

# Chapter - 3

**Praveenkumar**  
**Fulltime Teaching Assistant**  
**Dept. of Social Work**  
**Karnataka State Akkamahadevi Women's University**  
**Vijayapura**

- Person Centered counselling,
- Psychoanalytical counselling,
- Rational Emotive Behaviour Therapy,
- Gestalt counselling,
- Transactional Analysis,
- Existential counselling.
- Skills and Techniques of Counselling,
- Qualities of an effective Counselor.

- ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ
- ಸಮಗ್ರಾಕೃತಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ
- ಅಸ್ತಿತ್ವ ಸಂಬಂಧಿತ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನಕನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣಗಳು.

## Person Centered counselling ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Person-centered therapy, also known as person-centered or client-centered counselling, is a humanistic approach that deals with the ways in which individuals perceive themselves consciously, rather than how a counselor can interpret their unconscious thoughts or ideas.
- Developed in 1940s as an innovative alternative to psychoanalysis- by Carl Rogers.
- The person-centered approach ultimately sees human beings as having an innate tendency to develop towards their full potential.
- ವ್ಯಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ,
- ಇದು ಮಾನವೀಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕನು ಅರ್ಥಿಯ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬದಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಕಾರ್ಲ್ ರೋಜರ್ಸ್ ಅವರಿಂದ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ 1940 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದತ್ತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

- However, this ability can become blocked or distorted by certain life experiences, particularly those the experiences which affect our sense of value.
- Rogers strongly believed that in order for a client's condition to improve therapists should be warm, genuine and understanding.
- Rogers stated: "It is that the individual has within himself or herself vast resources for self-understanding, for altering his or her self-concept, attitudes and self-directed behavior - and that these resources can be if only a definable climate of facilitative psychological attitudes can be provided".

- ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅನುಭವಗಳಾಗಿದ್ದು; ಇವು ಜೀವನದ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ರೋಜರ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಅರ್ಥಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತಾಳ್ಮೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯಲು, ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು, ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧೇಶನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ; ಆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದಾದ ವಾತಾವರಣ ಒದಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರತರಬಹುದಾಗಿದೆ.

What is person-centred counselling?  
ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದರೇನು?

- Person-centered therapy is to facilitate our ability to self-actualize - the belief that all of us will grow and fulfill our potential.
- This approach facilitates the personal growth and relationships of a client by allowing them to explore and utilize their own strengths and personal identity.
- The counsellor aids this process, providing vital support to the client and they make their way through this journey.
- ವ್ಯಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಪೂರೈಸುವ ಕುರಿತು ಸ್ವಯಂ-ವಾಸ್ತವಿಕರಣಗೊಳಿಸುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಈ ವಿಧಾನವು ಅರ್ಥಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಸಲಹೆಗಾರನು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಕ್ಲೈಂಟ್‌ಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ.

# Goal / ಗುರಿ

- The goal of PCT is to provide clients with an opportunity to realize how their attitudes and behavior are being affected.
  - To facilitate client's trust and ability to be in the present moment. This allows the client to be honest in the process without feeling judged by the therapist.
  - To promote client's self-awareness and self-esteem.
  - To empower the client to change.
  - To encourage congruence in the client's behavior and feelings.
  - To help people to gain the ability to manage their lives and become self-actualized.
  - Facilitate personal growth and development.
  - Eliminate or mitigate feelings of distress.
  - Enhance the client's understanding of him- or herself.
- ಅರ್ಥಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಅವರ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.
  - ಅರ್ಥಿಯ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾಗರುತೆಗೊಳಿಸುವುದು.
  - ಅರ್ಥಿಯ ಸ್ವಯಂ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
  - ಅರ್ಥಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಬಲೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು.
  - ಅರ್ಥಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
  - ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವಿಕರಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
  - ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲ.
  - ಸಂಕಟದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸುವುದು.
  - ಅವನ/ಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ- ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ.

