dalam enam tahun pertama kehidupan. Kemudian, pembangunan keperibadian dibina dalam

tempoh kehidupan ini.

Erik Erikson mengembangkan idea Freud dan dengan lanjutan menekankan aspek sosial perkembangan seseorang individu. Ini dipanggil peringkat **psikososial**: bayi (kepercayaan vs ketidakpercayaan), peringkat awal zaman kanak-kanak (autonomi vs malu dan keraguan), umur prasekolah (inisiatif vs rasa bersalah), tahap umur bersekolah (usaha vs rendah diri), remaja (identiti vs kekeliruan peranan), peringkat awal dewasa (keintiman vs pengasingan), pertengahan umur (kepedulian vs kemerosotan), dan warga emas (integriti vs putus asa).

### *Untuk Refleksi*

1. Bolehkah anda mengaplikasikan mana-mana aspek teori psikoanalisis kepada perkembangan peribadi diri sendiri?
2. Apakah stereotaip atau tanggapan salah anda terhadap teori psikoanalisis sebelum anda membaca informasi ini?
3. Berdasarkan apa yang anda telah pelajari mengenai Freud, bolehkah anda memikirkan seseorang yang mempunyai masalah yang mungkin berasal dari pengalaman semasa enam tahun kehidupan awalnya? Bincangkan.
4. Apakah pendapat anda tentang teori Freud?

## Terapi Adlerian (OH-4)

Alfred Alder (1870-1937) tidak bersetuju dengan teori asas Freud. Dia berfikir bahawa Freud terlalu sempit dalam penekanannya terhadap penetapan biologi dan seksual. Walau bagaimanapun, seperti Freud, Adler percaya bahawa enam tahun pertama kehidupan mempengaruhi seseorang individu. Dia tidak berfokus pada peristiwa masa lalu seperti Freud. Dia lebih tertarik dalam bagaimana seseorang mentafsirkan masa lalunya dan pengaruhnya yang berterusan dalam diri individu itu.

Adler pada dasarnya menentang teori Freud. Ia adalah pada kepercayaan Adler bahawa manusia didorong terutamanya oleh keperluan sosial daripada keperluan seksual.

### *Untuk Refleksi*

Apakah beza utama dia antara teori Freud dan Adler?

## Terapi Eksistensial (OH-5)

Pandangan eksistensialis membawa kita untuk dapat merenung dan membuat keputusan. Ini dimungkinkan melalui kesedaran diri kita. Tidak ada satu pengasas pendekatan eksistensial, tetapi Viktor Frankl, Abraham Maslow, dan Rollo May adalah tokoh utama. Terapi eksistensial adalah lebih kepada pendekatan untuk kaunseling daripada model teori.

Terapi eksistensial memberi tumpuan kepada sifat keadaan manusia. Perkembangan keperibadian dilihat berdasarkan keunikan setiap individu. Kesedaran diri berkembang sejak bayi.

### *Untuk Refleksi*

Pada pendapat anda, apakah maksud kebebasan peribadi? Adakah anda akan mengatakan bahawa diri anda sekarang adalah kerana pilihan anda, atau kerana keadaan anda?

## Terapi Berpusatkan Individu (OH-6)

Pengasas asal terapi berpusatkan individu adalah Carl Rogers (1902-1987). Kerana Rogers meletakkan banyak penekanan pada bagaimana orang mendapatkan, berkongsi, atau menyerahkan kuasa dan kawalan ke atas diri mereka sendiri dan orang lain, teorinya dikenali sebagai *pendekatan berpusatkan individu*. Dia membangunkan apa yang dikenali sebagai *kaunseling bukan mengarah*. Kaunselor bukan mengarah tidak berkongsi banyak tentang diri mereka dengan klien mereka. Mereka memberi tumpuan dalam mencerminkan dan menjelaskan komunikasi lisan dan bukan lisan klien.

Menurut terapi yang berpusatkan pada individu, hubungan antara ahli terapi dan klien adalah sangat penting. Teknik asas termasuklah mendengar secara aktif, mencerminkan perasaan, pencerahan, dan "ada di sana" untuk penerima.

### *Untuk Refleksi*

Apakah sesuatu dalam diri anda yang mungkin membuat pemahaman empati menjadi sukar bagi anda?

Bolehkah anda ingat pengalaman kehidupan peribadi yang akan membantu anda menyamakannya dengan kesulitan klien anda?

## Terapi Gestalt (OH-7)

Frederick S. Perls (1893-1970) adalah pengasas dan pemaju teori Gestalt. Ini adalah pendekatan eksistensial yang menekankan bahawa seorang individu harus mencari jalan mereka sendiri dalam kehidupan dan menerima tanggungjawab peribadi untuk kematangan. Dengan membangunkan *kesedaran* tentang apa yang mereka lakukan, klien boleh menggunakan pemahaman ini untuk membawa perubahan.

Kebanyakan tumpuan terapi ini adalah untuk berurusan dengan perkara yang belum selesai dari pengalaman traumatik masa lalu dalam kehidupan klien. Teknik yang digunakan termasuklah konfrontasi, dialog dengan pihak-pihak, bermain peranan, mengenangkan kembali, dan mengalami semula perkara yang belum selesai dalam bentuk penyesalan dan rasa bersalah. Penekanan terapi ini adalah pada melakukan dan mengalami daripada hanya bercakap tentang perasaan seseorang.

