



UMP - Vietnam - HIV

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by the President's Emergency Plan for AIDS Relief through
the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

BÀI 3:

GIAI ĐOẠN TẬP TRUNG KỸ NĂNG PVTĐL CỐT LÕI

GIẢI ĐOẠN TẬP TRUNG

Xác định vấn đề
Phát triển và duy trì tham vấn
về hướng thay đổi

ĐỊNH NGHĨA

- Tập trung là việc tìm kiếm một hoặc một vài vấn đề (có thể xem là mục tiêu của tham vấn) để cung cấp một hướng đi cho việc tham vấn.
- Vấn đề tham vấn có thể phát sinh từ BN, từ bối cảnh, hoặc từ TTV.
- Đôi khi có một chủ đề rõ ràng, đôi khi có nhiều chủ đề khác nhau, và đôi khi các vấn đề mơ hồ.
- TTV tiếp tục dùng phong cách hướng dẫn và kỹ năng PVTĐL để thăm dò lâu hơn, giúp BN khám phá bản thân hiểu mình rõ hơn.

XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

Các vấn đề trong giai
đoạn tập trung

1. Chấp nhận tình trạng mơ hồ

2. Hợp tác, trao quyền

3. Lắng nghe điềm mạnh, chú trọng đến cơ hội nói về thay đổi

4. Không giảng dạy, thuyết phục, chỉ bảo

5. Sơ đồ hóa dòng chảy của vấn đề (Agenda mapping)

XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

1. Chấp nhận tình trạng mơ hồ

- TVV cần **kiên nhẫn** chấp nhận sự việc không rõ ràng, nhân thức không chắc chắn của BN.
- TVV tự kiềm chế **không giải quyết** vấn đề cho BN, mà tích cực ủng hộ những nỗ lực tự giải quyết cho bản thân của họ. Quan điểm này đòi hỏi một trạng thái khoan dung, tâm trí không vội vã và khả năng chịu đựng tình trạng mơ hồ.
- Nguyên tắc "**chậm là nhanh**": Nếu bạn hành động như bạn chỉ có vài phút để làm xong, có thể bạn sẽ mất cả ngày; Hành động như thể bạn có cả ngày để bàn về chủ đề của BN, có thể chỉ mất vài phút.

XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

2. Hợp tác, trao quyền

- TTV trao cho BN quyền điều khiển, quyền tự quyết vấn đề của chính họ, với sự tin tưởng rằng, mặc dù lúc này còn mơ hồ nhưng rồi mọi chuyện sẽ rõ ràng.
- TTV phỏng vấn theo phong các hướng dẫn, đồng thời trao cho bệnh nhân quyền tự do khám phá và quyền ảnh hưởng đến chiều hướng tham vấn.
- Nếu bạn hướng về một lối và cảm thấy BN không ổn, không khí **bất hòa**, bạn hãy thử một cách khác thoải mái cho BN.

XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

3. Lắng nghe điểm mạnh, chú trọng đến cơ hội nói về thay đổi

- Khi tham vấn, TVV luôn nghĩ đến nhiều việc như nhận thức vấn đề, quản lý rủi ro, quản lý vấn đề, v.v nên dễ bỏ lỡ cơ hội **nói chuyện về thay đổi**.
- TVV liên tục **lắng nghe** những dịp, những điểm có thể trở thành động cơ dẫn đến BN nói chuyện thay đổi.
- TVV lắng nghe những **điểm mạnh, giá trị và khát vọng thay đổi của BN, tìm hiểu về tiềm năng của BN** và các lối thay đổi phù hợp với BN.

XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

4. Vấn đề

- Khi đã có một vấn đề rõ ràng, TVV cần tự kiềm chế, không giảng dạy, thuyết phục, chỉ bảo cách thức BN cần thay đổi.
- Khi có nhiều vấn đề, TVV có khuynh hướng tập trung quá nhanh. TVV để BN tự nhận ra và lựa chọn vấn đề ưu tiên theo quan niệm của chính họ.
- Lập sơ đồ dòng chảy của vấn đề (Agenda mapping).
- Kiểm chứng: nhìn nhận lại những nội dung BN đã chia sẻ để cân nhắc về hướng đi sắp tới. Lập sơ đồ dòng chảy của vấn đề sẽ hữu ích khi thay đổi hướng tham vấn đang bị mắc kẹt, hoặc khi TVV cần nêu lên một vấn đề tế nhị khó nói.

XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

Câu nói tóm tắt để tìm vấn đề

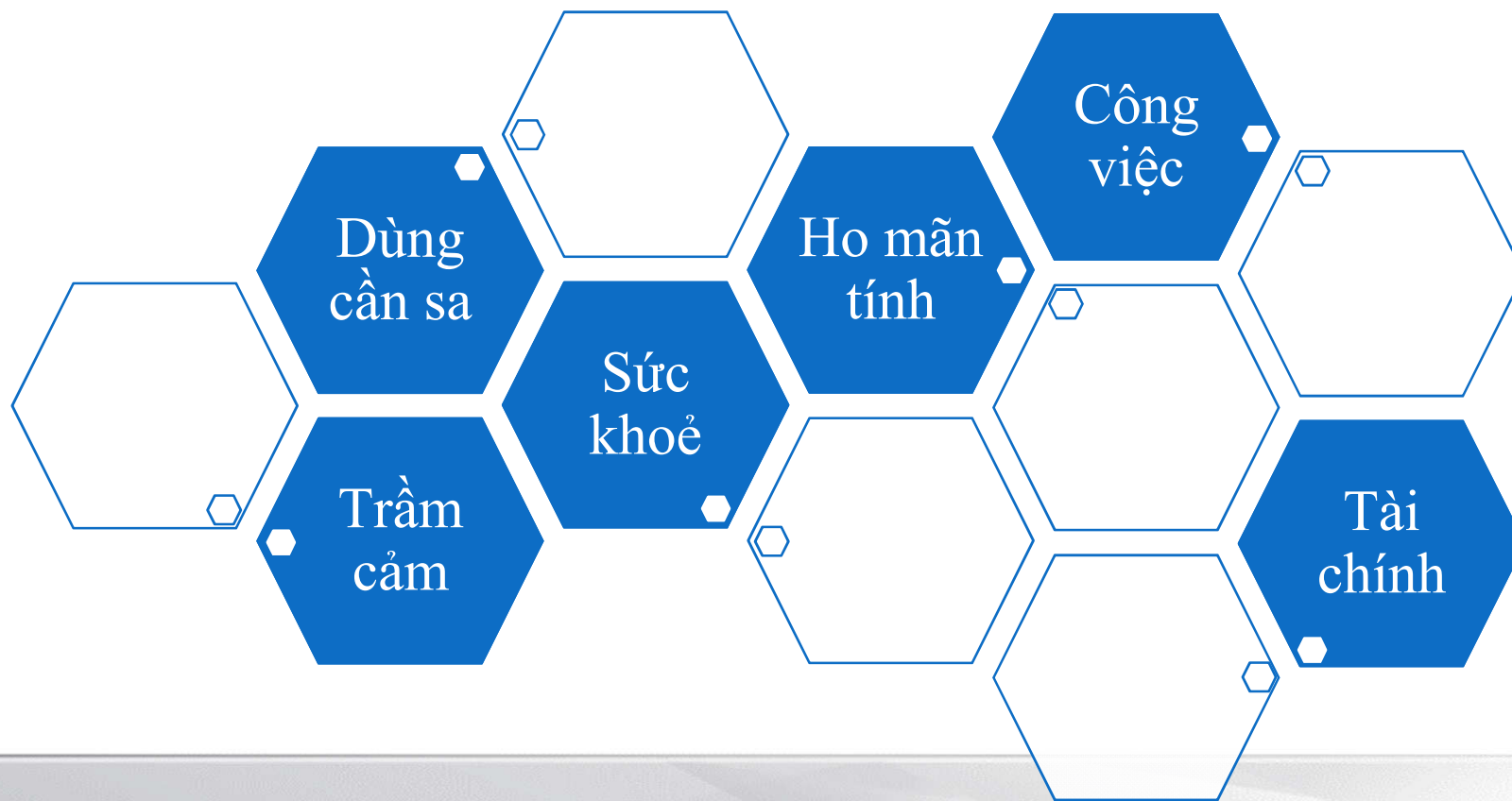
"Chúng ta hãy dừng lại một chút để xem mình đã trao đổi những gì nhé. Chúng ta đã nói chuyện về việc thỉnh thoảng em có sử dụng đá; Em cũng đã nói đến việc cảm thấy chán vì ngày nào cũng đi uống thuốc rồi về không biết làm gì; Đồng thời em cũng nghĩ đến chuyện đi kiếm việc làm; và ngoài ra em vẫn thấy khó khăn để có thể nói chuyện được với ba như trước. Vậy để bắt đầu trao đổi sâu hơn, em muốn tập trung vào vấn đề nào trước?"

TÌNH HUỐNG

- Anh A là một người đàn ông 38 tuổi, làm việc phục vụ tại một nhà hàng. Anh đã bị bệnh trầm cảm, cũng như ho mãn tính. Anh lo nghĩ rằng việc sử dụng cần sa là nguyên nhân gây ho mãn tính.
- Anh hút cần sa 2 lần một ngày. Anh luôn tự nhủ mình cần phải cắt giảm dùng cần sa, nhưng dường như không thể làm được. Anh đang lo lắng việc hút cần sa bắt đầu ảnh hưởng đến công việc tại nhà hàng.
- Anh đang gặp khó khăn về tài chính. Hút cần sa là một trong những cách chính để anh đối phó với căng thẳng hằng ngày, anh nhận thấy mình sử dụng nhiều hơn trong vài năm qua.

