

**ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
ΣΤΗ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ- ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ  
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ**

Μπατάλα Κωνσταντίνα  
Υπεύθυνη Σ.Ε.Π. στη Δ.Δ.Ε. Ηρακλείου  
Συστημική Σύμβουλος Οικογένειας (Ε.Φ.Τ.Α.)

# Σκοπός της παρουσίασης:

Καταρχάς, η **πρόταση της χρήσης** των τεχνικών βασίζεται στην **παραδοχή** του ενοποιητικού χαρακτήρα της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και της προσωπικής συμβουλευτικής.

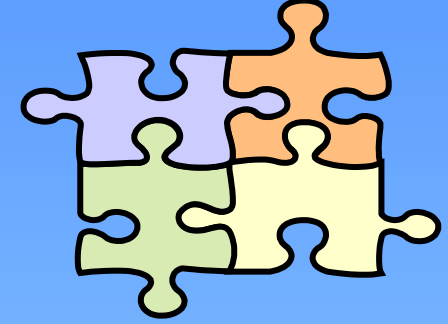
**Σκοπός** της παρουσίασης είναι η **παροχή εργαλείων συμβουλευτικής (τεχνικών)** ώστε να διευκολυνθεί:

1. η άρση δυσκολιών και εμποδίων ατομικών/συστημικών, των μαθητών και των μαθητριών και η **ικανοποίηση των αιτημάτων των παιδιών.**
2. η διαχείριση της συμβουλευτικής διαδικασίας με τον καλύτερο μεθοδολογικά τρόπο, με **επαγγελματισμό** και αποτελεσματικότητα από τον/την σύμβουλο.

Τέλος, οι τεχνικές **μειώνουν το χρόνο** πραγματοποίησης του αιτήματος.

# Η χρήση τεχνικών

- Χρησιμοποιούν: στη δημιουργία καλής **συμβουλευτικής σχέσης (σύνδεση)**, στη διερεύνηση του αιτήματος, προβλήματος, στην Υπόθεση του συμβούλου, στην **απόφαση-αλλαγή**, στη **σταθεροποίηση** των αποτελεσμάτων, στην **ανατροφοδότηση** του συμβούλου και του συμβουλευόμενου κ.α.
- Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται **επιλεκτικά** σε κάθε παρέμβαση Σχετίζονται: με το **Στάδιο** της παρέμβασης, με το **Αίτημα** του/των πελάτη/των και με την **Υπόθεση** του/της συμβούλου.



## Η ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η χρήση τεχνικών προερχόμενων κυρίως από τη **συστημική θεωρία** επιλέχθηκε γιατί η διαδικασία της συμβουλευτικής- επαγγελματικού προσανατολισμού των μαθητών και μαθητριών **φέρει στο προσκήνιο την οικογένεια ως σύστημα και άλλα συστήματα στα οποία ανήκει το άτομο.**

Η λήψη εκπαιδευτικής-επαγγελματικής απόφασης των παιδιών έχει αποδειχθεί ερευνητικά ότι επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες που σχετίζονται με την οικογένεια/ συστήματα στα οποία ανήκει το άτομο αλλά και **το κοινωνικο- πολιτισμικό πλαίσιο.**

\* Οι τεχνικές που ακολουθούν χρησιμοποιούνται από τη Συστημική Θεραπεία Ανθρωπίνων Συστημάτων (Θ.Α.Σ.) και άλλα θεραπευτικά μοντέλα

## Ενδεικτικές τεχνικές στα διάφορα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας

**Έναρξη:** Joining, συστημικές ερωτήσεις, αναπλαισίωση, υπερθετικές περιγραφές, γενεόγραμμα, θετικά σχόλια θεραπευτή. Διευκολύνεται η διαδικασία και η Αυτογνωσία.

**Παρέμβαση:** γενεόγραμμα, αναθέσεις-οδηγία, ανάλογες ιστορίες, προσομοίωση επικοινωνίας, μαγικό ραβδί, εξαιρέσεις, εστίαση στη λύση... Διευκολύνεται η Αυτογνωσία και η άρση των εμποδίων για τη λήψη Απόφασης.