### *Untuk Refleksi*

Terapi Gestalt berfokus pada “mengenang semula” pengalaman traumatik dari masa lampau daripada hanya bercakap tentang perasan seseorang. Apakah pendapat anda tentang terapi seperti ini?

## Analisis Transaksional (AT) (OH-8)

Teori analisis transaksional diasaskan oleh Eric Berne (1910-1970). Terapi ini sangat berbeza dari yang lain kerana ia memberi tumpuan kepada keputusan dan kontrak yang di buat oleh klien. Falsafah asas terapi ini adalah bahawa klien mempunyai potensi untuk pilihan. Kontrak yang di buat oleh klien menyatakan dengan jelas arah dan matlamat proses terapi. Terapi Analisis Transaksional (AT) mengajar bahawa keperibadian terdiri daripada Ibu Bapa, Dewasa, dan Anak. Kata kunci lain yang digunakan dalam AT termasuk *permainan, keputusan, skrip kehidupan, keputusan semula, tindakan, dan pengabaian.*

### *Untuk Refleksi*

1. Apakah permainan dan strategi yang anda gunakan dengan keluarga anda sewaktu masa kanak-kanak yang anda, dengan menyedarinya, masih menggunakan dalam hubungan dengan orang lain pada masa sekarang?
2. Bolehkah anda mengesan kembali beberapa keputusan awal yang anda buat untuk diri anda pada zaman kanak-kanak? Adakah keputusan itu masih beroperasi dalam tingkah laku anda sekarang?

## Terapi Tingkah Laku (OH-9)

Terapi tingkah laku adalah terapi yang paling dikaji dan paling dikenali daripada semua pendekatan kaunseling. Terdapat beberapa tokoh utama yang berkaitan dengan teori ini: Arnold Lazarus, Albert Bandura, B.F. Skinner, M.J. Mahoney, David L. Watson, A.E. Kazdin. Terapi tingkah laku menggunakan banyak kaedah berorientasikan tindakan demi membantu orang mengambil langkah untuk mengubah apa yang mereka lakukan dan fikirkan.

Istilah yang sering digunakan dalam terapi ini adalah *pengubahsuaian tingkah laku* dan *terapi tingkah laku*. Fokusnya adalah pada tingkah laku terbuka, ketepatan dalam menentukan matlamat rawatan, dan perkembangan rancangan rawatan tertentu. Ahli terapi berperanan aktif dan memberi arahan dan berfungsi sebagai guru atau jurulatih dalam membantu klien untuk memperbaiki tingkah laku.

### *Untuk Refleksi*

Bandingkan terapi tingkah laku dengan pendekatan lain yang anda pelajari setakat ini. Apakah beberapa kelebihan, kelemahan, dan batasan yang boleh dibezakan?

## Terapi Rasional Emotif (TRE) (OH-10)

Albert Ellis (1913-2007) adalah pengasas Terapi Rasional Emotif. Terapi ini adalah satu bentuk terapi tingkah laku berorientasikan kognitif dan berdasarkan pada anggapan bahawa manusia dilahirkan dengan potensi untuk kedua-dua pemikiran rasional atau lurus, dan pemikiran yang tidak rasional atau bengkok.

Menjangkakan bahawa manusia boleh membuat kesilapan, TRE cuba membantu mereka menerima diri mereka sebagai seseorang yang akan terus membuat kesilapan, namun pada masa yang sama belajar untuk hidup dengan diri mereka sendiri dan berdamai dengan diri mereka sendiri. TRE menekankan tentang pemikiran, penilaian, membuat keputusan, dan melakukan.

Ellis menekankan bahawa orang memilih untuk diganggu daripada dikondisikan oleh kekuatan luaran. Ia adalah kecenderungan orang untuk mencipta kepercayaan yang mengganggu dan terus membiarkan diri mereka diganggu oleh kepercayaan ini. TRE juga mengandaikan bahawa orang mempunyai keupayaan untuk mengubah proses kognitif, emosi, dan tingkah laku mereka; mereka boleh memilih untuk bertindak balas secara berbeza dari corak biasa mereka dan menolak untuk menjadi marah, dan melatih diri mereka supaya corak hidup mereka akan mempunyai gangguan yang minimum.

### *Untuk Refleksi*

Pernahkah anda mengalami suatu pengalaman dimana dengan mengulangi idea-idea tertentu kepada diri sendiri, anda mula mempercayainya? Adakah idea-idea itu menyenangkan atau tidak menyenangkan?

## Terapi Realiti (OH-11)

William Glasser (b.1925) mengasaskan Terapi Realiti. Terapi ini adalah pendekatan jangka pendek yang berfokus pada masa kini. Fokusnya adalah pada kekuatan seseorang dan menekankan bahawa klien dapat mempelajari tingkah laku yang lebih realistik dan dengan itu mencapai kejayaan. Terapi realiti mengandaikan bahawa kita memilih tingkah laku kita dan oleh itu bertanggungjawab bukan sahaja untuk apa yang kita lakukan tetapi juga untuk perasaan kita dan bagaimana kita berfikir.

