Bản câu hỏi dành cho người muốn thay đổi quan niệm của bạn mình

Thay đổi quan niệm của một người là một việc có phần nguy hiểm, vì nó động đến nhiều câu hỏi rất nhức nhối, và cũng rất xứng đáng để đối diện. Chẳng hạn như: làm sao mình chắc chắn mình đúng? Để có thể dự đoán được những tình huống có thể xảy ra, cũng tránh việc quên cân nhắc những khả năng khác nhau của tình huống và đưa ra những kết luận vội vàng, sẽ giúp ích nếu có sẵn một bản câu hỏi để bạn trả lời. Nó sẽ hướng dẫn bạn thu thập những thông tin cần thiết, cũng như cho bạn thêm nhiều cơ hội để được nhìn nhận lại những quan điểm của bản thân cũng như làm hiển lộ những lỗ hổng trong mạch lập luận.

Xem thêm: [Làm sao để biết chắc chắn mình đúng? Nhỡ đâu chính mình mới có bóp méo?](https://xn--qucu-hr5aza.com/lam-sao-de-biet-chac-chan-minh-dung?utm_source=File%20%C2%BB%20B%E1%BA%A3n%20c%C3%A2u%20h%E1%BB%8Fi&utm_medium=L%C3%A0m%20sao%20%C4%91%E1%BB%83%20bi%E1%BA%BFt%20ch%E1%BA%AFc%20ch%E1%BA%AFn%20m%C3%ACnh%20%C4%91%C3%BAng%3F&utm_campaign=B%C3%A0i%20vi%E1%BA%BFt%20s%C3%A2u%20%C2%BB%20N%E1%BB%97i%20s%E1%BB%A3%2C%20g%C3%B3c%20nh%C3%ACn%2C%20m%E1%BA%A1nh%20m%E1%BA%BD%2C%20t%E1%BB%AB%20bi)

## 1. Xác định tư tưởng

### a. Xác định tư tưởng

Như bất kỳ dự án nào, thời gian đầu người sáng lập sẽ phải dành nhiều thời gian cho nó. Điều gì khiến bạn cam kết muốn họ thay đổi đến như vậy, khi mà bạn hẳn cũng có những thứ quan trọng khác để làm/những vấn đề khác cần giải quyết?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Mỗi một tuần bạn có thể dành bao nhiêu thời gian cho việc này? Bạn có thể dành khoảng 2 tuần tập trung hoàn toàn vào việc này không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Phương châm sống, triết lý sống của bạn là gì? Có sự kiện nào đặc biệt khiến bạn tin vào chúng không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

### b. Tra vấn bản thân

Vì sao bạn nghĩ bạn biết họ cần gì? Đâu là những bằng chứng để kết luận rằng họ đang không ổn?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Bạn có nghĩ rằng cứ để họ như vậy thì một thời gian sau họ cũng sẽ thay đổi không? Tại sao họ thật sự không làm điều tốt nhất cho mình?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Có thể có những vấn đề gì khiến cho bạn vô tình bóp méo sự thật không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Bạn sẽ làm gì để những điều đó không xảy ra? Làm sao bạn có thể chắc chắn là mình đang nhìn mọi việc một cách khách quan, không bóp méo?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Nếu một người cần xác nhận lại những gì bạn nói một cách độc lập, họ sẽ cần làm gì?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..………………………………………………………

## 2. Thu thập thông tin

### a. Thông tin về thân chủ

#### Thông tin căn bản

* Tình trạng sức khỏe thân chủ hiện thế nào?
* Thân chủ làm công việc gì?
* Thân chủ có những sở thích gì?
* Tiểu sử vấn đề: Đã từng có can thiệp trợ giúp chưa? (Đó là gì, từ bao giờ, tiến triển như thế nào?)

