สรุปคำบรรยาย

เรื่องการให้คำปรึกษาและเทคนิคการให้คำปรึกษา

โดย อาจารย์ ดร.ชฎาภา ประเสริฐทรง

วันพุธที่ 7 พฤศจิกายน 2555

ณ ห้องบรรยาย 3 อาคารอำนวยการ ชั้น 3

การให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน

แนวคิดของการให้คำปรึกษา เป็นเพียงผู้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษายืนได้ด้วยตนเอง ก่อนที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ต้องมีการปรับทัศนคติของการเป็นอาจารย์เราไม่ควรตีตราผู้อื่น หรือให้นิยาม ว่าคนนั้นมีคุณค่าด้อยกว่า การทีถูกตีตรา จะรู้สึกทุกข์

การตีตรา หมายถึง การแปลความหมายพฤติกรรมในแง่ลบเป็นการจัดประเภทโดยใช้คุณศัพท์ เป็นคำอธิบายลักษณะของบุคคล แต่ละบุคคล อาจแปลความหมายไม่ตรงกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผลของการตีตรา ทำให้ผู้ที่ถูกตีตราหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความทุกข์ใจ ผู้ที่ถูกตีตราถูกรังเกียจจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในที่สุดผู้ที่ถูกตีตรามีพฤติกรรมหลีกหนี หรือต่อต้านสังคม การที่เราได้ยินเรื่องอะไรมาไม่ต้องเชื่อทั้งหมดให้เพียงรับฟัง อย่านึกตำหนิคนที่ถูกกล่าวหา

บทบาทและความสำคัญของอาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษามีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นหน้าที่หลัก ของอาจารย์ทุกคน ที่จะต้องทำหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งจะต้องมีวิทยายุทธ์ มีเครื่องมือ มีแนวทางการปฏิบัติ และมีเทคนิคการให้คำปรึกษาเพียงพอที่จะให้คำปรึกษาแก่เด็กหนึ่งคน กรณีที่คิดว่าให้คำปรึกษาแก่เด็กแล้วไปไม่รอด ไม่เพียงพอ อาจารย์จะต้องใช้ระบบส่งต่อให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาท่านอื่น

ความสำคัญของอาจารย์ที่ปรึกษา

นักศึกษาในภาวะปกติจะไม่ต้องการอาจารย์ที่ปรึกษา ฉะนั้นเราจะสำคัญในภาวะที่เด็กมีปัญหาหรือมีสิ่งเร้ามากระทบ หรือในสภาวะไม่ปกติ เช่น มีผลการเรียนตก เช่นตกวิชาภาษาอังกฤษ 1 ที่จะต้องต่อภาษาอังกฤษ 2 แต่ก็ต่อไม่ได้ เด็กในภาวะปกติเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ เด็กคิดได้เลยว่าจะต้องเรียนจบช้าอีกหนึ่งปี จะเกิดการเรียนรู้ถึงการแก้ปัญหา ถ้าแก้ได้จะสามารถปรับตัวได้ และจะบันทึกไว้เป็นความทรงจำในสมอง พร้อมที่จะเรียกมาใช้เมื่อเจอปัญหาเดิม แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ จะมีผลต่อจิตใจ ซึมเศร้า เครียด ต้องการความช่วยเหลือ ในภาวะเช่นนี้อาจารย์ที่ปรึกษาจะต้องเข้าไปช่วย สภาพของเด็กสอบตก อกหัก ปัญหา เศรษฐกิจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจารย์ที่ปรึกษาจะได้พบ และส่วนใหญ่จะพบว่าปัญหาสุขภาพกายเกิดจากปัญหาของสุขภาพจิต ปัญหายาเสพติด สุรา บุหรี่ และสิ่งที่อาจารย์ที่ปรึกษาล้วงลึกไม่ได้ คือ

