

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра теорії та методики практичної психології

І.Г.ГОЛОВСЬКА

методичні рекомендації

**до практичних занять з курсу
«основи психологічного консультування»
(практичні заняття)**

для студентів 4 курсу денної форми навчання спеціальності 053 «Психологія»

Одеса – 2020

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № , від 2020 року).

Рецензенти:

кандидат психологічних наук, доцент Чачко С.Л. Одеського національного університету ім. Мечникова

кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Методичні вказівки до лекційного матеріалу з курсу «Основи психологічного консультування» (практичні заняття) за спеціальністю 053 Психологія / Укл. І. Г. Головська. Одеса. Університет Ушинського. 41 с.

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять основні положення курсу «Основи психологічного консультування» (практичні заняття)

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

Вступ

Дисципліна «Основи психологічного консультування» є одним з інтегративних елементів професійної освіти студентів-психологів, який дає можливість розширити круг знань, вмінь і навичок майбутніх фахівців. Зміст і технологія викладення дисципліни системно-комунікативним методом спрямовані на розкриття і засвоєння студентами основних тем з психологічного консультування.

Головною метою дисципліни є сформувати в студентів систему спеціальних знань про психологічні особливості проведення психологічного консультування в різних сферах життєдіяльності людини.

Передумови для вивчення дисципліни: паралельно з вивченням навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування» студенти мають вивчати такі навчальні дисципліни, як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психодіагностика».

Очікувані результати навчання: Унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають

Знати:

- теоретико-методологічні основи практичної психології;
- шляхи вирішення проблем, пов'язаних із соціальним статусом професії практичного психолога;
- індивідуальні характеристики психолога, його я-концепції як у процесі професійної підготовки, так і в практичній діяльності;
- цілі психологічної допомоги як нові можливості клієнта, які кваліфікований практичний психолог повинен виявити при взаємодії з останнім.
- теоретико-методологічні основи психологічної практики, основні принципи консультування. перспективні цілі і завдання консультування.
- динаміку і структуру консультативного процесу: етапи і стадії.
- основні ефекти і феномени консультування.
- особливості консультування: дітей і підлітків.

- особливості консультування: групового і сімейного.

Уміти:

- застосовувати спеціальні знання з практичної психології при вирішенні проблем клієнта;
 - надавати клієнтові об'єктивну психологічну інформацію; працювати з такими поняттями як вікова норма опанування будь-якого виду діяльності й індивідуальний темп її засвоєння тощо;
 - надавати психологічні консультації та застосовувати інші види психологічної допомоги;
 - пропагувати здоровий спосіб життя, підвищувати психологічну культуру серед населення, застосовуючи рекламу змісту та специфіки професійної діяльності психологів;
 - забезпечувати соціально-психологічне проектування трудового колективу, організації, визначаючи перспективи, зміст і засоби розвитку організації;
 - складати соціально-психологічний проект розвитку особи, трудової групи, проводити психологічний аналіз змісту, процесів і результатів діяльності;
 - застосовувати методи психологічної допомоги населенню, диференціюючи її за актуальними потребами (особам з функціональними обмеженнями, людям похилого віку та іншим).
- проводити і аналізувати консультативну бесіду.
- володіти навичками (вербальними і невербальними) підтримки контакту. Використовувати в бесіді базові навички активного слухання.
 - володіти технікою отримання і аналізу інформації в консультуванні.
 - висувати гіпотези про характер проблем клієнта.
 - аналізувати приклади прояву терапевтичних ефектів в консультуванні.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни **«Основи психологічного консультування»** є:

1. Знайомство з основними теоретичними уявленнями про психологічне консультування і оволодіння понятійним і термінологічним апаратом дисципліни;

2. Формування уявлень про клієнта консультації, адекватних науковим психологічним знанням;
3. Знайомство з професійними вимогами, що висуваються консультанту;
4. Вивчення основних методів, прийомів і технік психологічного консультування;
5. Вивчення форм і видів цілеспрямованого психологічного впливу в психологічному консультуванні;
6. Ознайомлення з методом і навичками ведення консультативної бесіди;

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Вступ в предмет

Мета: усвідомлення студентами особливостей психологічного консультування, ознайомлення з галузями його застосування.

План

1. Основні визначення психологічного консультування.
2. Специфіка психологічного консультування як окремого виду психологічної допомоги.
3. Відмінність психологічного консультування від інших видів психологічної допомоги.
4. Мета і завдання психологічного консультування.
5. Принципи та види психологічного консультування.

Базові знання з теми

Психологічне консультування – це форма надання практичної психологічної допомоги на основі попереднього вивчення проблем, що турбують клієнтів, а також вивчення особистості клієнтів та їх взаємовідносин з оточуючими людьми. Специфіка психологічного консультування як окремого виду психологічної допомоги визначається особливостями проблематики, немедичною парадигмою в розумінні клієнта, змістом і методами діяльності.

Індивідуальне консультування це вид спеціально організованого спілкування, у процесі якого психолог-консультант допомагає клієнтові дослідити і прояснити свою життєву ситуацію, актуалізувати додаткові сили і здібності, щоб знайти

вихід із складних для нього обставин. У процесі консультування психолог, як правило, вирішує такі завдання: 1)допомагає клієнтові зорієнтуватися у власних проблемах, знайти напрямок, у якому варто шукати вихід зі скрутної ситуації; 2) актуалізує психічні сили й здатності клієнта, що сприяють знаходженню нових можливостей рішення проблем. Відповідно консультативна бесіда має два аспекти: діагностичний і психотерапевтичний.

Завдання для самоконтролю

1. Які визначення психологічного консультування вам відомі?
2. Розкрийте специфіку психологічного консультування як окремого виду психологічної допомоги.
3. Розкрийте мету та завдання психологічного консультування
4. Назвіть принципи та види психологічного консультування.
5. Контроль виконання домашнього завдання: «Порівняльна характеристика психологічного консультування, психотерапії та психокорекції».

Використана та рекомендована література

Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - М: Изд-во «Института психотерапии», 2000. - 368 с.

Основы возрастно-психологического консультирования // Учеб.-метод, пособие для студентов фак.психол. гос.ун-тов/ Г.В.Бурменская, О.А.Карабанова. А.Г.Лидерс, М.:Изд-во Моск. ун-та, 1991, - 134 с.

Тема 2. Психологічне консультування в культурному контексті психологічної допомоги

Мета: ознайомлення студентів з основними параметрами консультативного контакту; опанування навичок створення терапевтичного клімату в ситуації консультування.

План

1. Поняття консультативного контакту та його специфіка.
2. Основні параметри консультативного контакту.
3. Поняття терапевтичного клімату.

4. Фізичні та емоційні компоненти терапевтичного клімату.

5. Сучасні уявлення про консультативний контакт.

Базові знання з теми

Консультативний контакт — це унікальний динамічний процес, під час якого одна людина допомагає іншій використовувати свої внутрішні ресурси для розвитку в позитивному напрямку й актуалізувати потенціал осмисленого життя. Консультативний контакт — це почуття й установки учасників консультування (консультант і клієнт) стосовно одне одного, і спосіб їхнього вираження.

Основні параметри консультативного контакту.:

- ☐ ☐ емоційність (консультативний контакт скоріше емоційний, чим когнитивний, він передбачає дослідження переживань клієнтів);
- ☐ ☐ інтенсивність (оскільки контакт представляє відверті відношення й взаємний обмін переживаннями, він не може не бути інтенсивним);
- ☐ ☐ динамічність _____ (при зміні клієнта міняється й специфіка контакту);
- ☐ ☐ конфіденційність (зобов'язання консультанта не поширювати відомості про клієнта сприяє довірі);
- ☐ ☐ надання підтримки (постійна підтримка консультанта забезпечує стабільність контакту, що дозволяє клієнтові ризикувати й намагатися поводитися по-новому);
- ☐ ☐ сумлінність.

