Хмельницький палац творчості дітей та юнацтва

***ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ КОНСУЛЬТУЄ***

Упорядник практичний психолог: Кунда О.М.

м. Хмельницький

**ЗМІСТ**

Психологічне консультування. Цілі психологічного консультування.............…3

Структура процесу консультування ……………………….......................…....…. 5

Консультативний контакт …………………………...…….........................…..…... 8

Методи психологічного консультування .……...................................…...…...… 10

Правила роботи консультанта із спеціальними проблемами ................……..…12

1. Консультування тривожних клієнтів ………............................................12

2. Консультування клієнтів при реакціях страху …….……..............…….15

3. Консультування вороже настроєних і агресивних клієнтів…...................15

4. Консультування клієнтів з низькою самооцінкою ……..…..............…...16

5. Консультування «невмотивованих» клієнтів .…….....................…….…..17

6. Консультування клієнтів, які плачуть ….….......................................…...18

7. Консультування клієнтів у разі втрати близької людини..….............…..19

8. Консультування клієнтів, які зазнали насильство ……….............………21

**Вправи у консультативному процесі ………………………............….………… 25**

Література …….……………………………………………............……………….41

**ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ. ЦІЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Консультування** – це сукупність процедур, направлених на допомогу людині у розв’язанні проблем і ухваленні рішень щодо навчання, професійної кар’єри, сім’ї, особистості і міжособистісних відносин.

**Мета консультування** – допомогти клієнтам зрозуміти, що відбувається в їх життєвому просторі і осмислено досягти поставленої мети на основі усвідомленого вибору при розв’язанні проблем емоційного і міжособистісного характеру.

Консультування включає декілька основних положень:

1. Консультування допомагає людині вибирати і діяти за власним розсудом.
2. Консультування допомагає навчатися новій поведінці.
3. Консультування сприяє розвитку особистості.
4. У консультуванні акцентується відповідальність клієнта, який здатний у відповідних обставинах ухвалювати самостійні рішення, а консультант створює умови, які заохочують вольову поведінку клієнта.
5. Серцевиною консультування є «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом.

У психологічній практиці консультант використовує три основні принципи:

* + кожна особистість володіє безумовною цінністю і заслуговує пошани;
  + кожна особистість в змозі бути відповідальною за себе;
  + кожна особистість має право вибирати цінності і цілі, ухвалювати самостійні рішення.

**Цілі психологічного консультування:**

1. Сприяти зміні поведінки, щоб клієнт міг жити продуктивно, отримувати задоволення від життя, не дивлячись на деякі неминучі соціальні обмеження.
2. Розвивати навики подолання труднощів при зіткненні з новими життєвими обставинами і вимогами.
3. Забезпечити ефективне ухвалення життєво важливих рішень. Розвивати уміння зав’язувати і підтримувати міжособистісні відносини.
4. Полегшити реалізацію і підвищення потенціалу особистості.
5. При роботі з дітьми, добиватися зміни їх найближчого оточення в цілях підвищення ефективності допомоги.

Специфічні риси психологічного консультування, що відрізняють його від психотерапії:

* консультування орієнтоване на клінічно здорову особу; це люди, які мають в повсякденному житті психологічні труднощі і проблеми, скарги невротичного характеру, а також люди, що відчувають себе добре, проте ставлять перед собою мету подальшого розвитку особистості;
* консультування зорієнтоване на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення; ця орієнтація заснована на вірі, що «людина може змінюватися, вибирати життя, яке задовольняє його, знаходити способи використання своїх завдатків, навіть якщо вони невеликі із-за неадекватних установок і відчуттів, сповільненого дозрівання, культурної депривації, недоліку фінансів, хвороби, інвалідності, похилого віку»;
* консультування частіше орієнтується на сьогодення і майбутнє клієнтів;
* консультування зазвичай орієнтується на короткострокову допомогу (до 15 зустрічей);
* консультування орієнтується на проблеми, які виникають у взаємодії особистості і середовища;
* у консультуванні акцентується ціннісна участь консультанта, і не приймається нав’язування цінностей клієнтам;
* консультування направлене на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

В даний час в світі розповсюджується еклектичне консультування, що є спробою інтеграції кращих сторін різних шкіл. Більшість фахівців, тривалий час які працюють в області психологічного консультування і психотерапії, створюють власну теоретичну систему, зазвичай еклектичну, найбільш відповідну особистості і світогляду кожної з них.

**СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ КОНСУЛЬТУВАННЯ**

1. **Дослідження проблем**. На цій стадії консультант встановлює контакт (raport) з клієнтом і досягає взаємної довіри: необхідно уважно вислухати клієнта, що говорить про свої труднощі, і проявити максимальну щирість, емпатію, турботу, не удаючись до оцінок і маніпулювання. Слід заохочувати клієнта до поглибленого розгляду виниклих у нього проблем і фіксувати його відчуття, зміст висловів, невербальну поведінку.
2. **Двовимірне визначення проблем**. На цій стадії консультант прагне точно охарактеризувати проблеми клієнта, встановлюючи як емоційні, так і когнітивні їх аспекти. Уточнення проблем ведеться до тих пір, поки клієнт і консультант не досягнуть однакового розуміння; проблеми визначаються конкретними поняттями. Точне визначення проблем дозволяє зрозуміти їх причини, а іноді указує і способи розв’язання. Якщо при визначенні проблем виникають труднощі, неясності, то треба повернутися до стадії дослідження.
3. **Ідентифікація альтернатив**. На цій стадії з’ясовуються і відкрито обговорюються можливі альтернативи вирішення проблем. Користуючись відкритими питаннями, консультант спонукає клієнта назвати всі можливі варіанти, які той вважає відповідними і реальними, допомагає висунути додаткові альтернативи, проте не нав’язує своїх рішень. Під час бесіди можна скласти письмовий список варіантів, щоб їх було легко порівнювати. Слід знайти такі альтернативи вирішення проблем, які клієнт міг би використовувати безпосередньо.
4. **Планування**. На цій стадії здійснюється критична оцінка вибраних альтернатив рішення. Консультант допомагає клієнтові розібратися, які альтернативи підходять і є реалістичними з погляду попереднього досвіду і справжньої готовності змінитися. Складання плану реалістичного вирішення проблем повинне також допомогти клієнтові зрозуміти, що не всі проблеми можна вирішити. Деякі проблеми вимагають дуже багато часу; інші можуть бути вирішені лише частково за допомогою зменшення їх деструктивного, дезорганізуючого впливу. У плані вирішення проблем слід передбачити, якими засобами і способами клієнт перевірить реалістичність вибраного рішення (рольові ігри, «репетиція» дій і ін.).
5. **Діяльність**. На цій стадії відбувається послідовна реалізація плану вирішення проблем. Консультант допомагає клієнтові будувати діяльність з урахуванням обставин, часу, емоційних витрат, а також з розумінням можливості невдачі в досягненні цілей. Клієнт повинен засвоїти, що часткова невдача – ще не катастрофа і слід продовжувати реалізовувати план вирішення проблеми, пов’язуючи всі дії з кінцевою метою.
6. **Оцінка і зворотний зв’язок**. На цій стадії клієнт разом з консультантом оцінює рівень досягнення мети (ступінь розв’язання проблеми) і узагальнює досягнуті результати. У разі потреби можливе уточнення плану рішення. При виникненні нових або глибоко прихованих проблем необхідне повернення до попередніх стадій.

Ця модель, що відображає консультативний процес, допомагає лише краще зрозуміти, як відбувається конкретне консультування. Реальний процес консультування значно ширший і нерідко не підкоряється даному алгоритму. Виділення стадій умовне, оскільки в практичній роботі одні стадії зливаються з іншими, і їх взаємозалежність складніша, ніж в представленій схемі.

Важливо розуміти, що в процесі консультування важливі не стільки схеми, скільки професійна і людська компетенція консультанта.

