

консультирование

## литература

1. Бельская Е. Г. Основы психологического консультирования и психотерапии. Учебное пособие. – Обнинск: ИАТЭ,1999
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2001.
3. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Издательство «Речь», 2001
4. Кочюнас Р.-А. Б. Основы психологического консультирования: Пер. с лит. – М.: Академический проект, 1999. – 239 с.
5. Лютова-Робертс Е. К. Тренинг начинающего консультанта: ведение доверительной беседы.-СПб:Речь,2007
- 6.
7. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под общ. ред. Н. Н. Посысоева. – М.,2004. – 328 с.
- 8.
9. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. / Ред. И сост. У.С. Сахакиан. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 624 с.
10. Шабалина В. В. Методика группового психологического консультирования (группового каунсинга- СПб: СПБГУ 1998.-75 с.

## **Консультационная беседа- ведущий метод консультирования.**

**Консультационная беседа** – это личностное общение, в котором определяются личностные особенности и проблемы клиента; устанавливается и поддерживается **консультационный** контакт; оказывается психологическая помощь.

## **Принципы консультирования**

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту
2. Ориентация на нормы и ценности клиента
3. Осторожное отношение к советам (совет трансформируется в рекомендательную проддержку)
4. Разграничение личных и профессиональных отношений.
5. Включенность клиента в процесс консультирования
6. Анонимность ( с учетом этики)

# Этика и правила в работе консультанта

**Консультант ответственен в своей работе:**

- Перед своим клиентом.
- Перед членами семьи клиента.
- Перед организацией, в которой он работает.
- Вообще перед общественностью.
- Перед своей профессией.

**До начала процесса консультирования консультант обязан во время первой встречи предоставить клиенту максимум информации о процессе консультирования:**

- Об основных целях консультирования.
- О своей квалификации
- О приблизительной продолжительности консультирования.
- О целесообразности консультирования в данной ситуации.
- О возможных рисках временного ухудшения состояния клиента
- О границах конфиденциальности.

Примерный список обстоятельств, при которых требование конфиденциальности может быть нарушено:

1. Преступные действия (насилие, развращение, инцест и подобные), совершаемые над несовершеннолетними.
2. Необходимость госпитализации клиента.
3. Участие клиента и других лиц в распространении наркотиков и прочих преступных действиях.
4. Повышенный риск для жизни клиента или других людей

Выяснив в процессе консультирования, что клиент представляет для кого-то серьезную угрозу, **консультант обязан:**

Принять меры для защиты потенциальной жертвы или жертв.

Проинформировать об опасности ее саму (или их).