Якість консультативного контакту залежить від двох важливих факторів: терапевтичного клімату, навичок консультанта (вербальних і невербальних) у підтримці спілкування.

Створювати взаємну довіру - значить створювати терапевтичний клімат, що сприяє обговоренню значимих проблем. Це - обов'язок консультанта. Успішність створення терапевтичного клімату обумовлена особистісними якостями консультанта і його відношенням до консультування.

Завдання для самоконтролю

1. Дайте визначення консультативного контакту.
2. Схарактеризуйте фізичні компоненти терапевтичного клімату.
3. Схарактеризуйте емоційні компоненти терапевтичного клімату.
4. Назвіть чинники успішного створення терапевтичного клімату

Використана та рекомендована література: [4; 13]

Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - М: Изд-во «Института психотерапии», 2000. - 368 с.

Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736с.

Тема 3. .Процес консультування. Місце та роль консультанта в ПК

Мета : ознайомлення студентів з основними стадіями консультативного процесу, найважливішими рольовими функціями консультанта та його місцем в процесі консультування.

План

1. Загальна модель структури процесу консультування.
2. Стадії консультативного процесу.
3. Загальні правила й установки ефективного та структурованого процесу консультування.
4. Роль і місце консультанта у ПК. Основне завдання консультанта.
5. Модель особистості ефективного консультанта.

Базові знання з теми

Жодна з теоретичних орієнтацій або шкіл психологічного консультування не відбиває всі можливі ситуації взаємодії консультанта й клієнта. Тому розглянемо загальну модель структури консультативного процесу, названу еклектичною. Ця системна модель, що охоплює шість тісно зв'язаних між собою стадій, відображає універсальні риси психологічного консультування або психотерапії будь-якої орієнтації:

1. **Дослідження проблем.** На цій стадії консультант встановлює контакт

(raport) із клієнтом і досягає обопільної довіри: необхідно уважно вислухати клієнта, що говорить про свої труднощі, і виявити максимальну щирість, емпатію, турботу, не прибігаючи до оцінок і маніпулювання.

2. Двовимірне визначення проблем. На цій стадії консультант прагне точно охарактеризувати проблеми клієнта, встановлюючи як емоційні, так і когнітивні їхні аспекти. Уточнення проблем ведеться доти, поки клієнт і консультант не досягнуть однакового розуміння; проблеми визначаються конкретними поняттями.

3. Ідентифікація альтернатив. На цій стадії з'ясовуються й відкрито обговорюються можливі альтернативи рішення проблем.

4. Планування. На цій стадії здійснюється критична оцінка обраних альтернатив рішення. Консультант допомагає клієнтові розібратися, які альтернативи підходять і є реалістичними з погляду попереднього досвіду й справжньої готовності змінитися.

5. Діяльність. На цій стадії відбувається послідовна реалізація плану рішення проблем.

6. Оцінка й зворотний зв'язок. На цій стадії клієнт разом з консультантом оцінює рівень досягнення мети (ступінь вирішення проблеми) і узагальнює досягнуті результати. *Основне завдання консультанта* полягає в тому, щоб допомогти клієнтові у виявленні своїх внутрішніх резервів і в усуненні факторів, що заважають їхньому використанню. Консультант також повинен допомогти клієнтові зрозуміти, яким він хоче стати. Керуючись таким розумінням процесу консультування, С. Wrenn (1965) сформулював *найважливіші рольові функції консультанта*:

- ☐ побудова відносин із клієнтом на взаємній довірі;
- ☐ виявлення альтернатив саморозуміння й способів діяльності клієнтів;
- ☐ безпосереднє "входження" у життєві обставини клієнтів і їхні відносини зі значимими для них людьми;
- ☐ створення навколо клієнтів здорового психологічного клімату;
- ☐ постійне вдосконалювання процесу консультування.

Шнайдер виділяє три важливі *постулати кваліфікованого психологічного консультування й психотерапії*:

1. *Особиста зрілість консультанта*. Мається на увазі, що консультант успішно вирішує свої життєві проблеми, відвертий, терпимий й щирий стосовно себе.
2. *Соціальна зрілість консультанта*. Мається на увазі, що консультант здатний допомогти іншим людям ефективно вирішувати їхні проблеми, відвертий, терпимий і щирий стосовно клієнтів.
3. *Зрілість консультанта — це процес, а не стан*. Мається на увазі, що неможливо бути зрілим завжди й скрізь.

Завдання для самоконтролю

1. Надайте характеристику еклектичної системної моделі структури консультативного процесу.
2. Надайте характеристику стадії дослідження та двомірного визначення проблем.
3. Надайте характеристику стадії ідентифікації альтернатив та планування.
4. Надайте характеристику стадії діяльності, оцінки та зворотного зв'язку.
5. Опишіть модель особистості ефективного консультанта.

Використана та рекомендована література [16, с. 19-49]

Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический Проект: ОППЛ, 2002.-464 с.

Тема 4. Консультант – особистість і професіонал

Мета : ознайомлення студентів з основними **вимогами до підготовки і особистості психолога-консультанта**, найважливішими рольовими функціями консультанта та його місцем в процесі консультування.

План

- 1.Орієнтації консультанта на активність клієнта і його здібності до саморозвитку (гуманістична орієнтація)
2. Позиції психолога в ході консультування.

3. Типові помилки початкуючого консультанта.
4. Основні засоби впливу в психологічному консультуванні
5. Вимоги до підготовки і особистості психолога-консультанта

Базові знання з теми

Психологічне консультування в структурі психологічної допомоги і вимоги, реалізація яких є обов'язковою для фахівців. У ряді країн світу існують етичні кодекси психолога. Існують певні принципи поведінки психолога-консультанта, яких не тільки забезпечує етичність професійної діяльності, але і є заставою успішності психологічної дії. Розглянемо принципи, виділені П. П. Горностаєм і С. В. Васьковської, які розробили «проблемний підхід», що вивчає діяльність психолога залежно від характеру конкретних психологічних проблем.

1.Принцип причинності. Психолог прагне розібратися в причинах і механізмах проблеми клієнта, а не «бореться» з їх зовнішніми проявами. Принцип не завжди є універсальним, наприклад, в гештальт-терапії головним стає принцип «тут і зараз», і цей шлях ефективний у ряді випадків. У проблемному аналізі можливе прогнозування ситуації в майбутньому.

2.Консультативний альянс — високий рівень відвертості і довіри.

3.Проблемна діагностика — це процес виявлення характеру і причин психологічних труднощів, іноді із застосуванням діагностичних методик для адекватної постановки гіпотези.

4.Умова ефективності: а) нестандартний підхід, оскільки однакових випадків не буває; б) орієнтація на розуміння, тобто говорити на мові клієнта; у) орієнтація на установки клієнта; г) використання рекомендацій і директив виключно для певних ситуацій (наприклад, консультування з питання виховання дитини, виходу з конфліктної ситуації, налагодженню гармонійної взаємодії); форма рекомендації повинна бути нейтральною, з якої повинен зробити сам клієнт, де «спрацьовує як навіювання, що приводить людину до самостійного» (Р. Мей); д) уникнення оригінальності, тобто використання перевірених і доцільних методів; е) формування довірчих відносин всіма

можливими способами; ж) підтримка мотивації довготривалої роботи: **попередження** на початку першої бесіди про доцільність повторних зустрічей; фіксація уваги на позитивному ефекті вже на першій зустрічі; формулювання **невирішених завдань**, які належить **вирішити** надалі; орієнтація на поступовість змін в клієнта; формування позитивного **емоційного відношення** до консультації;

5.Психологічне посередництво, **тобто** позиція «третейського судді» для допомоги сторонам знаходження компромісу.

