

- **Лекция 1: . Консультирование как вид психологической помощи**

- **Психологическое консультирование** – это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа.
- **Психологическое консультирование** – это профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации (*Психотерапевтическая энциклопедия под ред. Б.Д. Карвасарского*).
- **Психологическое консультирование** – это процесс взаимодействия двух людей – клиента и консультанта, целеполагающим фактором которого является желание клиента изменить что-то в своей жизни. (*М.М. Певзнер*).
- **Психологическое консультирование** – это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений. (*Лицензионная комиссия Ассоциации служащих и менеджеров США, выдающая разрешения на частную практику*).
- **Психологическое консультирование** – это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как «личность - личность», хотя иногда в нем участвуют более двух человек. (*Х. Биркс*).

- В **консультировании** акцентируется ответственность клиента, то есть признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента. *(Р.Кочюнас)*.
- **Консультативная психология** – раздел знаний, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи (консультирования). К.п. исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации. *(Психологический словарь под редакцией А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского)*.
- **Психологическая помощь** – область практического применения психологии, ориентированной на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи, как отдельному человеку, так и группе, организации. *(Психологический словарь под редакцией А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского)*.
- **Консультирование** – очень неопределенное занятие: «Оно было разработано людьми, которые не могут договориться о том, как себя называть, какие рекомендации необходимы для практики или как лучше работать с чувствами, мыслями или поведением, что лучше – поддерживать клиента или вступать с ним в конфронтацию, сосредоточить внимание на прошлом или настоящем». *(Джеффри Коттлер, Роберт Браун)*.

Психологическая помощь

- **Психологическая помощь** — это поддержка и содействие человеку или социальной группе в психологически сложной жизненной ситуации.
- **Цель психологической помощи** – снять психоэмоциональное напряжение, улучшить качество жизни и социальную адаптацию, повысить личную эффективность, привести гармонию в отношения с самим собой и с окружающим миром.

Психологическая помощь бывает:

- 1) Детская, подростковая, возрастная** – в зависимости от возраста клиента.
- 2) Индивидуальная, групповая** – в зависимости от количества клиентов.
- 3) Личная, семейная** – в зависимости от потребностей и отношений клиентов.
- 4) Разовая, длительная** – в зависимости от количества сессий.
- 5) Плановая, экстренная** – в зависимости от тяжести или срочности проблемы.

Виды психологической помощи

- 1) **Консультирование.** Ориентировано на помощь клиенту в конкретной жизненной ситуации – помогает принять решение о смене работы, выборе профессии, наладить отношения, преодолеть личный кризис.
- 2) **Психокоррекция.** Это направленное психологическое воздействие для исправления личных или поведенческих особенностей, которые приводят к психоэмоциональным проблемам.
- 3) **Профилактика.** Призвана предупреждать и предотвращать возможные нарушения личности и взаимоотношений.
- 4) **Просвещение.** Призвано повышать грамотность и осознанность людей, а также общую культуру общества в сфере психологии.
- 5) **Кризисное вмешательство.** Это помощь человеку, пребывающему в состоянии острого, длительного или осложненного кризиса после утраты близкого, катастрофы, участия в военных действиях.
- 6) **Реабилитация.** Направлена на восстановление психологического и физического здоровья: интеллектуальных функций, навыков саморегуляции или коммуникации, склонности к формированию здоровой самооценки.
- 7) **Психодиагностика.** Это все специфические средства для измерения и оценки индивидуальных особенностей человека (тесты, опросники).
- 8) **Психотерапия.** Это особый вид лечения души, который не ставит целью устранить серьезное психическое заболевание, но помогает в лечении психологических проблем.

Суть психологического консультирования

1. Построить помогающие отношения которые могут стать помогающим инструментом, как для консультанта, так и для клиента.
2. Помочь человеку раскрыть свой внутренний ресурс, который у него **всегда** есть, но к которому у него **не всегда** есть доступ.

Цель, задачи

- **Психологическое консультирование** осуществляется в форме индивидуального или группового взаимодействия консультанта в позиции «личность – личность».
- **ЦЕЛЬ** этого взаимодействия – помощь клиенту в понимании, осознании им себя, происходящих с ним изменений, умении делать выбор, ставить цели, а также в разрешении проблем эмоционального и межличностного характера.
- **ЗАДАЧИ** психологического консультирования:
 - 1) эмоциональная поддержка со стороны педагога-психолога и искреннее внимание к переживаниям клиента;
 - 2) расширение сознания и повышение психологической компетенции;
 - 3) изменение отношения клиента к своей проблеме от ощущения ее тупиковости к нахождению адекватного решения и его осуществления;
 - 4) развитие у клиента ответственности и способности принимать адекватные ситуациям решения, а также создание благоприятных условий для возникновения у клиента этих качеств;
 - 5) обучение новому, более адаптивному и адекватному поведению типу поведения.

Механизмы психологического воздействия

- **Приемы и способы** в психологическом консультировании можно разделить на 2 группы:

- 1) **Вербальные средства воздействия** – специфически организованная беседа: специальные вопросы, домашние задания с совместно выработанной четкой инструкцией действий, дискуссии, ориентированные на принятие клиентом определенного решения, специальные задания и упражнения, цель которых – изменение или углубление хода беседы, осознание клиентом определенных механизмов и фактов.
- 2) **Невербальные средства воздействия**, цель которых – обеспечение процесса консультирования, снятие у клиента напряжения, тревожности, формирование комфорта и консультативного контакта. К ним относятся пространственно-временные характеристики организации беседы, мимика, жесты, поза консультанта, голосовые характеристики консультанта.