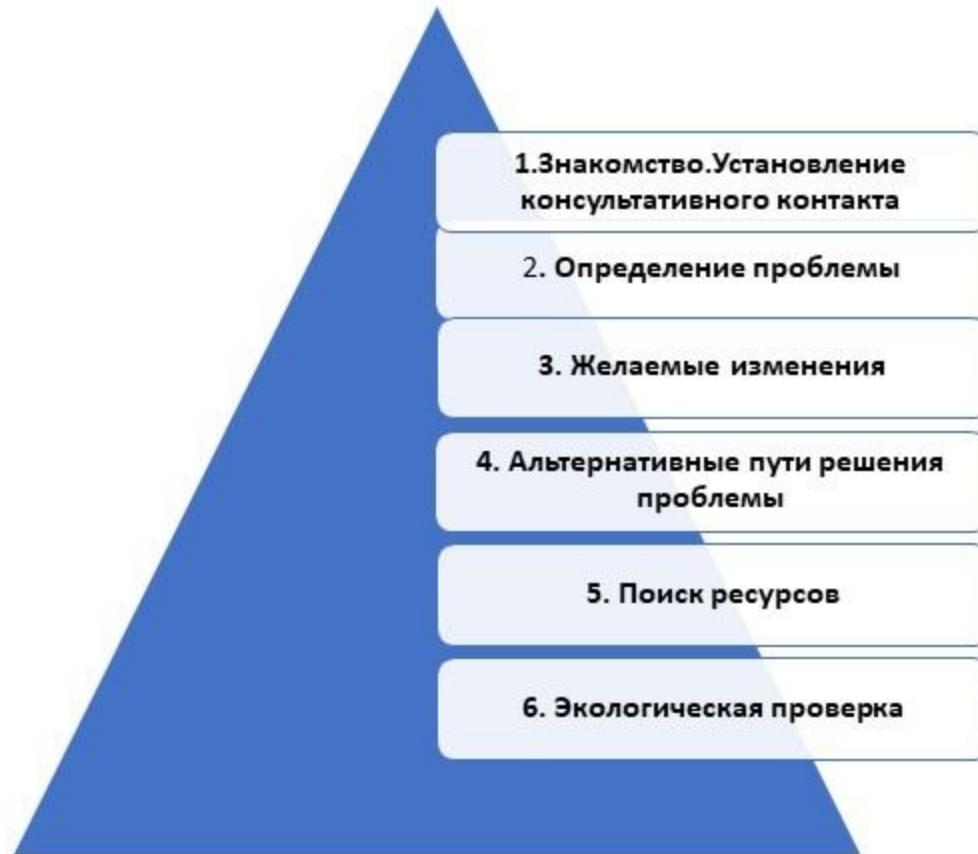
Родителей или близких клиента

Правоохранительные органы.

Консультант также должен сообщить клиенту о своих намерениях.

# Консультативный процесс

## **Структура консультативного процесса**



## ЭТАПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 1. ЗНАКОМСТВО.

#### **Установление консультативного контакта**

На этапе установления консультативного контакта решаются следующие задачи:

- создание у клиента ощущения доверия к консультанту;
- прояснение (уточнение) характера последующей работы;
- прояснение (уточнение) характера ожидаемой и возможной помощи от консультанта.



присоединение

## 2. Определение проблемы

- стимулировать клиента на подробный рассказ о ситуации,
- которая привела его к психологу;
- выслушать изложение проблемы клиентом;
- помочь клиенту ясно сформулировать его затруднения;
- прийти с клиентом к пониманию того, в чем состоит его проблема.



Ранжирован  
ие проблем,  
фокус на  
наиболее  
актуальной

Данный этап завершен, когда консультант и клиент приходят  
к взаимопониманию относительно изложенной проблемы

### **3. Желаемые изменения**

Представления консультанта относительно идеального выхода, решения проблемы могут не совпадать с мнением клиента, поэтому необходимо спросить об этом у него самого.

Определение желаемого изменения может быть конкретным или носить общий характер. Важно, чтобы направление дальнейшей работы стало ясным

### **4. Альтернативные пути решения проблемы**

Обязательным этапом консультирования является поиск вариантов решения проблемы.

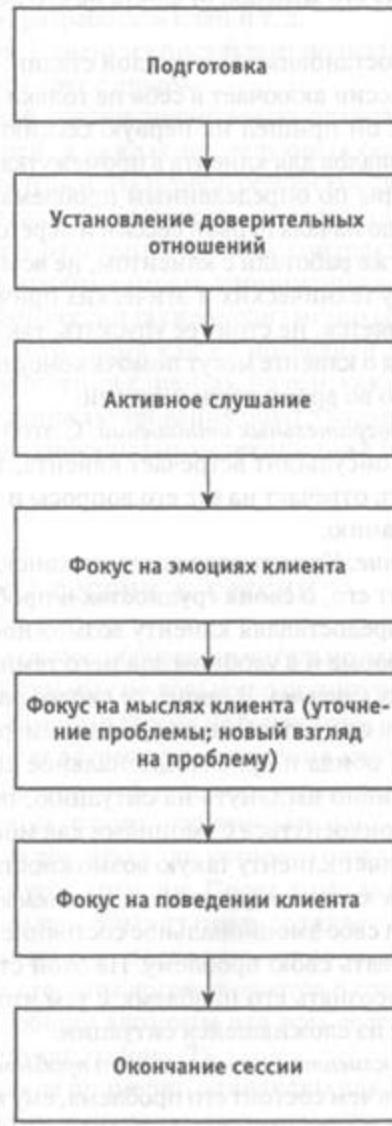
## 5. Поиск ресурсов

клиент говорит о сложностях и затруднениях, поэтому полезно поискать **ресурсы**, которые помогут ему решить проблему.

*Формулируя возможность использования того или иного ресурса, консультант в центр высказывания ставит клиента, а не другого человека*

## 6. Экологическая проверка

Чем подробнее консультант и клиент проговорят, рассчитают, распишут программу новых действий клиента, тем вероятнее, что консультативное вмешательство принесет какие-то изменения в его жизнь.



груча клиента с консультантом, которая соответствует его заявленным требованиям.