**Φάση Ολοκλήρωσης:** Θετικά σχόλια, αξιολόγηση αποτελεσμάτων και συμβουλευτικής διαδικασίας (π.χ. με χρήση κλίμακας 1-10). Διευκολύνεται η λήψη Απόφασης.

# Οι κυριότερες τεχνικές:

**Συμβουλευτική σύνδεση (Joining):** συνδέεται με τη σχέση συμβούλου-συμβουλευόμενου/ης και αυξάνει τις προϋποθέσεις θετικής έκβασης της διαδικασίας (κυρίως αρχή της συμβουλευτικής διαδικασίας). Επιδιώκει τη χαλάρωση και την εμπιστοσύνη ώστε να εκτεθούν στη συνέχεια σχέδια επιθυμίες, εμπόδια κ.λ.π Αξιοποιείται ειδικότερα όταν παρατηρείται αποφυγή βλεμματικής επαφής, σημάδια άγχους, μονολεκτικές απαντήσεις των παιδιών...

**π.χ. αυτοπαρουσίαση συμβούλου, ευχάριστη συζήτηση, θετικά σχόλια για την αναζήτηση ειδικού Ε.Π.**

**Σύμβουλος:** Συγχαρητήρια που είσαι τόσο προσεκτική με τις αποφάσεις σου και δεν αποφασίζεις βιαστικά, ψάχνεις και ζητάς γνώμες ειδικών, αναζητάς πληροφορίες για τον εαυτό σου...

**Υπερθετικές Περιγραφές:** Περιγραφή με εξαιρετικό τρόπο μερικών **χαρακτηριστικών** των συμβουλευόμενων. Συνδέεται με τη δημιουργία θετικών συναισθημάτων, μείωση του άγχους, δημιουργία αισθήματος αποδοχής, αυτοαξίας, εμπιστοσύνης του/της συμβουλευόμενου/ης. Η **υποβολή Συγχαρητήριων** και **έκφραση Θαυμασμού** είναι επίσης τεχνικές που συνδέονται με την παραπάνω. Προτείνεται για όλη τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας.

**π.χ. Δεν πρέπει να ανησυχείς για το μέλλον σου ούτε για τον εαυτό σου, είσαι καλή και επιμελής μαθήτρια, ωραία, νέα, έχεις τη ζωή μπροστά σου, έχεις καλή καρδιά, οι γονείς σου σου έδωσαν καλή ανατροφή, πολλές κοπέλες θα σε ήθελαν να είναι στη θέση σου.**

**Συστημικές ερωτήσεις:** η τεχνική έχει **διερευνητικό** χαρακτήρα σε όλα τα επίπεδα, ατομικό, οικογενειακό, διαγενεακό, κοινωνικό, συμβάλλει δε στην αύξηση της πληροφόρησης του/της συμβούλου και στη διαμόρφωση της Υπόθεσης. Παράλληλα βοηθά στην Αυτογνωσία του/των συμβουλευόμενου/ων. Προτείνεται για όλη τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας.

**π.χ. ποιός συμφωνεί και ποιός διαφωνεί με τα σχέδια σου; Υπάρχει κάποιο άτομο που σε εμπνέει ή σε καθοδηγεί στην επιλογή σπουδών/επαγγέματος (σημαντικοί άλλοι); Ποια χαρίσματα σου βλέπουν σε σένα όσοι σε γνωρίζουν; Τι θα ήθελες περισσότερο από τον/τους...**

**Κυκλικές ερωτήσεις:** έχει **διερευνητικό χαρακτήρα**, η χρήση τους αυξάνει την **επίγνωση** και την **ενσυναίσθηση**. Κατευθύνεται κυρίως προς το σύστημα (οικογένεια) που ανήκει ο/η συμβουλευόμενος/η. Εξυπηρετεί την Αυτογνωσία και η άρση των εμποδίων για τη λήψη Απόφασης.

**π.χ. τι σημαίνει για σένα όταν βλέπεις τη μητέρα σου να μαλώνει με τον πατέρα σου προκειμένου να στηρίξει την επιλογή σου;**

**Τεχνική του μαγικού ραβδιού:** συνδέεται με τη δυσκολία στη διαμόρφωση αιτήματος/επιλογής και τον **εντοπισμό εμποδίων/δυσκολιών**. Βοηθά στο σχεδιασμό της συμβουλευτικής διαδικασίας, την Αυτογνωσία και τη λήψη Απόφασης.

