



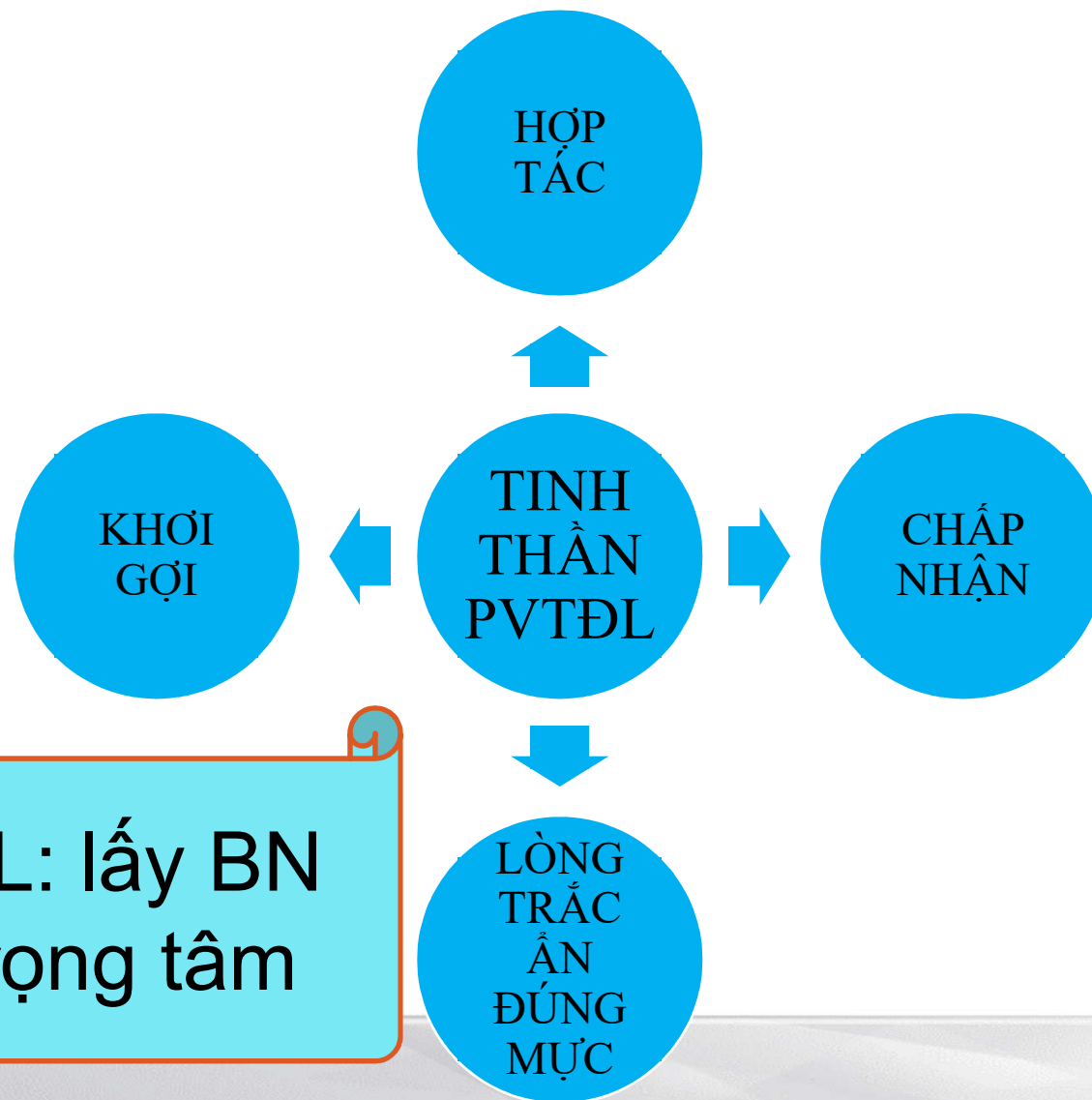
UMP - Vietnam - HIV
ATTC



Ôn tập bài 1

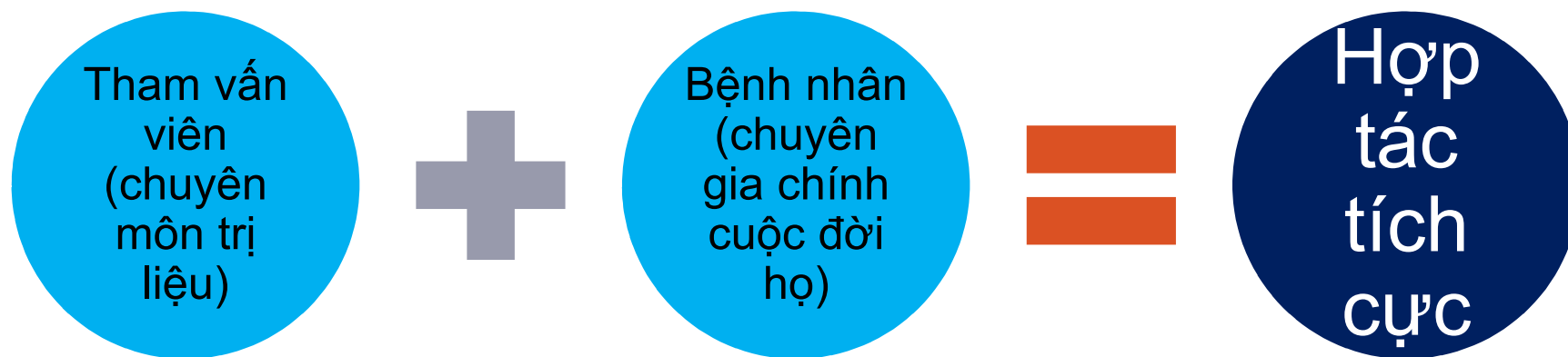


TINH THẦN PVTĐL



PVTĐL: lấy BN
làm trọng tâm

TINH THẦN PVTĐL – Hợp tác



TINH THẦN PVTĐL – Chấp nhận

Giá trị tuyệt đối của
mỗi một BN

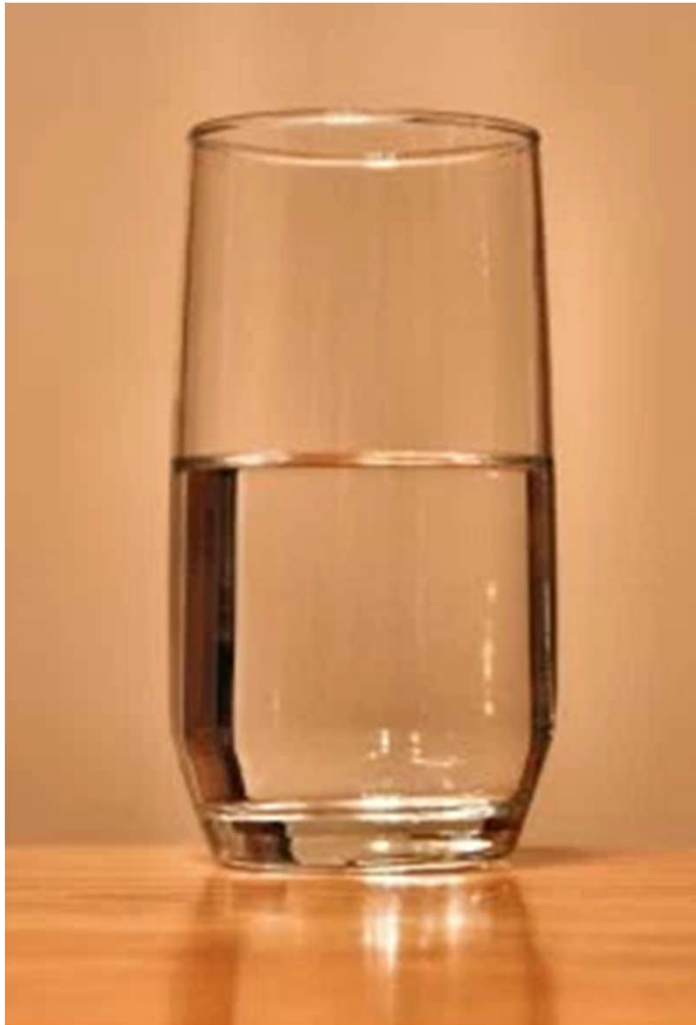
Sự thấu cảm đúng
nghĩa

**4 khía cạnh
của CHẤP
NHẬN**

Khẳng định những
điểm tích cực và thế
mạnh của BN

Hỗ trợ BN ra quyết
định

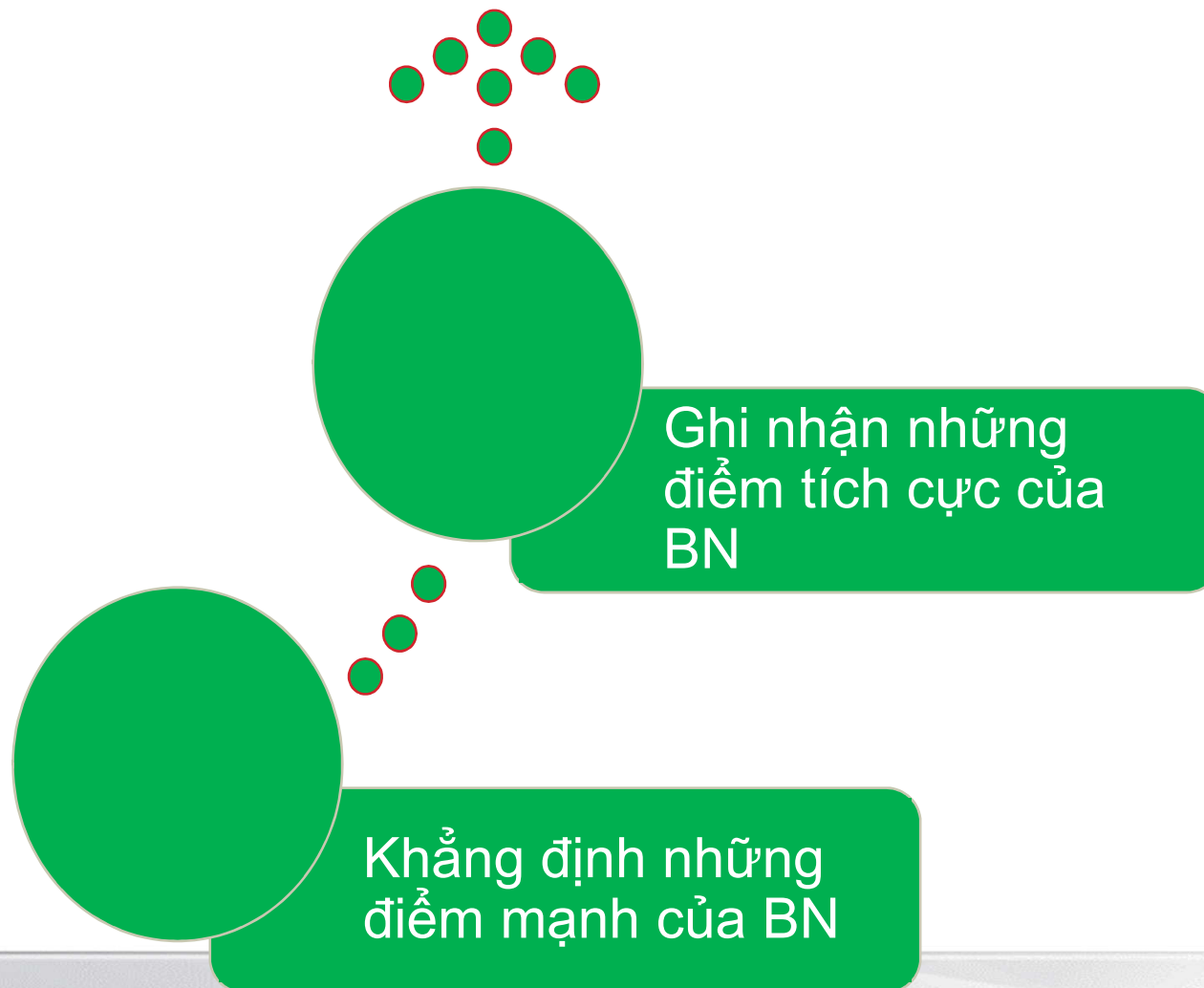
TINH THẦN PVTĐL – Khởi gợi



Gợi lên tiềm năng đã
có sẵn nơi BN, chứ
không phải cho hoặc
dạy những gì BN thiếu
sót

Ảnh: internet

TINH THẦN PVTĐL



LƯU Ý

Động lực thay đổi phát sinh **từ bên trong BN**, mọi áp lực đều không tạo nên hiệu quả lâu dài, BN có trách nhiệm nói lên và **giải quyết mâu thuẫn** của mình và thực hiện thay đổi.

TVV thẳng thắn trong việc giúp BN kiểm tra và **giải quyết mâu thuẫn**. Nhấn mạnh vào lựa chọn của bản thân **BN** quyết định hành vi tương lai. Khởi gợi những lo lắng của BN.

Sẵn sàng thay đổi không phải là đặc tính của BN, mà là kết quả của **mỗi quan hệ hợp tác** giữa BN và TVV và **sự tương tác giữa BN và các cá nhân** chung quanh BN.

THÁI ĐỘ CỦA THAM VẤN VIÊN