**Загальні правила і установки консультанта**, що структурують процес консультування і що роблять його ефективним:

1. Не буває двох однакових клієнтів і ситуацій консультування. Людські проблеми тільки ззовні можуть здаватися схожими, але так як вони виникають, розвиваються, існують в контексті унікальних людських життів, так і самі проблеми насправді є унікальними. Тому кожна консультативна взаємодія унікальна і неповторно.
2. В процесі консультування клієнт і консультант постійно змінюються відповідно їх відносинам; у психологічному консультуванні немає статичних ситуацій.
3. Самим кращим експертом власних проблем є клієнт, тому при консультуванні слід допомогти йому прийняти на себе відповідальність за вирішення його проблем. Бачення власних проблем клієнтом не менше, а може бути, і більш важливо, ніж уявлення про них консультанта.
4. В процесі консультування відчуття безпеки клієнта важливіше, ніж вимоги консультанта. Таким чином, в консультуванні недоречно добиватися мети за всяку ціну, не звертаючи уваги на емоційний стан клієнта.
5. Прагнучи допомогти клієнтові, консультант зобов’язаний «підключити» всі свої професійні і особистісні можливості, проте в кожному конкретному випадку він не повинен забувати, що він всього лише людина і тому не здатний повністю відповідати за іншу людину, за його життя і труднощі.
6. Не слід чекати безпосереднього ефекту від кожної окремо узятої консультативної зустрічі – вирішення проблем, а також успіх консультування не схожі на пряму, яка рівномірно піднімається вгору; самозміна вимагає багатьох зусиль і ризиків, які не завжди і не відразу завершуються успіхом.
7. Компетентний консультант знає рівень своєї професійної кваліфікації і власні недоліки, він відповідальний за дотримання правил етики і роботу на благо клієнтів.
8. Для визначення і концептуалізації кожної проблеми можуть бути використані різні теоретичні підходи, але немає і не може бути як найкращого теоретичного підходу.
9. Деякі проблеми – це сутнісні людські дилеми і в принципі нерозв’язані (наприклад, проблема екзистенціальної провини). У таких випадках консультант повинен допомогти клієнтові зрозуміти неминучість ситуації і змиритися з нею.
10. Ефективне консультування – це процес, який виконується *разом з* клієнтом, але не *замість* клієнта.

## КОНСУЛЬТАТИВНИЙ КОНТАКТ

Довірливий контакт консультанта і клієнта, заснований на безумовній пошані, емпатії, теплоті і щирості консультанта по відношенню до клієнта, є невід’ємною і суттєвою складовою психологічного консультування.

**Унікальні риси (основні параметри) консультативного контакту:**

* емоційність: консультативний контакт швидше емоційний, чим когнітивний, і має на увазі дослідження переживань клієнтів;
* інтенсивність: оскільки контакт представляє щире відношення і взаємний обмін переживаннями, він не може не бути інтенсивним;
* динамічність: при зміні клієнта міняється і специфіка контакту;
* конфіденційність: зобов’язання консультанта не поширювати відомості про клієнта сприяє довірливості;
* надання підтримки: постійна підтримка консультанта забезпечує стабільність контакту, що дозволяє клієнтові ризикувати і намагатися поводитися по-новому;
* сумлінність.

Якість консультативного контакту залежить від двох важливих чинників: терапевтичного клімату, навиків консультанта (вербальних і невербальних) в підтримці спілкування.

**Правила, які допомагають консультування зробити ефективним:**

1. Зустріч починається із знайомства. При цьому слід дотримуватися певного етикету: встати і зустріти клієнта на півдорозі, представитися, попросити клієнта назвати ім’я і прізвище, запропонувати йому вибрати місце і сісти, перш ніж розташуватися самому.

2. Зазвичай консультативна бесіда з дорослою людиною триває від 50 хвилин до однієї години; бесіда з 5-7-річною дитиною не повинна тривати більше 20 хвилин, з 8-12-річним – близько 30 хвилин, а з дітьми старше 12 років консультативна бесіда може продовжуватися до 1 години.

3. Тривалість бесіди консультант визначає на початку зустрічі. Клієнт повинен знати, який час він має в своєму розпорядженні для обговорення наболілих проблем.

**Правила створення взаємної довіри:**

Люди, що шукають допомоги у консультанта знаходяться в стані тривоги і страху. Створювати взаємну довіру – означає створювати терапевтичний клімат, сприяючий обговоренню значущих проблем:

* необхідний щирий інтерес до людей і справжнє бажання допомагати їм.
* під час консультування всю увагу слід приділяти клієнтові, не можна займатися сторонніми справами;
* треба надати клієнтові максимальну можливість висловитися;
* не слід проявляти зайву цікавість;
* необхідно дотримуватися професійної таємниці;
* слід допомогти клієнтові відчути себе невимушено під час консультативних зустрічей;
* до проблем клієнта необхідно відноситися без засудження. Консультант повинен не оцінювати, а слухати, чути і розуміти.
* **МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

До базових методів **психологічного консультування** відносять бесіду, інтерв’ю, активне і емпатійне слухання, а також спостереження. Крім цих основоположних методів в рамках **психологічного консультування** можуть використовуватися і інші методи, що є професійними напрацюваннями окремих психологічних шкіл і що базуються на конкретних «іменних» теоріях.

