



ЗАНЯТИЕ №4

07.07.2020

ДАЙТЕ НАЗВАНИЕ КАРТИНКЕ



Дайте название картинке

- ❖ Самое тяжелое, что мы тащим по жизни – это **мысли в нашей голове...**
??? Что делать, если мысли не дают уснуть

Упражнение. Позвольте себе и представьте, что все ваши сегодняшние, прошлые и будущие трудности, которые занимают Ваши мысли Вы складываете в коробочку, закрываете крышкой, перевязываете красивой ленточкой и отправляете во «Вселенский Банк информации», на хранение, до утра.

Велика вероятность, что вскоре Вы будете спать крепким и спокойным сном. Главное – разрешить себе это

ЭЛЕМЕНТЫ

консультативного процесса и их важные особенности

Контакт – это такой уровень

- безопасности,
- принятия и
- доверия

во взаимодействии с консультантом, который **позволяет клиенту выразить то, что его беспокоит.**

 Открытость

 Эмпатия (эмоциональная сфера)

 Умение слушать

 Обратная связь

 Сопротивление и его особенности

Пример начала консультации

Консультант: Перед тем как начать консультацию, я хотел бы сказать, что у нас с вами сегодня есть 50 минут на эту беседу.

Наша цель на ближайшие 50 минут-лучше понять те трудности, с которыми вы столкнулись.

Я буду слушать вас, задавать вопросы или комментировать сказанное вами. Эта первая встреча - своего рода совместное исследование вашей жизненной ситуации, а также причин существующих у вас проблем. Эта беседа также дает вам возможность увидеть мой способ работы и определить, насколько он подходит вам.

Как вам такой план этой встречи?

Основной инструмент для реализации задач консультирования — СЛУШАНИЕ

- ❖ Казалось бы, эта задача очень простая: все мы делаем это постоянно в обычной жизни, и непонятно, чему здесь учиться.
- ❖ На самом деле, в обычной беседе мы в лучшем случае делим коммуникативное пространство пополам, а чаще всего — стремимся отвоевать большую часть для себя.
- ❖ Людям очень трудно потесниться самим в коммуникативном пространстве настолько, чтобы действительно слышать другого человека.

ЭЛЕМЕНТЫ

консультативного процесса и их важные особенности

- ❖ Основа налаживания профессионального **контакта** - развитые коммуникативные качества и способности, плюс + этическая составляющая

Сформулируйте варианты вопроса, с которого будете начинать взаимодействие с клиентом.

ЭЛЕМЕНТЫ

консультативного процесса

и их важные особенности

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА определяется **невозможностью удовлетворения** того или иного **сильного стремления** (влечения, потребности, мотива).

При этом, причины проблемы находятся в психике индивида, в его внутреннем мире.

Любая психологическая проблема, с которой сталкивается личность, может быть представлена как **эмоциональная фиксация индивида** на достижении некоторой недостижимой цели или преграде, блокирующей его адекватные действия.

!!! В психологическом консультировании

ПРОБЛЕМА -
не равно ЗАПРОС

ПРОБЛЕМА -
не равно ЖАЛОБЫ

Как бы мы ни пытались решить психологическую проблему внешними средствами, это не приводит к успеху

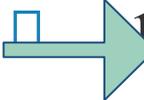
Человек снова и снова страдает, снова и снова «наступает на те же грабли», снова не видит выхода.

Еще Лев Толстой, занимаясь тогдашними «бомжами», посещал ночлежки, изучая тех, кто жил «на дне». Л. Толстой писал, что все они уверяли, будто хотят вырваться оттуда, но им нужна определенная сумма денег.

Получив искомую сумму (кто три рубля, кто десять, кто больше), данный субъект исчезал из ночлежки на некоторое время, но через неделю, две или месяц снова оказывался там же и, судя по всему, чувствовал себя «на своем месте».

Психологические проблемы (по частоте встречаемости)

Среди основных **ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ** проблем, с которыми обращаются к психологу/психотерапевту современные клиенты, безусловно

 1. Лидирует **ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЙ**

2. На втором месте

- страхи,
- тревожность и
- различные фобии.