ปัญหาเพศสัมพันธ์ โดยอาจารย์จะสามารถให้คำปรึกษาทาง hotline ได้ดีกว่าการเผชิญหน้า ปัญหาเรื่องการเบี่ยงเบนทางเพศ ในปัจจุบันไม่ถือว่าผิดปกติทางจิต เป็นเพียงรสนิยม อาจารย์ที่ปรึกษาจึงต้องมีความรู้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาของกลุ่มเพื่อน และปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย การให้คำปรึกษาจึงต้องอาศัยประสบการณ์ของอาจารย์ที่จะช่วย

สิ่งที่อาจารย์ได้จากการให้คำปรึกษา

1. ได้บุญ มีความอิ่มใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้รู้สึกตนเองมีคุณค่า
2. มีทักษะการพูด การสื่อสาร ที่ ไม่ทำร้ายจิตใจของผู้อื่นและตนเอง
3. เป็นครูที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง เรียนรู้ที่จะให้คำปรึกษา
4. เรียนรู้ที่จะให้คำปรึกษา
5. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากขึ้น มีผู้ที่อยากจะเข้ามาขอคำปรึกษา ที่จะให้ความช่วยเหลือ
6. มีความภูมิใจในตนเอง

ความหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา คือกระบวนการ (Process) ให้ความช่วยเหลือที่มีขั้นตอนในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (help him or her to help himself or herself) ตัวอย่างเช่น เด็กมีปัญหาทางเศรษฐกิจ อาจารย์จะต้องหาวิธีให้เขาหารายได้เพิ่มขึ้น เพื่อให้เขาช่วยตัวเองได้ ยกเว้นในบางโอกาส แต่ในระยะยาวไม่สามารถให้ได้ การให้เงิน ขอให้เป็นวิธีการสุดท้ายของการเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

แนวคิดการให้คำปรึกษา

- เราเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุด อาจารย์เป็นบุคลากรและเป็นกลไกลที่ดีที่สุดในการผลิตบัณฑิต เราต้องทำให้เขามีศักยภาพสูงสุด
- คนทุกคนย่อมมีศักดิ์ศรีและเกียรติ ของความเป็นมนุษย์ ไม่สามารถวัดที่การแต่งกาย เสื้อผ้า หรือรายได้
- ทุกคนมีความสามารถและศักยภาพ เพียงแต่บางครั้งยังไม่มีโอกาส
- ทุกคน มีความแตกต่าง และ มีความเชื่อว่า
- คนทุกคนอยากเป็นคนดี(แม้กระทั่งโจร)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา : ระยะสั้น

จุดมุ่งหมายระยะสั้น อาจารย์ที่ปรึกษาจะประสบผลสำเร็จในการให้คำปรึกษา ก็ต่อเมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ความตึงเครียดทางอารมณ์ หรือผู้ขอรับคำปรึกษา รู้สึกสบายใจขึ้นจากทักษะนี้ มุ่งเน้นที่ต้องไปด้วยกันเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา

จุดมุ่งหมายระยะยาว เป็นความมุ่งหวังที่ผู้ขอรับคำปรึกษา สามารถพึ่งตนเองได้ ยอมรับและปรับปรุงตนเอง มีทักษะการแก้ไขปัญหา ระยะนี้มีศักยภาพในการ พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ ถ้ามีปัญหาหลาย ๆ ปัญหาจะสามารถแก้ปัญหาได้ที่ละประเด็นปัญหา

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

- อาจารย์จะต้องตระหนักรู้ตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร เช่น เป็นคนใจร้อน ใจเย็น ขี้โมโห มองโลกในด้านดี เพราะจะทำให้สามารถให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาจจะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่ตรงกับคุณลักษณะ ที่จะทำให้ไม่สามารถให้คำปรึกษาได้ (อย่าให้คำปรึกษาในขณะที่ตนเองรู้สึกว่าไม่ชอบ) หรือถ้าให้คำปรึกษาไปช่วงหนึ่ง โดยที่นักศึกษาสาวกับอาจารย์ผู้ชาย จะทำให้เกิด Basic Instinct (สัญชาตญาณ) ซึ่งอาจจะผิดจรรยาบรรณวิชาชีพครู และผิดวินัย
- ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาได้จะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี จะต้องฝึกการฟัง ทักษะการฟังคือการผงกศีรษะ ครั้งครึ่ง โดยทำอย่างช้า ๆ
- อาจารย์จะต้องเป็นผู้ช่างสังเกต มองโลกในด้านดี จะต้องสามารถจับความรู้สึกได้เร็วและไวต่อความรู้สึกที่ถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด แต่จะต้องไม่อินกับสิ่งที่บอกเล่า จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือ รู้จักใช้อารมณ์ขัน

จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา

- ให้เกียรติผู้รับคำปรึกษา
- รักษาความลับ
- ไม่ให้คำปรึกษาซ้อนกันกับผู้ให้คำปรึกษาคนอื่น เพราะอาจจะได้ข้อมูลไม่เหมือนกัน ไม่ว่าเด็กจะเล่าอะไร จงเชื่อในสิ่งที่เขาบอก (ให้ข้อมูล) ถ้าเขาปกปิดบางอย่าง ก็ไม่ควรจะซักไซ้ในสิ่งที่เขาไม่อยากเปิดเผย นั่นแสดงว่าเด็กยังไม่ไว้ใจอาจารย์ อย่าตั้งแง่ในสิ่งที่ได้รับรู้ว่าโกหก หรือตรวจสอบความจริงที่เขาปกปิด ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกระบวนการ กลวิธี และข้อจำกัดของการให้คำปรึกษา กรณีที่ไม่สามารถให้คำปรึกษาได้ จะต้องใช้กระบวนการส่งต่อ หรือแนะนำไปยังแหล่งอื่น

กระบวนการให้คำปรึกษา

1. สร้างสัมพันธ์ภาพ วิธี การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี คือ การพูดในสิ่งที่เราเห็น สิ่งที่ห้ามสร้างสัมพันธ์ภาพ ได้แก่เรื่อง การเมือง หรือ ศาสนา
2. กำหนดปัญหา ด้วยการสืบค้นข้อมูลทั้งหมด ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวบอกว่า ปัญหาที่แท้จริง คือ อะไร
3. รวบรวมข้อมูล
4. การแก้ปัญหา
5. ยุติสัมพันธ์ภาพ และ ติดตามผล

วิธีการให้คำปรึกษา

ท่านั่ง การให้คำปรึกษา แบบ Individual Councelling เป็นการให้คำปรึกษาแบบตัวต่อตัว แบบเผชิญหน้า เก้าอี้จะอยู่ระหว่าง 45 องศา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องนั่งโดยไม่พิงเก้าอี้ ควรโน้มตัวมาข้างหน้า เพื่อแสดงว่าเรารับฟัง และพร้อมที่จะให้คำปรึกษา ท่าทางของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษากล้าที่จะเล่าเรื่อง การให้คำปรึกษาโดยมีโต๊ะข้างหน้า ควรให้ผู้ขอคำปรึกษามานั่งด้านข้าง เพราะการมีโต๊ะคั่นกลาง ผู้ที่นั่งหลังโต๊ะแสดงถึง การมีอำนาจ ท่าทางของผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นสิ่งเร้าให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเปิดเผยข้อมูลที่ต้องการจะปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษาพื้นฐาน

1. การฟัง (Listening)

ผู้ให้คำปรึกษาควรสนใจและตั้งใจฟัง มีสมาธิในการฟัง โดยผงกศีรษะ 1 เพื่อเป็นการแสดงว่าเรารับฟัง และรับรู้ (ขณะที่ให้คำปรึกษาควรมีห้องโดยเฉพาะ) เพื่อไม่ให้มีสิ่งรบกวนประโยชน์ของการฟัง ทำให้ทราบรายละเอียดของปัญหา จะทำให้มีข้อมูลที่จะช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพูดให้น้อยที่สุด มิฉะนั้นจะเป็นการสอน การฟังเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจบุคลิกภาพ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่ซ่อนอยู่ภายใน และยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความเป็นจริงของตนเอง ข้อควรปฏิบัติในการฟังผู้ให้คำปรึกษา ควรตั้งใจและ มีสมาธิในการฟัง ด้วยการสบตาและผงกศีรษะ ควรฟัง ตั้งแต่ต้นจนจบ นอกจากนี้ควรประเมินทั้งต่อภาษาพูดและภาษาท่าทางว่าสอดคล้องกันหรือไม่ ขณะให้คำปรึกษาต้องไม่นึกถึงปัญหาของตนเอง และต้องไม่แสดงท่าทางหรืออาการเร่งรีบ หลีกเลี่ยงการตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา โดยวิพากย์วิจารณ์ โต้แย้งหรือขัดจังหวะ หรือไม่เห็นด้วย