Tugas kaunselor yang menggunakan jenis terapi ini adalah untuk mewujudkan penglibatan dengan klien, yang mendorongnya untuk menilai gaya hidup semasa. Melalui proses pemeriksaan diri yang jujur, dipercayai bahawa klien dapat meningkatkan kualiti hidupnya.

Selepas pemeriksaan diri, klien membuat keputusan mengenai perubahan khusus yang dikehendaki, rancangan dirumuskan dan komitmen untuk melanjutkan tindakan ditetapkan. Kontrak sering digunakan. Apabila kontrak ditepati, terapi berakhir.

### *Untuk Refleksi*

Apakah yang boleh anda lakukan dalam situasi dengan klien yang sentiasa enggan membuat apa-apa rancangan untuk berubah? Apakah yang akan anda lakukan tentang klien yang membuat rancangan untuk berubah tetapi tidak melaksanakannya?

Pendekatan kaunseling ini menawarkan pandangan dan latar belakang untuk kaunseling. Tiada pendekatan yang lengkap dengan sendirinya. Apabila diletakkan dalam perspektif, pendekatan ini boleh menyumbang untuk membantu orang yang dalam kesusahan. Ramai yang menggunakan pendekatan integratif. Dari semasa ke semasa, istilah *kaunseling eklektik* akan ditemui. Dengan *kaunseling eklektik*, maksudnya adalah memilih konsep dan kaedah dari pelbagai teori atau sistem. Menurut Williamson, “Kaunseling... boleh dianggap sebagai merangkul pelbagai jenis teknik dari mana-mana repertoir berkesan yang dipilih oleh kaunselor... yang relevan dan sesuai dengan sifat masalah klien dan ciri-ciri lain situasinya” (Williamson, contoh dipetik dalam *Kaunseling: Pengenalan*, Dugald S. Arbuckle).

# KLIEN

Klien pergi ke kaunseling untuk pelbagai sebab. Sesetengah klien diperintahkan oleh mahkamah. Banduan atau tahanan lain dihantar supaya mereka boleh menerima bantuan. Potensi perceraian dihantar untuk kaunseling perkahwinan oleh mahkamah juga. Yang lain, apabila meneliti keadaan mereka, merasakan bahawa mereka memerlukan bantuan atau gaya hidup yang lebih baik. Masih ada yang dirujuk untuk kaunseling akademik atau vokasional. Yang lain didorong oleh krisis.

Semua klien mempunyai tahap jangkaan yang berbeza-beza. Sesetengah klien mengharapkan bantuan dan perubahan yang cepat. Yang lain pergi ke kaunseling dengan pemikiran bahawa tidak ada yang akan membuat perubahan dalam pandangan dan tingkah laku mereka. Mereka pergi untuk memenuhi keperluan atau untuk menahan perasaan bersalah.

Salah satu klien yang paling sukar untuk bekerjasama adalah klien yang teragak-agak. Klien yang teragak-agak adalah seseorang yang tidak mahu menerima kaunseling tetapi mendapati dirinya dalam situasi kaunseling. Peka dengan keputusan untuk tidak bekerjasama menjadikan perubahan dan hasil sukar dicapai. Kaunselor baru kadang-kadang boleh berasa tidak mencukupi di hadapan rintangan. Rintangan tidak perlu selalu dilihat sebagai negatif. Menurut Dyer dan Vriend, “Rintangan adalah proses yang tidak dapat dielakkan dalam setiap rawatan yang berkesan, kerana bahagian keperibadian yang mempunyai minat dalam perkembangan patologi dengan aktif menentang setiap kali terapi semakin dekat dalam mendorong perubahan yang berjaya. (ms. 94, 95).

Keraguan kadang kala boleh ditunjukkan dalam penentangan klien, ketidakhadiran, tidak bekerjasama, kesopanan yang tegang, dan bentuk kreatif lain. Sesetengah klien ragu-ragu kerana curiga. Ada yang teragak-agak kerana mereka tidak mahu berubah. Ada juga yang takut mengakui kesilapan yang mungkin mereka lakukan.

## Strategi Untuk Berurusan Dengan Klien Yang Teragak-Agak (OH-12)

Terdapat godaan untuk merasa ditolak jika klien tidak bekerjasama dengan proses kaunseling. Adalah penting untuk tidak membiarkan perasaan penolakan peribadi muncul. Berikut adalah beberapa cadangan untuk menangani penolakan pada sebahagian daripada klien:

1. Jangan menganggap diri anda sebagai sasaran penolakan. Ini akan menjejaskan pendekatan anda untuk menasihati klien.
2. Tunjukkan keyakinan dan jangan takut.
3. Jangan abaikan perasaan klien. Cuba mengenali sebab dia menolak. **(OH-13)**
4. Cuba tafsir sebab-sebab keengganan dan gunakan ini sebagai peluang untuk mengajar klien pemahaman diri yang lebih besar.
5. Tunjukkan kepada klien bahawa kaunseling membantu seseorang untuk menangani perasaan walaupun mereka tidak selesa.
6. Penyelidikan yang tabah ke atas tingkah laku klien dapat membantu mengurangkan keengganan.
7. Bekerja dengan segera untuk menghapuskan halangan. Tanya klien, “Adakah anda bersedia untuk bersama-sama melakukan beberapa perkara untuk menjadikan kehidupan anda sekarang lebih bahagia?” Pendekatan lain adalah “Bolehkah kita menetapkan matlamat untuk anda supaya anda boleh memberitahu tentang semua perkara yang benar-benar mengganggu anda?”

