



i-counsellor newsletter

PROFESSIONAL COUNSELLING : CARING FOR THE COMMUNITY
Brunei Darussalam

Issue 4, January 2011

i-counsellor newsletter is aimed at sharing and providing knowledge on counselling and other counselling related areas such as training, coaching and others. It will be a good read for counsellors, counsellors trainees, teachers or anyone interested in counselling field.

The Newsletter features

- Article written by the Counsellor (in Malay language),
- Other articles of interests,
- Links to counseling courses, associations, organizations, etc
- Counselling Program Exercises offer by the Counsellor,
- And Counsellor's Library.



More on World of Counselling and Trainings

[Recognised Counselling Organizations and Associations](#)

[Counselling Courses \(Certificate to Masters' Degree} \(Updated\)](#)

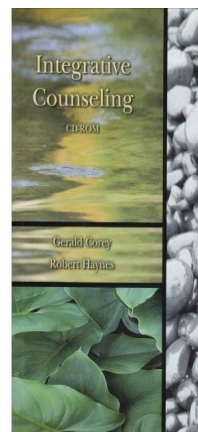
[Counselling Program Exercises](#)

Counsellor's Library

In every edition, the Counsellor will be sharing a book of her own collection with readers who wish to borrow the book, please contact the Counsellor.

[**suzirahman@i-counsellor.com**](mailto:suzirahman@i-counsellor.com)

[**http://i-counsellor.com**](http://i-counsellor.com)



Integrative Counselling (CD ROM)

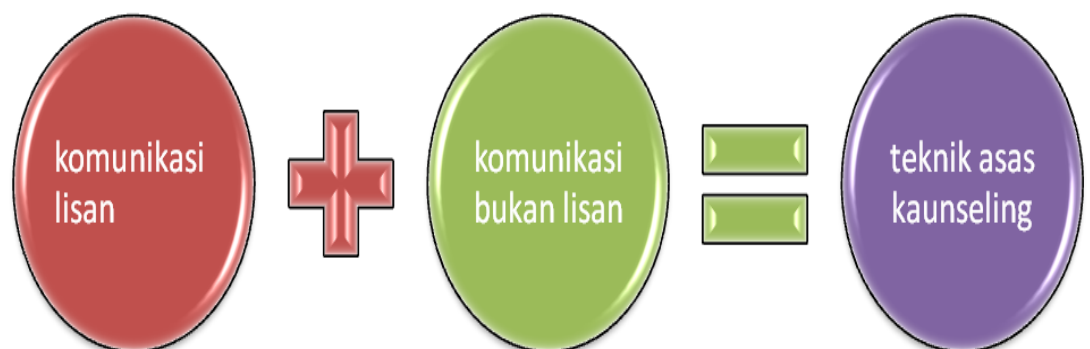
This interactive CD-ROM brings the counseling process to life and helps students understand the advantages of developing an integrative style.

“Teknik Asas Kaunseling”



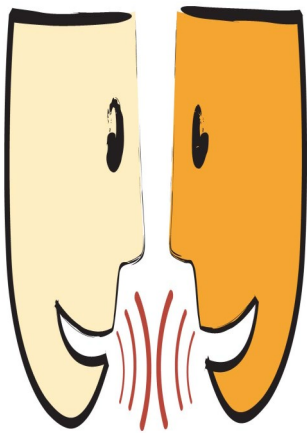
Cuba bayangkan seorang pelukis yang bekerja tanpa alat-alat seperti kertas, warna-warna dan berus, adakah beliau mampu melukis dengan baik tanpa peralatan yang tidak mencukupi? Walaupun pelukis tersebut mempunyai beratusan imej cantik yang ingin dilukisnya semua akan menjadi sia-sia tanpa memiliki peralatan yang sempurna. Begitu juga dapat di istilahkan dengan seorang kaunselor yang mempunyai keinginan untuk membantu kliennya namun tidak mempunyai teknik asas kaunseling. Maka dia tidak akan dapat memberikan sebarang manfaat dan besar kemungkinan akan lebih memburukkan keadaan klien kerana kaunselor itu sendiri belum cukup pakej untuk membantu klien.