Nhiệt tình, cảm thông, **tôn trọng và chấp nhận** bản thân và cảm xúc của BN vô điều kiện.

Không phán xét mà **hợp tác, hỗ trợ** hơn tranh cãi, **lắng nghe** hơn là chỉ bảo, **gợi ý** thay vì dạy bảo.

THAM VẤN VIÊN CẦN:

Kiến thức không bao giờ đủ để thúc đẩy BN thay đổi. BN có sẵn sàng thay đổi và diễn ra nhanh hay chậm tùy thuộc vào từng người và từng tình huống.

Sử dụng kỹ năng **phản hồi** khi BN phản kháng, chứ không đối đầu và không thù địch.

BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM

Anh/chị vui lòng chọn đáp án đúng/sai cho mỗi câu hỏi xuất hiện trên màn hình.

QUY TRÌNH PVTĐL

GĐ tiếp
cận



GĐ tập
trung



GĐ lập
kế hoạch



GĐ khởi
gởi

QUY TRÌNH PVTĐL

5 Kỹ năng
cốt lõi: Câu
hỏi mở,
Phản hồi,
Khẳng định,
Tóm tắt và
Cung cấp
thông tin

GĐ lập kế hoạch: phát triển tính
cam kết và xây dựng một kế
hoạch cụ thể để thay đổi hành vi

GĐ khơi gợi: gợi lên động lực
thay đổi hành vi

GĐ tập trung: phát triển và duy
trì tham vấn hướng về thay đổi

GĐ tiếp cận: Thiết lập mối quan
hệ để làm việc một cách có hiệu
quả



UMP - Vietnam - HIV
ATTC



BÀI 2: GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN & CÁC KỸ NĂNG CỐT LÕI TRONG PHÒNG VẤN TẠO ĐỘNG LỰC

ThS. Cao Hương Liên