6.Неманипулятивний підхід — стимуляція клієнта до **ухвалення** власного рішення. Директивна модель психологічної допомоги дотримується іншої точки зору, **але** недирективна модель ближче до основної ідеї консультації, що полягає в розвитку клієнтом своїх психологічних потенцій.

7.Принцип без оціночного прийняття, коли «психолог і його клієнт зливаються в одне психічне ціле» (Р. Мей).

8.Принцип професіоналізму — адекватне формування психологічного **завдання** і **нестворення** у клієнта ілюзій своєї (психолога) всемогутності. Необхідно переорієнтовувати запит у бік можливого, а якщо треба, розкрити компенсаторні **можливості** людини і так далі

9.Орієнтація клієнта на самого себе. Локус контролю повинен бути внутрішній, а не зовнішній.

10.Фіксація результатів консультації, що допомагає краще аналізувати проблему, концентруватися на нюансах, психолога професійної саморефлексії.

Теоретичні основи психологічного консультування і механізми психологічної дії. Необхідно відзначити зв'язок між позицією психолога-консультанта і теоретичним підходом, яким він користується в своїй практиці. Під терміном позиція можуть розумітися різні речі. З одного боку, позиція **зміст** дій консультанта, з іншої — **емоційний** тон цих дій. Позиції, обумовлені **змістом**, можуть бути описані таким чином:

1.Консультант-советчик — дає клієнтові прямі поради;

2. Консультант-помічник — надає допомогу клієнтові в знаходженні інсайту, в актуалізації внутрішніх резервів і т.п.;

3. Консультант-експерт — показує клієнтові можливі варіанти вирішення проблемної ситуації, оцінює їх спільно з клієнтом і допомагає йому вибрати найбільш адекватні. Позиції одного і того ж консультанта можуть мінятися як при роботі з різними клієнтами, так і в ході однієї консультації, якщо остання того вимагає. Зважаючи на емоційний тон дій консультанта, що пов'язане з діями психолога в директивному, недирективному і проміжному підходах, можна описати позиції тих, що взаємодіють в ситуації індивідуального консультування:

1. Взаємодія на рівних;
2. Взаємодія з позиції «зверху»;
3. Взаємодія з позиції «знизу» (Г.С. Абрамова).

Крім цього зустрічається в літературі такий репертуар ролей психолога-консультанта, як терплячий слухач, «жилет», в який можна поплакатися; розумний аналітик; знавець психологічних закономірностей; духовний наставник; «лікар душі»; радник; умілий фасилітатор.

Загальні вимоги, що пред'являються до психологічного консультування і до психолога-консультанта. Система загальних, професійних і морально-етичних вимог, що пред'являються до психологічного консультування і до практичної роботи психолога-консультанта, краще всього відбита в існуючих кодексах професійної етики практичних психологів. Багато положень цих кодексів безпосередньо застосовні до роботи психолога-консультанта. Нагадаємо про ці положення, включивши в їх формулювання замість слова «психолог» словосполучення «психолог-консультант».

1. Професійна діяльність психолога-консультанта характеризується його особливою відповідальністю перед клієнтом за ті рекомендації, які він пропонує клієнтові.
2. Практична діяльність психолога-консультанта повинна спиратися на відповідні морально-етичні і юридичні основи.

3. Діяльність психолога-консультанта на досягнення виключно гуманних цілей, що зняття яких би то не було обмежень на шлях інтелектуального і персонального (особового) розвитку клієнта.
4. Свою роботу психолог-консультант будує на основі безумовної гідності і недоторканності особи клієнта. Психолог-консультант поважає основоположні людські права, визначувані загальною Декларацією прав людини.
5. У роботі з клієнтами психолог-консультант керується принципами чесності і відвертості (щирості). він повинен бути обачний в і рекомендаціях клієнтові.
6. Психолог-консультант зобов'язаний повідомляти колег, членів своїх професійних об'єднань про порушення прав клієнта, що помічаються ним, про випадки негуманного до клієнтів.
7. Психолог-консультант має право надавати лише такі послуги клієнтам, для яких він має необхідну освіту, кваліфікацію, знання і уміння.
8. У своїй роботі психолог-консультант повинен застосовувати **тільки** апробовані методики, що відповідають сучасним загальнонауковим стандартам.
9. Обов'язковою складовою частиною роботи психолога-консультанта є постійна підтримка на високому рівні своїх професійних знань і умінь.
10. **У разі вимушеного застосування** психологічних методик і рекомендацій, що не **пройшли** достатньої **апробації**, не **повністю** відповідають науковим вимогам, психолог-консультант повинен про це **попереджати** своїх клієнтів і бути обережним в своїх .
11. Психолог-консультант не має права розголошувати або передавати третім особам дані про своїх клієнтів або про результати консультування.
12. Психолог-консультант зобов'язаний перешкоджати використанню методів психологічного консультування і психологічної дії на людей некомпетентними **особами**, **професійно** не підготовленими людьми, а також **попереджати** про це тих, **хто** користується послугами таких «**фахівців**».

13. Психолог-консультант не має права передавати некомпетентним **особам** методи психологічної роботи з клієнтами.

14. Психологові-консультантові слід дотримуватися обережності, не **викликати** необґрунтованих надій і **очікувань** з боку клієнта, не давати йому обіцянок, і рекомендацій, які не можна буде виконати.

15. Психолог-консультант несе **особисту** відповідальність за зберігання в таємниці інформації, що стосується клієнтів.

Дотримання всіх цих правил або етичних норм є обов'язковим в практичній роботі психолога-консультанта. Є, крім того, **ряд відмінностей** **хорошо професійно** підготовленого психолога-консультанта. Ці **відмінності** стосуються того, як психолог-консультант поводить себе по відношенню до клієнта в різних ситуаціях психологічного консультування, як він виходить з скрутних випадків, які **нерідко** виникають в процесі проведення психологічного консультування.

Завдання для самоконтролю

1. Надайте характеристику позиції психолога в ході консультування.
2. Надайте характеристику **загальним** вимогам, що пред'являються до психологічного консультування і до психолога-консультанта
3. Надайте характеристику типовим помилкам початкуючого консультанта.
4. Надайте характеристику основним **засобам** впливу в психологічному консультуванні
5. Опишіть **загальні** вимоги, що пред'являються до психологічного консультування і до психолога-консультанта

Використана та рекомендована література

Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. Навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.

Немов Р. С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 394 с.

Тема 5. Спеціальні області в практиці консультування

5.1. Психологічне консультування в сфері освіти: основні запити.

Робота з батьками в процесі консультування

Мета: ознайомлення студентів з основними техніками роботи в різних областях консультування.

План

1. Типові труднощі в роботі спеціаліста-психолога з педагогічного консультування.
2. Специфіка роботи психолога з дітьми різного віку.
3. Найбільш актуальні запити в сфері напряму «консультування в освіті».
4. Консультування з розвитку здібностей школярів
5. Консультування з проблем шкільної адаптації та успішності
6. Консультування з проблем профілактики дитячої злочинності, наркоманії та алкоголізму

Базові знання з теми

Основне завдання консультування з цього напряму — оптимізація міжособистісної взаємодії в системі "педагог — дитина", "батьки — дитина", "педагог — батьки". Основні запити в сфері психолого-педагогічного консультування. До основних проблем (запитів), з якими звертаються до психолога-консультанта, можна зарахувати:

1. неадекватність педагогічних впливів на особистість дитини;
2. конфліктні ситуації в сім'ї;
3. переживання дітьми різного віку негативних емоцій стосовно школи, ставлення до навчання;
4. проблеми психічного здоров'я дітей, що навчаються в загальноосвітніх та спеціальних закладах;
5. вплив стресогенних факторів на успіхи в школі;
6. проблеми шкільної дезадаптації;
7. дитячий алкоголізм та наркоманія.

