

A simple wooden chair with a slatted back and a flat seat is positioned on the left side of the frame. The background consists of light-colored wood paneling on the walls and a grey concrete floor. The entire scene is enclosed in a thin yellow border.

Robert Carkhuff

Problemløsningsmodell

Øyvind Laundal

Innhold

- Carhuffs utgangpunkt
- Om modellen
 - Prefasen
 - Fase I: Utforskning
 - Fase II: Forståelse
 - Fase III: Handling
 - Refleksjon og justering

Læringsutbytte

- Beskrive Carhuffs modell for rådgivning og forklare betydningen av de fire fasene i en hjelpsom relasjon.
- Forstå hvordan relasjonelle ferdigheter som oppmerksomhet, respons, personliggjøring og initiativ danner grunnlaget for effektiv rådgivning.
- Anvende oppmerksomhets- og responsferdigheter for å etablere trygghet og støtte utforskning i rådgivningssamtaler.
- Reflektere over hvordan personliggjøring og eierskap til egne utfordringer kan styrke motivasjon og endringsarbeid.
- Planlegge målrettet rådgivning ved å støtte radsøkeren i å formulere konkrete tiltak og evaluere fremgang.
- Vurdere betydningen av tilbakemelding og sirkulær prosess i varig utvikling og profesjonell rådgivning.

Fra holdninger til ferdigheter

- Videreutviklet Rogers' ideer
- Kjernebetingelser som trenbare ferdigheter
- Hva fremmer hjelp og utvikling
- Relasjonens kvalitet påvirker resultatet



Relasjonens betydning

- Utviklet relasjonsskalaer
- Rådgivning kan både hjelpe og skade
- Rådgiverens ferdigheter avgjørende
- Nøkkel til endring



Relasjon som drivkraft for endring

- Kjernebetingelser
- Relasjonen sentral i opplæring og sosialt arbeid
- Hjelpetferd finnes i de fleste profesjonelle relasjoner
- Universelle ferdigheter



Hjelperelasjonen som felles rom

- Både rådgiver og radsøker bidrar
- Erfaring, forståelse og følelser i samspill
- Samtalen
- Essensen i å hjelpe



Fasene i veiledning

Carkhuffs faser i rådgivning

- Prefase, utforsking, personliggjøring, initiativ
- Ferdighetsbasert modell for utvikling av hjelperelasjon
 - Attending: tilstedeværelse og trygghet
 - Responding: aktiv lytting og støtte
 - Personalizing: eierskap og innsikt
 - Initiating: fra innsikt til handling
- Ferdighetene kan læres, måles og utvikles



prefasen

Prefasen

- Oppstart og kontaktetablering
- Rådsøkerens involvering
- Tillit og relasjon
- Oppmerksom tilstedeværelse (attending)