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

HAINN
Health Advancement in Vietnam

GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN

**Thiết lập mối quan hệ
dựa trên sự tin cậy và tôn trọng lẫn nhau
để làm việc hiệu quả**

MỤC TIÊU GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN

Thiết lập mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng và tôn trọng lẫn nhau

TVV nhớ rằng BN luôn thăm tự đánh giá trong buổi tham vấn như:

- *TVV này có tôn trọng tôi không?*
- *Họ có nghe và hiểu tôi không?*
- *Tôi có thể tin người này được không?*
- *Họ có cho tôi quyền tự quyết định không?*
- *Họ sẽ cho tôi lựa chọn cách thay đổi, hay bắt tôi làm theo ý họ?”*

GIẢI ĐOẠN TIẾP CẬN

YẾU TỐ QUAN TRỌNG

TTV cần tìm hiểu về BN:

1. Mong muốn/mục tiêu: BN muốn gì hoặc hy vọng gì khi đến trung tâm của anh/chị?
2. Tầm quan trọng: Tầm quan trọng của những điều mà BN đang tìm kiếm? Những điều đó ưu tiên thế nào đối với BN?
3. Tích cực: BN có cảm thấy thoải mái khi tham vấn? BN có cảm thấy được chào đón cách thân thiện và được tôn trọng?
4. Kỳ vọng: Buổi tham vấn diễn ra như thế nào? Có đạt được hay vượt qua mức mong đợi của BN?
5. Hy vọng: BN có tin tưởng rằng trung tâm sẽ giúp được họ không?