У сфері взаємин батьків та педагогів з дошкільнятами особливо важливо пам'ятати про вразливість та динамічність дитячої психіки, про наявність сенситивних (найбільш сприятливих) періодів у віковому розвитку дитини, про

специфіку переживання криз у різний віковий період.

Процедура проведення консультування з проблеми погіршення поведінки дітей передбачає врахування індивідуальних особливостей батьків, їх готовність до змін, а також психолого-педагогічну культуру. Нерідко позитивні результати дає і додаткове діагностування батьків (наприклад, тестування на з'ясування типу ставлення батьків до дитини).

Специфіка проведення психологічного консультування батьків щодо раннього виявлення і розвитку здібностей у дітей передбачає: врахування умов психічного розвитку дитини, її близького соціального оточення, особливостей індивідуального розвитку, наявності психічних травм тощо. Спільно з батьками вирішується питання навчання дітей (тип школи, рівень навантаження, кваліфікації педагогів). Психолого-педагогічне консультування батьків дітей молодшого шкільного віку передбачає врахування нормативних психічних новоутворень (рефлексія, довільність, внутрішній план дій), включення дитини у процес учіння, специфіку взаємин з однокласниками, статус дитини в сім'ї.

Вирішення психолого-педагогічних проблем дітей підліткового віку має також цілий ряд особливостей. До типових конфліктів між батьками і підлітками можна віднести: неадекватне соціальне поводження підлітків, небажання підлітка спілкуватися зі своїми батьками, ділитися з ними своїми думками і переживаннями, розповідати про те, що з ними відбувається: зниження

навчальної активності, погіршення результатів навчання в школі, неадекватність самооцінки тощо. Вступ у підлітковий вік не передбачає входження дитини у нову групу (якщо не йдеться про значущу групу поза школою). Передбачається подальший розвиток особистості за нових умов, оскільки сама група підлітків стає іншою (в результаті інтеграції соціальних і психологічних змін).

У практиці психологічного консультування доводиться працювати з запитом щодо розвитку тих чи інших здібностей, а інколи й розробляти відповідні рекомендації. При цьому ми посилаємось як до задатків (біологічної основи

здібностей), так і до соціальної ситуації розвитку особистості. Раннє виявлення і діагностика задатків є необхідною умовою для їх своєчасного й активновикористання в процесі розвитку здібностей. Період, протягом якого в дітей уперше виявляються наявні задатки, є різним і залежить від багатьох факторів. Основними показниками успішного консультування з проблем шкільної дезадаптації виступають: інтерес до навчання в школі або до окремих предметів, критичне ставлення до своїх успіхів, зниження агресивних проявів, налагодження стосунків з ровесниками, участь у спільних шкільних заходах, наявність адекватної самооцінки, готовність до співпраці, прагнення досамовдосконалення.

Завдання для самоконтролю

1. Назвіть типові труднощі в роботі спеціаліста-психолога з педагогічного консультування.
2. Розкрийте специфіку роботи психолога з дітьми різного віку.
3. Охарактеризуйте особливості консультування з розвитку здібностей школярів.
4. Охарактеризуйте особливості консультування з проблем шкільної адаптації та успішності.
5. Охарактеризуйте особливості консультування з проблем профілактики дитячої злочинності, наркоманії та алкоголізму.

Використана та рекомендована література:

Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736с.

Франкл Виктор - Сказать жизни – «Да». Упрямство Духа -

<http://arhivknig.com/psikhologija-samorazvitie/69503-viktor-frankl-skazat-zhiznida.-uprjamstvo-dukha.html>

Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

5.2.Психологічне консультування підлітків та їх батьків

Мета: ознайомлення студентів з специфікою консультативної діяльності з підлітками та їх батьками.

План

- 1.** Аспекти самосвідомості підлітків, які необхідно враховувати при організації психологічної підтримки.
- 2.** Індивідуальне консультування підлітків.
- 3.** Особливості консультування батьків підлітків.

Базові знання з теми

У підлітків зазвичай не застосовується така форма психологічної підтримки, як психологічна корекція, здійснювана з ініціативи дорослих: батьків або педагогів. Індивідуальна допомога може здійснюватися у формі психологічного консультування по запити самого підлітка. Відповідно губиться значимість психологічної діагностики, оскільки її результати не служать підставами для організації психологічної допомоги. Групові розвиваючі заняття, проведені в рамках школи, можливі в молодшому й середньому підлітковому віці. У старшому підлітковому віці можуть проводитися уроки психології або ж заняття профорієнтаційної спрямованості. Особливу значимість набуває консультування батьків підлітків, тому що значна частина труднощів підлітка пов'язана із процесом відділення їх від родини й становленням самостійності. Специфіка полові ідентифікації підлітків. Основним новоутворенням цього віку можна назвати полову ідентичність - уявлення про себе з погляду свого сексуального поведіння, сексуальної позиції. Ускладнити її формування можуть наступні особливості підліткової сексуальності (В. Е. Каган): надзвичайно висока інтенсивність статевого потяга, так звана юнацька гіперсексуальність; прагнення підлітків активно експериментувати з новою для них функцією - сексуальною, наслідком чого можуть з'явитися різного роду екстремальні форми поведіння. Крім того, варто мати на увазі, що досить часто підліток розглядає початок

статевого життя як своєрідну посвяту в дорослість і прагне до нього, впливаючи не сексуальним імпульсом, а прагненню бути «як всі» або ж «крутіше всіх».

Перший етап (11-12 років) характеризується наявністю в підлітка конфлікту між потребою в залежності й прагненням до автономії. Труднощі його полягає в тому, що підліток амбивалентний у своїх очікуваннях відносно батьків. Він, з одного боку, пручається проявам їхньої турботи, а з іншого боку - проявляє бажання, щоб його балували. Таким чином, підліток перестає бути таким слухняним і ввічливим, яким він був раніше. У деяких можуть з'явитися регресивні прояви: прагнення полежати поруч із мамою, плаксивість, капризи.

Батьки, як правило, не розуміють, що відбувається з підлітком, посилюють заборони, чим можуть привести підлітка до гострих емоційних розладів.

Другий етап - когнітивна реалізація відділення (важко вказати вік, тому що перехід до цієї стадії може затягтися на все життя). Підліток доводить усім: світу, батькам і самому собі власну незалежність. Найчастіше це відбувається через відхід в опозицію, критику всього того, що робиться й говориться батьками. Причому бурхливі реакції батьків тільки підсилюють прагнення до емансипації в підлітків. Тривалість цієї стадії визначається часом, необхідним батькам для прийняття факту дорослішання підлітка.

Третій етап - афективні реакції на відокремлення. Тут можуть виникати почуття провини, гнів, депресивні реакції, взаємний страх втрати любові.

Необхідно допомогти батькам культивувати в собі почуття гордості та радості від досягнень дитини, котра дорослішає.