#### Nỗi sợ, niềm tin, nhu cầu của thân chủ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các nỗi sợ** | **Lý do** | **Hướng trợ giúp** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu những nỗi sợ này không còn nữa?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các niềm tin tiêu cực** | **Lý do** | **Cách cho thấy mâu thuẫn** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu những niềm tin này không còn nữa?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các niềm tin tích cực** | **Lý do** | **Cách để niềm tin này không bị xói mòn** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu những niềm tin này được phát huy?  
………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các nhu cầu** | **Lý do** | **Cách đáp ứng** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu những nhu cầu này được đáp ứng?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

### b. Thông tin về gia đình thân chủ

Hoàn cảnh gia đình: kinh tế, mức thu nhập, sức khỏe của người nuôi dưỡng, kiến thức về chăm sóc và giáo dục:

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Văn hóa, quy định, niềm tin đặc thù của gia đình:

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Các mối quan hệ giữa các thành viên gia đình với thân chủ và giữa các thành viên với nhau:

* Ai là người kiểm soát?
* Ai là người có ảnh hưởng về kinh tế?
* Ai có ảnh hưởng với ai?
* Có chia bè phái trong các thành viên gia đình không?
* Đó là các nhóm nào?
* Sự khác biệt của các nhóm đó là gì?

Có những nguồn lực trợ giúp về vật chất và tinh thần nào từ gia đình hạt nhân và gia đình mở rộng của thân chủ?  
………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Mong muốn của gia đình trong việc trợ giúp thân chủ là thế nào?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Kế hoạch dự định của gia đình để đạt được mong muốn đó?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Thái độ của họ về bạn là thế nào?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

#### Quan điểm của gia đình về những nỗi sợ, niềm tin, nhu cầu của thân chủ

|  |  |
| --- | --- |
| Các nỗi sợ của thân chủ | Quan điểm của gia đình |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Các niềm tin tiêu cực của thân chủ | Quan điểm của gia đình |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Các niềm tin tích cực của thân chủ | Quan điểm của gia đình |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Các nhu cầu của thân chủ | Quan điểm của gia đình |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

### c. Thông tin về bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm thân chủ

Ai là người được thân chủ lắng nghe và tin tưởng? Người đó có hay chiều theo cảm xúc của thân chủ không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Họ có biết những vấn đề này của thân chủ không? Thái độ của họ về thân chủ là thế nào?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Quan hệ của bạn với họ là thế nào? Thái độ của họ về bạn là thế nào?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Phương châm sống, triết lý sống của họ là gì?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Họ có thể giúp thân chủ thế nào? Có thể kêu gọi họ tham gia dự án này không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Ngoài ra liệu có ai không được thân chủ tin tưởng, nhưng lại muốn giúp đỡ họ không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

## 3. Lên kế hoạch thay đổi

Chúng ta muốn giúp thân chủ, nhưng chúng ta cũng không muốn giúp một cách lén lút, ngoài sự hay biết của họ. Thực tế cho thấy là sự hợp tác của người thụ hưởng là yếu tố vô cùng quan trọng để quyết định sự thành công của sự giúp đỡ. Tuy nhiên, cũng rất có thể nếu cho họ biết quá sớm thì họ sẽ phản đối gay gắt và làm hỏng mọi thứ thêm. **Có cách nào để thăm dò ý họ để biết xem họ có muốn thay đổi tình trạng, mà không làm lộ rằng bạn đang có ý định giúp họ hay không?**

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Đâu là thời điểm thích hợp để thân chủ lắng nghe bạn nhất? Bạn có thể làm gì để thời điểm đó xảy ra một cách trơn tru nhất?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Có những nguy cơ gì nếu bạn đặt vấn đề trực tiếp với thân chủ không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Nếu thân chủ phủ nhận những gì bạn đưa ra, bạn sẽ trả lời thế nào?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Nếu thân chủ gay gắt, thậm chí thóa mạ bạn, bạn sẽ xử lý thế nào?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Có cách nào để đảm bảo an toàn cho bản thân bạn không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Bạn có cần thử nghiệm, kiểm tra lại điều gì mà có thể bị xem là thiếu tôn trọng thân chủ không? Tại sao lại nhất thiết phải làm điều đó?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Những hậu quả có thể có của việc kiểm tra là gì? Cách giải quyết chúng là gì?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………………..……………………………………

Bạn có thể khuyên thân chủ đến gặp nhà tham vấn tâm lý không?