NHỮNG BÃY/LỖI THƯỜNG GẶP (TRAPS)

1. Thảm định (intake).
2. Chuyên gia (expert).
3. Tập trung quá sớm (premature focus).
4. Dán nhãn (labeling).
5. Đổ lỗi (blame).
6. Tán gẫu (chat).



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

HAINN
Health Advancement in Vietnam

CÁC KỸ NĂNG CỐT LÕI TRONG PHÒNG VẤN TẠO ĐỘNG LỰC


LẮNG NGHE PHẢN HỒI

12 dấu hiệu chứng tỏ TTV không biết lắng nghe:

1. Chỉ đạo, ra lệnh.
 2. Cảnh báo, cảnh cáo, dọa nạt.
 3. Đưa ra lời khuyên, gợi ý hoặc đề nghị.
 4. Thuyết phục bằng lý luận, tranh cãi hoặc giảng dạy
 5. Chỉ bảo, dạy đời.
 6. Không đồng ý, đánh giá, phê bình hoặc đổ lỗi.
- 

LẮNG NGHE PHẢN HỒI

12 loại phản hồi chứng tỏ TTV không biết lắng nghe:

7. Đồng ý, phê duyệt.
 8. Nhạo báng hoặc dán nhãn.
 9. Giải thích hoặc phân tích.
 10. An ủi.
 11. Đặt câu hỏi thăm dò.
 12. Giỡn cợt, hài hước, đổi chủ đề.
- 

BÀI TẬP LẮNG NGHE

- Giảng viên sắm vai.
- Xem tài liệu phát tay phần III.
- Sau mỗi câu nói của TVV hãy đánh vào ô chat các lỗi của lắng nghe theo số thứ tự tương ứng từ 1 – 12 lỗi thường gặp trong lắng nghe.
- Riêng bạn, bạn thường gặp lỗi nào nhiều nhất?

BÀI TẬP LẮNG NGHE

Anh/chị hãy cho biết những câu nói sau của tham vấn viên thuộc lỗi thường gặp số mấy (1 – 12) trong lắng nghe?

BÀI TẬP LẮNG NGHE

BN: Thiết tình thì em đăng ký đến đây là do gia đình em muốn.

TVV: Em biết đó, gia đình là quan trọng nhất, em cần nghe lời ba mẹ vì họ luôn muốn điều tốt đẹp cho em. (# 5)

BN: Nhưng em đâu có muốn, em nghiện thôi chứ có trộm cắp, giựt dộc gì của ai đâu.

TVV: Điều này rất khó nói, chỉ có em mới biết thôi, thường thì bạn nào cũng nói như vậy. (# 6)

BN: Sao nói vậy được? Nói chung em không biết phải làm gì khi gia đình ép đến trung tâm mà em thì không muốn.

TVV: Em nên suy nghĩ thêm để hiểu về trung tâm. (# 3)

BÀI TẬP LẮNG NGHE

BN: Em có muốn điều trị đâu mà tìm hiểu, thôi cứ cho em vào trung tâm đại đi để ba má em yên tâm.

TVV: Chắc là em cũng sẽ được vào thôi, nhưng nếu như thế thì rất là uổng phí và rồi em cũng bỏ thôi à. (# 2)

BN: Bỏ sao được, cũng phải ráng chứ không bị cắt tiền à.

TVV: Vậy đằng nào em cũng phải điều trị bởi vì tiền hỗ trợ từ gia đình, nên tốt nhất là em quyết tâm từ bỏ đi. (#4)

BN: Em không biết vào trung tâm rồi thì mọi việc sẽ diễn ra như thế nào nữa.

TVV: Tất nhiên là mọi chuyện sẽ tốt thôi, vì ở đây ai cũng vậy mà. (# 10)

1. KỸ NĂNG ĐẶT CÂU HỎI MỞ

Khái niệm câu hỏi mở:

- Cho câu trả lời dài hơn kiểu trả lời đúng/sai hoặc điền vào chỗ trống.
- Thu thập thông tin khái quát.
- Thường bắt đầu bằng những từ như: “*Làm thế nào...*”, “*Điều gì...*”, “*Hãy kể cho tôi nghe về...*”

1. KỸ NĂNG ĐẶT CÂU HỎI MỞ

Lý do sử dụng câu hỏi mở trong PVTĐL:

- Giúp truyền tải nhiều thông tin hơn.
- Giúp bệnh nhân tham gia vào tiến trình ra quyết định.
- Gợi mở để hiểu sâu hơn vấn đề của bệnh nhân.
- Khuyến khích bệnh nhân chủ động trong toàn bộ quá trình thay đổi.