Четвертий етап - ідентифікація. Дорослі вже визнають за підлітком право на самостійність, зникає зовнішнє бунтарство й ранимость. Підліток зосереджується на своїй індивідуалізації. Тут дуже важливо, щоб підліток мав зразки позитивної інтеграції серед значимих дорослих. Тому батькам підлітка, що перебуває на цій стадії, необхідно зрозуміти, що, тільки звернувши увагу на власну інтегрованість або дезінтегрованість, можна допомогти своїй дитині. Таким чином, завершенням інтегрованого стану завершується процес

відділення підлітка від родини. З ним встановлюються нові відносини, засновані не на примусі, а на партнерстві.

Консультування підлітків ґрунтується переважно на застосуванні методів розмовної терапії, тобто саме розмова (а не гра, як у дошкільників і молодших школярів) слугує засобом для усунення порушень психологічного здоров'я. При цьому особливого значення набувають такі описані К. Роджерсом аспекти взаємин між підлітком і консультантом, як: повне прийняття підлітка таким, який він є, вміння консультанта проявляти емпатію й бути самим собою (конгруентність). Підліток дуже чітко відчуває будь-яку фальш у поведінці дорослих, тому тільки абсолютна правдивість самого консультанта допоможе встановити контакт.

Схеми консультації підлітків:

- ☐ ☐ встановлення контакту з підлітком;
- ☐ ☐ запит підлітка: опис труднощів і бажаних змін у собі, конкретних людях, ситуації;
- ☐ ☐ діагностична бесіда: пошук причин труднощів;
- ☐ ☐ інтерпретація: словесно висловлена гіпотеза консультанта про можливі причини труднощів підлітка;
- ☐ ☐ реорієнтація: спільне вироблення конструктивних способів подолання труднощів.

Завдання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте особливості домагання на визнання в підлітків.
2. Охарактеризуйте новоутворення в сфері усвідомлення часу, котрі повинні сформуватися в підлітковому віці.
3. Перерахуйте етапи відділення підлітка від родини.
4. Назвіть завдання, котрі повинні вирішувати групові заняття в різних класах?
5. Охарактеризуйте методичні засоби, що використовуються в групових заняттях з підлітками?
6. Охарактеризуйте етапи індивідуального консультування підлітків.

7. У чому складається ідея «перевести дефект підлітка з пасиву в актив»?
8. У чому складність консультування батьків підлітків?
9. Опишіть техніку «Чужі розповіді» і можливість її застосування в консультуванні батьків.

Використана та рекомендована література:

Немов Р. С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 394 с.

Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 с.

Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

5.3. Психологічні труднощі дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Мета: ознайомлення студентів з специфікою консультативної діяльності з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку та їх батьками.

План

1. Дошкільне дитинство: проблеми соціалізації та збереження психічного здоров'я.
2. Труднощі адаптації дитини до умов дошкільного закладу.
3. Проблеми спілкування.
4. Дитячі страхи.
5. Формування соціально-спрямованої поведінки.

Базові знання з теми

Труднощі адаптації дитини до умов дошкільного закладу. Здатність почуватися комфортно за відсутності близьких дорослих залежить передусім від психологічного віку дитини. Спочатку дитина пов'язана з матір'ю міцними узами залежності: вона тулиться до мами, вимагає, щоб та завжди була поруч, грається спокійно тільки в її присутності, періодично перевіряє, чи на місці її "зона безпеки". На третьому році життя характер стосунків дитини з батьками

змінюється. Дитина менше орієнтується на безпосереднє фізичне спілкування з матір'ю, а прагне певною мірою партнерських взаємин із батьками. З установленням певної дистанції між дитиною та її батьками стає можливим відвідування нею дитячого садка.

Проблеми спілкування. Однією з типових причин так званої дитячої впертості може бути незнання вихователями вікової специфіки сприйняття світу. Наприклад, дошкільник вимагає перелити сік в іншу чашку або змушує маму вдягнути інше вбрання. Вихователі намагаються боротися з примхами дитини вмовляють, сварять, але дитина щиро переконана, в іншій чашці соку стане більше, а нова сукня може змінити маму. Причому через свій егоцентризм дитина не сумнівається, що всі розуміють, про що йдеться, і тому не обґрунтовує свої вимоги, а наполягає на них.

Прояви психологічного неблагополуччя дитини. Такими проявами можуть бути емоційні розлади, невротичні реакції, психосоматичні захворювання, затримка психофізичного розвитку, гальмування пізнавальних потреб (діти стають недопитливими, байдужими), збіднення ігрової діяльності (такі діти грають дуже одноманітно, сюжети їхніх ігор відтворюють непрофесійні стосунки дорослих, як у здорових дітей, а ті психологічні проблеми, що тривожать дитину). Діти у стані психологічного неблагополуччя гірше їдять, сплять, у них переважають негативні емоції. Негативні емоційні стани залежно від темпераменту дитини можуть формуватися на фоні судження (тоді дитина стає імпульсивною, дратівливою, агресивною) або на фоні гальмування (що проявляється у тривожності, скутості, пригніченості тощо).

Дитячі страхи. Наявність страхів у дошкільника не завжди є показником психологічного неблагополуччя. В основі більшості страхів у дошкільному віці лежить афективно-загострене сприйняття загрози для життя як один із проявів інстинкту самозбереження. Діти, які бояться, більш передбачливі, більш емоційні та вразливі. Відсутність страхів — скоріше виняток, ніж правило, і може свідчити про серйозні мозкові порушення дитини. В

останньому випадку поряд із нестійкістю уваг непосидючістю, збудливістю спостерігається нечутливість дитини до переживань узагалі й страхів зокрема. За сприятливих умов психічного розвитку під кінець дошкільного віку почуття й переживання дітей ускладнюються, диференціюються. Зберігаючи емоційність і вразливість, дошкільник втрачає дитячу безпосередність. Підвищуються самоконтроль, з'являються почуття провини, справедливості чи несправедливості, моральні переживання — все те, що стане категорією совісті у молодшому шкільному віці. Старшим дошкільникам властиве почуття гідності, вони не витримують зневаги, глузування. Як і раніше, у них виражена потреба у визнанні, схваленні, підтримці, любові. Причому ці почуття дедалі більше переносяться на однолітків, створюючи складну систему групових відносин. Розвивається вміння ставити себе на місце іншої людини і певною мірою уявляти її почуття та переживання. Розвиток рефлексії та емпатії збагачує внутрішній світ дитини, насичує новим змістом її спілкування, робить поведінку соціально спрямованою.

Завдання для самоконтролю

1. Поясніть, у чому полягає сутність оптимізації взаємодії батьків з навчально-виховним закладом з психологічних аспектів професійної орієнтації дітей?
2. Чому необхідною умовою успішної роботи є встановлення довіри між психологом і батьками?
3. Проаналізуйте особливості психічного розвитку дитини дошкільного віку.
4. Назвіть критерії психологічної готовності дитини до шкільного навчання.
5. Проаналізуйте особливості психічного розвитку дитини молодшого шкільного віку.
6. Схарактеризуйте особливості консультування батьків дезадаптованих молодших школярів.

***Використана та рекомендована література:* [5; 13; 26; 31]**

Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 136с.

Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736с.

Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 с.

Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

5.4. Психолого-педагогічне консультування батьків та педагогів в окремих випадках. Симптоматичні рекомендації

Мета: ознайомлення студентів з специфікою консультативної діяльності батьків та педагогів в окремих випадках та правилами надання симптоматичних рекомендацій.

План

1. Основні правила та вимоги до діагностичного процесу психологічного консультування.
2. Класифікація випадків звернення батьків дітей до психологічної консультації.
3. Поняття симптоматичних рекомендацій.
4. Окремі випадки для надання симптоматичних рекомендацій.