………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………..………………………………………………………

# Một số công cụ để giao tiếp

* Nếu thân chủ không có định kiến nặng nề với bạn, và điều bạn cần chỉ là bạn và thân chủ thấu hiểu về cảm xúc và nhu cầu của nhau hơn, hãy thử áp dụng ***Giao tiếp trắc ẩn***
* Nếu thân chủ đang thả cho mình nuông chiều, và bạn muốn thân chủ vượt qua sự cám dỗ lớn, hãy thử áp dụng ***Phỏng vấn tạo động lực***
* Nếu bạn không có cơ hội để nói chuyện với thân chủ (bị họ né tránh, coi thường, phớt lờ, thậm chí đặt điều), hoặc nếu thân chủ có một hệ thống mạng lưới các niềm tin cực kỳ vững chắc, ở đó mỗi niềm tin tiêu cực là bệ đỡ cho và được bệ đỡ bởi nhiều niềm tin tiêu cực khác, và cần phải được giải quyết đồng thời, bạn sẽ cần lên một kế hoạch dài hơi và với sự giúp sức của bạn bè, người thân của họ. Xem thêm: [Nhờ người thứ 3 tác động người có niềm tin tiêu cực](https://xn--qucu-hr5aza.com/nho-nguoi-thu-3-tac-dong-nguoi-co-niem-tin-tieu-cuc?utm_source=File%20%C2%BB%20B%E1%BA%A3n%20c%C3%A2u%20h%E1%BB%8Fi&utm_medium=Nh%E1%BB%9D%20ng%C6%B0%E1%BB%9Di%20th%E1%BB%A9%203&utm_campaign=D%E1%BB%B1%20%C3%A1n%20%C2%BB%20X%C3%A2y%20d%E1%BB%B1ng%20m%E1%BA%A1ng%20l%C6%B0%E1%BB%9Bi%20h%E1%BB%97%20tr%E1%BB%A3%20ng%C6%B0%E1%BB%9Di%20c%C3%B3%20ni%E1%BB%81m%20tin%20ti%C3%AAu%20c%E1%BB%B1c)

# Các câu hỏi thường gặp

Để bản hỏi không quá dài, mời bạn đọc phần này trên website [Quảcầu.com](https://xn--qucu-hr5aza.com/ban-cau-hoi-danh-cho-nguoi-muon-thay-doi-quan-niem-cua-ban-minh/?utm_source=File%20%C2%BB%20B%E1%BA%A3n%20c%C3%A2u%20h%E1%BB%8Fi&utm_medium=B%E1%BA%A3n%20c%C3%A2u%20h%E1%BB%8Fi&utm_campaign=D%E1%BB%B1%20%C3%A1n%20%C2%BB%20X%C3%A2y%20d%E1%BB%B1ng%20m%E1%BA%A1ng%20l%C6%B0%E1%BB%9Bi%20h%E1%BB%97%20tr%E1%BB%A3%20ng%C6%B0%E1%BB%9Di%20c%C3%B3%20ni%E1%BB%81m%20tin%20ti%C3%AAu%20c%E1%BB%B1c). Các câu hỏi được đề cập tới là:

* Một cuộc sống khoẻ mạnh và hạnh phúc toàn diện bao gồm những gì?
* Con người có các nhu cầu cơ bản nào?
* Khi nhìn về cảm xúc của mình, một người có thể cảm thấy những gì?
* Đâu là dấu hiệu của một cái đầu mở?
* Những thứ gây hại đến sự khoẻ mạnh toàn diện của một người có tính chất gì với người ngoài và với chính họ?
* Một người có dự định thay đổi sẽ trải qua những giai đoạn nào?
* Khi nào một người có dự định hành động?
* Khi nào một người sẽ ưu tiên làm?

# Tài liệu tham khảo

Tham khảo và chỉnh sửa cho phù hợp từ tài liệu:

* Bộ Lao động Thương binh và Xã hội, UNICEF, Tài liệu Hướng dẫn thực hành quản lý trường hợp
* Trung tâm ICS, *Nói về mình: những gợi ý về quá trình công khai của người đồng tính*