Ketahuilah bahawa anda akan menghadapi banyak klien yang teragak-agak. Kekuatan anda teruji untuk sentiasa tetap bertenang dan menunjukkan bahawa anda tidak akan mengambil tanggungjawab untuk melakukan semuanya sendiri. Anda komited untuk membantu dia, tetapi hanya jika anda mempunyai kebenaran. Di atas segalanya, bersikap profesional dalam tingkah laku anda sepanjang masa.

# PROFIL SEORANG KAUNSELOR (OH-14)

Seseorang tidak menjadi kaunselor yang efektif hanya dengan menjadi seorang yang baik hati. Terdapat beberapa karakteristik yang semua kaunselor patut ada.

**Mempunyai identiti.** Seorang kaunselor perlu mengetahui siapa dirinya sendiri. Ketahui apa yang anda inginkan dalam kehidupan dan kepercayaan anda. Berpeganglah kepada nilai-nilai dan prinsip-prinsip Kristian. Personaliti yang goyah tidak akan dapat membantu orang lain dengan efektif.

**Menghargai nilai yang Tuhan letakkan pada anda.** Kaunselor yang mengenali bahawa dia “lebih bernilai dari banyak burung pipit” ialah suatu aset untuk pelayanan. Dengan nama anda diukir pada tapak tangan Tuhan, bagaimana mungkin anda tidak menghormati dan menghargai diri sendiri?

**Bersedia untuk berubah.** Jangan berpuas hati dengan keadaan anda sekarang. Berusaha untuk belajar lebih banyak dan menjadi penyelidik. Mengambil risiko dan mencari pendekatan baru. Terdapat dunia yang luas dalam peluang dan pembelajaran.

**Menghasilkan gaya kaunseling anda sendiri.** Gunakan kekuatan dan kemahiran anda untuk menghasilkan gaya kaunseling anda sendiri. Pelajari bahan-bahan yang sesuai secara menyeluruh. Baca dan lihat video. Selalu ingat untuk menjadi kaunselor yang terbaik mengikut kemampuan anda.

**Bersikap terbuka, ikhlas, dan jujur.** Orang akan mengenali dan membenci ketidakikhlasan. Biarlah kata-kata dan perilaku anda bertepatan. Bekerjalah dengan integriti.

**Mengembangkan rasa humor anda.** Ketawa, terutamanya pada diri anda. Ia akan membantu anda meletakkan perkara dalam perspektif.

**Bersikap sensitif terhadap budaya orang lain**. Ambil perhatian bahawa setiap orang berbeza dan perkara ini tidak membawa masalah. Anda harus menghormati dan mempunyai sikap toleransi yang tinggi terhadap mereka yang berbeza dari anda. **(OH-15)**

**Jadilah seorang yang optimistik.** Tidak ada sesiapapun yang suka berada dekat dengan seorang pesimis. Kita dikuatkan oleh pengharapan yang kita percayai. Dengan Kristus di dalam hati kita, pengharapan sentiasa ada.

**Nikmatilah kehidupan.** Belajar untuk meninggalkan masalah dan menikmati kehidupan sendiri. Jangan selamanya membawa kemana-mana masalah dan kerisauan klien-klien anda. Anda perlu mengalami masa-masa kesegaran anda sendiri. Ini akan membuat anda lebih efektif.

**Mempunyai semangat prihatin.** Tunjukkan minat yang ikhlas dalam orang lain. Mengambil berat berdasarkan kehormatan, kepedulian, kepercayaan, dan menghargai orang lain.

**Mempunyai reputasi untuk kerahsiaan.** Seorang kaunselor belajar untuk membisu. Tidak ada yang menginginkan seorang kaunselor yang menyebarkan informasi. Kualiti no.1 seorang kaunselor adalah kerahsiaan. Klien suka jaminan bahawa masalah mereka tidak akan dibincangkan secara bersahaja dengan orang lain.

**Bersikap sensitif terhadap hubungan manusia.** Cuba memahami perasaan orang lain.

**Mempunyai sikap objektif.** Belajar untuk memisahkan emosi. Jangan biarkan diri anda menunjukkan simpati yang berlebihan.

**Jangan menunjukkan semangat untuk mengubah semua orang.** Ada orang yang menjalankan kempen untuk mengubah dunia. Sikap ini boleh membuat orang berpaling dari anda. **(OH-16)**

**Bersikap natural.** Orang akan tertarik kepada mereka yang bersikap sederhana dan senang untuk bergaul. Klien suka berasa selesa.

**Tunjukkan keyakinan pada orang lain dan potensi mereka untuk bertumbuh.** Orang suka diberitahu “anda boleh lakukannya.”

**Jadilah pendengar.** Seseorang tidak boleh memberi kaunseling yang efektif jika dia tidak mendengar. Dengar apa yang dikatakan dan apa yang tersirat. Jangan letakkan kata-kata pada mulut klien atau cuba untuk menjangkakan dia. Dengar dengan seluruh hati anda, tanpa menyentuh-nyentuh kertas atau benda lain yang mengganggu perhatian. Jangan takut pada kesenyapan. Kadang-kala klien akan berhenti bercakap dan membuat berjeda dengan panjang. Bersabar dan tunggu.