Базові знання з теми

Симптоматичні рекомендації потрібні в тих випадках, коли в дитини є якась локальна проблема. Вона може відноситися до когнітивної або емоційно-особистісної сфери, до поведінки, до сфери спілкування. Підкреслимо, що подібні рекомендації даються не у відповідь на відповідну *скаргу* клієнта, а тільки після того, як консультант переконується в тому, що дана психологічна проблема дійсно існує. Це важливо у зв'язку з тим, що клієнт далеко не завжди правильно усвідомлює справжні причини тих або інших труднощів.

Наприклад, скарга на погану пам'ять дитини в дійсності може пояснюватися не порушеннями пам'яті, а зниженням учбово-пізнавальної мотивації або ж завищених очікувань батьків.

У переважній більшості випадків симптоматичні рекомендації повинні бути доповнені індивідуалізованими, спрямованими не на окремі прояви, а на більш значущі загальні причини. Це відповідає й системі застосування симптоматичних засобів у медицині. Так, даючи хворому ліки для полегшення кашлю, лікар, ймовірно, призначить і загальне лікування для подолання захворювання, яке викликане цим симптомом.

Якщо при психологічному обстеженні виявляються порушення пам'яті, то необхідно ретельно перевірити ступінь збереження різних її видів: слухової, зорової, рухової, значеннєвої. Це слугуватиме основою для рекомендацій.

Основний напрямок рекомендацій при розладах уваги й порушеннях самоконтролю - це техніки формування операцій перевірки й оцінки своєї роботи. Ось схема одного з найпростіших, доступних будь-якому дорослому прийомів формування контрольних операцій у неуважної дитини. При розладах планування й організації діяльності батькам розповідається, як учити дитину плануванню своїх дій. Планування повинне стати обов'язковим, але коротким етапом, що випереджає кожну дію. «Декількома словами скажи, як будеш вирішувати це завдання», - подібними пропозиціями дорослий може спонукати дитину до планування дій. Однак, виділяючи в кожній дитячій дії окремий етап планування як підготовки до дії, дорослий повинен стежити за тим, щоб плани були реалізовані, щоб дія не підмінювалася його плануванням. Якщо в дитини вповільнений темп діяльності, то цю особливість варто просто враховувати. Не можна засуджувати дитину за повільність, над якою вона не владна. Варто розуміти, що при її темпових характеристиках потрібно регулювати обсяг роботи. Отже, обсяг домашнього завдання можна й необхідно скорочувати, прагнучи до того, щоб виконана частина завдання була зроблена добре, а не до того, щоб було зроблено все, але кепсько.

Перша й найважливіша рекомендація при підвищеній тривожності полягає в тому, що дитині необхідно забезпечити відчуття своєї успішності.

Не можна допускати, щоб вона була замкнена на своїх невдачах. Їй потрібно знайти таку діяльність, у якій вона здатна самостверджуватися. Відчуття успіху

кращі ліки від підвищеної тривожності. Крім того, дитина повинна почувати себе захищеною, знати, що при необхідності дорослі (насамперед батьки) обов'язково прийдуть на допомогу. У випадку, якщо батьки самі не впевнені в собі, повні побоювань і занепокоєння, необхідно, щоб вони, принаймні, не демонстрували свою непевність дитині, не ділилися з нею своїми страхами.

Завдання для самоконтролю

1. Поясніть, у чому полягає специфіка діагностики школярів в процесі психологічного консультування?
2. Сформулюйте правила застосування методики включеного спостереження.
3. Сформулюйте правила аналізу малюнків молодших школярів.
4. Дайте визначення поняття «симптоматичні рекомендації».

Використана та рекомендована література: [11; 24; 29; 31]

Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика.

Практическое руководство. Часть 1. — М.: Генезис, 2001. — 160 с.

Основы возрастно-психологического консультирования // Учеб.-метод, пособие для студентов фак.психол. гос.ун-тов/ Г.В.Бурменская,

О.А.Карабанова. А.Г.Лидерс, М.:Изд-во Моск. ун-та, 1991, - 134 с.

Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. ИНТОР, 1997. — 192 с.

Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб, заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 208 с.

5.5. Основні питання сімейного консультування.

Мета: ознайомлення студентів з сутністю консультування батьків з проблем оптимізації сімейного виховання.

План

1. Огляд основні методи діагностики проблем сім'ї.
2. Методи та прийоми, що використовуються в сімейному консультуванні.
3. Способи організації процесу сімейного консультування: індивідуальна робота

з одним членом подружньої пари, робота з подружньою парою. Основні вимоги до роботи з подружньою парою.

4. Консультування з приводу проблем у взаємовідносинах з дітьми.

Базові знання з теми

Основні групи питань, пов'язаних із проведенням сімейного консультування:

1. Взаємини клієнта з його майбутнім чоловіком (дружиною).
2. Взаємини між подружжям у сформованій родині.
3. Взаємини подружжя з власними батьками й батьками чоловіка (дружини).
4. Взаємини батьків і дітей у родині.

Внаслідок недостатньої ясності причин звернення клієнта в психологічну консультацію, психолог насамперед повинен буде визначитися в тому, про що він буде говорити із клієнтом. Вирішити це завдання консультантові може допомогти аналіз відповідей клієнта на наступні питання:

1. Якими якостями, на ваш погляд, повинен володіти майбутній, ідеальний для вас чоловік (дружина)?
2. Чи замислювалися ви над питаннями про те, чи існує в дійсності така людина?
3. Якою мірою вашому ідеалу відповідає та людина, з якою ви збираєтеся пов'язати свою долю?
4. Чи існують які-небудь психологічні якості, які ви не хотіли би бачити у свого майбутнього чоловіка (дружини)?
5. Чи є ознаки прояву подібних якостей особистості в тієї людини, з якою ви плануєте пов'язати своє майбутнє сімейне життя?
6. Чи намагалися ви якось вплинути на свого майбутнього чоловіка (дружину), і якщо так, то що із цього вийшло?
7. Чи є у вас які-небудь недоліки, до яких вашому майбутньому чоловікові (дружині) буде важко звикнути?
8. Чи намагалися ви що-небудь змінити в самому собі в кращу сторону, і якщо намагалися це зробити, то які результати отримали?

9. Що ще, окрім уже названих вами особистісних якостей, ви вважаєте важливим для майбутнього подружнього життя?

10. Як до всього цього ставиться ваш реальний кандидат у майбутні чоловіки (дружини) ?

Типові проблеми, через які члени молодії родини можуть звертатися в психологічну консультацію:

1. Відсутність між партнерами належного взаєморозуміння.
2. Психологічна несумісність характерів.
3. Несумісність звичок, вчинків і дій подружжя.
4. Істотні розбіжності в поглядах подружжя з питань, що вимагають певної єдності думок.

Кожна із цих проблем має свої частини, індивідуально своєрідні для кожної родини варіанти, а також свої, специфічні причини. Починати практичне психологічне консультування в цьому випадку необхідно з перевірки правильності припущення про ці причини (після ідентифікації самої проблеми).

Найпоширеніші типові варіанти проблем, що зустрічаються в практиці сімейного консультування:

Відсутність взаєморозуміння між членами родини може виражатися в наступному:

- у нездатності одного або обох членів подружжя зрозуміти один одного, прийняти чужу точку зору;
- у нездатності одного або обох членів родини довести іншому свою правоту в будь-якому важливому питанні внутрісімейного життя;
- у труднощах досягнення згоди подружжя по будь-якому одному або багатьом питаннях сімейного життя;
- у відсутності бажання одного або обох членів подружжя йти один одному назустріч під час обговорення й ухваленні рішення по важливому питанню.