VÍ DỤ

- *Hôm nay điều gì đã khiến em đến với trung tâm?*
- *Em nghĩ thế nào về việc quyết định đến đây?*
- *Vấn đề này đã ảnh hưởng như thế nào trong đời sống hằng ngày của em?*
- *Em hy vọng cuộc sống của em có thể sẽ khác biệt như thế nào trong 5 năm tới?*
- *Theo em, nếu vấn đề này vẫn tiếp diễn thì cuộc sống của em sẽ trở nên như thế nào?*
- *Theo em, anh/chị có thể giúp em điều gì?*

BÀI TẬP CÂU HỎI MỞ

1. Anh/chị hãy cho biết các câu hỏi sau là câu hỏi đóng hay câu hỏi mở. Lý giải vì sao?
2. Nếu là câu hỏi đóng, anh/chị hãy chuyển qua câu hỏi mở.

BÀI TẬP CÂU HỎI MỞ

Một ngày em sử dụng bao nhiêu cỡ?

✓	Đóng			Mở
---	------	--	--	----

Việc sử dụng heroin của em diễn ra như thế nào trong một ngày?

BÀI TẬP CÂU HỎI MỞ

Sức khỏe của em sẽ như thế nào nếu em tuân uống thuốc ha?

	Đóng		✓	Mở
--	------	--	---	----

...vì đã giúp BN hình dung ra những lợi ích hay kết quả tốt đẹp nếu họ tuân thủ điều trị.

BÀI TẬP CÂU HỎI MỞ

Những điểm lợi mà em có được khi sử dụng heroin là gì?

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đóng	✓	Mở

...vì đã giúp BN tự rà soát và đánh giá những tác dụng mà heroin mang lại cho bản thân. Đó cũng chính là lý do khiến việc sử dụng heroin lặp đi lặp lại.

BÀI TẬP CÂU HỎI MỞ

Em có nghĩ cần làm gì khác đi để tuân thủ điều trị tốt hơn?

<input type="checkbox"/>	Đóng	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Mở
--------------------------	------	--------------------------	-------------------------------------	----

...vì nó giúp bệnh nhân suy nghĩ về những hành động cần làm để có thể thay đổi.

2. KỸ NĂNG KHẮNG ĐỊNH

- Làm người ai cũng **có giá trị như nhau.**
- Khẳng định là **nhận ra, thừa nhận và nhấn mạnh những điểm tích cực hay điều tốt**, bao gồm hành động, cá tính, tiềm năng của BN.
- Kỹ năng khẳng định dùng **để hỗ trợ và khuyến khích BN.**

2. KỸ NĂNG KHẮNG ĐỊNH

Kỹ năng khẳng định là đưa ra những lời nhận xét tích cực hay tốt đẹp của TVV về BN.

- *Cảm ơn bạn đã đến đây hôm nay, còn đến sớm nữa!*
- *Tuần này em đã tuân thủ đúng nội qui, tốt quá.*
- *Ồ! Tuần này bạn đã quan tâm và chịu khó học hỏi nhiều thứ, như thế là rất tốt.*
- *Ba mẹ em mừng vì em đã quyết định vào trung tâm và có những tư duy tích cực.*
- *Tôi thấy em thật sự đã cố gắng tham gia đều đặn các buổi sinh hoạt nhóm, tôi rất vui vì em đã thay đổi!*

2. KỸ NĂNG KHẮNG ĐỊNH

Đổi góc nhìn/chỉnh khung (reframing). Ly nước nửa đầy hay nửa vơi (glass half full).

- *Mặc dù bạn cảm thấy khó chịu khi ba mẹ yêu cầu bạn vào trung tâm, nhưng bạn đã rất thẳng thắn khi nói về chuyện này và muốn trao đổi với tôi về cách làm thế nào để bỏ hoàn toàn. Như vậy, có thể xem đây là khởi đầu rất thuận lợi để chúng ta trao đổi về kế hoạch tiếp theo.*
- *Mặc dù em nói rằng bản thân chưa sẵn sàng để chia sẻ về tình trạng của mình, nhưng em vẫn đến gặp tôi đúng giờ theo lịch hẹn, như thế thì em cũng đã nỗ lực và quan tâm đến vấn đề sức khỏe của chính mình.”*

2. KỸ NĂNG KHẲNG ĐỊNH

Bình luận về đặc điểm và kỹ năng tích cực của BN

- *Bạn đã thực sự nản lòng và không tin rằng có thể cai được vì đã bỏ nhiều lần rồi mà cứ té đi té lại, nhưng bạn vẫn đăng ký vào đây để được điều trị, điều đó cho thấy bạn khá là kiên trì!*
- *Có những lúc em thấy khỏe và muốn rời trung tâm sớm, nhưng cuối cùng em vẫn ở lại cho đến tận hôm nay, như thế quả là em rất kiên trì đó.*

3. KỸ NĂNG PHẢN HỒI

Kỹ năng phản hồi là bao gồm việc lắng nghe và xác nhận lại những gì bạn đã hiểu được từ thông tin mà bệnh nhân chia sẻ.

Kỹ năng phản hồi là cách lắng nghe có xác nhận chứ không phải đoán là bạn đã hiểu.

Kỹ năng phản hồi là dạng câu khẳng định chứ không phải là câu hỏi.