Di antara beberapa teknik asas kaunseling kaunselor perlu miliki boleh dibahagikan seperti berikut:

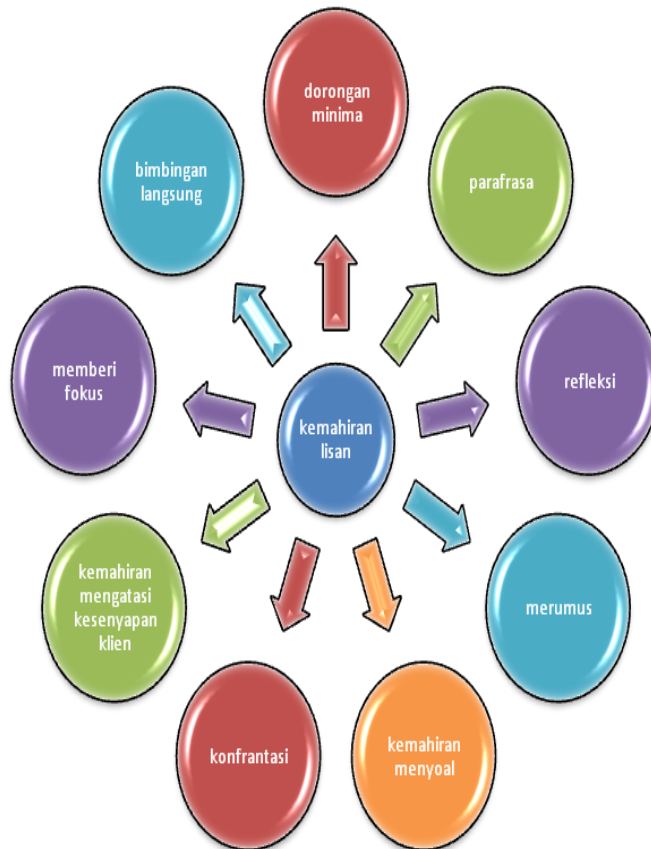


“Teknik Asas Kaunseling”

“Ini merujuk kepada perkataan yang dikeluarkan dari mulut kaunselor seperti “jadi..”, “em..”, “hm..hm..” dan sebagainya.”



Secara ringkasnya komunikasi lisan (*verbal communication*) merangkumi perkara seperti yang di tertera di dalam rajah di bawah:



Rajah 1 menunjukkan kemahiran lisan di dalam teknik asas kaunseling

Untuk setiap teknik tersebut beberapa contoh akan diberikan untuk membantu menerangkan penggunaannya di dalam sesi kaunseling bersama klien.

Dorongan minima

Ini merujuk kepada perkataan yang dikeluarkan dari mulut kaunselor seperti

“ jadi..”, “em..” , “hm..hm..” dan sebagainya untuk mengalakkan klien meluahkan perasaan mereka dan

seterusnya menunjukkan keperihatinan dan minat kaunselor mendengar isu dan luahan klien. Perlu diingat untuk kaunselor tidak terlalu kerap dalam menggunakan dorongan minima ini sepanjang masa klien meluahkan isu mereka. Kerana terlalu kerap penggunaannya akan membuatkan kaunselor nampak seolah-olah cuma mendengar tetapi tidak memahami klien.

Parafrasa

Parafrasa ini digunakan dalam tujuan memberitahu klien bahawa dia di dengar dan mengalakkan klien untuk meneruskan cerita mereka. ini juga untuk mendapatkan kepastian bahawa yang di interpretasi oleh kaunselor adalah betul dan tepat dengan maksud klien. Teknik ini juga tidak memerlukan kaunselor menggunakan ayat yang panjang dan juga tidak semestinya pendek.

Klien: “Saya benar-benar sudah meluat dengan sikap suami saya yang cuma bermain game apabila dia balik kerja. Tak peduli langsung nak bantu saya jaga anak-anak.”

Kaunselor: “Puan kecewa dengan sikap suami Puan yang mengendahkan Puan dan anak-anak.”

Refleksi

Refleksi bertujuan untuk menyatakan perasaan klien dari kefahaman kaunselor dan menyelami perasaan tersirat klien. Ia juga dapat digunakan untuk membantu klien untuk melihat lebih dalam lagi mengenai permasalahan yang mereka hadapi.

Contoh:

Klien: “ Saya merasakan diri saya sudah tidak bersemangat lagi dalam kerja saya ini. Saya benci dengan kerja saya.”

Kaunselor: “ Awak benar-benar sudah tidak ingin meneruskan kerja awak lagi.”

Merumus

Dalam perkataan inggeris ia bermaksud ‘summarising’ dan ianya merangkumi segala isu yang klien telah nyatakan di dalam sesi kaunseling untuk di kongsi sama bersama klien. Teknik ini boleh di lakukan pada awal sesi, pertengahan dan juga akhir sesi. Kaunselor cuma akan menyatakan perkara-perkara yang dirasakan penting bagi klien untuk di ulangi dan memastikan itulah isu-isu yang telah dibincangkan.