**Бесіда** будується з використанням різних технік і прийомів, що дозволяють **консультантові** досягти бажаного результату. Її першочерговою метою в даному випадку є ретельний і скрупульозний збір інформації про психоемоційний стан свого клієнта і встановлення з ним довірливих відносин. Велике значення тут має вариабельність у веденні діалогу, схвалення думки клієнта, мотивування його до бесіди, ясність і лаконічність мови **консультанта**.

Бесіда може вестися спонтанно, інтуїтивно, або ж, навпаки, бути структурованою в рамках заздалегідь складеної програми, так би мовити, «вербальній стратегії». Така заздалегідь спланована бесіда носить назву інтерв’ю.

**Інтерв**’**ю.** В рамках **психологічного консультування** існує декілька різновидів інтерв’ю:

* стандартизоване (засноване на вивіреній тактиці і чіткій стратегії);
* частково стандартизоване (базується на такій же продуманій стратегії, але декілька гнучкіше в плані тактики);
* вільне діагностичне інтерв’ю (має заздалегідь розроблену стратегію і абсолютно вільну «не зашорену» тактику, яка може постійно трансформуватися залежно від індивідуальних особливостей клієнта).

**Активне слухання.** Метою цього методу **психологічного консультування** є максимально автентичне віддзеркалення інформації того, хто говорить. Цей метод забезпечує більш точне розуміння один одного учасниками процесу, сприяє створенню дружньої атмосфери і емоційного співпереживання, а також допомагає клієнтові в повному об’ємі усвідомити свою особисту проблемну ситуацію. Активне слухання має на увазі застосування ряду специфічних технік і прийомів:

* щира і всім своїм виглядом демонстрована зацікавленість відносно співбесідника (особливе значення має поза, погляд);
* використання уточнюючих питань («Ви маєте на увазі, що..?», «Чи правильно я зрозуміла, що ..?»);
* повтор репліки співбесідника («Ви сказали, що...»);
* «переформатування» фраз співбесідника («Іншими словами.»);
* «супортивні» реакції (т.з. «угу-реакції», кивання головою або вербальним «так-так» і так далі), стимуляція співбесідника до подальшої розмови («говоріть, говоріть», «це дуже цікаво»);
* підведення підсумків («Ми поговорили про...», «В цілому ви хочете сказати…», «Можна зробити висновок...», «Резюмуючи...»).

Метод «активного слухання» в обов’язковому порядку входить в «джентльменський набір» **консультанта** при проведенні **консультування**. Застосування такої техніки активного слухання, як повторення, дозволяє клієнтові переконатися в тому, що його уважно слухають і розуміють. Крім цього він ніби чує себе з боку, що дозволяє йому краще усвідомити ситуацію і свою роль в ній.

**Емпатійне слухання.** В емпатійному слуханні першорядним завданням **консультанта** є точне віддзеркалення відчуттів клієнта. Використовується в тих випадках, коли співбесідник має потребу поділитися своїми переживаннями, і сам проявляє ініціативу. **Емпатійне** слухання не передбачає оцінку і інтерпретацію прихованих мотивів поведінки клієнта: найголовніше тут – точно відобразити, переживання, емоції відчуття співбесідника, будучи своєрідним резонатором або навіть горезвісним «жилетом», в який, як слід «поплакавшись», клієнт може вилити все наболіле. Важливими інструментами ефективного спілкування в ході емпатійного слухання є наступна тріада:

* емпатія або співпереживання: прагнення зрозуміти співбесідника на рівні відчуттів, переживанні тих же емоцій, що і інша людина;
* рефлексія: здатність бачити себе очима співбесідника, аналізувати свої дії, вчинки, стан психіки;
* ідентифікація: уподібнення іншій людині, ототожнення себе з ним, здатність перенести себе на місце іншого.

**Спостереження.** Під спостереженням в рамках **психологічного консультування** розуміють умисне, систематичне і акцентоване сприйняття психічних процесів і явищ з метою дослідження їх змін в певних ситуаціях і пошук витоків цих явищ. **Консультант** повинен уміти спостерігати як за вербальною, так і за невербальною поведінкою свого клієнта. У останньому випадку дуже важливо знати різні різновиди невербальних мов.

## ПРАВИЛА РОБОТИ КОНСУЛЬТАНТА ІЗ СПЕЦІАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ

**1. КОНСУЛЬТУВАННЯ ТРИВОЖНИХ КЛІЄНТІВ**

Тривожність займає одне з найважливіших місць як в нормальній психодинаміці, так і в психопатології, тобто у виникненні різних симптомів. Тривожність попереджає про небезпеку, загрозі і в цьому сенсі має не меншу цінність, чим біль.