**π.χ. 1. αν είχα ένα μαγικό ραβδί και ικανοποιούσα, χωρίς προϋποθέσεις και διαδικασίες, την εισαγωγή σου στο πανεπιστήμιο ποια σχολή θα διάλεγες;**

**2. αν είχα ένα μαγικό ραβδί πως θα ήθελες να το αξιοποιήσω για το πρόβλημα που συζητάμε;**

# Ευθείες ερωτήσεις του Συμβούλου

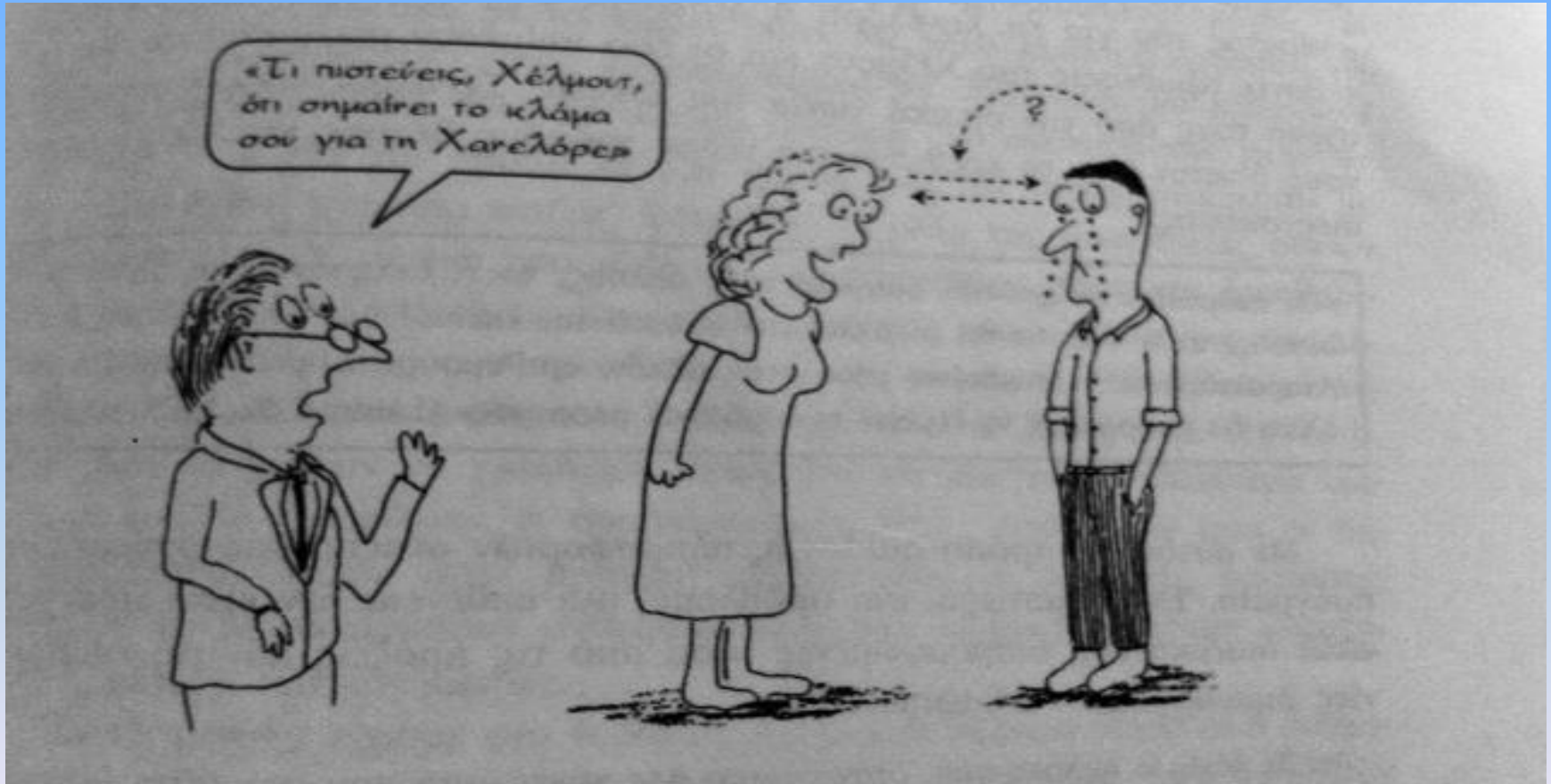
από Schlippe A. & Schweitzer





# Τεχνική των κυκλικών ερωτήσεων

από Schlippe & Schweitzer





# Η αξία των Συστημικών Ερωτήσεων σε μια Συμβουλευτική Συνάντηση

- Δεν είναι μόνο μέσο άντλησης πληροφοριών
- Μέσα από τις ερωτήσεις μεταδίδονται έμμεσα μηνύματα (και για τους ακροατές της συνομιλίας)