## TECHNIQUES / ತಂತ್ರಗಳು

- *Unconditional Positive Regard*: Unconditional positive regard refers to the therapist accepting, respecting and caring about clients. Unconditional positive regard allows clients to express how they are thinking without feeling judged, and help to facilitate the change process by showing they can be accepted.
- *Genuineness*: the counsellor must be completely genuine. (a client-centered therapist needs to feel comfortable sharing his or her feelings with the client. It also provides the client with a model of good communication and shows the client that it's okay to be vulnerable.)
- *Empathetic Understanding*: the counsellor must strive to understand the client's experience. (act as a sort of mirror, reflecting the client's thoughts and feelings back to them; this will allow the client to better understand themselves.)
- *ಬೇಷರತ್ತಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗೌರವ* : ಸಲಹೆಗಾರನು ನಿರ್ಣಯಿಸದ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವವನಾಗಿರಬೇಕು.
- *ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ*: ಸಲಹೆಗಾರನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಜವಾದವನಾಗಿರಬೇಕು .
- *ಅನುಭೂತಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ* : ಅರ್ಥಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆಗಾರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

- Non-directiveness: The person-centered approach utilizes non-directiveness as a technique by its therapists. Non-directiveness refers to allowing clients to be the focus of the therapy session without the therapist giving advice or implementing strategies or activities.

- Other Techniques

- Reflection of feelings

- Client: I didn't know what to do, I was so confused and angry.
- Counsellor: So you are feeling confused and angry.

- Open Questions

- Client: I had a car accident the other day and the other person got out and started abusing me.
- Counsellor: And how did that make you feel?

- Paraphrasing

- Client: I have been feeling depressed for the past 2 months since I broke up with my partner. I am having trouble sleeping and can't concentrate at work.
- Counsellor: So the feeling of depression is impacting on your everyday life.

- Encouragers

- Client: It makes me feel like crying, I don't know what to do.
- Counsellor: Uh-huh

- ನಿರ್ದೇಶನ ರಹಿತತೆ.
- ಇತರ ತಂತ್ರಗಳು
  - ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರತಿಫಲನ
  - ಮುಕ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
  - ಪ್ಯಾರಾಫ್ರೇಸಿಂಗ್
  - ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು



# APPLICATIONS / ಅನ್ವಯಿಕೆ

- The person-centered approach can be applied to working with individuals, groups and families.
- The person-centered approach has been successful in treating problems including anxiety disorders, alcoholism, psychosomatic problems, agoraphobia, interpersonal difficulties, depression, and personality disorders.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನವು ಆತಂಕದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬಯಲುಭೀತಿ, ಪರಸ್ಪರ ತೊಂದರೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

Rational Emotive Behavior Therapy  
ತರ್ಕಬದ್ಧ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is a short-term form of psychotherapy that helps you identify self-defeating thoughts and feelings, challenge the rationality of those feelings, and replace them with healthier, more productive beliefs.
- Rational-emotive and behavioral therapy, also known as REBT, is considered to be the first version of a cognitive-behavioral therapy and was developed by Albert Ellis in 1995.
- ತರ್ಕಬದ್ಧ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಸ್ವಯಂ-ಸೋಲಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಆ ಭಾವನೆಗಳ ವೈಚಾರಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಕ ನಂಬಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತರ್ಕಬದ್ಧ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ REBT ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಅರಿವಿನ-ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು 1995 ರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು.

- REBT helps them better manage their thoughts feelings and behaviors.
- According to REBT, our attitudes, our belief, our thoughts -- the way we think about events and the meanings we give to them -- directly affect how we feel and behave.
- *“People are not disturbed by things but rather by their view of things.” – Albert Ellis.*

- ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- REBT ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು, ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು - ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ನೀಡುವ ಅರ್ಥಗಳು - ನಾವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- "ಜನರು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ." - ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್.

- According to the REBT theoretical model, people confront activating undesirable events which they analyze through their own different rational or irrational beliefs.
- These beliefs lead to emotional, behavioral and cognitive consequences.
- Rational beliefs lead to dysfunctional consequences.
- Clients to engage in a REBT treatment are encouraged to actively confront their own irrational beliefs and assimilate rational and more adaptive beliefs, that assure a positive impact on their emotional, cognitive and behavioral responses.

- REBT ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಜನರು ತಮ್ಮ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಚಾರಹೀನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಭಾವನೆಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ತಕ್ಕದ್ದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವೀರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- REBT ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಥಿಯು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು, ಅರಿವಿನ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಚಾರಹೀನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