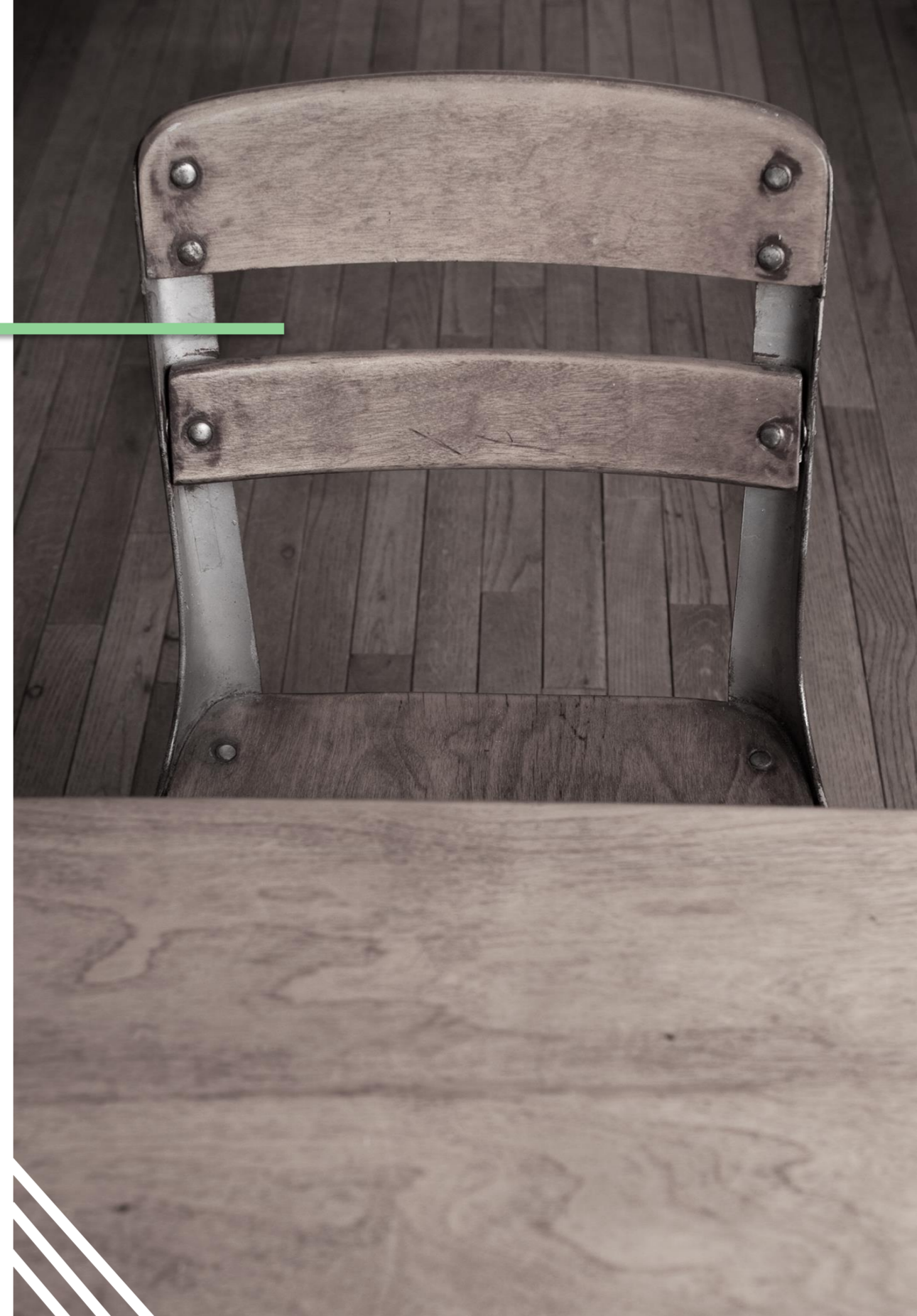
Rådgiverens oppgaver og ferdigheter

- Signalisere trygghet og fokus
- Lytte og bekrefte
- Utforske signaler og behov
- Profesjonell kommunikasjon



Oppmerksomhetsferdigheter

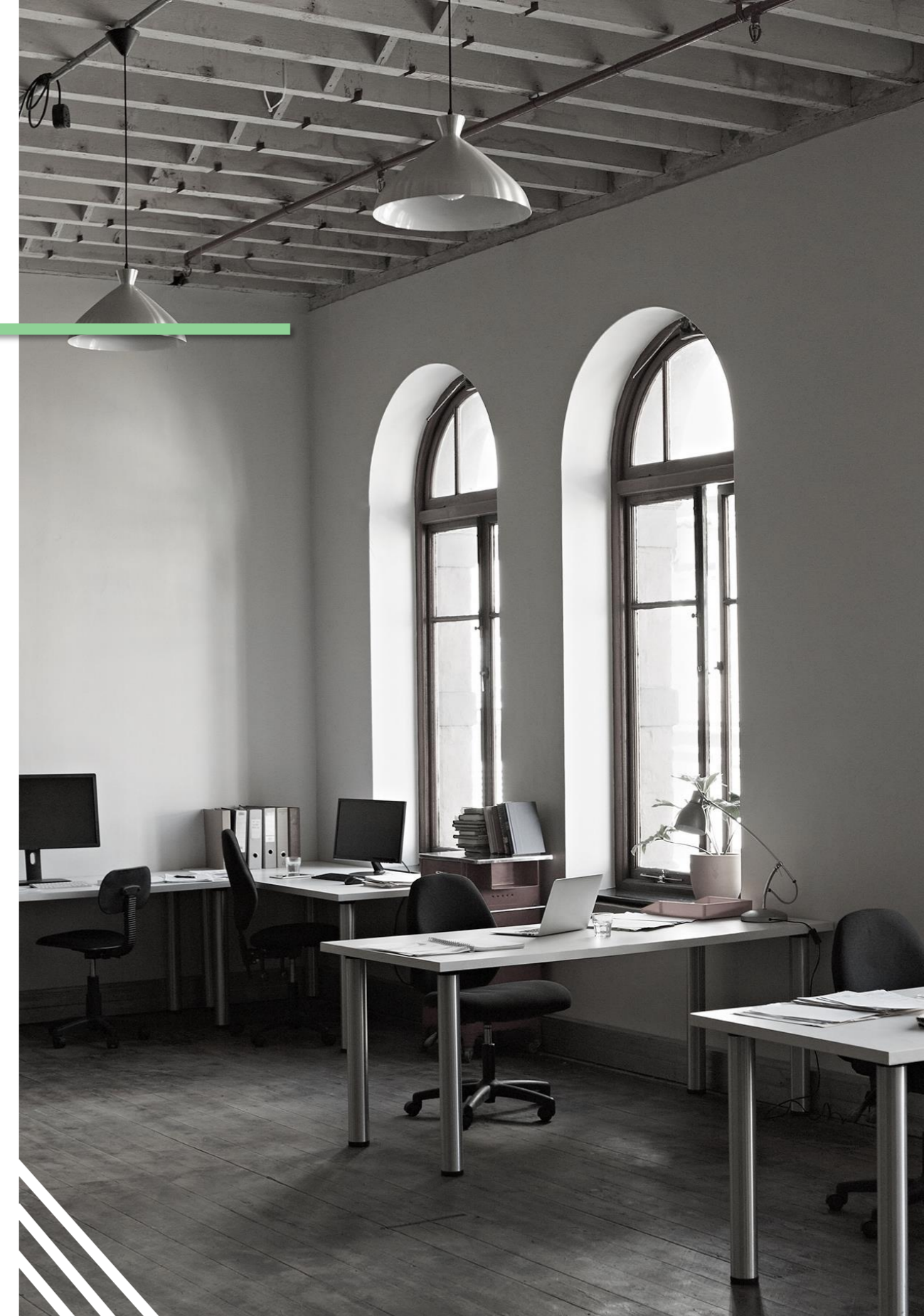
- Observere verbal/ikke-verbal atferd
- Parafrasere og klargjøre
- Fokusere samtalen
- Utforske forståelse