**Memelihara batas.** Kekalkan jarak profesional. Sebaik sahaja anda memulakan satu hubungan kaunseling, tingkah laku anda harus sentiasa profesional.

**Jadikan Tuhan sebagai Pemimpin anda.** Tuntut janji yang Tuhan telah berikan kepada anda. Dia telah menjanjikan kebijaksanaan. Mintalah dari Dia.

# TEKNIK-TEKNIK KAUNSELING YANG BIASA

Dr. Gary Collins, seorang ahli psikologi kaunseling yang kompeten, mengatakan bahawa selalunya seseorang yang menghadapi situasi kaunseling kadang kala mengalami “perasaan kecewa, ketidakpastian, dan juga rasa tidak berguna yang mendalam... apabila diminta untuk membantu.” Perasaan ini adalah perkara biasa. Terdapat beberapa jenis kaunseling yang berbeza dan pengetahuan beberapa teknik kaunseling boleh membantu penasihat awam.

## Jenis-jenis Kaunseling (OH-17)

Kita akan melihat beberapa jenis kaunseling yang biasa digunakan. Dengan pengecualian kaunseling mendalam yang **hanya patut digunakan oleh ahli profesional terlatih**, penasihat awam, dengan beberapa latihan boleh membantu dalam bidang berikut.

***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 (OH-18)

Ciri-ciri asas proses kaunseling adalah hubungan yang wujud di antara kaunselor dan klien. Hubungan ini didorong oleh kepercayaan klien dalam integriti, kejujuran, kecekapan, dan tingkah laku umum kaunselor. Berikut adalah beberapa pertimbangan untuk membantu kaunselor dalam pendekatannya:

1. **Mengenal pasti masalah.** Dengan ini, kaunselor membantu klien memberitahu apa yang sebenarnya mengganggu dia. Mendorong klien untuk memahami apa yang berlaku di dalam dirinya. Ini biasanya membawa kepada kerelaan klien supaya bekerja ke arah beberapa matlamat. Terdapat beberapa kemahiran yang perlu dilatih oleh kaunselor sebelum bekerja dengan seorang klien. Ini dipanggil *kemahiran melayani*, yang membantu klien melihat bahawa kaunselor berminat dalam masalahnya.

Kaunselor harus berhadapan dengan klien; membongkok sedikit ke arah klien untuk menunjukkan bahawa anda berminat; mengekalkan pandangan mata dan kekalkan suasana santai. Kemahiran lain yang diperlukan adalah hormat bagi klien, ketulenan, empati utama, dan kekonkritan.

1. Menghormati klien sebagai individu yang berharga adalah penting. Kita menyampaikan perasaan tentang hal ini secara lisan atau bukan lisan. Kita harus menunjukkan hormat pada klien, walau apa pun situasi mereka.
2. Ketulenan dalam pekerjaan kita menunjukkan bahawa apa yang kita katakan dan lakukan adalah sama. Jika kita mengatakan bahawa kita berminat dalam klien dan bertindak acuh tak acuh, itu bukan ketulenan, dan klien akan mengetahuinya.
3. Peringkat utama empati adalah untuk menunjukkan pemahaman pada perasaan klien: kesakitan, kemarahan, kekecewaan, dan kelemahan.
4. Kekonkritan adalah seni mengekalkan klien pada masalah. Dorong klien untuk menjadi spesifik dan bukan bercakap tentang sesuatu yang umum.
5. **Membentukkan matlamat.** Bantu klien menetapkan matlamat untuk menangani masalah, atau sekurang-kurangnya sebahagian dari masalah. Jangan berikan kepada klien matlamat-matlamat. Dengan mengenal pasti masalah dengan klien, anda akan kemudiannya dapat meneruskan untuk memimpin klien menetapkan matlamat. Mari lihat beberapa kemahiran yang diperlukan untuk langkah ini:
6. *Empati yang lebih maju* membantu klien untuk pergi lebih dalam untuk mendedahkan perasaannya.
7. *Pengungkapan diri* di mana anda membiarkan klien melihat anda sebagai manusia yang mempunyai masalah dan kesukaran. (**PERINGATAN!** Jangan mendedahkan perkara peribadi dan rahsia tentang diri anda). Berhati-hatilah supaya tidak beralih dari masalah klien.
8. *Konfrontasi* adalah satu lagi kemahiran yang diperlukan. Ini adalah kemahiran untuk dapat mencabar sikap, tingkah laku, dan kepercayaan klien.
9. *Kesegeraan* adalah keupayaan untuk memberi tumpuan kepada di sini dan sekarang. Tahan keinginan klien untuk tetap berpegang pada masa lalu. Walaupun klien mungkin perlu merujuk kepada luka dan perasaan yang berkaitan dengan masa lalu, terus kembalikan mereka ke sini dan sekarang. Objektif penasihat adalah untuk membantu klien menetapkan matlamat yang munasabah untuk menyelesaikan masalah.
10. **Perubahan tingkah laku.** Sekarang adalah masa untuk beraksi. Fokus di sini adalah tindakan yang akan menyebabkan perubahan dalam tingkah laku. Tunjukkan kepada klien bahawa masalahnya berkaitan dengan tingkah laku. Beberapa perkara harus dilupakan, dan yang lain harus dipelajari. Perhatikan bahawa tingkah laku berkaitan dengan situasi dalam kehidupan. Tingkah laku juga dipanggil tabiat. Tabiat yang dipelajari, harus dilupakan jika ia tidak diingini. Klien akan berusaha ke arah matlamatnya untuk perubahan tingkah laku. Ini dipanggil pengubahsuaian tingkah laku. Sekarang rancangan tindakan akan dibuat dan diusahakan. Membuat rekaan dan pekerjaan untuk rancangan tindakan melibatkan berikut:
11. *Mengenal pasti* keadaan dalam mana tabiat yang tidak diingini berlaku.
12. *Mengawal* situasi tersebut dengan mengelak atau mengeluarkan faktor-faktor yang mengukuhkan tingkah laku itu.
13. *Menukarkan* tingkah laku yang diingini dari yang tidak diingini.