2. การถาม (Question)

เป็นทักษะสำคัญในการค้นหารายละเอียด ความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา คำถามมี 2 ประเภท คือ คำถามปลายเปิด และคำถามปลายปิด คำถามที่ห้ามใช้ คือ “ทำไม” หรือ “มีปัญหาอะไร” เช่น ทำไมคุณทำแบบนี้ เพราะผู้รับคำปรึกษาจะมีความรู้สึกว่าถูกตำหนิ และจะเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้คำพูดที่ไม่ทำร้ายผู้อื่น

3. การสะท้อนความรู้สึก

เป็นการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกมาทั้งที่เป็นวาจาหรือกิริยา ท่าทาง ว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ เกิดเข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ที่สับสนของตนเอง และทำความเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง การสะท้อนความรู้สึก โดยสังเกตพฤติกรรม คำพูด น้ำเสียงที่แสดงออกมา และหาจังหวะที่จะสะท้อน การสะท้อนที่ดีที่สุด คือการสะท้อนทันทีในคำพูดที่แฝงอยู่ โดยใช้คำศัพท์ที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด แต่ไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก”

บ่อยครั้ง เช่นหนูวิตกกังวล ทักษะนี้ต้องทำทันทีที่ผู้ขอรับคำปรึกษาแสดงออกมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้อย่างชัดเจนและเป็นจริง

4. การให้ข้อสนเทศ (Information Giving)

เป็นการให้ข้อเท็จจริง ข้อมูล ประสบการณ์ เหตุการณ์ ทางเลือกจากผู้ให้คำปรึกษาไปยังผู้รับคำปรึกษา เพื่อระบุทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ให้แก่ผู้รับคำปรึกษา ขจัดความไม่รู้ของผู้รับคำปรึกษา ทำให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น ให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองถึงการยึดมั่นในข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง การให้ข้อสนเทศช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาประเด็นปัญหาที่เคยละเลย ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงปัญหาของตนเองอย่างรอบคอบ การให้ข้อสนเทศควรใช้เมื่อมีความจำเป็นต่อผู้รับคำปรึกษาจริง ๆ หากผู้รับคำปรึกษาไม่ได้รับข้อสนเทศ ดังกล่าวจะมีปัญหาหรือจะไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ข้อสนเทศที่ให้ต้องเป็นข้อเท็จจริง หากการให้ข้อสนเทศเป็นการให้แหล่งข้อมูลกับผู้รับคำปรึกษา ควรพิจารณาว่าผู้รับคำปรึกษามีช่องทางในการเข้าถึงข้อมูลได้

5. การให้กำลังใจ

เป็นการส่งเสริมหรือสนับสนุนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจในความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งสำคัญคือจะมีพลังในตนเอง การจะชมเด็ก ควรชมอย่างจริงใจและเป็นเรื่องที่เป็นจริง การให้กำลังใจควรใช้อย่างเหมาะสม หากใช้มากเกินไป การให้กำลังใจนั้นจะไม่มีคุณค่าเท่าที่ควร

6. การสรุป

เป็นการรวบรวมข้อมูลและสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหา ความคิด ความรู้สึกและกระบวนการให้คำปรึกษา ประโยชน์คือ การสรุปทำให้ผู้รับคำปรึกษาชัดเจนในประเด็นต่าง ๆ ที่พูดออกมา การสรุปในระหว่างการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตรงกันและเห็นภาพทั้งหมดของปัญหา ซึ่งบางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจพูดวกวน หรือยืดยาว การสรุปครั้งสุดท้ายเป็นการสรุปเน้นย้ำประเด็นสำคัญ การสรุปมี 2 วิธี คือ ผู้รับคำปรึกษาสรุป และ ผู้ให้คำปรึกษา สรุป วิธีที่ดีที่สุดคือให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปทั้ง ประเด็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา ถ้าผู้รับคำปรึกษายังงงอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้สรุปเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

