

APA itu Kaunseling ?

Bimbingan dan Kaunseling

Apa itu kaunseling?

Suatu proses perhubungan menolong yang sistematik berasaskan prinsip psikologi. Ia dijalankan oleh kaunselor profesional bagi membantu perkembangan dan penyesuaian peribadi klien yang baik dan menyeluruh. Pertemuan adalah secara sukarela dan berterusan sepanjang hayat berlandaskan Etika Kaunseling.

PERLU DIINGAT!!!

Kaunseling bukan bererti nasihat, walaupun terdapat nasihat yang diberikan. Malah kaunselor tidak memberi jawapan secara langsung kepada semua persoalan klien, kerana apa yang baik untuk kaunselor tidak semestinya baik juga untuk klien. Keistimewaan khidmat kaunseling ialah ia membimbing klien mencari sumber dirinya yang menyumbang kepada isu yang dihadapi. Penerimaan dan perakuan sumber diri adalah penting dalam menghasilkan perubahan diri.

Oleh kerana kaunseling bukan nasihat, hubungan kaunseling adalah berbentuk dua hala. Kaunselor cuba memahami dengan mendengar dan memberikan layanan serta interaksi yang baik, manakala klien memberihalkan masalah mereka dan cuba memahami dan mengambil tindakan menguruskan masalah tadi. Proses aksi dan reaksi di antara klien dan kaunselor turut membantu klien mengenali diri dan persoalan yang dihadapinya.

Kaunseling menggerakkan klien memahami diri dari segi kelemahan yang menghasilkan masalah dalam hidup dan bagaimana klien terdedah kepada permasalahannya. Oleh itu fokus mencapai matlamat yang mereka tentukan sendiri melalui pemilihan-pemilihan yang bermakna, dan melalui penyelesaian masalah yang berbentuk emosional atau antara individu.

Krumboltz (George & Kristianni, 1990), pula mengatakan kaunseling merangkumi aktiviti-aktiviti yang beretika yang dilakukan oleh kaunseling dalam usaha membantu klien melibatkan diri dengan jenis-jenis tingkahlaku yang akan menghasilkan penyelesaian kepada masalah klien.

Untuk pemahaman dengan lebih jelas lagi tentang definisi kunseling, dipetik tiga definisi yang telah dibuat oleh tiga tokoh iaitu Blocher (1974); Corey (1977) dan James (1982). Blocher

(1974) mendefinisikan kaunseling sebagai suatu proses untuk menolong individu supaya ia menjadi lebih sedar tentang dirinya dan bagaimana ia dapat bertindak balas dalam alam persekitarannya. Corey (1977) sepertimana dengan Blocher menekankan tentang proses di mana seorang klien diberi peluang untuk menerokai aspek diri dan kehidupannya yang menimbulkan masalah pada dirinya. Akhir sekali James (1982) pula mendefinisikan kaunseling sebagai suatu proses pembelajaran yang lebih menekankan kepada proses membantu individu untuk mencapai kehendaknya, membimbing dan menilai potensi yang ada pada diri individu.

Sebagai rumusan, kaunseling adalah proses pertolongan yang profesional yang bertujuan membantu individu memahami dirinya dan alam sekelilingnya.

Terdapat banyak definisi yang diutarakan – bergantung kepada pendekatan dan teori yang dipegang oleh seseorang.

“Kaunseling adalah satu proses membantu individu untuk mengenali diri dan persekitarannya, dan cara untuk menggerakkan peranan dan hubungan mereka.” Hansen, Rossberg & Cramer (1994)

“Kaunseling adalah hubungan professional antara kaunselor terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya berbentuk bersemuka dan kadangkala boleh melibatkan lebih daripada dua orang.” Burks & Steffire (1979, dalam George & Cristiani, 1995)

Namun demikian secara keseluruhan kaunseling melibatkan ciri-ciri berikut:-

1. Kaunseling adalah hubungan profesional
2. Dikendalikan oleh individu yang terlatih (kaunselor).
3. Kaunseling mempunyai matlamat tersendiri.
4. Kaunseling adalah satu proses.
5. Dijalankan dalam bentuk individu atau kelompok.

Definisi Bimbingan

- Othman Mohamed (2000), bimbingan merupakan sebahagian daripada proses menolong. Ia melibatkan usaha memberi arahan secara teratur serta mengandungi maklumat sesuai bagi menentukan agar sesuatu matlamat tercapai oleh orang yang menerimanya. Lazimnya bagi penentuan kebajikan dan perkembangan dirinya.

Prinsip-prinsip bimbingan

- Bimbingan adalah untuk semua murid, untuk perkembangan diri mereka.

- fokus utama bimbingan ialah pencegahan masalah sementara ia masih boleh dikawal.
- Ia mesti dilakukan secara kolaboratif dengan kakitangan lain di sekolah.
- murid-murid perlu menyertai bimbingan secara sukarela.
- guru bimbingan perlu bertingkah laku profesional untuk mengelakkan perhubungan tidak sihat.
- perkhidmatan bimbingan merupakan tanggungjawab secara kolektif di antara guru, murid, guru pembimbing dan sekolah, rakan sebaya dan ibubapa yang berkenaan.