# ISU-ISU ETIKA DALAM KAUNSELING (OH-19)

Kadang-kala dalam keghairahan seseorang untuk membantu, hal etika tidak dipertimbangkan. Ia merupakan sangat penting supaya kaunselor mengambil perhatian yang tegas pada etika dalam kaunseling

Biasanya penasihat biasa tidak berwaspada pada tanggungjawab etika seorang kaunselor. Kadang-kala kelalaian dalam beberapa “peraturan permainan” akan membawa kepada masalah. Apabila kita bercakap tentang etika kita sebenarnya merujuk kepada pengendalian yang baik dan tidak baik dalam kaunseling. Kecuaian mengenai etika boleh membawa akibat yang serius. Kita akan memeriksa beberapa isu etika yang harus diberi perhatian oleh sesiapapun yang terlibat dalam apa pun jenis kaunseling.

## Hak Klien (OH-20)

Kaunselor yang menunjukkan penghormatan pada hak klien membina hubungan yang baik dengan mereka. Berikut merupakan beberapa hak klien:

*Hak persetujuan termaklum* menuntut supaya klien diberi informasi secukupnya untuk membuat pilihan bermaklumat mengenai memasuki atau meneruskan hubungan antara klien/ahli terapi. Contoh “borang persetujuan termaklum” boleh didapati di dari mana-mana agensi kaunseling profesional. Isu-isu yang mungkin mempengaruhi keputusan klien untuk memasuki kaunseling mungkin termasuk matlamat umum kaunseling, tanggungjawab kaunselor terhadap pelanggan, batasan dan pengecualian kepada kerahsiaan, kelayakan dan latar belakang ahli terapi, yuran yang terlibat, tempoh masa sesi dan perkhidmatan yang boleh dijangkakan.

*Hak bawah umur.* Satu isu penting adalah mengenai hak bawah umur untuk dirawat. Bolehkah seorang yang di bawah umur mendapatkan kaunseling tanpa persetujuan ibu bapa? Apakah limit kerahsiaan ? terdapat standard yang berbeza bagi setiap negara. Kebanyakan tempat memerlukan izin ibu bapa sebelum menerima kaunseling, dengan beberapa pengecualian seperti penyalahgunaan dadah, penderaan kanak-kanak, dan krisis lain.

*Hak untuk rujukan*. Apabila kaunselor merasa tidak berkelayakan untuk menangani kes, atau mempercayai bahawa jenis atau tempoh rawatan yang ada terlalu terhad untuk apa yang perlu diterima oleh klien, sudah tiba masanya untuk merujuk. AACD *(American Association of Counseling Development)* memberikan garis panduan berikut: “Jika kaunselor memutuskan suatu ketidakupayaan dalam bantuan profesional kepada klien, kaunselor harus mengelakkan dari memulakan hubungan kaunseling atau segera menamatkan hubungan itu.” Biarkan klien tahu bahawa anda mempunyai minat dan hatinya, tetapi anda tidak mempunyai kemahiran untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Jangan berikan tanggapan bahawa anda cuba untuk menyingkirkan klien. Dengan memeriksa terlebih dahulu, anda harus dapat mengesyorkan ahli terapi yang berkelayakan untuk menjaga klien anda. Sediakan maklumat tentang ahli terapi itu supaya anda boleh kongsikannya. Itu akan membantu klien untuk merasa selamat mengenai perubahan dalam hubungan kaunseling.

*Tugas untuk memberi amaran dan melindungi.* Terdapat tanggungjawab berganda di sini untuk semua kaunselor. Tugas pertama adalah untuk melindungi orang lain dari klien-klien yang mungkin berbahaya. Tugas kedua adalah untuk melindungi klien dari diri mereka sendiri. Tanggungjawab ini biasanya dibawa pada perhatian oleh pengamal kesihatan mental. Mereka dikehendaki untuk memberi amaran kepada orang ramai tentang klien yang mempunyai potensi berbahaya, dan menahan individu yang berbahaya. Melepaskannya secara awal juga adalah salah. Secara amnya, kaunselor harus menggunakan penilaian profesional yang baik dan meminta nasihat apabila mereka ragu-ragu mengenai keadaan tertentu.