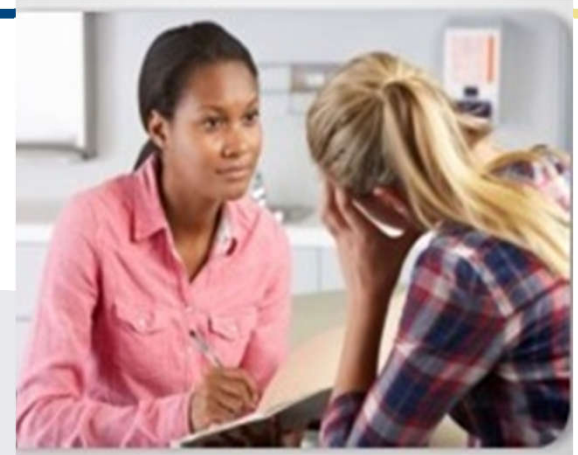
3. KỸ NĂNG PHẢN HỒI

Ý nghĩa của phản hồi

Để chứng minh và xác nhận rằng tham vấn viên đã nghe và hiểu bệnh nhân một cách chính xác.

Làm cho mối quan hệ trợ giúp (thấu cảm) giữa TVV và BN trở nên gắn kết hơn.

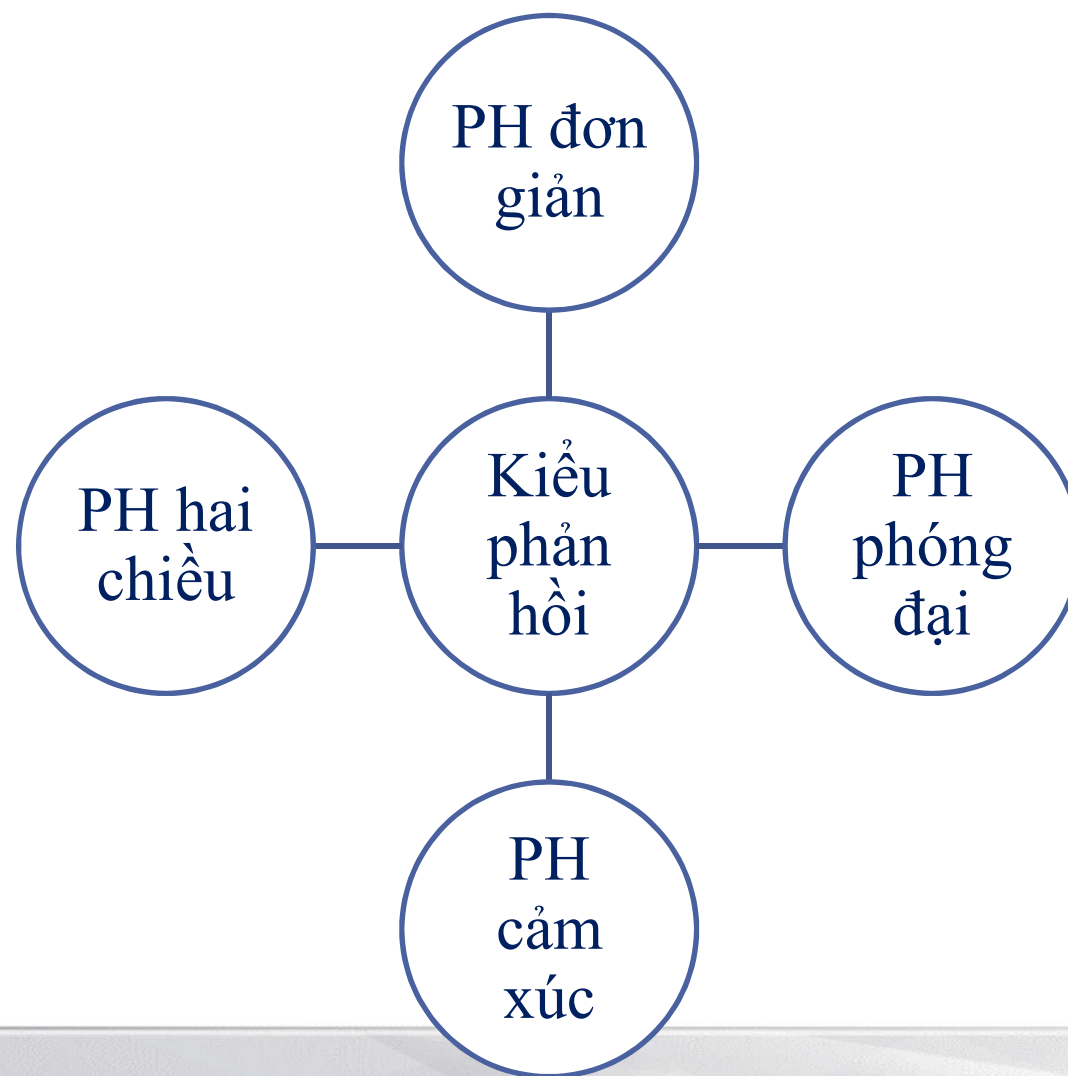
Thấu cảm cũng là yếu tố quan trọng trong tiến trình thay đổi hành vi.



BÀI TẬP PHẢN HỒI

- Mở tài liệu phát tay phần III, bài tập 2. Hai giảng viên sẽ sắm vai 2 lần. Lần đầu là một buổi tham vấn thường, lần hai dùng kỹ năng PVTĐL.
- Sau sắm vai lần 1, bạn nghĩ bệnh nhân cảm thấy thế nào?
- Sau sắm vai lần 2, bạn nghĩ bệnh nhân cảm thấy thế nào?
- Riêng bạn có hay phản hồi không?