Тривожність має схожість із страхом, адже в обох випадках виявляється реакція на небезпеку. В основі тривожності завжди лежать внутрішні конфлікти особистості. Для тривожності також характерна пролонгованість, тобто їй властиво розтягуватися в часі, постійно повторюватися або ставати безперервною.

З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом. Тривожність виявляється на трьох рівнях:

1. Нейроендокринному (продукція адреналіну – епінефрин).
2. Психічному (невизначені побоювання).
3. Соматичному:

* дерматологічні реакції (шкірні роздратування);
* реакція серцево-судинної системи (тахікардія, збільшення тиску систоли);
* реакція травного тракту (придушення діяльності слинних залоз – сухість в роті, неприємний присмак, анорексія, пронос, запор і тому подібне);
* реакції дихальної системи (прискорене дихання, задишка, гіпервентиляція);
* генітально-уринальні реакції (прискорене сечовипускання, порушення менструації, біль в області тазу тощо);
* вазомоторні реакції (потовиділення, почервоніння);
* реакції скелетно-м’язової системи (головні болі, болі в потилиці).

Робота консультанта з клієнтом, який звернувся із-за постійної тривожності, утомлива, оскільки клієнтові деколи важко пояснити, які проблеми приховані за цим переживанням, що так виснажують.

Одне з найбільш частих «маскувань» тривожності – перейменування. «Я роздратований; я в напрузі; у мене слабкість; я боюся; мені сумно; я постійно прокидаюся ночами; я не відчуваю себе самим собою» – клієнти використовують десятки слів і виразів для позначення стану тривожності.

Дуже часто тривожність виражається соматичними симптомами. Деколи тривожність маскується певними діями. Весь спектр нав’язливих дій – від стукоту пальцями по столу, кручення ґудзиків, докучливого моргання очима – може означати тривожність із-за конфліктної життєвої ситуації.

Багатомовність теж спосіб маскування тривожності. Таким чином клієнт прагне приховати свою тривожність і «обеззброїти» консультанта. Словесний потік не слід переривати, потрібно лише приділити увагу тривожності, яка ховається за ним. Безперервний говір – це своєрідна форма самозахисту, який необачно відразу ламати.

Консультуючи тривожних клієнтів, важливо знати не тільки способи, якими вони маскують свою тривожність, але і засоби, за допомогою яких прагнуть позбавитися від неприємної дії тривожності. Цими засобами служать механізми психологічного захисту:

1. **Витіснення**. Це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, спонукань або відчуттів (наприклад неприйнятна думка: зі мною не дружать, тому що я агресивний). Коли дія цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатньою, підключаються інші захисні механізми:
   * витіснення + зміщення. Ця комбінація сприяє виникненню фобічних реакцій. Наприклад, нав’язливий страх матері, що маленька дочка захворіє важкою хворобою, є захистом проти ворожості до дитини, що поєднує механізми витіснення і зміщення;
   * витіснення + конверсія (соматичне символізування). Ця комбінація утворює основу істеричних реакцій.
2. **Регресія**. За допомогою цього механізму здійснюється неусвідомлене сходження на ранішній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання, наприклад: при народженні другої дитини первісток перестає користуватися туалетом, починає просити соску і тому подібне, при захворюваннях людина вимагає підвищеної уваги і опіки
3. **Проекція**. Це механізм віднесення до іншої особи або об’єкту думок, відчуттів, мотивів і бажань, які на свідомому рівні індивід у себе відкидає: некритичність до своїх недоліків і з легкістю помічають їх тільки у інших, схильність винити оточуючих у власних бідах тощо. Проекція може бути шкідливою, оскільки приводить до помилкової інтерпретації реальності. Цей механізм часто спрацьовує у незрілих і ранимих осіб.
4. **Інтроєкция**. Це символічна інтерналізація (включення) людини або об’єкту. Інтроєкція виконує дуже важливу роль в ранньому розвитку особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності і ідеали. Механізм актуалізується при втраті близької людини. Деколи замість озлобленості або агресії по відношенню до інших людей перетворюються на самокритику, самознецінення, тому що відбулася інтроєкція обвинуваченого. Таке часто зустрічається при депресії.
5. **Раціоналізація**. Це захисний механізм, який реабілітує думки, відчуття, поведінку, які насправді неприйнятні.
6. **Інтелектуалізація**. Цей захисний механізм припускає перебільшене використання інтелектуальних ресурсів в цілях усунення емоційних переживань і відчуттів. Наприклад, замість реальної любові до дитини – тільки розмови про це.
7. **Компенсація**. Це несвідома спроба подолання реальних і уявних недоліків, наприклад: компенсація низького росту – прагненням до влади і агресивність; компенсація інвалідності – грубістю і конфліктністю.
8. **Реактивне формування**. Цей захисний механізм підміняє неприйнятні для усвідомлення спонуки гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Наприклад, перебільшена опіка може маскувати відчуття відчуження, перебільшена солодкувата і ввічлива поведінка може приховувати ворожість і тому подібне
9. **Заперечення**. Це механізм відкидання думок, відчуттів, бажань, потреб або реальності, які неприйнятні на свідомому рівні. Примітивний механізм заперечення більшою мірою характерний для дітей: якщо заховати голову під ковдрою, то реальність перестане існувати). Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини і тому подібне).
10. **Зміщення**. Це механізм направлення емоцій від одного об’єкту до прийнятної заміни. Наприклад, зміщення агресивних почуттів з педагога на членів сім’ї або інші об’єкти.