Можливі причини відсутності взаєморозуміння:

- занадто велика різниця в рівні освіти, інтелектуального розвитку, життєвого досвіду, виховання членів подружжя;

- невміння одного або обох членів подружжя доводити свою правоту й нездатність одного з подружжя переконати в чомусь іншого;
- невміння подружжя уважно слухати й розуміти один одного;
- нездатність перемикаати увагу під час розмови із власних думок на те, про що говорить партнер;
- виняткове прагнення одного з подружжя довести свою правоту іншому;
- надмірна впевненість одного або обох членів подружжя в безсумнівній правильності, непогрішності своєї власної точки зору;
- невміння одного або обох членів подружжя йти на компроміс, гнучко, залежновід ситуації, міняти стратегію й тактику спілкування один з одним з урахуванням сформованих умов;
- упереджене відношення одного партнера до іншого.

Всі названі причини можуть діяти як разом, так і порізно.

Несумісність характерів подружжя в практиці внутрісімейних відносин може виражатися в тому, що:

- один або обидва партнера не в змозі спокійно розмовляти один з одним, часто дратуються без достатньої на те причини, виходять із себе;
- дії з боку одного з подружжя викликають протидії, негативні емоційні реакції з боку іншого;
- один або обидва партнера мають такі риси характеру, які неприйнятні в спілкуванні з людьми, наприклад - демонстративна неповага партнера, приниження його.

Етапи психологічного консультування:

I Насамперед необхідно поставити точний діагноз, тобто з'ясувати, які з перерахованих вище проблем і питань є актуальними для подружжя.

Типова ситуація, що змушує подружжя звертатися до консультанта-психолога, така, що в родині виникає не одна, а безліч, пов'язаних у єдиний вузол, проблем, і розплутати цей вузол самим чоловіку та дружині не вдається. Звернувшись до психолога-консульта вони сподіваються на його допомогу, але зазвичай називають тільки деякі з цих проблем, одну або дві такі, які, на їхній

погляд, є найбільш важливими. Інші ж, як правило, вони замовчують або не здогадуються по наступних можливих причинах:

- недостатнє усвідомлення сутності цих проблем;
- заниження ступеня значимості проблем;
- невіра в можливість їх вирішення;
- розуміння того, що всі проблеми одразу не вирішиш. Із цього зазвичай випливає природне бажання подружжя спочатку зосередити свою увагу на одній проблемі, а потім уже намагатися вирішувати інші.

II Певним чином впорядкувати виявлені проблеми по їхній значущості вирішення, визначити головні й другорядні з них. Головними називають такі проблеми, які необхідно вирішувати в першу чергу й рішення яких спричинює рішення інших проблем. У тому випадку якщо буде твердо встановлено, що головною проблемою подружжя в їхньому сімейному житті є відсутність взаєморозуміння між ними, психологові-консультантові рекомендується діяти:

1) необхідно навчити подружжя уважно слухати один одного (слухати - значить розуміти, але не обов'язково повністю й у всьому погоджуватися).

Уміння слухати означає:

- зосередження уваги на тому, що говорить і переживає інша людина;
- відволікання на час слухання уваги від власних думок і переживань;
- активне міркування над тим, що говорить партнер, з певним внутрішнім настроєм на його глибоке розуміння й без спроб оцінювати почуте в термінах «добре» або «погано»;
- запам'ятовування думок, фактів, повідомлених людиною, і логіки її міркувань;
- розуміння того, чому партнер вважає себе правим.

2) бажано запропонувати клієнтові самому переконатися в тому, що він ще не навчився добре слухати інших.

Це *практично можна зробити в такий спосіб*: попросити клієнта згадати зміст своєї останньої розмови із чоловіком (це повинна бути така розмова, у якій чітко виявилось недорозуміння подружжя) і у зв'язку з цим відповісти на наступні питання:

- Про що була ця розмова, який її зміст?
- Що спробував пояснити й довести вам, у чому намагався переконати вас чоловік (дружина) у цій розмові?
- Як він (вона) це робив?
- Про що він (вона) говорив (ла) на початку й наприкінці розмови?
- Які аргументи він(вона) використовував для доказу своєї правоти?
- Що відчував ваш чоловік, розмовляючи з вами?
- Чому він вважав себе правим у цій розмові й не погоджувався з вами?

Якщо клієнт утрудняється відповісти хоча б на одне із цих питань, це означає, що він погано вміє слухати свого чоловіка (дружину), і чим більше подібних питань викликають у нього труднощі, тим гірше розвинене в нього вміння слухати інших людей.

3) На закінчення розмови варто запропонувати клієнтові протягом одного - двох

тижнів під час бесід зі своєю дружиною (чоловіком) ретельно контролювати себе, процес свого слухання, орієнтуючись на сформульовані вище питання.

Завдання для самоконтролю

1. Наведіть приклади форм і методів психоконсультативної роботи з подружжям.
2. Назвіть психодіагностичні методики, які застосовуються у роботі психолога з сім'ями.
3. За допомогою яких проективних методик психолог може з'ясувати сімейну ситуацію очима дитини.

Використана та рекомендована література: [2; 5; 7]__

Алешина Ю.Е. - Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - Изд. 2-е. - М., 1999. - 208 с.

Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 136с.

Бэндлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. - 160 с.

Тема 6. Основні теоретичні напрямки в консультуванні

Мета: ознайомлення студентів з сутністю консультування батьків з проблем оптимізації сімейного виховання.

План

- 1.Психодинамічний підхід в психологічному консультуванні
- 2.Уявлення про специфіку консультування з позицій індивідуальної психології А.Адлера. використання елементів гештальт-терапії, «техніка двох стільців».
- 3.Принципи клієнт -центрованого консультування за К.Роджерсом
- 4.Логотерапія і екзистенціальна психотерапія в консультуванні в особових проблемах.
- 5.Техніка арт-терапії, релаксації, НЛП, навчання впевненості, трансактного – аналізу.
- 6.Когнітивний – поведінські підходи в дитячо-батьківському консультуванні

Психодинамічний підхід Психоаналітична теорія Фрейда є **прикладом** психодинамічного підходу до вивчення поведінки людини. При такому підході **вважається**, що неусвідомлювані психологічні конфлікти контролюють поведінку людини. Зігмунд Фрейд, **засновник** психоаналізу, будував психоаналітичні концепції майже на своїх **обширних** клінічних спостереженнях над хворими невротиками, а також на психоаналізі. Фрейд виділяв три рівні свідомості – свідомість, передсвідомість і несвідомість. Найбільш значні психічні події **відбуваються** в несвідомому (яке за своєю природою є інстинктивним і відокремлено від реальності). У теорії психоаналізу розрізняють дві категорії інстинкту: інстинкт життя (Ерос) і інстинкт смерті (Танатос). Інстинкт має чотири основні параметри: джерело, **мета**, об'єкт і . При такому підході **вважається**, що неусвідомлювані психологічні конфлікти контролюють поведінку людини.

Індивідуальна психологія А. Адлера. Задача психотерапії та психоаналізу Адлера – допомогти людині перебудувати свої припущення

цями, щоб вони набули найбільшу громадську користь. Послідовник засновника психоаналізу Зигмунда Фрейда, залишивши свого вчителя і розвивши власний підхід в психології і психотерапії. Альфред Адлер, як практикуючий психолог і психотерапевт, визначає три головних аспекти психотерапії: дослідження специфічного життєвого стилю пацієнта, допомога пацієнту в розумінні самого себе і посилення його соціального інтересу. На консультації психолога або психотерапевта « необхідно крок за кроком розкривати: не досягаємо мету переваги над всім навколо.