ปัญหาของคนเรา มี 3 อย่างคือ

1. **ปัญหาทางด้านความคิด** ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง หรือที่บกพร่อง วิธีการแก้คือ ปรับโครงสร้างทางความคิดกับพิสูจน์ข้อเท็จจริง หรือให้ข้อสนเทศที่เป็นความจริง การปรับโครงสร้างทางความคิดด้วยรูปแบบ A B C D E F

A. คือ สาเหตุกระตุ้นให้เกิดปัญหา ต้องรู้ว่า สิ่งเร้าคืออะไร

B. คือ ความเชื่อ /ความคิดที่ผิด เช่น เด็กเชื่อว่า ถ้ามีผิวขาวจะดูดี สิ่งที่กระตุ้นคือสื่อโฆษณาต่าง ๆ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ข้อมูลที่แท้จริง

C. ผลลัพธ์ของ B

D. โต้แย้งความคิดที่ผิด ด้วยความเชื่อที่ถูก หรือ ข้อมูลที่ถูกต้อง

E. ความเชื่อ/ความคิดที่ถูก

F. ผลลัพธ์ใหม่ (ของ E) เด็กจะคำนึงว่าสมควรหรือไม่ อยู่ที่การตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเคารพ การตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา

2. **ปัญหาทางด้านอารมณ์** แก้ปัญหาโดย ใช้เทคนิคการตัดสินใจ เช่น การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า คือ

ให้ใช้เก้าอี้ 2 ตัว กรณีลูกมีปัญหากับพ่อ ให้เก้าอี้ตัวหนึ่งเป็นเก้าอี้ที่ลูกนั่ง และ เก้าอี้ว่างเปล่าเป็นพ่อ โดยให้ลูกเล่าปัญหาที่อยากจะเล่า แล้วมานั่งเก้าอี้พ่อ โดยแสดงบริบทของการเป็นพ่อ แล้วถามว่าถ้าลูกเรามีปัญหาแบบนี้จะรู้สึกอย่างไร ซึ่งบริบทเหล่านี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในปัญหาอย่างดี และสามารถเลือกทางตัดสินใจในการแก้ปัญหา

3. **ปัญหาพฤติกรรม** วิธีการแก้คือใช้พฤติกรรมบำบัด เป็นการให้ในสิ่งที่พึงประสงค์กับการให้ในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ถ้าเด็กสูบบุหรี่ก็ให้ในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์คือ ไม่ให้สูบบุหรี่ในห้องเรียน หรือถ้าทำโทษ ก็เป็นการให้ในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ สิ่งที่สำคัญคือการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน (เป้าหมายในระยะสั้น) เช่น การศึกษาในอุดมศึกษา กำหนดหลักสูตร 4 ปี เป้าหมายคือ จะต้องตั้งใจเรียนให้จบภายในระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด สิ่งที่สำคัญสำหรับ การแก้พฤติกรรมอีกประการหนึ่ง คือ การเป็นตัวแบบที่ดี โดยเฉพาะการเป็นอาจารย์ต้องปฏิบัติเป็นต้นแบบที่ดีตลอดเวลา ทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตของความเป็นครู

เทคนิคทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหา

ไม่ว่าจะมีปัญหาใดเกิดขึ้น เทคนิคการตัดสินใจ คือ กำหนดทางเลือก ควรกำหนดทางเลือกมากกว่า 2 ทางเลือก การให้คำปรึกษา ไม่ใช่การแนะนำหรือชี้แนะให้ทำ ซึ่งถือว่าเป็นการสอน การสอนไม่ใช่การให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาเป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกทางตัดสินใจ ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การแก้ปัญหา คือ การหาทางเลือกที่สามารถแก้ปัญหาข้อเสียและยอมรับได้ ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องเคารพในการตัดสินใจของผู้ขอรับคำปรึกษา