### **Доверительной сессии**

#### **8. Активное слушание**

Создание доверительных отношений.

#### **? слушание.**

#### **Фокус на эмоциях клиента**

Фокус на мыслях клиента (уточнение проблемы).  
Фокус на поведении клиента (новый взгляд на проблему)

#### **Окончании сессии**

Рис. 6. Общая структура сессии [Geldard K., Geldard D., 2005]

### **8. Окончание сессии**

## ПОДРОБНЕЕ О КАЖОЙ СТАДИИ СЕССИИ

1. *Подготовка* к сессии включает в себя не только знакомство с клиентом до того, как он пришел на первую сессию, но и подготовка специальных материалов для клиента в промежутках между сессиями, просмотр литературы по определенным проблемам и т. д.

2. *Установление доверительных отношений*. С этой стадии и начинается сама сессия. Консультант встречает клиента, знакомится с ним, составляет контракт, отвечает на все его вопросы и приглашает к свободному повествованию.

3. *Активное слушание*. Клиент рассказывает консультанту о том, что волнует и беспокоит его, о своих трудностях и проблемах и т. д. Консультант слушает, предоставляя клиенту возможность излагать материал в свободной форме и в удобном для него темпе.

4. *Фокус на эмоциях клиента*. В процессе своего рассказа клиент начинает сталкиваться с определенными эмоциями: раздражение, гнев, печаль, огорчение, обида и др. Эмоциональное состояние клиента мешает ему объективно взглянуть на ситуацию, поэтому возникает необходимость соприкоснуться с эмоциями как можно ближе, и консультант предоставляет клиенту такую возможность.

*5. Фокус на мыслях клиента (уточнение проблемы).* После того как клиент лучше понял свое эмоциональное состояние, он готов двигаться дальше, исследовать свою проблему. На этой стадии консультант помогает клиенту осознать его проблему, с тем чтобы в дальнейшем искать пути выхода из сложившейся ситуации.

*6. Фокус на мыслях клиента (новый взгляд на проблему).* После того как клиент разобрался, в чем состоит его проблема, ему необходимо взглянуть на нее еще раз и активизировать свои сильные стороны для решения проблемы. Консультант помогает клиенту в выявлении этих сильных сторон характера или паттернов поведения

*7. Фокус на поведении клиента.* На данной стадии клиент пытается решить свою проблему — выявить эффективные стратегии, взвесить все «за» и «против», разработать план и т. д.

*8. Окончание сессии.* Клиент и консультант подводят итог совместной работы и прощаются друг с другом.

ТЕХНИКИ

## **НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ**

### **Телесные сигналы в консультировании**

- изменение ощущений в теле самого консультанта — появление напряжения, дрожи и др. (при хорошем контакте тело консультанта находится в резонансе с телом клиента — феномен «вегетативной идентификации» по В. Райху);
- изменение дыхания клиента;
- изменение цвета лица клиента;
- изменения в длительности контакта глаз;
- изменения жестов, положения тела, движений и др;
- оцепенение, «одеревенение» тела клиента;
- риgidность позы, положения тела.

### **Выражение лица**

### **Визуальный контакт**

### **Жесты и их составляющие**

### **Интонация, тембр и тон голоса**

### **Паузы, молчание**

## **Межличностное пространство**

степень близости между консультантом и клиентом, которая обычно определяется по дистанции между ними

характер контакта (конкуренция, зависимость, сотрудничество).

динамика отношений во время сессии.

## ТЕХНИКИ

Интерпретация

Конфронтация

Отражение чувств

Поддержка

Эмпатия

Фасилитация

Инициативность  
предложение

постановка целей

Рефлексия (ЭХО-ТЕХНИКА,  
ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ, РЕЗЮМИРОВАНИЕ)

