

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 лекційних занять з дисципліни
«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ»

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:

Гузенко В. А., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Одеського національного політехнічного університету.

Ситнік С.В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського».

Методичні рекомендації до лекційного матеріалу з дисципліни «Основи психологічного консультування» за спеціальністю 053 Психологія / Укл. І. Г. Головська. Одеса, 2020. 41 с.

Методичні рекомендації 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»

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;

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Методолого-теоретичні аспекти консультування

Тема 1. Вступ в предмет

Зміст

1. Цілі і завдання психологічного консультування.

2. Співвідношення психологічного консультування з іншими видами психологічної допомоги: психокорекцією, психотерапією.

3. Сутність і специфіка консультативної роботи психолога.

Методологічні основи психологічної практики. «Філософія практики» Виготського Л.С. Розподіл між практичною психологією та психологічною практикою. Психологічна теорія і практика. Академічна і психотехнічна теорія. Об'єднання позицій психолога-практика та психолога-дослідника у психотехнічній парадигмі психології.

Сутність і специфіка консультативної роботи психолога. Порівняльний аналіз різних допоміжних професій. Визначення психотерапевтичного досвіду як сутності будь-якої терапії. Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції. Характер психологічної проблематики і області використання консультування.

Введення поняття діалогу як методологічної підстави психологічної практики. Розуміння діалогу Бахтіним М.М.: голос, Інший, поліфонія, вчинок. Проблема внутрішнього діалогізму особистості. Принцип діалогічності свідомості як основа розробки психотехнічного методу дослідження і консультування особистості.

Психологічне консультування - особлива область практичної психології, пов'язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її, у вигляді порад і рекомендацій. Вони даються психологом клієнтові на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт. Найчастіше психологічне консультування проводиться в заздалегідь обумовлений час, в спеціально обладнаному для цього приміщенні, як правило, ізольованому від сторонніх людей, і в конфіденційній обстановці.

Психологічне консультування відрізняється від інших видів надання практичної психологічної допомоги людям наступними особливостями. У відмінність, наприклад, від індивідуальної і групової психотерапії воно відносно короткочасний період і епізодичний характер особистих контактів психолога-консультанта з клієнтом. Різні види індивідуальної і групової психотерапії розраховані зазвичай на триваліший термін безперервної взаємодії психолога з клієнтом – від декількох тижнів до декількох місяців і навіть років, при значно більшій загальній кількості годин, що витрачається на роботу з клієнтом.

У психологічному консультуванні психодіагностика на початку роботи повинна бути зведена до мінімуму і в основному повинна спиратися на результати безпосереднього спостереження консультанта за поведінкою клієнта, коли консультант спілкується з ним в психологічній консультації. Психодіагностика включає аналіз і узагальнення даних, що безпосередньо отримуються від клієнта без застосування спеціальних психологічних тестів. У психокорекційній роботі психодіагностика грає помітнішу роль,

проводиться **зазвичай** на самому початку консультації і на неї **відводиться** значно більше часу.

Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні **емоційної**, смислової і екзистенціальної підтримки людині або групі в ситуаціях **ускладнення**, що виникають в ході особового і соціального буття.

Тема 2. Психологічне консультування в культурному контексті психологічної допомоги

Зміст

1. Історичне коріння психотерапевтичної культури:
2. Основні принципи консультування
3. Види і форми проведення консультативної сесії

Консультування в соціокультурному контексті психологічної допомоги: визначення, традиції, психологічна допомога як соціальний інститут, проблематика. Витоки допоміжної діяльності. Відмінність психологічної допомоги від інших форм допоміжної діяльності. Характер і зміст проблем, що вимагають психологічної допомоги. Історичне коріння психотерапевтичної культури: шаманські практики, містичні вчення, карнавал, релігійні вчення, гіпноз.

Цілі, завдання і форми психологічного консультування. Основні принципи консультування. Перспективні цілі і завдання: адаптації, розвитку особи і становлення життєвого путі особистості. Короткострокові цілі і завдання консультування. Види і форми проведення консультативної сесії. Психологічна допомога може включати: психодіагностику (**повідомлення** клієнта об'єктивної психологічної інформації, відповідальність за достовірність і форму **повідомлення** несе психолог), психологічна корекція (організована дія з метою зміни показників клієнта, його активності і відповідності вікової норми психічного розвитку; розробляється індивідуальна програма), психологічне консультування (допомога для психічно нормальних людей з метою досягнення ними цілей особового

розвитку) і психотерапія (активна допомога психотерапевта клієнту з метою відновлення або реконструкції психічної реальності **особистості**).