Клієнт – центрована психотерапія К.Роджерса. Належить до концепцій екзистенціально-гуманістичного **напрямку**, розроблена К.Роджерсом. Суть методу полягає в тому, що психотерапевт входить в такий контакт **з** клієнтом, який сприймається їм не як лікування і вивчення його з метою діагностики, а як глибоко контакт. Умова психотерапевтичного процесу:

- Два індивіди полягають в контакті;
- Клієнт в стані неконгруентності, **будучи** ранимим і тривожним;
- Психотерапевт **є** конгруентним у відносинах;
- Психотерапевт переживає безумовну позитивну оцінку по відношенню до клієнта;
- Психотерапевт переживає емпатичне розуміння внутрішньої системи координат клієнта;
- Клієнт переживає в мінімальному **ступені**, безумовну позитивну оцінку і емпатичне розуміння його психотерапевтом.

Комунікації психотерапевта можуть мати як вербальну, так і невербальну природу. Також використовуються такі прийоми як:

- вербалізація (вислів іншими словами того, що повідомив клієнт)
- уміле використання мовчання, мовчазне **ухвалення**;
- **віддзеркалення** емоцій (повторюються ті слова клієнта, в яких безпосередньо емоції)

Арт-терапія або терапія мистецтвом. Терапія мистецтвом **є** відносно новим методом психотерапії. У **Сполучених** Штатах однієї з перших **почала** займатися

терапією мистецтвом Маргарет Наумбург. Вона **спиралася** на ідею Фрейда про те, що внутрішнє "Я" може бути **виражене** у візуальній формі за допомогою спонтанних малювання, ліплення і живопису. Для терапії мистецтвом роль грали як фрейдівська теорія несвідомого, так і **думки** Юнга про персональні і універсальні символи. Терапія мистецтвом застосовується як психотерапії, так і окремо. Терапія мистецтвом може служити засобом від конфліктів і сильних **переживань**; прискорювачем терапевтичного процесу; допоміжним **засобом** для інтерпретацій і діагностичної роботи; дисциплінуючою і контролюючою "силою"; **засобом** розвитку уваги до , посилення відчуття власної особової цінності і підвищення художньої компетентності. У терапії мистецтвом спонтанне малювання і ліплення **є** різновидом діяльності уяви, а не **проявом** художнього таланту. Терапевти, що займаються, орієнтованою терапією мистецтвом, підкреслюють важливість поняття сублімації - непрямого задоволення антисоціальних імпульсів.

Спочатку терапія мистецтвом застосовувалася в лікарнях і психіатричних клініках в роботі **з важко** хворими пацієнтами. **В даний час** терапія мистецтвом використовується для **надання** психологічної допомоги ширшому контингенту клієнтів і поступово віддаляється від своєї психоаналітичної першооснови.

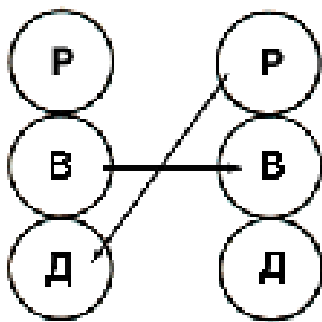
Логотерапія (від греч. logos – слово і therapeia – турбота, **відхід**, лікування) — **психотерапевтня** стратегія, розроблена, заснована на **припущенні**, що розвиток **особистості** обумовлений прагненням до пошуку і реалізації **сенсу** життя. Якщо у людини немає **сенсу** життя або він недосяжний, то виникає екзистенціальна фрустрація, що виявляється в **неврозах**. У логотерапії ставиться **завдання** допомоги людині в отриманні **сенсу** його життя, який не може бути просто запозичений **у** інших. Для її вирішення був розроблений метод сократичного діалогу, в якому **відбувається** обговорення **особистого досвіду**, що стосується **перш** трьох сфер, в яких може бути знайдений індивідуальний **сенси** життя. Це творчість, **переживання** і усвідомлене **відношення** до обставин, на які не можна вплинути. Одній з основних областей, в якій індивід може **отримати** підтримку у пошуках **сенсу**, **є** релігійна віра. У логотерапії також був розроблений метод,

орієнтований на лікування фобій і метод, призначений для лікування сексуальних неврозів.

НЛП – наука дії слова на людину, методичні прийоми які дозволяють людині **засобом** слова програмувати себе, потім **змінювати** ці програми.

Одним з базових **положень** НЛП є приховані не використані ресурси і звідси основні **завдання** терапевта забезпечити доступ пацієнта до цих ресурсів. Витягувати з-під свідомості, довести їх до рівня свідомості, а потім навчитися ними користуватися. Є два основні **шляхи**: вербальний і невербальний

Трансактний аналіз – **напрямок** в психології, розроблений в 1950-і роки Еріком Берном. Найважливіша **частина** трансактного аналізу – це виділення «сценаріїв» (життєвих планів) індивіда, **часто** запланованих , а також структурний аналіз **станів** Я індивіда.



Цих **станів**, по Е. Берну, існує три: Батько, Дорослий і **Дитина**. У різних ситуаціях спілкування можуть активізуватися різні **стати** Я і визначати собою конкретну структуру «трансакцій» (одиниць спілкування).

Найважливішим видом такої структури є «гра» (або система трансакцій з прихованою мотивацією, передбаченим **результатом**). Аналізу різного роду ігор, використовуваних людьми в спілкуванні, присвячені основні роботи Берна.

Когнітивно-поведінкова психотерапія. Метод когнітивно-поведінкової терапії - це поєднання когнітивного і поведінкового підходу. Ця терапія зосереджена на **справжньому** моменті, **тобто** когнітивно-поведінковий терапевт не шукатиме причини психологічного дискомфорту у минулому, а просто допоможе зрозуміти, що в сьогоденні сприяє його підтримці і навчить, як це **змінити** в майбутньому. Чисто поведінкові терапевти **розглядають** симптоми

або проблеми, які виникають у людини, як **прояв** неадаптивний, тобто, недоречного, такого, що не допомагає в даній ситуації, поведінки. Відповідно **вважається**, що навчення людини правильній, адаптивній, **відповідній** поведінці, вироблення нових і як наслідок згасання старих, напрацювання нових поведінкових стратегій допоможе вирішити його проблему. Для посилення ефекту використовується метод **домашніх завдань**, коли клієнтові пропонують повторювати і випробувати вивчене в проміжках між сеансами. Когнітивні терапевти **вважали**, що причиною негативних і наслідків різних психотравмуючих ситуацій є не сама ситуація як така, і не наша поведінка, а то, як люди сприймають ці події і що **думають** про них. Адже одну і **туж** подію можна сприймати по-різному. Наприклад, звільнення з роботи для одного буде веселим і навіть радісним подією, оскільки це хотів, **тому що** знайшов кращу і більш високооплачувану, а для іншого – це трагедія, **тому що** це все, що він умів **робити**, і дуже хотів працювати на цьому місці. Когнітивні терапевти **вважають**, що для підвищення комфортності нашого існування в соціумі, для розширення наших здібностей справлятися **з** різними ситуаціями, необхідно навчитися бачити ситуацію з різних сторін, **змінювати** стереотипи мислення, навчитися відстежувати свої негативні **думки**, вивчати і освоювати нові способи мислення.

Завдання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте особливості психодинамічного підходу в психологічному консультуванні.
2. Охарактеризуйте консультування з позицій індивідуальної психології А.Адлера.
3. Охарактеризуйте принципи клієнт -центрованного консультування за К.Роджерсом.
4. Охарактеризуйте логотерапію і екзистенціальну психотерапію в консультуванні в особових проблемах.
5. Охарактеризуйте техніку арт-терапії, релаксації, НЛП, навіювання упевненості, трансактного – аналіза.

Використана та рекомендована література:

Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002.
– 736с.