Di bawah menunjukkan beberapa contoh:

Contoh 1:

Kaunselor: “Daripada apa yang Seri ceritakan tadi, saya dapat rumuskan sebenarnya Seri berhadapan dengan masalah kakak Seri. Seri telah cuba pelbagai cara bagi merapatkan dan mengeratkan lagi hubungan kamu berdua. namun, Seri merasakan hubungan ini masih lagi hambar, tidak seperti dulu. Betulkah apa yang saya rumuskan.”

Contoh 2:

Kaunselor: “ Daripada perbincangan kita tadi, saya dapat rumuskan bahawa Ella benar-benar kesal dengan tindakan Ella terhadap kawan baik Ella dan ingin sekali cuba berbaik semula dengannya. Adakah Ella setuju dengan apa yang saya rumuskan ini.”

Dengan adanya teknik rumusan ini, klien dapat melihat semula apa yang telah dibincangkan bersama kaunselor dan dapat mengenal pasti isu mana yang perlu klien berikan lebih fokus dalam menangani permasalahan mereka.

Kemahiran menyoal harus di gunakan oleh kaunselor dengan lebih berhati-hati kerana terlalu banyak penggunaan di dalam sesi kaunseling akan sedikit sebanyak membuatkan klien tidak selesa (merasakan diri seperti di soal siasat) dan ianya perlu di buat dengan secara berperingkat iaitu menselang selikan dengan mendengar permasalahan klien dengan teknik-teknik lain.

Soalan terbuka seperti contoh –contoh di bawah adalah untuk memberi ruang kepada klien untuk meluahkan perasaan mengikut citarasa klien. Dengan teknik ini kaunselor akan lebih mengalakkan penerokaan kepada isu klien ingin kongsi bersama.

Kaunselor: “ Awak kelihatan begitu sugul. Ada perkara yang awda ingin kongsi dengan sama pada hari ini?”

Kaunselor: “Bagaimana saya boleh menolong anda?”

Kaunselor: “Apa yang menyebabkan awda berfikiran sedemikian?”

Kaunselor: “Mengapa ianya boleh terjadi? Boleh awak kongsi bersama jika awak sudah bersedia.”

Soalan tertutup digunakan khusus untuk mendapatkan sesuatu jawapan yang berstruktur seperti ya atau tidak. Teknik ini dapat digunakan untuk tujuan mengecilkan skop perbualan kepada topik tertentu dan menghalang klien daripada membincangkan perkara yang menyeleweng atau keluar daripada topik yang sedang dibincangkan.

Kaunselor: “Betulkah awak sudah tidak membuat perkara itu lagi?”

Kaunselor:” Adakah awak masih lagi pergi ke tempat itu?”

Kaunselor: :Sudahkah awak berbincang dengan anak Puan mengenai perkara yang telah kita bincangkan pada sesi lepas?”

Konfrantasi

Konfrantasi selalunya di gunakan apabila klien menunjukkan ketidakseimbangan antara percakapan dengan tingkah lakunya. Teknik ini juga perlu di lakukan dengan lebih berhati-hati kerana ianya akan sedikit sebanyak membuatkan klien tidak selesa jika kaunselor menyatakan sesuatu yang bercanggah dengan apa yang klien rasakan. Namun teknik ini jika digunakan dengan teliti ia akan membantu klien untuk melihat permasalahan mereka dari perspektif yang berbeza dan membantu mereka untuk menyelesaikannya. Kaunselor harus memahami bila dan bagaimana untuk menggunakannya. Seperti menggunakan nada suara yang lembut, yang mengandungi unsur- unsur mengambil berat supaya mesej yang ingin di sampaikan tidak di ambil secara negatif atau di salah tafsirkan oleh klien. Adalah dinasihatkan kaunselor mengaplikasikan teknik tersebut apabila sudah terbentuknya hubungan yang baik antara klien dengan kaunselor.

Beberapa situasi di mana kaunselor boleh menggunakan teknik konfrantasi adalah seperti berikut:

- terdapat percanggahan antara apa yang dinyatakan oleh klien tentang dirinya dengan apa yang dilakukannya.
- apabila terdapat percanggahan antara apa yang dikatakan pada satu masa dengan apa yang dikatakan pada masa yang lain.
- pengalaman kaunselor dengan klien bertentangan dengan apa yang dikatakan oleh klien mengenai dirinya.

