

Психологическое консультирование. Версия 2

Методическое пособие.



Определение понятия психологическое консультирование

- **Консультирование** – совокупность процедур, направленных на помощь в разрешении проблем и принятии решений относительно здоровья, карьеры, брака, семьи, совершенствовании личности и межличностных отношений. Профессия психолога консультанта возникла в ответ на потребности людей, не имеющих клинических нарушений однако ищущих психологической помощи так как испытывают трудности в повседневной жизни.
- **Психодиагностика** – изучение особенностей человека, для дальнейших выводов, а психологическое консультирование – основной метод – беседа. Они близки, но в консультировании человек – здоров, просто попал в травмирующую ситуацию. Консультирование – быстрый процесс, а психотерапия – длительное время.



Виды психологического консультирования

- Возрастно-психологическое
- Семейное
- Профессионально-ориентированное
- Индивидуальное



Возможности психологического консультирования:

- Консультирование помогает выбирать и действовать по собственному усмотрению.
- Консультирование помогает обучаться новому поведению.
- Консультирование способствует развитию личности.
- В консультировании образуется ответственность за себя, и такой человек способен принимать решение.
- Создаются условия, в которых проявляется волевое поведение клиента.
- Сердцевиной консультирования является консультативное взаимодействие между клиентом и консультантом.



Аспекты психологического консультирования

- Каждая личность безусловная ценность и заслуживает уважения.
- Каждая личность в состоянии быть ответственной за себя.
- Каждая личность имеет право выбирать цели и принимать самостоятельные решения.
- Когда человек вербализирует проблему - он осознает ее (цели и ценности) *Нам не стоит скрывать свои ценности, говорил Роджерс.*




Цели консультирования

- Способствовать изменению поведения клиента, чтобы он мог жить продуктивно и испытывать удовлетворенность
- Развивать навыки преодоления трудностей
- Обеспечивать эффективное принятие жизненно-важных решений в контексте поступков. Поступок – это деяние за которое человек может и должен нести ответственность.
- Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения
- Способствовать реализации и повышению потенциала личности через содействие осознанию человеком понятия свобода, а также развитие способности собственного контроля.
- Контролировать себя и свои действия.
- Помочь клиенту сформулировать проблемы, цели и задачи. Цели могут быть долгосрочными и локальными. Важно помочь клиенту разобраться в том, что для него действительно актуально, в какой конкретной проблеме ему необходимо разобраться


Различные подходы в психологическом консультировании. Принципы

- **Адлер. Индивидуальная психология.** Позитивное взаимоотношение «Я и общество». Акцент на позитивную природу человека. Человек формирует стиль жизни и человек формирует судьбу. Человек сам формирует цели.
- **Бихевиоральная. Терапия поведения.** Она очень директивна. С пожилыми людьми эффективными является только терапия поведения. Человек и продукт судьбы и ее творец. Поведение формируется обучением посредством обучения и имитации. Проблема возникает при плохом обучении.
- **Экзистенциальная терапия. Ролл Мей. Манкам, Франкл.** Осн. Внимание на познание своего внутреннего мира. Свобода человека понимается как свобода выбора, самого себя, но несет ответственность за этот выбор. Экзистенциальная тревога как основной мотивирующий фактор. Экзистенциальные переживания. Внимание на одиночество, позитивное его определение. Подчеркивается уникальность человека.
- **Клиентоцентрированная терапия Роджерс.** Акцент на позитивную природу человека, свойственную на позитивную самоактуализацию. Проблемы возникают при вытеснении некоторых чувств из поля сознания и искажения опыта. — каждый человек обладает большим резервом, самопонимания и изменения Я-концепции, изменения собственного поведения, для раскрытия этого резерва необходимо создать соответствующий климат, что и делает консультант с помощью методов: эмпатии, конгруэнтности (состояние целостности и полной искренности, когда все части личности работают вместе, преследуя единую цель; подлинность, открытость, честность), положительного отношения между консультантом и клиентом. Методы: эмпатическое слушание, группы встреч, Т-группы, тренинги личностного роста.




Различные подходы в психологическом консультировании. Принципы

- **Гештальт—консультирование.** Ф. Перлз Основная идея решение экзстенциальной проблемы клиента — не допускал разделение личности и окружающей среды.
Цель — добиться осознания или понимания клиентом собственных особенностей поведения, а также тех процессов, которые блокируют данное понимание.
Задача: помощь клиентам в нахождении поддержки в самом себе при решении возникающих проблем, выработка способностей жить более подлинно. Методы: горячий стул, положение здесь и теперь (техника осознания себя), работа со сновидениями.