3. KỸ NĂNG PHẢN HỒI



3.1. KỸ NĂNG PHẢN HỒI ĐƠN GIẢN



Phản hồi đơn giản là xác nhận lại lời của BN bằng cách lặp lại lời nói của BN hoặc dùng từ ngữ đồng nghĩa.

PHẢN HỒI ĐƠN GIẢN

TC: Hôm nay tôi cảm thấy chán nản lắm

TVV: 1) Bạn cảm thấy chán nản
2) Bạn đang cảm thấy buồn chán
3) Bạn khá chán nản

Phản ánh đơn giản hữu ích,
nhưng tiến bộ chậm.

PHẢN HỒI ĐƠN GIẢN

Phản hồi???

TC: Tôi đã nghe những gì bạn nói về việc uống bia của tôi rồi nhưng tôi thấy có vấn đề gì to tát đâu

TVV: Hiện giờ anh không có lo lắng gì về việc uống bia của mình.



BÀI TẬP PHẢN HỒI

TC: Tôi biết là mình cũng nên bớt uống lại. Đạo này hình như tôi có uống nhiều hơn một chút.

→ Bạn hãy phản hồi câu nói này của thân chủ.

TVV: Bạn cảm thấy mình uống nhiều rượu và bạn nghĩ cần giảm bớt.

BÀI TẬP PHẢN HỒI ĐƠN GIẢN

Phản ánh đơn giản hữu ích,
nhưng tiến bộ chậm.

BN: Em đang ở nhà và hoàn toàn khỏe mạnh
nên đâu cần vô trung tâm làm chi ạ.

TVV: Em nhận thấy mình đang khỏe mạnh
và tuân thủ tốt nên em nghĩ mình không cần
vào trung tâm.

BÀI TẬP PHẢN HỒI ĐƠN GIẢN

BN: Lâu lắm rồi em mới chơi lại, tại tội bạn nó nói dữ quá đi, mà em cũng mới chơi có một tí à, không có sao đâu.



TVV: Em thấy việc gặp bạn bè và sử dụng lại heroin là không có gì đáng phải lo ngại.

BÀI TẬP PHẢN HỒI

TC: Thời buổi
này ai chả uống
rượu/bia.

→ **Bạn sẽ phản
hồi câu này như
thế nào?**

TVV: Theo anh
uống rượu/bia
không có vấn đề gì
phải lo lắng.

Hoặc:

Anh cho rằng ai
cũng uống rượu/bia
đó là chuyện bình
thường.

BÀI TẬP PHẢN HỒI CẢM SÚC

TC: Tôi nghĩ mình không hề có vấn đề với rượu/bia, nhưng bây giờ bạn lại nói với tôi rằng đó có thể là lý do dẫn đến bệnh tăng huyết áp.

→ Bạn sẽ phản hồi câu nói này như thế nào?

TVV: Vậy bạn hơi lo việc rượu/bia của mình có thể đưa đến bệnh tăng huyết áp

BÀI TẬP PHẢN HỒI

TC: Thật sự thì lâu lâu tôi cũng uống quá mức, nhưng việc đó không ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống của tôi.

→ Bạn sẽ phản hồi câu này như thế nào?

TVV: Một mặt thì bạn thấy có lúc đã uống quá nhiều, mặt khác bạn nghĩ uống rượu không ảnh hưởng gì đến cuộc sống của mình.

GĐ Tiếp cận - Phản Hồi Cảm Súc

- Phản hồi cảm xúc
- TC: *Bác sỹ nói tôi bị 90% tắc nghẽn, và ở tuổi của tôi loại phẫu thuật là lớn, nhưng tôi đã vượt qua.*
- TVV: *Và bạn vui mừng ca phẫu thuật thành công*
- TC: *Vâng, tôi rất mừng vì còn nhiều chuyện tôi muốn làm*

GĐ Tiếp cận – Phản Hồi phức tạp

- Phản hồi phức tạp đoán thêm về nội .dung
- *TC: Có lẽ tôi quá cẩn thận. Kết quả kiểm tra cuối cùng rất tốt. Nhưng tôi rất sợ tôi khi tôi cảm thấy đau như thế.*
- *TVV: (đ đoán ra) Bạn nhớ đến lần bạn bị đột quỵ?*
- *TC: Tôi cảm thấy chán nản hôm nay*
- *TVV: Có chuyện gì xảy ra từ khi chúng ta nói chuyện lần cuối. Tâm trạng của bạn lên xuống mấy lần trong vài tuần qua. Bạn có vẻ thiếu năng lượng.*
- Phản hồi này có thể thuận lợi cho giao tiếp và hiểu biết nhanh hơn, nhưng không nên đoán quá xa.

GĐ Tiếp cận –Phản Hồi Hai chiều

Phản hồi hai chiều là dạng phản hồi giúp thân chủ nhìn nhận 2 mặt của sự mâu thuẫn trong chính bản thân họ.

Mâu thuẫn giữa hai luồng suy nghĩ trái ngược nhau:
Một mặt thì thân chủ muốn từ bỏ rượu/bia một mặt thì lại thấy hưng phấn, vui vẻ cùng bạn bè khi uống rượu/bia.