Цілі і **завдання** психологічного консультування Консультативна психологія є **важливим** самостійним **напрямом** психологічної науки і практики, який **в даний час** вийшов з-під опіки психотерапії. Консультування охоплює ширше психологічних проблем, чим психотерапія. Консультування і психотерапія орієнтовані на різні етапи взаємодії психолога і клієнта. Психотерапія — це довготривалий процес реконструкції **особистості**, що характеризується глибокими змінами в її структурі. Консультування — це **перш за все** превентивна дія, така, що запобігає розвитку небажаних ускладнень, в якій особливе значення має діагностика. Консультування відмовляється від концепції хвороби, **тобто** визнає право людини на велику варіативність поведінкових реакцій і психічних **станів** як здорових, а не **хворобливих проявів**. Основною функцією психолога-консультанта є надання клієнтові необхідної психологічної інформації, стимулювання його активної роботи над собою. Ряд авторів наголошується, що психологічне консультування — це «первинна психотерапія» (П. П. Горностай, С. В. Васьковська) або «початковий етап психотерапії» (У. Ю. Меновщиков). Також наголошується функція психолога-консультанта як посередника між клієнтом і психотерапевтом.

Мета психологічного консультування — культурно-продуктивна **особистість**, що володіє **відчуттям** перспективи, діє усвідомлено, **здатна** розробляти різні стратегії поведінки і **здатна** аналізувати ситуацію з різних точок зору. Розмова **з** психологом повинна допомогти людині у вирішенні проблем і міжособових відносин **з** тими, що оточують. **В цілому** ефективність консультативного процесу пов'язують з особовим просуванням і **зростанням**. На думку Скаллі і Хопсона, існує *три основні мети консультування*: допомога іншим в їх власних зусиллях, особовий розвиток клієнта і **створення** здорових мікро- і макросистем для функціонування індивідуумів. При цьому вони **наполягають**, що головною є друга **мета**, і в

цьому бачать заставу ефективності консультування. В процесі консультування психолог, як правило, такі **завдання**: 1) допомагає клієнтові зорієнтуватися у власних проблемах, знайти **напря́м**, в якому слід шукати вихід з скрутної ситуації; 2) актуалізує психічні сили і здібності клієнта, сприяючи знаходженню нових **можливостей** вирішення проблем. Відповідно консультативна бесіда має два аспекти: діагностичний і психотерапевтичний. Для вирішення діагностичного **завдання** психологові потрібно здійснити **всесторонній** аналіз необхідної інформації про клієнта і його ситуацію і визначити (ідентифікувати) проблеми, що **змусили** звернутися за допомогою. з'ясовуються причини і джерела розвитку проблем клієнта. Терапевтичне **завдання** — це власне процес реалізації психологічної допомоги з використанням спеціальних прийомів і техніки. Він включає психологічну підтримку, оптимізацію психічного **стану** і актуалізацію психологічних ресурсів клієнта.

Змістовий модуль 2. Практичні аспекти консультування

Тема 3. Консультативний процес

Зміст

1. Структура терапевтичної ситуації
2. Мотиви звернення до психолога та типи консультованих.
3. **Простір** бесіди.

Структура терапевтичної ситуації: клієнт - консультант - проблема. Уявлення про людину в різних терапевтичних підходах. Скарга, запит, проблема. Види проблем: центральна, проблема-прикриття, глибинна.

Динаміка і структура консультативного процесу: етапи і стадії консультування. Загальна характеристика динаміки консультативного процесу. Чотири етапи в роботі консультанта: зміст і цілі кожного з етапів; характер емоційного реагування клієнта на кожному з них. Етапи терапевтичного процесу по К.Роджерсу. Терапевтичний потенціал клієнта. Типи мотивації клієнта.