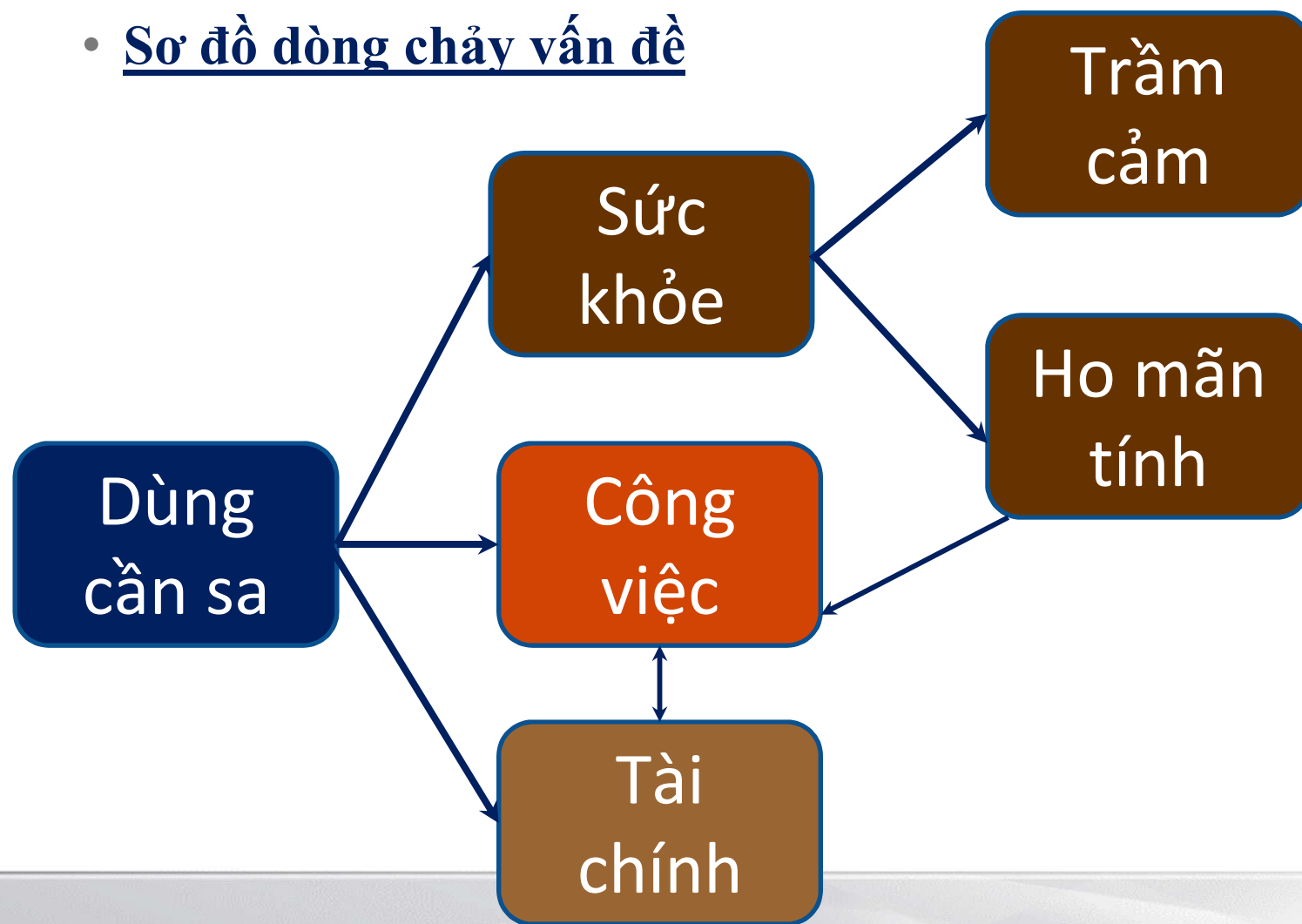
XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

Sơ đồ hóa vấn đề



XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ/CHỦ ĐỀ

- Sơ đồ dòng chảy vấn đề



SƯỜN BÀI GD TẬP TRUNG

TVV: Để anh tóm tắt lại những gì chúng ta đã trao đổi:....
Còn điều gì khác quan trọng mà em lo lắng lúc này không?

BN: Có,

TVV (phản hồi)

BN: (Nói thêm)

TVV: Cảm ơn em... còn điều nào khác em muốn anh hiểu em hơn không?

BN: Không

TVV: Vậy trong tất cả những vấn đề này, em thấy chuyện gì quan trọng nhất (dùng sơ đồ giúp BN thấy việc nào là gốc rễ ảnh hưởng đến mọi vấn đề khác)

TVV:(kết thúc giai đoạn tập trung, chuyển qua giai đoạn khơi gợi)

THỰC HÀNH

- Đọc tài liệu phát tay Phần II, giai đoạn Tiếp cận và giai đoạn Tập Trung, và Phần III, bài tập buổi 4.
- Viết một đoạn tư vấn cho **giai đoạn tập trung** (tiếp theo giai đoạn tiếp cận)
- Yêu cầu:
 - Không giải quyết mâu thuẫn, không lên kế hoạch, v.v.
 - Kết thúc bằng việc BN và TVV đồng ý vấn đề chính.
 - Áp dụng các 3 kỹ năng phản hồi cảm xúc, 3 kỹ năng phản hồi đơn giản, 3 câu hỏi mở, 2 câu khẳng định, 1 câu tóm tắt.