- Δίνεται σε όλους το ερέθισμα για νέους τρόπους θέασης και νέες διεργασίες σκέψης

**Εστίαση στη λύση:** συνδέεται με τη διαμόρφωση του Αιτήματος και τα εμπόδια, δημιουργεί θετικά συναισθήματα. **π.χ. πως θα ήταν η ζωή σου αν ήσουν τώρα φυσιοθεραπεύτρια και είχες το δικό σου γραφείο;**

**Εξαιρέσεις:** αναζήτηση καλών πρακτικών του παρελθόντος, συνδέεται με τη διαμόρφωση της Υπόθεσης, συμβάλλει στην αύξηση της πληροφόρησης του/της συμβούλου, στα θετικά συναισθήματα και την αισιοδοξία του/της συμβουλευόμενου/ης. Επίσης, βοηθά στην Αυτογνωσία.

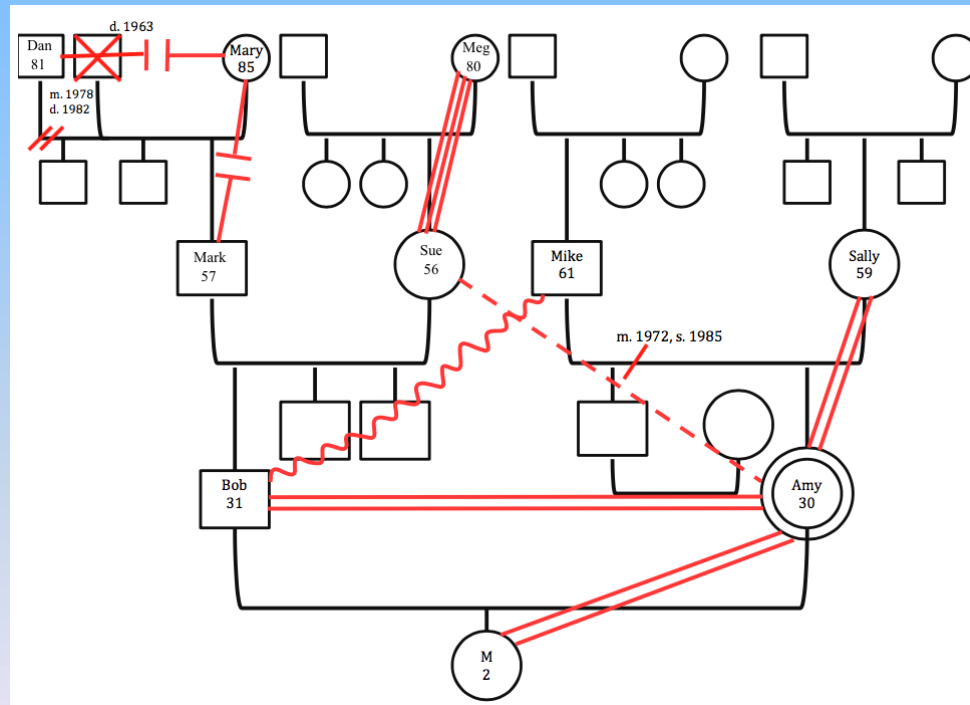
**π.χ. σε ποιες περιπτώσεις στο παρελθόν τα κατάφερες καλά παρόλο που πίστευες ότι δεν θα τα καταφέρεις;**