Бесіда як основний метод роботи консультанта. Визначення і характеристика бесіди як методу роботи практикуючого психолога. Аналіз ситуації проведення бесіди. Типи бесід. Стадії ведення консультативної бесіди. Первинна зустріч. Тривога консультанта. Знайомство з клієнтом. Спостереження за клієнтом: стоп-сигнали. Терапевтичний клімат. Довіра в стосунках з клієнтом. Встановлення і підтримка контакту. Емпатія, прийняття і конгруентність. Відмова від консультування і його причини. Проблема введення обмежень часу, відповідальності, проявів агресії, прихильності для клієнта.

Мотиви звернення до психолога та типи консультованих. В теперішній час психологами прийнято наступне положення, що зрозуміти особистість не можливо поза ситуації, в якій вона знаходиться, оскільки між людиною і умовами його життя існує нерозривний зв'язок

Далі, детальніше **зупинимось** на критичних ситуаціях, в яких опиняється людина, виходячи з думки Р. Лазаруса, який **ввів** поняття психологічного стресу, і визнав, що людина сама створює для себе труднощі і стресові . Проблеми, що відносяться до роботи психолога, можна **назвати** «життєвими» проблемами — це ті незліченні індивідуальні обставини, випадки, епізоди в житті, які залишають глибший слід в душі людини, чим він би хотів. Причинами частого звернення до психолога може бути як дріб'язкова **справа**, так і безвихідна, за словами клієнта, ситуація. По-перше, звернення до психолога може бути пов'язане з недовірливістю клієнта, уважністю його до свого здоров'я, внутрішніх проблем. Наприклад, пенсіонери без родичів і друзів, яким необхідна увага до себе. По-друге, знання про себе необхідні для **виправдання** своїх невдач і успіхів. Наприклад, підрахунки біоритмів (інтелектуального, **емоційного**, фізичного) дозволяють спокійно відноситися до спадів самопочуття, активності, настрою. Загадковість небажаних явищ власному життю і діяльності насторожує, вимагає пояснення і **виправдання**. По-третє, коли виникають кризи, спади, конфлікти, між «хочу» і «можу», «хочу і потрібно. Причому, клієнти часто

чекають готовий рецепт. По-четверте, це необхідність просто виговоритися, що не вдається здійснити в повсякденному житті. Можна виділити умовно три **типи** клієнтів (Н.Н. Обозів): а) невпевнений в собі клієнт (часто причина **звернення** по допомогу — бажання зняти з себе відповідальність, в консультації такий клієнт **зважає** доводи «за і проти», тому психолог повинен створити у клієнта **повну** упевненість в рішенні питання); б) упевнений в собі клієнт (для підтвердження правильності свого вже готового розуміння скрутного психолог повинен **виступити** в ролі «**веденого**, який підказками, **припущеннями** зможе розібратися в ситуації»); у) клієнт, все знає і довіряє собі (клієнти такого **типу** , вони **суперечливі**, піддають все сумніву і переконані в своїй правоті; вони запускають вирішення своєї проблеми або переходять в невротичні **стани** або вже мають соматичні захворювання, що вимагають терапевтичного, а і медичного втручання). Діагностика і **подальше** інформування клієнтів про їх індивідуальні психологічні особливості виявляє як **згоду**, так і незгоду правильності оцінювання.

Простір бесіди. Ідеальною для консультування є ситуація, коли психолог має **можливість** приймати клієнта в спеціально обладнаному для цього кабінеті, де максимально забезпечені відокремленість, зручність і комфорт, де ніщо не **привертає зайвої** уваги клієнта, не відволікає його від бесіди. Час бесіди. Час є дуже **важливою** характеристикою консультативної бесіди. **П**, правильний вибір часу бесіди, коли і у клієнта, і у консультанта є **можливість** поговорити спокійно, неспішно, на свіжу голову, багато в чому визначає те, наскільки ефективною і успішною буде консультативна дія. Крім того, час має величезне значення і для самого процесу бесіди, **у** якого повинні бути чітко позначені **початок** і кінець. Годинник на столі або на стіні - це **важливий** атрибут психотерапевтичного кабінету, що нагадує клієнтові і консультантові, що час йде і їм обом необхідно працювати активно і динамічно.