Структура психологического консультирования


- Исследование проблемы
- Двумерное определение проблемы
- Идентификация альтернатив
- Планирование
- Деятельность
- Оценка и обратная связь



Структура психологического консультирования.


Исследование проблемы

- Консультант устанавливает контакт с клиентом. Достигается обоюдное доверие. Устанавливает раппорт. Выслушает клиента, используя прием активного слушания, проявить эмпатию, заботу, максимальную искренность.
- На этой стадии необходимо отзеркаливать эмоции клиента, т.е. производить обратную связь. Не подсказывать клиенту, когда он формулирует мысль.
- Каждая ситуация уникальна. Но стоит отвлечься мысленно от ситуации, то сразу теряется связующая нить. Поддержка передается на уровне сигналов(сигнальная система), а не на вербальном. Сканирование человека происходит не на уровне сознания. Нужно помнить о риске, когда могут начаться персеверации (бесконечные повторения). Всегда можно мягко остановить клиента, повторить буквально его фразу и уточнить-правильно ли я понял ...? Необходимо сохранять контроль и отношение к каждой ситуации как уникальной.




Структура психологического консультирования. Двумерное определение проблемы

- Очень важно прояснить суть проблемы как для психолога-консультанта, так и для клиента.
- Прояснение ведется до тех пор, пока не возникнет одинаковое понимание проблемы.
- Выясняется проблема причины. Консультант не указывает причины и не дает советы. Консультант задает уточняющие вопросы и устанавливает когнитивный аспект и эмоциональный аспект.



Структура психологического консультирования. Идентификация альтернатив


- Открыто обсуждаются возможные альтернативы. Применяются открытые вопросы, побуждая к генерации клиентом всех возможных вариантов.



Структура психологического консультирования.


Планирование

- Критическая оценка альтернатив решения.
- Определение адекватного видения проблемы.
- Прояснение путей выхода из проблемы.
- Составление плана по существу, с учетом временных характеристик.
- При составлении плана необходимо осознание клиентом того, что не все проблемы возможно решить.
- Важно предусмотреть все ресурсы и способы движения клиента.




Структура психологического консультирования. Деятельность.

- Это работа клиента по намеченному плану. На этом этапе важно поддерживать клиента, оценивать ресурс времени и эмоциональный ресурс. Обсуждать неудачи. Закреплять осознание удач. **Нужно бояться скорой удачи?**



Структура психологического консультирования. Оценка и обратная связь.

- Каждый этап реализации должен обсуждаться.
- Необходимо подчеркивать опыт, который клиенты приобрели в процессе реализации плана.



Структура психологического консультирования. Схема Абрамовой.

Достижение взаимопонимания. Решающий этап - если в течение первых 5 минут отношения не сложились, то мало вероятно, что они сложатся потом. На этой стадии психолог может занимать 3 позиции: на равных с клиентом, над ним, под ним.

▣ **Уяснение проблемы.** Нужно выяснить для себя, а потом помочь клиенту уяснить следующее:

- что клиент знает о возможностях в своих действиях;
- что клиент знает о своих целях;
- что клиент знает о своих чувствах;
- что он знает о своих мыслях;
- как субъект воспринимает свое «я».

▣ **Осознание** и вербализация желаемого результата. Используются открытые вопросы.

▣ **Обсуждаются проблемы** в широкой перспективе. Порой клиент не может просчитать свои последствия поступков.

▣ **Альтернативы.** Каждая альтернатива предполагает присчитывание ситуации.

▣ **Разработка плана** действия и переход от планирования к действию.



Общие установки консультанта

- Не бывает 2-х одинаковых клиентов и ситуаций.
- Каждая ситуация уникальна.
- В психическом консультировании нет статических ситуаций. Каждый меняется в ходе взаимодействия.
- Самый лучший эксперт собственных проблем сам клиент, поэтому он должен принять на себя ответственность за свои проблемы и жизнь.
- В ходе консультативного взаимодействия чувства безопасности клиента важнее требований принципов консультирования. Поэтому нельзя добиваться цели любой ценой и смотреть на эмоциональное состояние клиентов.
- Стремясь помочь клиенту - консультант обязан подключить все профессиональные и жизненные ресурсы, но он не может отвечать за жизнь и трудности клиентов.
- Не нужно ждать непосредственного эффекта от каждой встречи.
- Консультант должен здраво оценивать свой проф. уровень, возможности и недостатки.
- Решать проблемы клиентов нужно вместе с ним, а не вместо него.