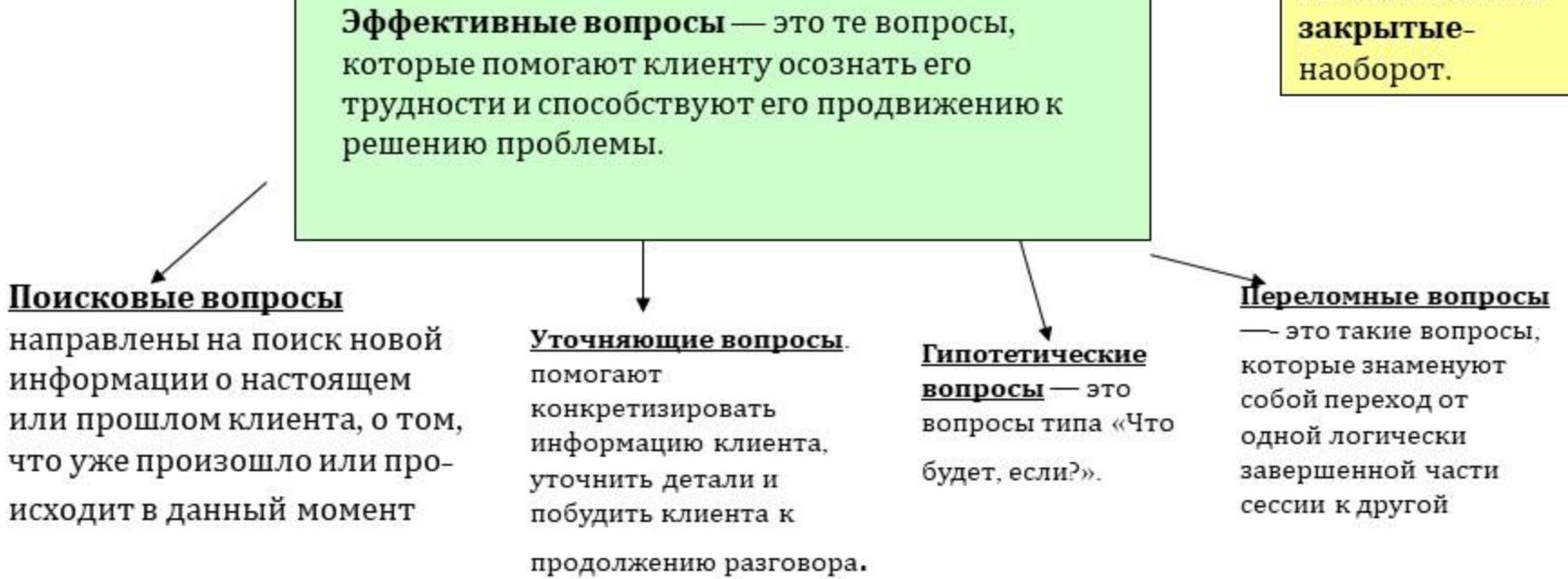
обратная связь

Самораскрытие

Моделирование

Фокус-анализ  
завершение

## ТЕХНИКИ ПОСТАНОВКИ ВОПРОСОВ



**Неэффективные вопросы** — это вопросы, начинающиеся со слов «Почему?», «Зачем?» и некоторые виды альтернативных вопросов.

**Альтернативные** — по принципу «или... или» и предполагающие выбор одного решения из двух, также бывают неэффективными при условии, что существует

**Открытые**  
вопросы — это такие вопросы, которые предполагают развернутый ответ, соответственно-**закрытые** — наоборот.

# Отработка навыков

## Упражнение 1. «Слепой клиент и немой консультант»

Клиент закрывает глаза и в течение 15 мин  
рассказывает о своей проблеме. Консультант может  
реагировать на нее  
только прикосновениями к телу пациента. Наблюдатель  
рассказывает о том, каким был контакт, в какие  
моменты клиент и терапевт оказались более  
энергичными. Консультант и клиент делятся  
своими чувствами

*Оценка эффективности контакта по 5 бальной  
шкале*

## **Упражнение 2. «Эмпатическое слушание**

Клиент рассказывает о какой-либо ситуации из своей жизни. Задача консультанта — как можно точнее понять чувства клиента и рассказать ему об этом.

*Например, если клиент сжимает кулаки и рассказывает о ситуации, когда его обидели, консультант может сказать: «Это действительно непростая ситуация. Вы злитесь и обижаетесь на...»*

*Оценка эффективности отражения  
чувств по 5 бальной шкале*

### Упражнение 3. Итоги групповой работы (ритуал завершения)

Консультант, группа клиентов из 3 человек, наблюдатель.

Консультанту необходимо завершить с участниками группы беседу на тему прослушивания материала сегодняшнего лекционного занятия. **Время 15 минут!**

- 1) Задать вопросы участникам
- 2) Получить обратную связь
- 3) Провести ритуал завершения

Держат  
ь  
время  
и дать  
высказ  
аться!

Оценка эффективности ритуала завершения по 5 бальной шкале