

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 каунслинга- 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 поддержку)
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:

О 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.



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.



Ранжирование 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.

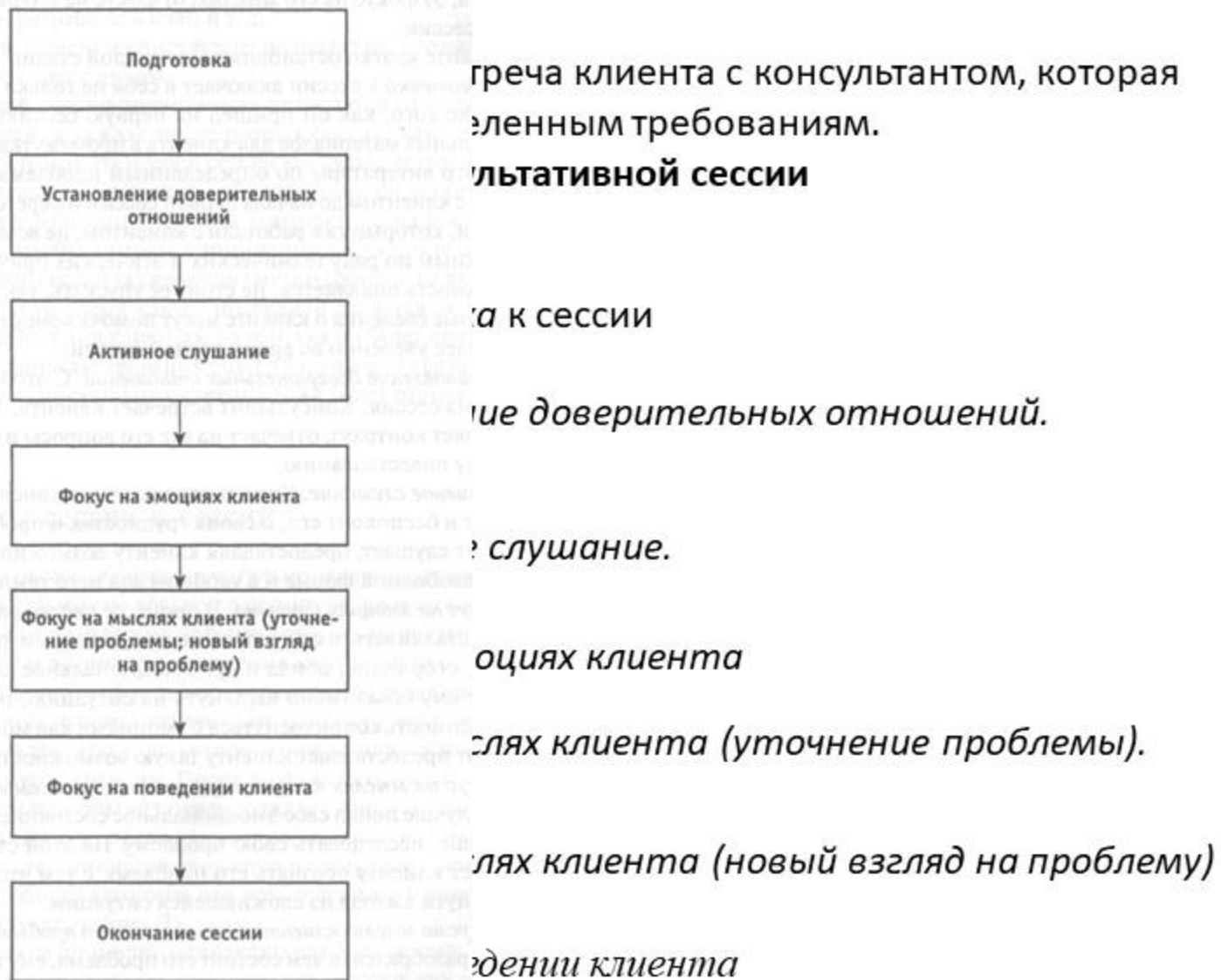


Рис. 6. Общая структура сессии [Geldard K., Geldard D., 2005]

8. Окончание сессии

ПОДРОБНЕЕ О КАЖДОЙ 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;
- ригидность 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

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

Эффективные вопросы — это те вопросы, которые помогают клиенту осознать его трудности и способствуют его продвижению к решению проблемы.

Поисковые вопросы

направлены на поиск новой информации о настоящем или прошлом клиента, о том, что уже произошло или происходит в данный момент

Уточняющие вопросы

помогают конкретизировать информацию клиента, уточнить детали и побудить клиента к продолжению разговора.

Гипотетические вопросы

— это вопросы типа «Что будет, если?».

Переломные вопросы

— это такие вопросы, которые знаменуют собой переход от одной логически завершенной части сессии к другой

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

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