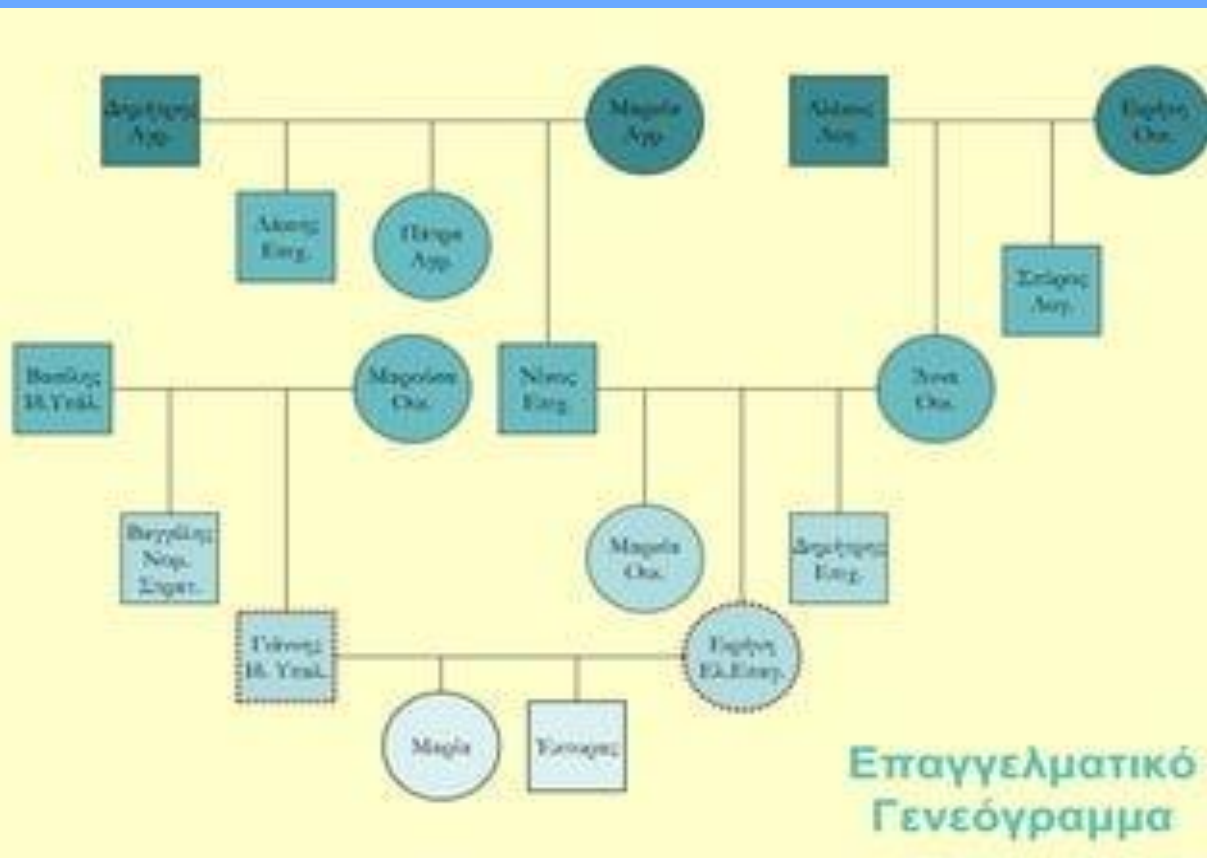
**Ανάλογες Ιστορίες:** συνδέεται με τη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και συντελεί στην **αύξηση της ποικιλίας λύσεων**, διεξόδων κ.α.). **π.χ. και σε μια άλλη περίπτωση το πρόβλημα αυτό αντιμετωπίστηκε ως εξής...**

**Επίκληση στην αυθεντία:** συνδέεται με τη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και συντελεί στην **αύξηση της ποικιλίας** (πληροφόρησης κ.α.).