GĐ Tiệp cận –Phản Hồi Hai chiều

Mâu thuẫn giữa suy nghĩ/nhận thức và hành vi: Thân chủ nhận thức uống rượu/bia là có hại và ảnh hưởng đến bệnh cao huyết áp, nhưng hành vi của thân chủ vẫn thường xuyên uống rượu/bia.

Mâu thuẫn giữa mong đợi và hành vi: Thân chủ muốn không khí gia đình vui vẻ hạnh phúc, và có thời gian chơi với con như vợ và con mong đợi, nhưng hầu như tất cả thời gian rảnh hoặc cuối tuần anh thường đi nhậu với bạn bè.

PHẢN HỒI HAI CHIỀU

- TC: “Dù cũng có muốn nhưng không thể bỏ được vì tất cả bạn tôi đều hút!”
- TVV: Một mặt là bạn đã từng nghĩ đến chuyện bỏ thuốc lá, một mặt thì bạn nghĩ không thể bỏ được vì bạn bè ai cũng uống mà bạn thường xuyên gặp gỡ và làm việc với họ.
- TC: Đúng thật sự là tôi thấy rối và phân vân quá.

GĐ Tiếp cận - Bài tập Phân tích(1)

- 1 *TVV: Bạn cho tôi biết vì sao bạn đến phòng khám*
- 2 TC: Bác sĩ nói tôi cần gặp bạn vì tôi đau lưng, phần dưới lưng. Đôi khi buổi sáng không ra khỏi giường được.
- 3 *Bạn đau lắm hả?*
- 4 Đau lắm, thường đau nhiều hơn vào buổi sáng. Tôi cố đứng dậy, nhưng phải mất một thời gian để đứng thẳng người. Và tôi đau buốt xuống chân.
- 5 *Đau vậy mà bạn vẫn lo việc trong ngày*
- 6 Vâng, và điều này không dễ. Thuốc bác sĩ cho không đỡ đau, mà ông không cho tôi thuốc mạnh hơn.

GĐ Tiếp cận - Bài tập Phân tích(2)

- *7 Đau dữ vậy*
- 8 Chính xác, tôi đau đã vài năm nay, đôi khi bật khóc trong đau đớn.
- *9 Bạn đã đau từ lâu năm rồi.*
- 10 B Và tôi không thể nghỉ việc ngay, vì vậy tôi cứ đi làm, càng ngày càng tệ
- *11. Chắc đôi khi bạn tự hỏi khi nào bạn mới đỡ đau.*
- 12 Đúng thế, và tôi không thể tiếp tục sống như thế này được. Tôi không đến nỗi quá già để chịu đựng điều này.
- *13 Bạn nghĩ phải có chuyện gì thay đổi*

GĐ Tiếp cận - Bài tập Phân tích(3)

- 14 Đúng, vì vậy bác sỹ giới thiệu tôi đến bạn để khuyến khích tôi tập thể thao, nhưng tôi rất ghét thể thao. Tôi thấy vô cùng nhàm chán và tôi cảm thấy khó thở.
- *15 Bạn nghĩ tập thể thao là một sự lãng phí thời gian.*
- 16 Không hẳn vậy. Ý tôi là, tôi có thể thấy đó là một sự đầu tư vào sức khỏe của chính mình, nhưng tôi thấy nhàm chán khi tập thể thao. Tôi chịu không được. Và lại, tôi đau lắm, không tập được.
- *17 Đầu tư vào sức khỏe của bạn-hay quá! Đó là một cách nhìn rất hay. Bạn đã thử tập những môn thể dục nào?*

GĐ Tiếp cận - Bài tập Phân tích(3)

- 14 Đúng, vì vậy bác sỹ giới thiệu tôi đến bạn để khuyến khích tôi tập thể thao, nhưng tôi rất ghét thể thao. Tôi thấy vô cùng nhàm chán và tôi cảm thấy khó thở.
- *15 Bạn nghĩ tập thể thao là một sự lãng phí thời gian.*
- 16 Không hẳn vậy. Ý tôi là, tôi có thể thấy đó là một sự đầu tư vào sức khỏe của chính mình, nhưng tôi thấy nhàm chán khi tập thể thao. Tôi chịu không được. Và lại, tôi đau lắm, không tập được.
- *17 Đầu tư vào sức khỏe của bạn-hay quá! Đó là một cách nhìn rất hay. Bạn đã thử tập những môn thể dục nào?*

KẾT THÚC BÀI 2

Các bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc cần giải đáp?

Chuẩn bị cho buổi 3:

1. Đọc tài liệu phát tay Phần II cho đến hết Kỹ năng Phản Hồi
2. Chọn một buổi tham vấn trong giai đoạn tiếp cận. Viết các câu nói của TVV và trả lời của BN cho một nửa GIAI ĐOẠN TIẾP CẬN (Thận trọng đừng vào giai đoạn khác). TVV phải có ít nhất 5 câu hỏi mở, 5 câu phản hồi và 2 câu khẳng định. (Xin gửi bài về baitapcolien@gmail.com và svhatte@gmail.com. VIẾT BÀI THĂNG VÀO EMAIL. NẾU DÙNG FILE, XIN COPY VÀ PASTE FILE VÀO EMAIL ĐỂ DỄ GỬI TRẢ BÀI ĐÃ CHẤM.

Hạn chót gửi bài tập: 17:00 Chủ nhật, ngày 3/5/2020.

Hẹn gặp lại tất cả các bạn vào lúc 9:30 Thứ Tư, ngày 6/5/2020.