Тема 4. Консультант – особистість і професіонал

Зміст

1. Умови результативності психологічного консультування
2. Використання психодіагностики в психологічному консультуванні.
3. Вимоги до підготовки і **особистості** психолога-консультанта

Особистість консультанта. Роль і місце консультанта в ситуації консультування. Вплив особистості і цінностей консультанта на його професійну діяльність. Вимоги до особистості психолога-консультанта. Типові помилки консультанта.

Професія - консультант. Вплив професії на особистість. Синдром "згорання": причини і профілактика. Професійна деформація консультанта. Психологічне консультування як професія. Професійна етика. Чинники, що впливають на вибір професії консультанта.

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 **шляху** інтелектуального і персонального (особового) розвитку клієнта.

4. Свою роботу психолог-консультант будує на основі безумовної і клієнта. Психолог-консультант **поважає** основоположні людські права, визначувані загальною Декларацією прав людини.
5. У роботі з клієнтами психолог-консультант керується принципами чесності і відвертості. **Разом з тим** 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 **відношення** 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 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, **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.

Змістовий модуль 3. Окремі питання консультування

Тема 5. Спеціальні області в практиці консультування

Зміст

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

Особливості консультування: дітей і підлітків. Вікова психологія - основа консультування дітей і підлітків. Проблематика нормального дитинства. Психологічні труднощі дошкільника, молодшого школяра, підлітка. Комплексне психологічне обстеження дитяти: етапи, правила, тести і клінічні методи, історія розвитку дитяти.

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, проспективу 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, наявність 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 поведіння 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 входу 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 активного використання 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 до самовдосконалення.

Особливості консультування: групового і сімейного.

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.

Типові проблеми, через які члени молодшої 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 перемикає 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, залежно від 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 партнери 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 партнери мають такі риси характеру, які неприйнятні в спілкуванні з людьми, наприклад - демонстративна неповага партнера, приниження його.

Переваги і обмеження групового консультування. Динаміка групового процесу. Сімейне консультування як окремий випадок групового консультування. Види сімейного консультування: подружнє і консультування по питаннях дитячо-батьківських стосунків. Основні методи групового і сімейного консультування.

Деякі спеціальні проблеми психологічного консультування. Особливості роботи з невмотивованими клієнтами. Консультування созалежності при алкоголізмі. Клієнти з депресією і суїцидальними

намірами. Кризове консультування. Особливості короткострокового консультування.

Тема 6. Основні теоретичні напрямки в консультуванні

Зміст

1. Традиції і перспективи у вітчизняному психологічному консультуванні.
2. Принципи клієнт -центрованого консультування за К.Роджерсом
3. Логотерапія і екзистенціальна психотерапія в консультуванні в особових проблемах.
4. Техніка арт-терапії, релаксації, НЛП, навіювання упевненості, трасактний аналіза.
5. Когнітивно – поведінськи підходи в дитячо-батьківському консультуванні

Карта психотерапевтичного світу. Взаємовідношення різних теоретичних шкіл і практичних напрямів в психотерапії і консультуванні: генеалогічне древо.

Психоаналітичний напрям. Виникнення психоаналізу. Основні ідеї, поняття і методи, що використовуються в психоаналізі. Сучасний стан психоаналітичного напрямку.

Гуманістичний і поведінковий напрями. Виникнення поведінкової терапії і консультування. Основні ідеї, поняття і методи, вживані в поведінковому консультуванні. Виникнення гуманістичного напрямку в практичній психології: "третя сила". Основні ідеї, поняття і методи гуманістичної психології. Сучасний стан напрямів.

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)

Процес психотерапії.

Коли створені вищезгадані умови, здійснюється психотерапевтичний процес, для якого характерне **наступне**:

- 1) Клієнт все більш вільний у своїх .
- 2) Його **виражені** мають все більше відношення до Я і все рідше залишаються безликими;
- 3) Все частіше він диференціюється і розпізнає об'єкти своїх і сприйняття, що включають **середовище, навколишніх осіб**, власне Я, **переживання** і взаєморозуміння між ними
- 4) Його **виражені** все більше відносяться до невідповідності між якимсь з його **переживань** і його концепцією Я;
- 5) Клієнт **починає** усвідомлювати **загрозу** такої невідповідності;
- 6) Він усвідомлює **переживання** відносно яких у минулому наголошувалися відмови або спотворення;