**π.χ. σύμφωνα με τον Holland, τα ενδιαφέροντα...**

**Γενεόγραμμα:** έχει αφενός **διερευνητικό χαρακτήρα** σε όλα τα επίπεδα, ατομικό, οικογενειακό, διαγενεακό, κοινωνικό, συμβάλλει αφετέρου στην αύξηση της πληροφόρησης του/της συμβούλου και στη διαμόρφωση της Υπόθεσης. Παράλληλα **Θεωρείται και ως τεχνική, αφού συμβάλλει στην Αυτογνωσία του/της συμβουλευόμενου/ης.**





# Τεχνική της Αναπλαισίωσης

Σε ένα συμβάν ή ιδιότητα, αποδίδεται **διαφορετικό νόημα (+)** καθώς το θέτουμε σε άλλο πλαίσιο, ένα πλαίσιο που αλλάζει τη σημασία του συμβάντος.

Ένα αλλαγμένο πλαίσιο **αλλάζει** τη συνολική **σημασία μιας επικοινωνίας**, ακόμη και αν το περιεχόμενό της δεν αλλάξει.

\* Συνδέεται με τη δημιουργία **θετικών συναισθημάτων και βελτίωση των σχέσεων**. Εξυπηρετεί τη λήψη Απόφασης.

## Παράδειγμα Αναπλαισίωσης:

**Σύζυγος:** Η γυναίκα μου αργεί μέχρι να πάρει μια απόφαση. Πρέπει να δει όλα τα φορέματα στο κατάστημα μέχρι να διαλέξει ένα.

**Αναπλαισίωση Συμβούλου:** Φαίνεται ότι είναι πολύ προσεκτική στις αποφάσεις της. Δεν είναι λοιπόν μεγάλη φιλοφρόνηση το ότι από όλους τους άνδρες αυτού του κόσμου διάλεξε εσάς;

**π.χ. Μαθητής:** η μητέρα μου δεν θέλει να σπουδάσω στην Πάτρα και προτιμάει να μείνω στο Ηράκλειο, αφού η σχολή είναι η ίδια και στις δύο πόλεις, για οικονομικούς λόγους. Λέει ότι θα φύγω αργότερα για μεταπτυχιακές σπουδές. Αυτό με θυμώνει γιατί δεν με καταλαβαίνει.

**Σύμβουλος:** Η μητέρα σου ξέρει πόσο πολύ ικανός είσαι να συνεχίσεις τις σπουδές σου σε επίπεδο μεταπτυχιακό και σε νοιάζεται. Ίσως να θέλει να είναι σίγουρη ότι θα μπορεί να σου εξασφαλίσει τις οικονομικές προϋποθέσεις να εξελιχθείς ακόμη περισσότερο...



**Σχόλια στο Γενικό επίπεδο:** συντελεί στην αύξηση της ποικιλίας και την αλλαγή γνώμης, θέσης, συμπεριφοράς των συμβουλευόμενων.

**π.χ. συχνά οι άνθρωποι απορρίπτουν τις γνώμες δικών τους ανθρώπων ενώ δέχονται πιο εύκολα την ίδια γνώμη από κάποιο άλλο άτομο.**

**Τεχνική Απενοχοποίησης:** συμβάλλει στην άρση εμποδίων (και συμπτωμάτων) λόγω ενοχών. Δημιουργεί θετικά συναισθήματα/διευκολύνει τη λήψη νέας Απόφασης.

**π.χ. αν ήξερες ότι στη σχολή θα αντιμετώπιζες τόσα προβλήματα και οι γονείς σου θα υφίσταντο ταλαιπωρία, θα έκανες αυτή την ενέργεια/επιλογή...**

**Οδηγία:** συμβάλλει στη **μείωση των επαναλαμβανόμενων συγκρούσεων** (εφαρμόζεται και ως παράδοξη τεχνική, αναλόγως της διαμόρφωσης της. Έχει συνήθως επαναλαμβανόμενο χαρακτήρα). Απευθύνεται στο σύστημα (οικογένεια) για εξομάλυνση των σχέσεων και άρση των εμποδίων. Διευκολύνει τη λήψη Απόφασης.