**Правила роботи з клієнтом**

1. Дуже важливо дозволити клієнтові виговоритися і виразити свою тривожність, тому що неспокійний клієнт мало що чує. Промовляння неспокійних переживань частково сприяє звільненню клієнта від надмірної «афектної завантаженості». Дезорганізуюча дія тривоги зменшується.

2. З тривожним клієнтом необхідно обговорювати його стан.

3. Іноді важливо дати клієнтові можливість пережити його тривогу, усвідомити її суб’єктивний зміст, відчути пов’язані з нею відчуття. Коли клієнт повною мірою усвідомить переживання тривоги, відчує її, то можна дати йому можливість виразити цю тривогу в малюнку, в якійсь дії. Вербалізація і символічний вираз тривоги дає клієнту відчуття контролю над нею, що полегшує його стан.

4. «Дистанціювання» з власними відчуттями в процесі психологічної консультації дозволяє клієнтові усвідомити, що його тривога – тільки стан, який супроводжує його в даний момент життя, але не захоплює його особистість цілком, що тривога – це не він сам, а тільки своєрідна декорація, на тлі якої протікає його психічна діяльність. Декорацію ж завжди можна поміняти, наприклад, змоделювавши, зокрема, стан «високої радості», який, як правило, поглинає тривогу.

5. Консультант повинен проявити розуміння і терпимість.

6. Не піддаватися спокусі міркувати про стреси і напругу, властиві нашому часу. Це зазвичай не зачіпає страждань конкретного клієнта.

**2. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ** **ПРИ РЕАКЦІЯХ СТРАХУ**

Близьким до тривожності станом є страх.

У психологічному консультуванні ми зустрічаємося з двома типами страхів – нормальним, таким, що розуміється як природна реакція, і патологічним.

Найчастіше клієнти звертаються з приводу конкретних страхів, пов’язаних з якимись важливими подіями (наприклад боязнь контрольних, темних кімнат...). У таких випадках спочатку слід допомогти клієнтові зрозуміти сенс події, що викликала відчуття страху, розібратися, в якому ступені його реагування на цю подію є виправданим і адекватним.

Важливо пам’ятати, що страх середнього ступеня корисний, тому що готує людину до зіткнення з реальними небезпеками і майбутніми обмеженнями.

**Правила роботи з клієнтом:**

1. Не потрібно допомагати клієнтам повністю позбавлятися від страху, а також не слід приховувати інформацію, яка на перший погляд здається такою, що лякає.
2. Треба допомогти клієнтові конструктивно скористатися страхом.

**3. КОНСУЛЬТУВАННЯ ВОРОЖЕ НАСТРОЄНИХ І АГРЕСИВНИХ КЛІЄНТІВ**

Немало проблем в консультуванні створюють негативно настроєні або відкрито ворожі клієнти.

**Правила роботи з клієнтом:**

1. Консультантові необхідно враховувати, що злість не є чимось патологічним або незвичайним. Ворожість – засіб самозахисту.

2. З’ясувати походження озлобленості. Причини озлобленості приховані в життєвих обставинах клієнта. Злість «історична», тобто має своє минуле, проте найважливіше зрозуміти, що злість головним чином «привнесена» в консультування і безпосередньо не пов’язана з тим, що говорить і робить консультант.