## Two Types of Disturbance ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳು

- **Ego disturbance** represents an upset to the self-image. It results from holding demands about one's 'self', e.g. 'I must ... do well / not fail / get approval from others'; followed by negative self-evaluations such as: 'When I fail / get disapproval / etc. this proves I am no good' and so on
- **Discomfort disturbance** results from demands about others (e.g. 'People must treat me right') and about the world (e.g. 'The circumstances under which I live must be the way I want').
- **The Three Levels of Thinking:**
  - Human beings appear to think at three levels: (1) Inferences; (2) Evaluations; and (3) Core beliefs.
- ಅಹಂ ಅಡಚಣೆ: ಸ್ವಯಂ-ಚಿತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬರ 'ಸ್ವಯಂ' ಬಗ್ಗೆ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾ. 'ನಾನು ... ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು / ವಿಫಲವಾಗಬಾರದು / ಇತರರಿಂದ ಅನುಮೋದನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು'; ಋಣಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ-ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: 'ನಾನು ವಿಫಲವಾದಾಗ / ಅಸಮ್ಮತಿ ಪಡೆದಾಗ / ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದು ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ' ಮತ್ತು ಹೀಗೆ
- ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಡಚಣೆ: ಇತರರ ಕುರಿತಾದ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು (ಉದಾ. 'ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು') ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ (ಉದಾ. 'ನಾನು ವಾಸಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು').
- ಮೂರು ಹಂತದ ಚಿಂತನೆ:
  - ಮಾನವರು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ: (1) ಅನುಮಾನಗಳು; (2) ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು; ಮತ್ತು (3) ಮೂಲ ನಂಬಿಕೆಗಳು.

# The Process of Therapy

- Engage client
  - Assess the problem, person, and situation
  - Prepare the client for therapy
  - Implement the treatment programme
  - Evaluate progress
  - Prepare the client for termination
- ಅರ್ಥಿಯನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
  - ಸಮಸ್ಯೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು
  - ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗಲಿಸುವುದು.
  - ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಲಿಸುವುದು.
  - ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು.
  - ಮುಕ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಥಿಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗಲಿಸುವುದು.

## Techniques Used In REBT

- Cognitive techniques
  - Rational analysis
  - Disputing Irrational Beliefs
  - Change In Language
  - Catastrophe scale
  - Reframing
- Emotive techniques
  - Time projection
  - The ‘blow-up’ technique
- Behavioural techniques
  - Exposure
  - Shame attacking
  - Risk-taking
  - Paradoxical behaviour
  - Stepping out of character
  - Postponing gratification

- ಅರಿವಿನಿ ತಂತ್ರಗಳು:
  - ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
  - ತರ್ಕಬದ್ಧವಲ್ಲದ/ವಿಚಾರಹೀನ ವಿವಾದಿಸುವುದು
  - ಭಾಷಾ ಬದಲಾವಣೆ
  - ಅನಾಹುತಗಳ ಮಾಪನ
  - ಮರುರಚನೆ
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳು
  - ಸಮಯದ ಕಲ್ಪನೆ
  - ಸ್ಫೋಟಿಸುವ ತಂತ್ರ
- ವರ್ತನೆಯ ತಂತ್ರಗಳು
  - ಬಹಿರಂಗ ಹೊಂದುವುದು.
  - ಅಪಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
  - ನಾಚಿಕೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು.
  - ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ವರ್ತನೆ
  - ಪಾತ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು
  - ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು.

ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು

# Applications of REBT

- Clinical applications
- Typical clinical applications include
  - Depression
  - Anxiety disorders, including obsessive compulsive disorder, agoraphobia, specific phobias, generalised anxiety, posttraumatic stress disorder, etc.
  - Eating disorders, addictions, impulse control disorders
  - Anger management, antisocial behaviour, personality disorders
  - Sexual abuse recovery
  - Adjustment to chronic health problem, physical disability, or mental disorder
  - Pain management
  - General stress management
  - Child or adolescent behaviour disorders
  - Relationship and family problems
- Non-clinical applications:
  - Personal growth
  - Workplace effectiveness
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನ್ವಯಿಕೆಗಳು:
  - ವಿಷ್ಣುತೆ
  - ಆತಂಕದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಬಯಲು ಭೀತಿ, ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ, ಒತ್ತಡದ ಭಯ, ಇತ್ಯಾದಿ.
  - ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ವ್ಯಸನಗಳು, ಪ್ರಚೋದನೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
  - ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಮಾಜವಿರೋಧಿ ವರ್ತನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
  - ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳದಿಂದ ಚೇತರಿಕೆ
  - ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೈಹಿಕ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ
  - ನೋವು ನಿರ್ವಹಣೆ
  - ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ
  - ಮಕ್ಕಳ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರ ವರ್ತನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
  - ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ವೈದ್ಯಕೀಯವಲ್ಲದ ಅನ್ವಯಿಕೆಗಳು:
  - ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ



# Psychoanalytical counselling

- Psychoanalytic approach is a type of approach based upon the theories of Sigmund Freud, who is considered one of the forefathers of psychology and the founder of psychoanalysis.
  - This therapy explores how the unconscious mind influences thoughts and behaviors, with the aim of offering insight and resolution to the person seeking therapy.
  - Psychoanalytic therapy tends to look at experiences from early childhood to see if these events have affected the individual's life, or potentially contributed to current concerns.
  - Psychoanalytic therapy aims to make deep-seated changes in personality and emotional development.
- ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ವಿಧಾನವು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ ಅವರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ಅವರು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪೂರ್ವಜರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಸ್ಥಾಪಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.
  - ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳನೋಟ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸುಪ್ತವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ.
  - ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ಘಟನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಳಜಿಗಳಿಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ.
  - ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

# Goals of Therapy

- Helping the client bring into the conscious the unconscious.
- Helping the client work through a developmental stage that was not resolved or where the client became fixated.
- To reconstruct the basic personality.
- To assist clients in reliving earlier experiences and working through repressed conflicts.
- To achieve intellectual awareness.
- Help the client adjustment to the demands of work, intimacy, and society.
- ಸುಪಾವಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ತರಲು ಅರ್ಥ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅರ್ಥಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗದ ಅಥವಾ ಅರ್ಥಿ ಸ್ಮರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸಲು.
- ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ದಮನಿತ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಬೌದ್ಧಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು.
- ಕೆಲಸ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

## Techniques of Therapy:

- **Interpretation:** is a process where the counselor helps the client to gain insight into past and present events.
  - **Dream analysis:** is a process where the client relates their dreams to the counselor. The counselor interprets the obvious or manifest content and the hidden meanings or latent content.
  - **Free association:** is a process where the client verbalizes any thoughts that may without censorship, no matter how trivial the thoughts or feeling may be to the client.
  - **Analysis of resistance:** is a process where the client relates their dreams to the counselor. The counselor interprets the obvious or manifest content and the hidden meanings or latent content.
  - **Analysis of transference :** is a process where the client is encouraged to attribute to counselor those issues that have caused difficulties with significant authority figures in their lives. The counselor helps the client to gain insight by the conflicts and feelings expressed.
- ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ
  - ಕನಸಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
  - ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
  - ಸಂಘರ್ಷಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
  - ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕಗೊಳಿಸುವುದು

# Applications:

- Anxiety,
  - Relationship difficulties,
  - Sexual issues,
  - Low self-esteem,
  - Phobias,
  - Social shyness, and
  - Difficulties sleeping
- ಆತಂಕ,
  - ಸಂಬಂಧದ ತೊಂದರೆಗಳು,
  - ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು,
  - ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ,
  - ಭೀತಿ,
  - ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಕೋಚ, ಮತ್ತು
  - ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು

# Gestalt Therapy

- Gestalt Therapy was developed in the late 1940s by Fritz Perls (a German-born psychiatrist) with his wife Laura Perls and further influenced by the likes of Kurt Lewin and Kurt Goldstein (Corsini & Wedding, 2000).
- It was developed as a revision to psychoanalysis and focuses on an experiential and humanistic approach rather than analysis of the unconscious.
- ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು 1940 ರ ದಶಕದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಫ್ರಿಟ್ಜ್ ಪರ್ಲ್ಸ್ (ಜರ್ಮನ್ ಮೂಲದ ಮನೋವೈದ್ಯ) ಅವರ ಪತ್ನಿ ಲಾರಾ ಪರ್ಲ್ಸ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಕರ್ಟ್ ಲೆವಿನ್ ಮತ್ತು ಕರ್ಟ್ ಗೋಲ್ಡ್‌ಸ್ಟೈನ್ (ಕೊರ್ಸಿನಿ ಮತ್ತು ವೆಡ್ಡಿಂಗ್, 2000) ರಂತಹವರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು.
- ಇದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಿಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

- According to Perls, people are not made up of separate components, i.e., mind, body and soul; rather human beings function as a whole.
- The word 'Gestalt' (German origin) refers to a "whole, configuration, integration, pattern or form" (Patterson, 1986).
- Gestalt Therapy focuses on the whole of the client's experience, including feelings, thoughts and actions.
- The client gains self-awareness in the 'here and now' (what is happening from one moment to the next) by analyzing behavior and body language and talking about bottled up feelings.
- In gestalt therapy, self-awareness is key to personal growth and developing full potential.