Классификация типов консультирования

1) По статусному критерию:

- Консультирование обучающихся
- Консультирование родителей
- Консультирование педагогов
- Консультирование администрации

2) Пространственная организация консультации:

- контактное консультирование: психолог-консультант встречается с клиентом, происходит беседа лицом к лицу, «очное»;
- дистантное консультирование: телефонное или письменное, «заочное».

3) По количеству клиентов:

- индивидуальное;
- групповое: консультирование двух и более клиентов (*т.к. 3 человека – это малая группа*).

4) На основе сферы приложения:

- школьное консультирование;
- профессиональное;
- семейное и супружеское;
- организационное консультирование

Консультирование педагога-психолога в условиях образовательной организации (по Ю.Е. Алешинной)

• Основные этапы психологического консультирования ПП

1) Подготовительный этап. Подготовка к консультации (20—30 мин).

2) Собственно консультация:

- а) вступление в контакт. Начало беседы (5—10 мин);
- б) расспрос клиента. Выдвижение и проверка консультативных гипотез (25—30 мин);
- в) оказание коррекционного воздействия (10—15 мин);
- г) завершение, выход из контакта (5—10 мин).
- **Оценка результатов консультирования, контроль, катамнез** (если возможно).

Режим встреч чаще всего – один раз в неделю, но в некоторых случаях (например, при неблагоприятном эмоциональном состоянии клиента, в кризисных ситуациях) может быть чаще, до 2—3 раз в неделю.

Алгоритм консультации, разработанный психологами Айви и Мэтью в 1984 году, следующий:

- 1) **Взаимопонимание.** Структурирование. «Привет!»
- 2) **Сбор информации.** Выделение проблемы. Идентификация возможностей клиента. «В чем проблема?»
- 3) **Желаемый результат.** К чему хочет прийти клиент. «Чего вы хотите добиться?».
- 4) **Выработка альтернативных решений.** «Что еще мы можем сделать?».
- 5) **Обобщение переход от обучения к действию.** «Вы можете сделать это».

Педагоги-психологи часто сталкиваются с тем, что клиент, с которым необходимо работать, не испытывает такого желания. Например, так бывает тогда, когда родители видят проблему у своих детей (пропуски уроков, плохая учеба, конфликты), а дети не считают нужным что-то менять в своей жизни и поведении. Существуют следующие способы установления контакта с клиентом и мотивированием его на работу. Целью **мотивационного консультирования** будет установление контакта и актуализация у клиента желания работать и решать свои проблемы. Чаще всего занимает первые 3 встречи.

Отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи

Психологическое консультирование предполагает в основном рациональную работу с сознательным и заинтересованным клиентом, в то время как **ПСИХОТЕРАПИЯ** же больше работает с бессознательными и иррациональными сторонами жизни индивида.

Отличие психологического консультирования от других видов психологической помощи

Психологическое консультирование	ПСИХОТЕРАПИЯ
<p>Консультирование больше предполагает решения, исходящие от педагога-психолога, просвещение, информирование и разъяснение, то есть обучение (или чаще переучивание). Клиент получает профессиональный анализ проблемы, необходимые сведения и рекомендации практических действий, которые необходимы для ее решения.</p>	<p>Психотерапия более ориентирована на задачи коррекции. Консультирование чаще, чем психотерапия, использует тестирование (психодиагностику) клиента по каким-то стандартным методикам с целью исследования его личности, либо тех или иных психических особенностей.</p>
<p>Психолог-консультант обычно работает как «сельский доктор», который может столкнуться с самыми разными проблемами и должен суметь правильно сориентироваться в непредвиденных случаях. Поэтому психолог-консультант должен быть сведущ во многих областях психологии. Также он должен быть начитан в области популярной психологической литературы и уметь изъясняться простым и доходчивым языком. Богатый жизненный опыт и эрудиция, проникательность и эмпатия, уверенность и обаяние личности – важнейшие составляющие успеха психолога.</p>	<p>Психотерапия более длительна. Она делится на долгосрочную (от 100 до 400 сеансов) и краткосрочную (от 10 до 30 встреч). Консультирование обычно занимает от одной-двух до десяти встреч.</p>
	<p>Психотерапия более специализирована. Во-первых, психотерапевт обычно работает в рамках той или иной терапевтической школы. Во-вторых, он обычно специализируется в определенной области психологических проблем. Например, он может работать исключительно с алкогольной зависимостью или лечит фобии и т.д.</p>
<p>Индивидуальная консультация может помочь:</p> <ul style="list-style-type: none">--- найти выход из сложной ситуации, например на работе,--- разрешить конфликт с близкими или друзьями,--- пережить стресс,--- подготовиться к какому-то важному событию, определиться в выборе или принятии решения и др.	<p>Психотерапия может помочь:</p> <ul style="list-style-type: none">--- пережить личный кризис,--- исследовать свой внутренний мир,--- изменить привычный способ мышления и реагирования,--- пережить потерю близкого человека,--- выйти из депрессии,--- изменить отношения с близкими и др.

Практическое занятие 1: Консультирование как вид психологической практики

- 1) Сущность и специфика психологического консультирования (*аналитическая таблица*).
- 2) Принципы психологического консультирования (*составить кластер*).
- 3) Условное разграничение концепций интервьюирования, консультирования и психотерапии (*аналитический конспект*).
- 4) Составить глоссарий (*не более 25 , ссылки*)

СРОП 1: . Консультирование как вид психологической практики

- 1) Характеристика понятий «психотерапия», «психокоррекция», «психоконсультирование».
- 2) Отличительные особенности психоконсультирования как формы психологической помощи от других форм психологической помощи (диагностика, терапия, коррекция и др.). *Презентация*