# HUBUNGAN SOSIAL DAN PERIBADI DENGAN KLIEN (OH-21)

Satu isu yang sensitif adalah mengenai hubungan sosial dan peribadi yang bercampur dengan hubungan terapeutik. Bagaimanakah kaunselor boleh mengimbangkan persahabatan dengan hubungan terapeutik? Persahabatan boleh menjadi terapeutik tetapi ia sangat sukar untuk mempertimbangkan sepenuhnya hubungan kaunseling dan mempunyai hubungan peribadi di luar sesi kaunseling. Hubungan ini dirujuk sebagai “hubungan berganda.” Hubungan berganda menimbulkan beberapa masalah kecil. Orang yang memberi kaunseling kepada rakan atau ahli keluarga biasanya terlalu rapat kepada mereka untuk menjadi objektif dan kadang kala keperluan mereka dikaitkan kepada masalah rakan atau ahli keluarga. Satu lagi masalah yang mempunyai potensi untuk berlaku adalah oleh kerana kaunselor mempunyai reputasi, ia sangat senang untuk mengeksploitasi apabila hubungan itu bukan profesional. AACD mengatakan, “Ahli psikologi berusaha untuk mengelakkan hubungan berganda yang boleh merosakkan penilaian profesional atau meningkatkan risiko eksploitasi.”

# SENTUHAN SEBAGAI SEBAHAGIAN DARIPADA HUBUNGAN KAUNSELING (OH-22)

Beberapa ahli terapi mempunyai kebimbangan mengenai tempat sentuhan dalam hubungan terapeutik. Haruskah kaunselor menyentuh klien atau tidak? Beberapa ahli pakar menyatakan bahawa sentuhan bukan erotik boleh memanfaatkan klien. Berikut adalah cadangan garis panduan bagi sentuhan bukan erotik yang sesuai.

1. Dalam kes kaunseling klien yang sosial dan emosional, (cth, mereka yang mempunyai sejarah kekurangan hubungan maternal)
2. Dalam kaunseling orang yang sedang dalam krisis, seperti mereka yang mengalami kesedihan atau trauma
3. Dalam memberi sokongan emosi umum
4. Dalam sapaan atau pada penghujung sesi.

## Hubungan seksual dengan klien

Ini merupakan isu etika yang sangat besar. Walau bagaimanapun, peraturan adalah jelas. Semua panduan profesional mempunyai pernyataan yang spesifik menyatakan hubungan seksual dengan klien adalah tidak beretika, dan di beberapa tempat, ia adalah haram. Kesalahan seksual adalah salah satu sebab yang paling besar dalam saman penyelewengan.

# BAGAIMANA PULA DENGAN KLIEN YANG INGIN MEMBUNUH DIRI (OH-23)

Ia sangat mencabar untuk berurusan dengan klien yang ingin membunuh diri. Penasihat biasa dinasihatkan untuk merujuk mereka kepada ahli terapi profesional. Namun, terdapat beberapa langkah yang boleh diambil oleh setiap penasihat untuk berurusan dengan orang yang ingin membunuh diri. Kerahsiaan di sini sangat terhad. Ancaman bunuh diri harus ditangani dengan serius dan mengawas risiko atas hidup klien. Semua orang harus mengetahui sekurang-kurangnya beberapa tanda 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

Oleh kerana kegagalan untuk mengambil tindakan boleh mengakibatkan liabiliti untuk kaunselor, ia adalah berguna untuk mempunyai beberapa tindakan yang boleh dilaksanakan sekiranya klien mengancam bunuh diri: **(OH-24)**

Jika boleh, minta klien supaya bersetuju untuk memanggil anda atau perkhidmatan kecemasan lokal dalam masa-masa krisis.

* 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.

NOTA: Klien yang mempunyai sifat ingin membunuh diri harus dirujuk kepada ahli terapi dan ahli psikologi profesional.

# KERAHSIAAN (OH-25)

Kerahsiaan adalah kedua-duanya isu etika dan undang-undang. Kaunselor harus membiarkan klien tahu keluasan kerahsiaan dalam hubungan kaunseling. Kerahsiaan mesti dipecahkan apabila ia menjadi jelas bahawa klien akan memudaratkan dirinya atau orang lain. Kaunselor juga boleh memecahkan kerahsiaan apabila terdapat penderaan kanak-kanak, penderaan warga emas, dan bahaya terhadap orang lain. Kadang kala informasi yang di kumpul dalam sebuah sesi perlu dibincangkan dengan orang lain bagi tujuan profesional dan dengan individu yang berkaitan dengan kes itu. Maklumkan ini kepada klien. Berikut adalah 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.

Kepentingan kerahsiaan sangatlah perlu ditekankan. Ini adalah penyokong bagi hubungan kaunseling.

# 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 (OH-26)

Kaunseling Kristian adalah lebih dari satu proses. ia adalah penginjilan. Ia satu car untuk menggunakan minda Kristus dan hati yang penuh kasih. Dosa telah membawa kesedihan dan kesakitan dalam dunia ini, tetapi Tuhan telah menyediakan penyembuhan dan pengharapan. Kaunselor Kristian adalah unik mereka melihat klien lebih dari seorang subjek yang memerlukan bantuan. Klien merupakan jiwa yang perlu diselamatkan—calon untuk syurga. Walaupun kaunselor berbeza dari segi pendekatan dan cara, semuanya adalah pengikut Kristus. Dan kita mempunyai buku manual yang sama—iaitu Alkitab. Kita mempunyai Rujukan—Yesus. Model kita adalah Penasihat Ajaib. Kita tidak perlu takut.