- 7) Концепція Я реорганізується так, щоб асимілювати і включити ці, раніше спотворювані і пригнічені переживання;
- 8) У міру реорганізації концепція Я включає такі переживання, які раніше були загрозливими, усвідомлюватися
- 9) Клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне з боку психотерапевта без якого б то не було загрози;
- 10) Він все виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку;
- 11) Джерелом уявлення про себе всі більшою мірою є власні почуття;
- 12) Клієнт рідкіше реагує на досвід, виходячи з оцінок, що даються значущим оточенням, частіше як задовільні розцінюються стимули або поведінкові акти, які зберігають і ускладнюють організм і Я як в безпосередньому сьогоднішньому, так і у далекому майбутньому.

Результат психотерапії

1. Клієнт стає більш конгруентним, відкритішим для досвіду, менш захищеним;
2. Внаслідок цього він реалістичніший, об'єктивніший, екзистенціальний в сприйнятті;
3. Він ефективніше вирішує свої проблеми;
4. Психологічна пристосованість, наближаючись до оптимальної;
5. Зменшується ранимість;
6. Сприйняття свого ідеального Я реалістичніше і доступно;
7. В збільшення конгруентності зменшується всіх типів фізіологічне, психологічне, а також особливий тип, визначений як тривожність;
8. Підвищується ступінь позитивної самооцінки;
9. Клієнт довіряє собі;
10. Він реалістичніший, правильніше сприймає тих, що оточують;
11. Він сильніше переживає ухвалення відносно інших людей меншого спотворення їх в своєму сприйнятті;
12. Ті, що оточують сприймають поведінку клієнта як ;

13. Поведінка клієнта більш креативна, більш адаптивна по відношенню до кожної нової ситуації і до кожної **знов** виникаючої проблеми.

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 сублимації - 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.

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 **сенс** 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

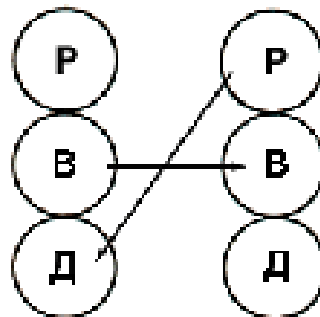
НЛП – наука дії слова на людину, методичні прийоми які дозволяють людині **засобом** слова програмувати себе, потім **змінювати** ці програми.

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;
- невербальний

Трансакційний аналіз

Трансактний аналіз – **напрям** 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 **стани Я** і визначати собою конкретну структуру «транзакцій» (одиниць спілкування).

Найважливішим видом такої структури є «гра» (або система транзакцій 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 сьогоднішній 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 навчання 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.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. — К: Вища школа, 1996. -192 с.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. Навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
3. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 1. — М.: Генезис, 2001. — 160 с.
4. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2. — М.: Генезис, 2001. — 128 с.
5. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736с.
6. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования. Проблемный подход. - Киев: Наукова думка, 1995. - 128с.
7. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. — 2-е изд., стер. — М.: Смысл, 2005. - 182 с.
8. Митник О.Я. Як навчити дитину мистецтва мислення / Олександр Якович Митник. – К.: Початкова школа, 2006. – 104 с.
9. Митник О.Я. Психолого-педагогічні засади створення розвивального освітнього середовища у ЗНЗ як чинник забезпечення успіху у подальшій професійній кар'єрі учня / О.Я. Митник // Практична психологія та соціальна робота — 2014. — № 1. — С.1 – 4.
10. Митник О.Я. Розвиток поняттєвого мислення учнів у процесі навчання / О.Я.
11. Митник // Практична психологія та соціальна робота — 2014. — № 3. — С.12

– 16.

12. Навчання у початковій школі як цілісний творчий процес: теорія і практика /

за ред. В.І. Бондаря; упорядк. О.Я. Митника. – К.: Початкова школа, 2011. -

384 с. 7. Немов Р. С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ.

педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 394 с.

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

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

4. Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования. -М,

2003. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы

психологического консультирования. —М.: Педагогика, 1989. – 144 с.

15. Хомич Г.О. Ткач Р.М. Основы психологічного консьультування:

Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. – 152 с.