3. У консультуванні слід мати на увазі, що іноді злість приховує тривожність. У таких випадках необхідно допомогти клієнтові розібратися в його справжніх відчуттях і таким чином трансформувати ворожість.

4. Хоча консультантові нелегко залишатися спокійним при зіткненні з озлобленістю клієнта і вислуховувати неприємні речі, проте не треба забувати, що відповідати ворожістю – означає провокувати ще більшу ворожість. Відповідаючи доброзичливістю консультант досягає взаємного розуміння, підвищує співпрацю в досягненні загальних цілей.

**4. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ**

**Ознаки низької самооцінки:** багато негативного тексту і фраз, похмурі думки про майбутнє, поганий настрій, перфекціонізм, тяга до досконалості, самотність, дистанціювання від інших, боязнь ризикувати, відчуття провини або схильність звинувачувати оточуючих, нездатність справитися з критикою, низька ініціативність або її відсутність, здача позицій

**Правила роботи з клієнтом:**

1. Перш ніж приступити до консультації, клієнтові можна запропонувати нескладні вправи для повного зняття скутості в позі, рухах, манері тримати себе. Зовнішнє розслаблення дасть поштовх до нейтралізації внутрішньої скутості.

**2.** Головне – транслювати тепло, демонструвати прийняття клієнта. Тепло виявляється в очах консультанта (прямий, відкритий і доброзичливий погляд), його голосі (м’якому, з теплими інтонаціями), виразі його обличчя.

3. Не критикувати і не оцінювати. Слухати, відчувати, розуміти.

4. Хвалити в тих моментах бесіди, в яких це буде до місця. Підтримувати тоді, коли розповідають про свої  невдачі.

5.Зміст бесіди може носити загальнорекомендаційний характер.

6. На консультації корисно широко застосовувати ігрові вправи, які допомагають клієнтові розібратися в самому собі.

7. Дуже важливо закінчувати консультацію з клієнтом, який має занижену самооцінку, бадьорими, доброзичливими, теплими або енергійними словами: «Як багато всього ми сьогодні з тобою обговорили! Яка ти, виявляється, цікава людина!», «У тебе все буде добре! Ось з цієї миті ти сильна і упевнена в собі людина!», «Слухай, ми проговорили цілих дві години! Ти не втомилася? Ні? Треба ж, а я сильно втомилася! Ти, виявляється, витриваліша за мене!»

**5. КОНСУЛЬТУВАННЯ «НЕВМОТИВОВАНИХ» КЛІЄНТІВ**

Коли людина шукає психологічної допомоги, він зазвичай сподівається, що в його житті можливі позитивні зміни. Проте іноді люди потрапляють до консультанта не по своїй волі і відкидають роль клієнта, який нав’язується іншими особами. Таке часто буває в роботі з підлітками. Підліток спочатку може не довіряти консультантові. Крім того, у самого підлітка, найчастіше, немає запиту на психологічну роботу. Він виробив ті або інші захисні моделі поведінки, які його самого влаштовують, але не задовольняють дорослих. Дорослі хочуть його змінити, а у самого підлітка потреба в зміні відсутня. А якщо врахувати, що нерідко для позитивних змін необхідно зіткнутися з глибокими, не завжди приємними відчуттями, то підліток прямо або побічно відмовляється від роботи з консультантом-психологом. Наприклад, клієнт говорить: «Моя мама зажадала, щоб я прийшов сюди, але у мене все нормально».

Небажання бути об’єктом чиєїсь допомоги – абсолютно нормально і зрозуміло при запереченні відповідних проблем. Якщо людина вважає, що не потребує допомоги, вона зовсім не повинна приховувати це від консультанта.

Консультант вимушений «адаптувати» людину проти його волі. Надії людей, які направили клієнта, лягають на плечі консультанта важкою ношею і стають своєрідним іспитом його умінь і навиків. Консультантові як би говорять: «Ви повинні уміти допомагати; Вам надається можливість довести це». І таким чином вирішують свої проблеми, трактуючи консультанта як караючу силу.

Якщо «невмотивований» клієнт все-таки вимушений з яких-небудь причин відвідувати консультанта, то своє небажання підтримувати консультативний контакт він виражає по-різному – пропускає зустрічі, спізнюється, байдужий до всього, що відбувається під час консультування, відмовляється прийняти частку відповідальності за процес консультування. Особливо часто свій опір клієнти виражають мовчанням. Звичайно це мовчання для консультанта буває дуже «гучним». Іноді клієнт понуро крутить ґудзик і всім своїм виглядом показує, що він просто відсиджує в кабінеті. Ворожість може виражатися і прямо. Наприклад, клієнт говорить: «Приходити і проводити з Вами час – не моя ідея».