Pendekatan Bimbingan

Perkembangan Pencegahan Pemulihan Krisis

Guru Bimbingan dan Kaunseling (B & K)

- Guru yang dilantik sebagai guru bimbingan dan kaunseling di sekolah yang bertanggungjawab menjalankan aktiviti-aktiviti kaunseling.
- Guru ini tidak digelar kaunselor

MODEL PERKHIDMATAN BIMBINGAN DAN KAUNSELING

- Perkhidmatan lebih bersifat menyeluruh iaitu memberi khidmat yang ditujukan sebolehnya kepada semua kelompok sasaran, di mana perlu khidmat rujukan kepakaran juga boleh diberikan.
- Perkhidmatan lebih bersifat perkembangan, pencegahan, dan pemulihan yang boleh disokong melalui aktiviti pengayaan dan pengukuhan.
- Perkhidmatan lebih menekankan bimbingan dan kaunseling pengajaran serta bimbingan dan kaunseling kelompok.
- Perkhidmatan lebih bersifat terbuka .
- Perkhidmatan bersifat bersepadu dan pelbagai disiplin.
- Perkhidmatan bersifat pelbagai modality

Sebagai rumusan, kaunseling adalah proses pertolongan yang profesional yang bertujuan membantu individu memahami dirinya dan alam sekelilingnya .

PERSONALITI KAUNSELOR

Perhubungan kaunseling tidak dapat dipisahkan daripada ciri-ciri personaliti kaunselor, iaitu mesra, jujur, menerima tanpa syarat dan berempati.

MESRA

Sifat mesra kaunselor akan dirasakan oleh klien apabila klien menunjukkan tanda-tanda berikut iaitu, tidak kekok bercaap, relax, selesa dan 'rasa'diterima oleh kaunselor.

JUJUR

Kaunselor yang jujur adalah kaunselor yang tidak berpura-pura dalam perhubungannya dengan klien. Dia bersifat natural, terbuka, spontan, tidak defensif dan konsisten. Dia mampu berkongsi aksi dan reaksi dari segi mental dan emosi dan tidak teragak-agak untuk memberi maklum balas.

MENERIMA TANPA SYARAT

Ciri-ciri ini menunjukkan bahawa kaunselor perlu menerima diri klien yang sebenarnya. Kaunselor perlu melayan klien sebagai manusia yang bermaruah dan unik walaupun klien datang dengan cerita yang mengelakkan diri daripada pandangan yang negatif atau serong terhadap kliennya.

BEREMPATI

Ini merujuk kepada kebolehan kaunselor untuk memasuki ruang rujuk atau dunia klien dan membenarkan dirinya mengalami proses mental dan emosi yang dialami oleh klien sambil memahami dan menghayati pengertian daripada proses ini.

CIRI-CIRI KAUNSELOR

- a. Mesra
- b. Senang didampingi
- c. Bersikap terbuka (tidak berpura-pura).
- d. Ikhlas untuk menolong
- e. Sedar tentang nilai dan kepercayaan dirinya
- f. Bersedia mengambil risiko
- g. Berupaya menjalinkan hubungan baik
- h. Bertanggung jawab atas tindakan yang diambil
- i. Mudah berjenaka
- j. Pandai berkomunikasi
- k. Berpengetahuan
- l. Mempunyai nilai etika dan moral yang tinggi.
- m. Boleh dipercayai.
- n. Ada kekuatan mental
- o. Bertenaga dan tinggi motivasi.

George & Cristiani (1995) dan
Okun (1992)

- a. Kesedaran tentang diri dan nilai-nilai
- b. Kesedaran tentang perasaan
- c. Penolong sebagai model
- d. Minat kepada manusia dan perubahan sosial
- e. Etika yang tinggi.
- f. Empati.
- g. Kemesraan dan sikap ambil berat
- h. Keikhlasan
- i. Hormat dan penghargaan positif
- j. Kejituan dan tumpuan

Brammer (1973)

MATLAMAT KAUNSELING

George & Cristiani (1995) telah menggariskan 5 matlamat dalam kaunseling.

Memperudahkan atau menggerakkan perubahan tingkahlaku.

- daripada tingkahlaku merugikan kepada tingkahlaku positif.
- Cth. Cepat marah, ketawa dan bercakap kuat, banyak berdalih, merokok, cepat marah atau merajuk, bercakap kasar dsb.

Mempertingkatkan kemahiran untuk menghadapi perubahan.

- Pertumbuhan fizikal, psikomotor, emosi dan psikologi.
- Perubahan persekitaran – rumah, tempat kerja, komuniti dsb.
- Perlukan penyesuaian

Mempertingkatkan kemampuan untuk membuat keputusan.

- Dilema untuk membuat keputusan.
- Keperluan untuk membuat pilihan yang tepat.

Memperbaiki hubungan dengan individu lain.

- Intraksi dan komunikasi sebagai keperluan asas manusia.
- Jika hubungan terancam – mengancam perasaan, fikiran dan perlakuan.

Memperkembangkan potensi diri.

- Mengubah tingkahlaku.

- Menghadapi perubahan.
- Proses membuat keputusan.
- Mewujudkan hubungan harmonis.
- Klien dipandu untuk memperkembangkan potensi diri.