Contoh

Klien sering mengatakan kebencian beliau terhadap adiknya yang selalu menyusahkan dirinya dan tidak lagi ingin mengambil endah mengenainya. Namun ada ketika di dalam sesi kaunseling, klien memikirkan cara bagaimana untuk membantu adiknya yang di dalam kesusahan. Di sini kaunselor boleh menggunakan teknik konfrantasi dengan mengatakan bahawa terdapat dua jenis perasaan yang berbeza telah di luahkan oleh klien iaitu benci dan pada masa yang sama sayang (masih risau mengenai adiknya) dan membantu klien untuk memahami dengan mendalam mengenai perasaan sebenar klien.

“Teknik Asas Kaunseling”

Kemahiran Mengatasi Kesyapanan Klien

“Pelbagai perkara boleh bermain di fikiran klien apabila mereka senyap di dalam sesi kaunseling”

Apabila tiba-tiba keadaan menjadi senyap di dalam sesi kaunseling, kaunselor haruslah bijak untuk memahami apa yang sedang terjadi di dalam diri klien. Beberapa perkara yang mungkin berlaku adalah:

- klien menghadapi kesukaran untuk berada bersama kaunselor seperti tidak selesa untuk berjumpa kaunselor, berasa belum bersedia untuk berkongsi masalah dan sebagainya,
- klien memikirkan apa yang hendak di kongsi kan bersama kaunselor,
- klien memerlukan masa untuk membuat refleksi terhadap apa yang telah dikatakan oleh kaunselor atau klien itu sendiri.

Pelbagai perkara boleh bermain di fikiran klien apabila mereka senyap di dalam sesi kaunseling. Di sini kaunselor perlu melihat apakah yang harus di buat pada waktu sebegini. Di antara perkara kaunselor boleh lakukan adalah untuk mengatakan kepada klien, kaunselor prihatin atas apa yang sedang berlaku dan apakah klien sedia untuk berkongsi dengan kaunselor.

Contoh 1:

Selepas 15 minit sesi kaunseling berjalan, klien tiba-tiba terdiam dan merenung ke tempat lain.

Kaunselor: “Nampak nya biskita sedang memikirkan sesuatu. Mungkin Biskita mahu berkongsi dengan saya?”



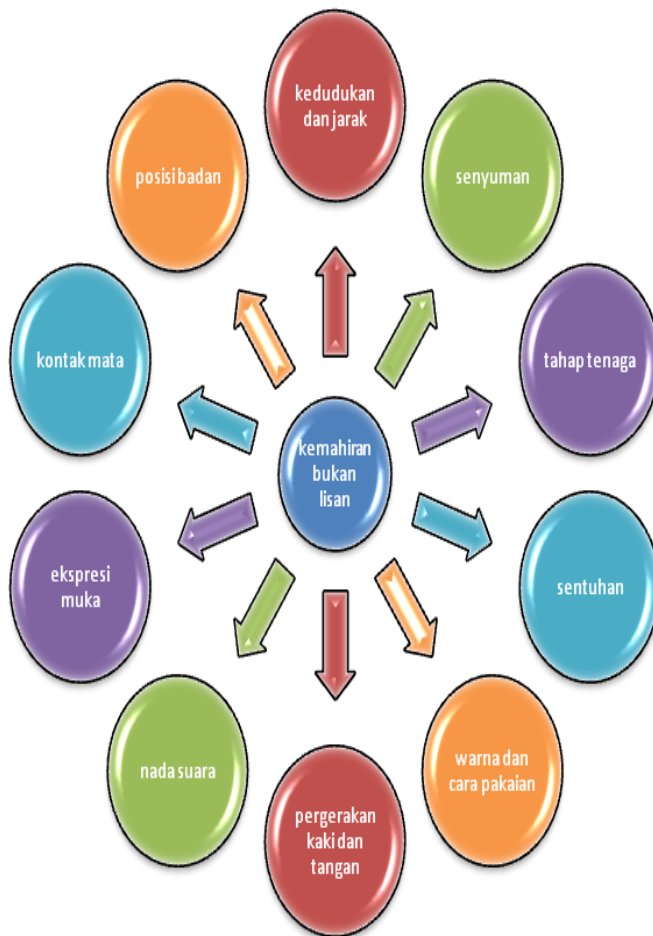
“Teknik Asas Kaunseling”

Memberi fokus

Di dalam sesi kaunseling adalah amat mudah untuk perbincangan mengenai permasalahan klien melencong atau keluar daripada topik yang ingin dibincangkan.