Требования к личности консультанта

- Нельзя упрощать человека, секуляризировать его.
- Необходимо всегда повышать свой профессиональный уровень. Развивать практическую базу.
- Уметь строить отношения с клиентом на доверии (раскрываться, но про себя не рассказывать).
- Уметь выявлять альтернативы и способы деятельности.
- Уметь входить в ситуацию клиента, основанное на доверии клиента
- Уважать ценности другой личности, даже если они не совпадают с ценностями консультанта.
- Осознавать свои профессиональные обязательства. Не иметь предубеждений.



Качества консультанта

- Аутентичность – искренность (подлинность, неподдельность).
Постоянное выражение искренности к самому себе.
Непрофессиональная работа консультанта чревата потерей собственной аутентичности, поэтому необходимо отслеживать себя для проверки.
- Открытость своему опыту. Искренность к собственному опыту.
- Развитие самопознания.
- Эгоидентичность – целостность личности. (Для того чтобы не произошло размытие собственных границ).
- Гибкое отношение к неопределенности. (хочется порой все объяснить, но нужно помнить что не все можно объяснить).

Консультативное взаимодействие

- Первая встреча. Консультант и клиент. Развитие эмпатии – это вчувствование в чувства другого.
- Структурирование пространства. Если нет места для консультации, то его лучше организовывать отдельно. На стенах не должно быть ничего отвлекающего. Свет не должен быть в глаза. Консультанту важно видеть лицо клиента. Лучше визуальный подход, нежели тестирование.
- Структурирование времени. На сеанс 45 мин. Встретить можно примерно такой фразой: «У нас с вами 45 минут, с чего бы вы хотели начать?». Хорошо если перед клиентом есть часы. Консультант на часы не смотрит. Кто-то предлагает такую фразу: «Что вы хотите получить от встречи?». Искренность, отзеркаливание эмоций.
- Соблюдать приоритеты в процессе консультирования. Структурировать время в ходе консультативного взаимодействия. Следить за взглядом. Взгляд не должен быть рыскающим, бегающим, отводить взгляд лучше в сторону или вверх.
- Темп речи. встреча не должна быть монотонной. Следить за дикцией. Применять активное слушание (Роджерс). На первой встрече нужно снять повышенные ожидания клиента. Хорошо продумать вопросы.



Постановка вопросов

Закрытые и открытые вопросы.

- Открытые вопросы- что вы чувствуете по этому поводу? Внимательно проясняются чувства. Иногда задаются в начале консультирования.
- Если кажется что клиент не все рассказал нужно его побудить открытыми вопросами к дальнейшему рассказу.
- Открытыми вопросами нельзя злоупотреблять.
- Вопросы кто и что чаще ориентируют клиента на факт.
- Вопросы должны быть ориентированы как на поведение, так и на внутренний мир. Вопросы: почему провоцируют на определенное поведение (казуальная атрибуция).
- Строго избегать постановки сразу нескольких вопросов.



Перенос и контрперенос

Понятие перенос было создано Фрейдом. Перенос чувств из там и тогда, на здесь и сейчас. Свойственные черты переноса:

- Всегда ошибочны.
- Перенос бывает положительным отрицательным (испытание отверженности в детстве).
- Возникновение переноса консультантом.
- Перенос это бессознательный процесс.(возникает когда задействованы периоды детства).
- Вопрос интерпретации переноса открыт, на усмотрение консультанта, но следует избегать интерпретации.
- При нехватке времени при работе с клиентом возникает перенос.
- Трансформация переноса.



Перенос и контрперенос

Контрперенос - собственная эмоция консультанта по отношению к клиенту. Любая эмоция по отношению к клиенту и есть контрперенос. Универсальное явление, которое встречается при решении сложной проблемы. Причины могут быть разными:

- Из желания удержать клиента, быть хорошим.
- Боязнь, что клиент плохо подумает.
- Эротические чувства.



Причины отказа клиенту и процедуры отказа

Причины отказа клиенту:

- Нельзя быть специалистом по множеству вопросов.
- Серьезные различия между консультантом и клиентом (различие ценностей).
- Клиентом не может быть близкий человек. (только дети до подросткового возраста).

Процедура отказа клиенту:

- Нужно передать другому специалисту информацию о том, что вы не работаете с конкретной проблемой.
- Обсудить с клиентом, что из того, что было сказано клиентом, передать другому консультанту.