# RUJUKAN

Collins, Gary. *Effective Counseling.* Card Stream, IL: Creation house, 1972.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* Pacific

Grove, CA: Brook-Cole, 1991.

Dyer, Wayne and Vriend, John. *Counseling Techniques That Work.* USA:

American for Counseling and Development, 1998.

Hubbard, Rueben. *The Lay Counselor.* Berrien Springs, MI: Andrews University,

1986.

# REKOMENDASI BAHAN BACAAN

Backus, William. *Telling the Truth to Troubled People.* Minneapolis, MN:

Bethany House, 1985.

Collins, Gary R. *The Biblical Basis of Christian Counseling for People Helpers.*

Colorado Springs, CO: NavPress, 1993.

*How to Be a People Helper.* Wheaton, IL: Tyndale House, 1995.

Flather, Douglas R. *The Resource Guide for Christian Counselors.* Grand

Rapids, MI: Baker House, 1995.

Littauer, Fred and Littauer, Florence. *Freeing Your Mind from Memories That*

*Bind.* Nashville: Thomas Nelson, 1988.

Martin, Grant L. *Counseling for Family Violence and Abuse.* Dallas: Word,

1983.

Phillips, Bob. *What To Do Until the Psychiatrist Comes.* Eugene, OR: Harvest

House, 1995.

Semands, David. *Healing for Damaged Emotions.* Wheaton, IL: Victor

Books, 1981.

Walker, Lenore, E. *The Battered Woman Syndrome.* New York: Springer, 1984.

Walters, Candace. *Invisible Wounds.* Portland, OR: Multnomah Press, 1987.

# LAMPIRAN 1

## Bantuan dari Alkitab untuk Kaunselor

Ayat Alkitab berikut boleh membantu dalam sesi kaunseling:

*Penderaan* Rom. 12:10

*Perzinaan* Mat. 5: 27-32; Luk. 6: 16-18; Yoh. 8: 1-11

*Kemarahan* Mat. 5: 21-26; Efe. 4: 26-32

*Kekhuatiran* Maz. 16:11; Yes. 41: 10; Maz. 37: 1,7

*Dukacita* Maz. 23: 1-6; Ulg. 31:8; Maz. 30: 5

*Kemurungan* Maz. 42: 1-11; Yes. 40: 28,29

*Kesukaran* Rom. 8: 28; 2 Kor. 4: 17; Yes. 45: 2,3

*Ketakutan* Maz. 27: 1; Yes. 41: 10; Maz. 73: 23

*Pengampunan* Maz. 51: 1-19; Mat. 6: 5-15

*Kesalahan* I Yoh 1: 7-9; Yoel 2: 25

*Kerendahan diri* Maz. 139: 13-16; Yes. 49: 16

*Kesunyian* Yes. 41: 10; Yes. 43: 2

*Kedamaian* Maz. 3; Yoh. 14: 18

*Masalah* Yak. 1: 5; Yes. 43: 19

*Perhubungan* 2 Kor. 6: 14-18; Ams. 17: 17-20

*Tekanan* Rom. 5: 1-5; 1 Pet. 5:7

*Penyakit terminal* Yer. 29:11; 2 Kor. 12:9

*Kerisauan* Maz. 40: 1-3; Fil. 4: 4-9; Mat. 6: 25-34

# LAMPIRAN 2

## Soalan Perbincangan:

1. Apakah langkah yang anda akan ambil jika seseorang menelefon anda dan mengancam untuk bunuh diri?
2. Seorang remaja berusia 13 tahun datang kepada anda dan meminta kaunseling. Bagaimanakah anda mengendalikan permintaan ini?
3. Seorang dalam sesi kaunseling anda mempunyai perasaan romantik terhadap anda. Bagaimanakah anda mengendalikan hubungan kaunseling ini?
4. Apakah yang dimaksudkan dengan ‘kaunseling mendalam?’ berikan contoh kes-kes yang memerlukan jenis kaunseling ini. Apakah patut anda lakukan?
5. Anda mendapati situasi kaunseling mencabar bagi anda. Bagaimanakah anda merujuk kes ini?
6. Bagaimanakah anda mungkin membantu seseorang yang mempunyai penyakit terminal menghadapi realiti kematian yang akan datang?
7. Seorang anggota gereja merungut kepada anda tentang serangan panik yang kerap. Bagaimanakah anda mengendalikan kes ini?
8. Anda salah satu ahli komiti yang sedang berbincang untuk melantik seorang pemimpin untuk bahagian kanak-kanak. Anda tahu orang yang akan dilantik mempunyai kes mencabul. Apakah yang patut anda lakukan dalam situasi ini?

**Tentang Penulis:**

Gloria Trotman ialah pengarah Pelayanan Wanita dan Kanak-kanak di Caribbean Union Conference, yang berpusat di Trinidan. Dia seorang pendidik yang pernah mengajar di tahap sekolah rendah, sekolah menengah, dan tahap kolej. Dia juga seorang kaunselor dan pendidik kehidupan keluarga bertauliah. Gloria dan suaminya pernah menyampaikan seminar di seluruh kawasan Caribbean, Amerika, Kanada, dan England. Dia sangat suka menulis.