fase I:
Utforsking

Fase I: Utforsking

- Rådsøkerens perspektiv i sentrum
- Fakta, følelser og tolkninger
- Ytre og indre faktorer
- Bevisstgjøring av sammenhenger
- Ressurser og muligheter



Rådgiverens tilnærming

- Aktiv lytting og nærvær
- Observasjon og responser
- Innsikt i råde søkerens perspektiv
- Tillit og trygghet

Felles forståelse og videre retning

- Utforske ulike perspektiver
- Respekt for råde søkerens syn
- Skape felles forståelse
- Forberede neste fase



Responsferdigheter

- Emosjonell innlevelse
- Reflektere og speile følelser
- Omformulering og bekreftelse
- Støttende tilbakemeldinger



fase II:
Forståelse og personliggjøring

Utforskning på dypere nivå

- Helhetlig forståelse
- Tolkning og eierskap
- Indre motivasjon
- Verdier og muligheter



Innsikt og endring

- Personliggjøring gir utvikling
- Forstå sammenhenger
- Fra innsikt til handling
- Positiv utviklings sirkel



Rådgiverens rolle og støtte

- Tydeliggjøre følelser
- Reflekterende formuleringer
- Støttende konfrontasjon
- Dele egne reaksjoner hensiktsmessig



Personliggjøringsferdigheter

- Speiling og utvidet speiling
- Følelsesbevissthet
- Klargjøre mål og mening
- Forankring i erfaringer



fase III:
Handling og igangsetting

Fra innsikt til handling

- Konkretisering av mål og tiltak
- Realistisk og verdiforankret plan
- Eierskap og motivasjon
- Evaluering og justering



Rådgiverens støttefunksjon

- Spesifikke delmål og sjekklister
- Tidsrammer og fremdrift
- Oppfølging og tilbakemelding
- Normalisering av justering



Igangsettingsferdigheter

- Tydelige og hensiktsmessige mål
- Alternative strategier ved utfordringer
- Målrettet vurdering og fremgangssjekk



Refleksjon og justering

Tilbakemelding og refleksjon

- Bearbeiding etter handling
- Rådsøkerens erfaring → innsikt
- Vurdering av tiltak og måloppnåelse
- Feedback som læringsgrunnlag

Videre utvikling og justering

- Rådgiver støtter refleksjon og retning
- Feedback = bro til ny forståelse
- Ikke lineær, men sirkulær prosess
- Evaluering → nye tiltak ved behov



Referanseliste

Carkhuff, R. (2009). *Art of Helping* (9. utg.). HRD Press.

Lassen, L. M. (2014). *Rådgivning: Kunsten å hjelpe og sikre vekstfremmende prosesser* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Vogt, A. (2016). *Rådgivning i skole og barnehage—Mange muligheter for hjelp til barn og unge*. Cappelen Damm akademisk.