**π.χ. το θέμα, μέχρι που να ξαναέρθετε εδώ, θα το συζητάτε κάθε Πέμπτη και κάθε Κυριακή για μισή ώρα. Μετά θα συνεχίζετε τις δραστηριότητες σας.**

**Αλχημεία της συμπεριφοράς:** συμβάλλει στην **αλλαγή αρνητικών συμπεριφορών**, σκέψεων, συναισθημάτων, κ.α. (εφαρμόζεται και ως παράδοξη τεχνική, αναλόγως της διαμόρφωσης της). **Συμβάλει στην άρση εμποδίων από το σύστημα (οικογένεια) και απευθύνεται σε αυτό.**

**π.χ. Μητέρα:** Το παιδί μου δεν με ακούει σε αυτό που του προτείνω να σπουδάσει, έχω φαρμακείο και θα ήθελα να με διαδεχθεί. Είναι επάγγελμα σίγουρο και με κύρος. Μαλώνουμε μέρα νύχτα γιατί θέλει να γίνει Αρχιτέκτονας.

**Απάντηση συμβούλου:** Σας συγχαίρω που αγαπάτε τόσο το παιδί σας και συγκρούεστε σφοδρά μαζί του, ακόμη και αν αυτό βάζει σε κίνδυνο τη μελλοντική σας σχέση και μπορεί να το οδηγήσει σε δυστυχία.

**Αξιολόγηση της συμβουλευτικής- θεραπείας σε κλίμακα 1-10:** συνδέεται με την επίτευξη του στόχου, την ικανοποίηση του/της συμβουλευόμενου/ης και την ανατροφοδότηση του/της συμβούλου. **Προτείνεται για το τέλος της συμβουλευτικής διαδικασίας ή και στο ενδιάμεσο** όταν διαπιστώνεται αναποφασιστικότητα για κάποιο θέμα με τη συνεξέταση και άλλων κριτηρίων.

**π.χ. 1. Μαθήτριά:.. και οι δύο σχολές μου αρέσουν και δεν μπορώ να αποφασίσω.  
Σύμβουλος: Από το 1-10, τι βαθμό θα έβαζες στην 1<sup>η</sup> και τι στη 2<sup>η</sup>;...**

**2. Σύμβουλος: Πόσο πιστεύεις ότι βοηθήθηκες, από το 1-10, από τις συναντήσεις μας;**



Σας ευχαριστώ

## Βιβλιογραφία:

- Κατάκη, Χ. (2012). Η συστημική σκέψη: Παρελθόν, παρόν, μέλλον, *Μετάλογος*, Μάρτιος, 14-24.
- McGoldrick M & Gerson, R. (1999). *Το γενεόγραμμα. Εργαλείο αξιολόγησης για την οικογένεια*. Κέδρος: Αθήνα.
- Παπαδιώτη-Αθανασίου, Β. & Σοφτά –Nall Λ. (2018). *Σχολές οικογενειακής συστημικής θεραπείας*. Τόπος: Αθήνα.
- Παρίτσης Ν. (2000). *Συστημική Ψυχιατρική τ. Α' .Η Νοημοσύνη της Ζωής*. Βήτα: Αθήνα.
- Παρίτσης Ν. (2006). *Συστημική Ψυχιατρική τ. Β'. Θεραπεία και εξέλιξη των ανθρωπίνων συστημάτων*. Βήτα: Αθήνα.
- Paritsis, N. (2010). Human Systems Therapy. *Systems Research and Behavioral Science*. *Systems Reseach*, 27, 336-348.
- Παρίτσης, Ν. (2012). Θεραπεία Ανθρωπίνων Συστημάτων. Υπάρχει ισοδυναμία σύνθεσης; *Μετάλογος*, 22 (2), 8-22.

- Paritsis, N. (2020). Human Systems Therapy: Use of interpersonal relations in promoting therapeutic change. *Psychology research*, 10, 383-394.
- Paritsis, N. (2021). [Manualizing Human Systems Therapy Towards a Few-Sessions Therapy](#). Στο M. Mariotti, G. Saba & P. Stratton (eds), *Handbook of Systemic Approaches to Psychotherapy Manuals* (p.81-100). London: Springer International Publishing  
ISBN : 978-3-030-73639-2, DOI [10.1007/978-3-030-73640-8](#)
- Παρίσης, Ν.(2022). *Μία νέα Θεραπεία Ανθρωπίνων Συστημάτων. Συστημική Ψυχιατρική, Τόμος ΙΙΙ*. Αθήνα: ΒΗΤΑ.
- Schlippe A. & Schweitzwer J.(2008). *Εγχειρίδιο της Συστημικής Θεραπείας και Συμβουλευτικής*. Θεσσαλονίκη:University studio Press.