

●상담실을 찾는 내담자의 심경

- 상담실에서 만나는 내담자들은 대개 자신의 문제로 인해서 긴장과 불안감, 착잡한 기분, 그리고 불안정한 심리 상태
- 내담자는 상담자에 대하여 기대와 의존 및 불안과 저항이 동시에 나타남.
- 상담자가 자신의 문제를 금방 파악하여 해결의 실마리를 제시해 주기를 기대하거나 상담자에 대하여 어떤 마술적이고 신비적인 방법으로 해결해 주기를 희구
- 자신의 문제를 어디에서부터 어떻게 이야기해야 할 지에 대해서 막연한 느낌으로 더욱 긴장되고 불안감을 갖게 됨.
- 어렵고 힘든 일에 대해서 다른 사람의 도움을 받는 것을 약하고 무능한 사람의 속성으로 간주하는 일반적인 경향
- **브랜머의 주장에 따르면 내담자가 스스로 자신이 다른 사람의 도움을 필요로 한다는 사실을 용납하기까지는 굉장한 심리적 고통이 있었음에 틀림없다고 분석**

●상담자의 자세

- 상담자는 내담자가 자존심을 극복하고 불안감을 감수하면서 상담 현장에 나온 것에 대해서 격려를 아껴서는 안됨
- 상담자는 기회가 있을 때마다 문제가 발생했을 때 상담자의 도움을 요청하는 것은 하등의 부끄러운 일이 아님을 인식시켜야 함.
- 내담자의 저항을 최소한 줄이고 내담자가 편안한 상태에서 상담에 임하도록 하는 것이 가장 중요한 일
- **상담관계는 상담자와 내담자간에 사회적인 영향을 서로 주고받는 관계**

●저항을 없애는 가장 근본적인 방법

- 내담자가 상담자를 만나게 될 때 신뢰감을 형성하는 것은 상담 기법의 적용에 앞서 형성해야 할 첫 과제
- 상담자 자신이 먼저 긴장을 풀고 편안한 마음 상태를 유지

●화제의 유도

- 내담자를 우선 편안하게 해 줌으로써 문제에 접근하도록 하는 과정을 화제의 유도
- 서로 편안한 상태에서 내담자가 말문을 열 수 있도록 해야 하는 것
- 화제의 유도 단계에서 지나치게 심각한 질문을 한다는 것은 상담의 본론에 들어가기도 전에 상담 분위기를 무겁게 만드는 것
- 일반적으로 3~5분이 가장 적합
- 상담자는 내담자와 연결고리를 형성

●상담의 주제 확인

- 상담자는 내담자가 어떤 문제를 가지고 상담을 하러 왔는지에 대해서 간략히 질문
- **내담자는 자신의 이야기를 주제 중심으로 말하게 될 것이며, 상담자는 내담자의 이야기를 주제 중심으로 경청할 수 있게 됨.**
- 상담을 만병통치약으로 생각하여 모든 문제가 상담자나 상담 기관에 의해서 해결되리라는 생각은 상식에 어긋난 것이며 모든 문제를 상담할 수 있다는 것은 어불성설
- 상담자는 자신의 부족에 대해서 솔직해지는 것이 오히려 내담자에 대해서 책임성 있는 태도를 갖는 것
- 상담자 자신이 해결하기에 어려운 상담의 주제가거나 훈련받지 않은 분야이거나 능력이 미치지 못하는 분야에 속하는 문제라고 판단될 경우는 상담자는 상담을 진행해 나가기보다는 내담자를 다른 전문 상담자에게 의뢰

●계약: 시간, 장소 및 과제 이행의 계약

상담자는 상담 과정을 하나의 계약 관계로 이해

- **시간의 계약 개념** : 전체적인 상담 과정을 계약하는 것이며, 또 다른 하나는 여러 차례 있게 될 상담 상황 가운데 한 상담(session) 시간을 상담자와 내담자가 서로 정하는 것
- 상담 초기에 과제 이행을 계약하여 내담자의 행동 수정을 위한 과제 제시

●과제 부과 요령

- ① 상담 시간에 다른 내용과 관련된 과제를 내 줄 것
- ② 반드시 치료에 필요한 내용을 과제로 내 줄 것
- ③ 내담자가 실행 가능한 내용을 과제로 내 줄 것
- ④ 과제 부과 이유와 과제를 충분히 설명할 것
- ⑤ 차기 상담 회기에서 과제 이행을 반드시 다룰 것

●과제의 영역

- ① 읽기
- ② 듣기
- ③ 쓰기
- ④ 상상하기
- ⑤ 생각하기
- ⑥ 이완하기
- ⑦ 활동하기

●계약 조건

- **전체 상담 과정과 시간에 대한 계약을 분명히 제시**
- 상담자와 내담자가 지나치게 빈번하게 만나는 것은 좋지 않음.
- '시간 제한적' '단기상담' '간결한 상담' 등으로 사용
- 보편적으로는 1회 상담을 50분에서 60분 정도로 하여 주 1회 상담하는 것으로 5회 정도 만나는 것이 좋음.

●비밀보장 확인

-담을 시작하기 전에 상담자는 내담자에게 이 상담의 모든 내용에 대해서는 철저하게 비밀을 지키겠다는 약속을 확인시켜 주는 것이 중요

상담자는 내담자와의 상담 장소 이외에서는 어떤 경우에도, 누구에게라도, 어디에서라도, 어떤 방법으로라도 그 내용은 절대로 공개해서는 안된다.

내담자는 안심하게 되고 안정된 상태에서 자신의 문제 가운데 비밀스러운 또는 감정의 깊은 상태까지 상담자에게 드러낼 수 있는 용기를 얻음.

청소년을 대상으로 하는 상담의 경우에 비밀보장에 염두