



مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره مهر

با مجوز سازمان روانشناسی و مشاوره

گفتگوهای صمیمانه

مهارت شماره ی ۳: در خلال گفتگوی صمیمانه ، ((عبارات اکتشافی)) بپرسید،

که احساسات و نیازها را آشکار می سازند.

برخی نمونه ها به شرح زیر هستند:

*عبارات اکتشافی :

۱- داستان آن را به من بگو.	۱۱- در اینجا تمام احساسات را بمن بگو.
۲- من دوست دارم هر احساسی که تو داری را بدانم.	۱۲- در اینجا بمن کمک کن احساسات تو را کمی بهتر درک کنم. بیشتر بگو.
۳- با من حرف بزن ، دارم گوش می دهم.	۱۳- من فکر می کنم تو پیش از این به راه حل هایی اندیشیده ای. بمن بگو آنها چه هستند؟
۴- در حال حاضر ، هیچ چیز مهم تر از گوش دادن به تو نیست.	۱۴- بمن کمک کن این موقعیت را از نقطه نظر تو بفهمم. مهمترین نقطه نظرات تو کدامند؟
۵- ما برای گفت و گو وقت زیادی داریم.	۱۵- به من بگو بیشترین نگرانی تو درباره ی چه چیزی است؟
۶- در اینجا اولویت های مهم خودت را بگو.	۱۶- بمن بیشتر بگو این موقعیت را چگونه می بینی؟
۷- به من بگو در حال حاضر به چه چیزی نیاز داری؟	۱۷- درباره ی تصمیمی که فکر می کنی باید بگیری، حرف بزن.
۸- به من بگو نظرت نسبت به انتخاب هایت چیست؟	۱۸- اگر لازم باشد نگرش های یکی از افراد کلیدی در این موقعیت را تغییر دهی، درباره ی آنچه انجام خواهی داد، سخن بگو.
۹- ندانستن اینکه در اینجا چه کاری باید انجام شود، اشکالی ندارد، اما حدس تو چیست؟	۱۹- آنچه را که تو در اینجا به عنوان انتخاب خودت می بینی، به من بگو.
۱۰- فکر می کنم تو خیلی واضح حرف می زنی، ادامه بده.	