Психологические проблемы (по частоте встречаемости)

Далее, по убывающей:

- 1) поиск себя и самоопределение
- 2) самореализация
- 3) психосоматика
- 4) депрессии
- 5) неуверенность в себе
- 6) различные виды зависимости
- 7) кризис среднего возраста
- 8) стрессы
- 9) хроническая усталость
- 10) конфликтность, агрессивность и аутоагрессия

Треугольник Карпмана



ЭЛЕМЕНТЫ

консультативного процесса и их важные особенности

❖ **Запрос** (Из практики консультирования Ильи Латыпова, проф.консультанта, клинического психолога)

1. - Скажите мне, чего я хочу.
2. - Покажите мне, как вы работаете, **только не на мне** - мне нужно принимать решение, взять вас к себе терапевтом, или нет.
3. - Как изменять жене, и при этом не мучиться совестью?
4. - Объясните мне, как научиться расслабляться, но при этом учтите, что у меня ни на что нет времени.
5. - Как мне объяснить моей жене, что если она меня оставит, это будет лучше же для нее?
6. - Меня раздражает, когда мой муж угрожает меня убить. Как не раздражаться?
7. !!!! - Я прочитал очень много книг по психологии. Это бред какой-то. Докажите, что это не так.

ЭЛЕМЕНТЫ

консультативного процесса и их важные особенности

❖ Запрос

(Из практики консультирования Ильи Латыпова, проф.консультанта, клинического психолога)

1. - Я изо всех сил пытаюсь успевать и на работе, и дома. Где мне нужно приложить еще усилия, чтобы наконец начать успевать?
2. - Я всегда очень тороплюсь, слишком подгоняю события... Хотя, как мне кажется, вы тут не сможете помочь.
3. - Мой ребенок плохо ест, заикается, боится других детей и у него энурез. Как заставить его хорошо есть?
4. - Я очень люблю парня, а он меня нет... Как ему за это отомстить?
5. - Мне нужно расстаться с парнем, но так, чтобы он продолжал меня любить.
6. !!! - У меня очень-очень-очень сложная проблема. Уникальная просто. Я был уже у многих психологов... Никто не помог... Чем вы лучше?

МЕТОДЫ и ТЕХНИКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Директива как метода воздействия

Определите, **какая директива принадлежит квалифицированному психологу**, а **какая — неквалифицированному**, объясните свое мнение.

1. Вам обязательно нужно провериться у психиатра.
 2. Вы должны ежедневно подходить к зеркалу и говорить себе: «Я умная, я красивая, я счастливая».
 3. Я считаю, что вам крайне важно изменить внешность.
 4. Никогда не поздно начать все сначала. Вам об этом надо подумать...
 5. Вы уже должны чувствовать себя иначе, ведь вы столько всего передумали...
 6. Вы похожи сейчас на колючего ежика, думаю, что вам это и самой не очень нравится...
- ✓ Хотелось бы предложить вам следующее...

1. Вам необходимо выбрать для себя новые способы выражения чувств к нему.

2. Никогда больше ему этого не говорите, я вам категорически запрещаю.
3. Я знаю, что вы примете верное для себя решение — у вас есть для этого все основания.
4. Никто за вас это не сделает, делайте это сами, именно вы и вы сами это сделаете... Я бы рекомендовала вам делать это регулярно...
5. Прекратите истерику, замолчите!
6. Я собираюсь предложить вам несколько вариантов, но выбирать будете вы сами.
7. Нельзя повторять это без конца — это не сеанс черной магии.

Замечательный пример работы психолога на основе Клиентцентрированной терапии Карла Роджерса

- ❖ - **Я инфантильный.**
- Это зрелое признание.
- Я боюсь брать на себя ответственность.
- Не каждый осмелится сознаться в своём страхе.
- Я не довожу до конца ни одного дела.
- Вы умеете переключаться, потеряв интерес.
- Даже с вами мы вряд ли дойдём до результата.
- Вы хорошо прогнозируете.
- Неужели я безнадежен?
- Вы заметили, что привычки всегда приводят туда же.
- Таким уж меня сделали.
- Вы признаёте влияние других людей.
- А вы мне можете помочь?

❖ Автор: Анвар Бакиров