Основное содержание, цели, задачи психологического консультирования

Содержание психологической помощи при консультировании

- 1) консультирование помогает человеку *выбирать и действовать по собственному усмотрению;*
- 2) консультирование способствует *обучению новому поведению;*
- 3) консультирование ориентировано на *развитие личности;*

Содержание психологической помощи при консультировании

- 4) консультирование *предполагает самостоятельность и ответственность клиента* в принятии решений и создание психологом условий, поощряющих волевое поведение клиента;
- 5) консультирование опирается на *создание особого «консультативного взаимодействия»* между клиентом и консультантом.

- *Цели консультирования зависят от запросов клиентов и теоретической ориентации консультанта.*

Но все же:

В основе большинства обращений имплицитно лежит идея ***изменения (ситуации или себя)***,

что определяет ***универсальные*** цели, которых старается достигнуть большинство консультантов:

Универсальные цели консультанта:

- 1) способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность от жизни, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения;
- 2) развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с изменяющимися жизненными обстоятельствами и требованиями;
- 3) развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения;
- 5) облегчать реализацию и повышение потенциала личности.

Универсальные цели консультанта:

- обеспечивать эффективное принятие жизненно важных решений на основе развиваемых на консультативных сессиях навыков (самостоятельные поступки, распределение времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, критическая оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т.п.)

- Консультант уточняет, конкретизирует и переформулирует сформулированные клиентом цели, намечает подходящие ему способы их достижения.

Чтобы разобраться в конкретных целях клиента, уже при первых минутах знакомства обычно спрашивают:

- что привело человека к психологу,
- чего он ждет от общения с ним,
- прибегал ли раньше к психологической помощи, в каких ситуациях и пр.

Клиенты не всегда хорошо представляют, чего ждать от психолога, обычно не очень внятно формулируют свои цели, ожидают мгновенного избавления от дискомфорта, желают немедленного разрешения своих трудностей.

Чтобы избежать неоправданных ожиданий и возможных иллюзий клиента, полезно:

- кратко рассказать клиенту о том, что обычно происходит во время консультирования,
- акцентировать, что психолог — всего лишь помощник в определении жизненной стратегии,
- решение проблемы целиком и полностью зависят от самого клиента, от его желания меняться, активизировать свои внутренние ресурсы, принимать ответственность за свою

Обычно психолог и клиент достигают
некоего ***согласования целей***
и переходят ***к совместным действиям***
в направлении, определенном
клиентом.

Типы воздействий на клиента, используемые в консультировании:

авторитарное :

- *предписывающее* (сфокусированное на поведении клиента вне рамок консультативного взаимодействия),
- *информирующее* (предоставление клиенту знаний, информации, смыслов)
- *конфронтационное* (имеет своей целью осознание клиентом каких-либо ограничительных установок);

Типы воздействий на клиента,

используемые в консультировании:

- *фасилитирующее, катарсическое* (с целью помочь клиенту разрядиться, дать выход подавляемым болезненным эмоциям (абреакция) — горю, страху, гневу)
- *каталитическое* (ориентированное на стимулирование самопознания, самоуправления бытия, научения и решения проблем)
- *поддерживающее* (ориентированное на подтверждение ценности личности клиента, его качеств, установок или поступков)

Роль теории в консультировании

- Иногда психологическое консультирование считают лишь *совокупностью практических приемов, универсальных и эффективных в руках любого* вне знания и понимания их объяснительной базы.
- это одна из иллюзий начинающих консультантов или непрофессионалов, связанная с фетишизацией технической стороны консультирования (в частности, тренингов).

Роль теории в

консультировании

- Опора на определенную **теорию личности** (*развития, отношений, семьи...*) позволяет:
- формулировать гипотезы;
- понимать и разъяснять клиенту суть обсуждаемой проблемы;
- моделировать способы ее разрешения;
- обобщать, систематизировать накопленные в практике факты, опыт работы с разными вариантами сходных проблем;
- лучше понимать сложные, нерасчлененные психологические явления;
- выбрать наиболее эффективный способ решения проблемы, а при

- выстроить новые конкретные приемы помощи клиенту (при необходимости);
- собирает анамнез;
- делать прогнозы;
- предсказывать последствия разных обстоятельств;
- разрабатывает программу коррекции;
- разъяснять клиенту, за счет чего может быть достигнут терапевтический или развивающий эффект.

Роль теории в консультировании

Каждая теория в своих терминах и законах имплицитно несет ряд *ценностных установок*, на основе которых *интегрируются концептуальные представления и метод*.

Именно они *определяют профессиональную и даже жизненную позицию консультанта*;

без неё применение приемов консультирования – это механические манипуляции,

превращающие *клиента из субъекта взаимодействия в объект помощи*

Роль теории в консультировании