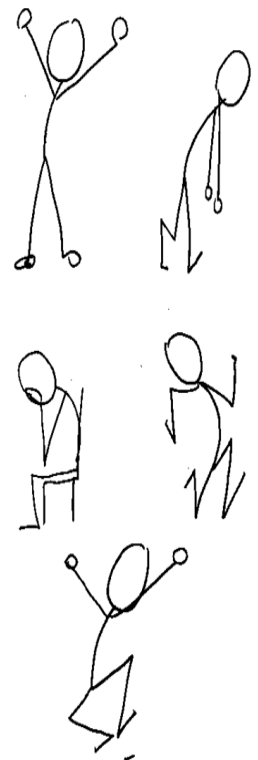
Contoh di mana klien menyatakan beliau sudah putus asa dengan kerja beliau dan tidak tahu lagi cara untuk mengembalikan semangatnya. Kaunselor akan membantu klien untuk melihat dengan mendalam apakah mengenai kerja beliau yang beliau sudah putus asa.

Manakala komunikasi bukan lisan (*non verbal communication*) adalah seperti gambaran di bawah:



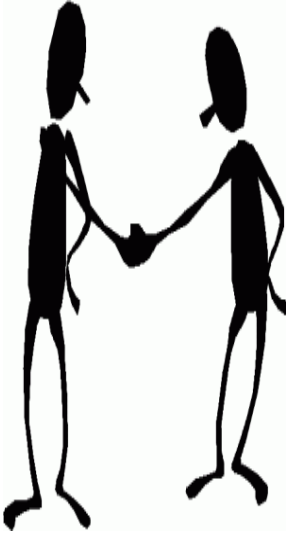
“Peranan

kaunselor adalah untuk memastikan isu yang dibincangkan terkawal dan memberi fokus kepada perkara yang penting bagi klien. “



“Teknik Asas Kaunseling”

Kemahiran bukan lisan memerlukan lebih perhatian dan kaunselor harus berhati-hati dalam memberikan imej diri sebagai seorang kaunselor. Beberapa contoh seperti posisi badan dan kontak mata hendaklah di seimbangkan dan kaunselor selesa dengan gerak geri mereka. Isu seperti sentuhan adalah di antara perkara yang memerlukan kaunselor peka dengan keperluan klien. Persoalan seperti adakah klien memerlukan sentuhan, bagaimana dengan kaunselor yang berlainan jenis, adakah klien selesa dan sebagainya.



Pada permulaan kaunselor mungkin akan mengalami kesukaran untuk menguasai dan mengaplikasi teknik-teknik tersebut seperti memilih adakah teknik refleksi atau prafrasa yang harus digunakan, adakah kaunselor kelihatan cukup profesional semasa berhadapan dengan klien, adakah klien akan berasa selesa dengan jarak duduk dan sebagainya.

Teknik -teknik ini memerlukan latihan berterusan dan perlu bersikap lebih telus (*transparent*). Lama kelamaan kaunselor akan terbiasa dan menjadi lebih selesa dan yakin dalam memberi tindak balas kepada klien.

Rujukan:

A., Mohammed, etc. (2009) *Kemahiran Bimbingan dan Kaunseling*. PTS Professional Publishing, Malaysia.

(Untuk latihan teknik asas kaunseling secara praktikal, bolehlah menghubungi Kaunselor untuk perkongsian idea dan sebagainya).

Articles of interests

In this issue other articles of interests will be covering articles from internationally worldwide counseling organizations and writers around the world.

Working with disable clients in organizations



As counselling service providers target stress and work-life balance issues, Marie Larkin reflects on the need to cater for disabled clients

Taking care of yourself as a counselor

The term "counselor wellness" is commonly alluded to, but genuinely putting the concept into practice can be a challenge even for veteran practitioners



Your Counseling Career - Career planning helps you reach your goals

Career planning helps you reach your goals

Take
care of
your
self

Note: counseling (USA), counselling (UK)

Quotes

i-counsellor newsletter

Drop your comments, suggestions or articles to
suzirahman@i-counsellor.com

*“All our dreams can
come true if we have
the courage to
pursue them.”*

Walt Disney

[Internet reference for Counsellors 2011](#)

*“Success is how high
you bounce when you
hit the bottom.”*

George S.Patton

EINSTEIN

If someone feels that
they had never made a
mistake in their life,
then it means they had
never tried a new thing
in their life...

Personal Message:

*Thank you for your interest in reading
the newsletter. The next edition will be
published in April 2011. Stay Tune for
more to come your way :)*

Suzi Rahman