- ಪರ್ಲ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ, ಜನರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಅಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ; ಬದಲಿಗೆ ಮಾನವರು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
- 'ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್' (ಜರ್ಮನ್ ಮೂಲ) ಪದವು "ಸಂಪೂರ್ಣ, ಸಂರಚನೆ, ಏಕೀಕರಣ, ಮಾದರಿ ಅಥವಾ ರೂಪ" (ಪ್ಯಾಟರ್ಸನ್, 1986) ಅನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಥೆರಪಿ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಕೈಂಟೌನ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಥಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ಭಾಷೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ 'ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗ' (ಒಂದು ಕಣದಿಂದ ಮುಂದಿನದಕ್ಕೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ) ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

# Goals of Therapy

- To assist clients in gaining awareness of moment-to-moment experiencing and to expand the capacity to make choices.
- The client is encouraged to make choices based on the now as opposed to past.
- Help the client resolve the past.
- Assist the client to become congruent.
- Help the client to reach maturity intellectually.
- ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಣದ ಅನುಭವದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಹಿಂದಿನದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅರ್ಥಿಗೆ ಸ್ವಯಂಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅರ್ಥಿ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

# Role of the Counsellor

- Counselor creates an environment for the client to explore their needs in order to grow.
- Counselor also helps the clients to discern life patterns.
- Counselor helps the client to focus on blocking energy and to positively and adaptively use that energy.

- ಸಲಹೆಗಾರರು ಬೆಳೆಯಲು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಸಮಾಲೋಚಕರು ಜೀವನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕ ಅರ್ಥಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



# TECHNIQUES

- Experiments
- Use of Language
- Empty Chair
- Topdog – Underdog
- Dreams
- Fantasy
- Confrontation
- Psychodrama
- ಪ್ರಯೋಗಗಳು
- ಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆ
- ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿ
- ಟಾಪ್‌ಡಾಗ್ – ಅಂಡರ್‌ಡಾಗ್
- ಕನಸುಗಳು
- ಮನೋವಿಹಾರ
- ಮುಖಾಮುಖಿ
- ಮನೋನಾಟಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

# Skills used in psychodynamic counselling

- Establishing a contract
- Listening
- Observing
- Clarifying
- Giving reflective responses
- Linking
- Interpreting
- Attending to transference
- Looking at defences and resistance
- Drawing parallels between past and present
- Looking at dreams

- ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು
- ಕೇಳುವುದು
- ಗಮನಿಸುವುದು
- ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು
- ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
- ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವುದು
- ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು
- ವರ್ಗಾವಣೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು
- ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ನೋಡುವುದು
- ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನದ ನಡುವಿನ ಸಮಾನಾಂತರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವುದು
- ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು

# Skills And Techniques of Counselling

- Active Listening
- Attending
- Paraphrasing
- Empathy
- Asking Questions
- Immediacy
- Self-disclosure
- Summarizing
- Goal Setting
- Giving Information and negotiating changes
- Ending Sessions and Follow-up
- Remain neutral and non-Judgemental
- Unconditional positive regard
- Concreteness
- ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ
- ಹಾಜರಾಗುವಿಕೆ
- ಭಾವಾರ್ಥ
- ಪರಾನುಭೂತಿ
- ತೆರೆದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು
- ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
- ಸ್ವಯಂ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆ
- ಸಾರಾಂಶ
- ಗುರಿ ನಿರ್ಧಾರ
- ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾತುಕತೆ ಮಾಡುವುದು
- ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ
- ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಿಸದೆ ಉಳಿಯಿರಿ
- ಬೇಷರತ್ತಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಗಣನೆ
- ವಾಸ್ತವಿಕರಣ ಗೊಳಿಸುವುದು.

# Qualities of an effective Counsellor

1. Acceptance
2. Good technical knowledge
3. Confidential maintenance
4. Non-judgmental
5. Empathetic
6. Good listener
7. Open minded
8. Communication
9. Commitment
10. Observant
11. Sense of humour
12. Unbiased
13. Rapport building
14. Problem solving
15. Flexibility
16. Self-awareness
17. Multicultural competencies
18. Patience

- ಸ್ವೀಕಾರ
- ಉತ್ತಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನ
- ಗೌಪ್ಯತೆ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ತಿ ರಹಿತ ನಡವಳಿಕೆ
- ಅನುಭೂತಿ
- ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಲಿಸುವಿಕೆ
- ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರು
- ಸಂವಹನ
- ಬದ್ಧತೆ
- ವೀಕ್ಷಣೆ
- ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ
- ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದ
- ಉತ್ತಮ ಕಟ್ಟಡ
- ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಗುಣ
- ನಮ್ರತೆ
- ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು
- ಬಹುಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
- ತಾಳ್ಮೆ