**Правила роботи з клієнтом:**

Зустрівшись з «невмотивованим» клієнтом, консультант повинен прийняти його таким, який він є, тобто як не зацікавленої в консультуванні людини. У цьому і полягає шлях до успішного консультативного контакту. Якщо консультант намагається здолати клієнта, змусити його співробітничати, значить, він не розуміє його. Небажання слід трактувати так же серйозно, як будь-яку іншу установку: треба віднестися з розумінням, але одночасно показати, що і консультант не зацікавлений насильно працювати на благо клієнта. Можна докладно і серйозно пояснити клієнтові суть і можливості консультування. Можна запропонувати поговорити на яку-небудь тему, якщо консультант в курсі інтересів клієнта. Можна розповідати історії, притчі, метафори, які відповідають клієнтові. Якщо не прагнути допомагати клієнтові за всяку ціну і особливо проти його волі, можливо, почне змінюватися мотивація клієнта і знайдуться передумови для виникнення продуктивного консультативного контакту.

У разі категоричної відмови клієнта, можна спробувати домовитися з ним про дві-три зустрічі, наприклад, сказати йому так: «Я зможу з тобою познайомитися, а ти дізнаєшся, що таке заняття з психологом, і вирішиш, потрібні вони тобі чи ні». При цьому обговорити тимчасові умови для зустрічей.

Також потрібно не забути дуже детально обговорити принцип конфіденційності взаємин з клієнтом.

Проте консультант повинен спокійно і без непотрібного самозвинувачення допускати і те, що «невмотивований» клієнт залишиться лише формальним клієнтом або взагалі припинить відвідини.

**6. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ, ЯКІ ПЛАЧУТЬ**

Сльози зазвичай заважають спілкуванню. Сльози сприяють спогадам про важкі ситуації і поверненню до них.

**Правила роботи з клієнтом:**

1. Важливо розуміти, що не консультант доводить клієнтів до сліз, а клієнти плачуть із-за своїх особистісних справ, життєвих труднощів. Сльози – природній механізм саморегуляції.

1. Коли клієнт виплачеться, самий час починати розмову. Дозволити плакати – значно краще, ніж заспокоювати: «Будь ласка, не плачте...»
2. Консультантові слід знати, чому клієнт плаче. Клієнту, який плаче, треба дозволити виразити свої відчуття.
3. Не слід надмірно співпереживати плачу.

**7. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ** **У РАЗІ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ**

Консультування людей, що перенесли втрату, – це нелегке випробування духовних сил і професійної компетенції.

У житті втрати більш менш відчутні, але у всіх випадках людина відчуває душевний біль, переживає горе. Втрати, як і багато подій нашого життя, не тільки болючі, вони дають і можливість особистісного зростання. Консультант може сприяти реалізації цієї можливості, якщо розуміє природу втрати, її зв’язок з іншими емоціями, роль в становленні людини.

**Правила роботи з клієнтом:**

Консультант повинен пам’ятати, що смерть близької людини – це важка рана, і нещасний має право на скорботу. Інтенсивність і тривалість почуття горя, скорботи у різних людей неоднакове. Все залежить від характеру відносин з втраченою людиною, від ступеня виразності провини.

Для опису процесу скорботи часто використовується модель Kubler-Ross. Вона припускає чергування стадій заперечення, озлобленості, компромісу, депресії, адаптації. Вважається, що нормальна реакція скорботи може продовжуватися до року.

Відразу після смерті близької людини виникає гострий душевний біль. На першому етапі емоційний шок супроводжує заперечування реальної ситуації. Шокова реакція іноді виявляється в несподіваному зникненні відчуттів, «охолоджуванні», немов відчуття провалюються кудись углиб. Це відбувається, навіть якщо смерть близької людини не була раптовою, а очікувалася довгий час. Заперечується сам факт смерті – «Він не помер (вона не померла)», «Цього не може бути», «Я не вірю цьому» і тому подібне Про померлого нерідко говорять в теперішньому часі, він береться до уваги при плануванні майбутнього.

В процесі скорботи неодмінно наступає озлобленість. Людина, прагне звинуватити когось в тому, що трапилося. Мова йде про справжню злості. Якщо вона залишається усередині людини, то «підживлюється» депресія. Тому консультант повинен не дискутувати з клієнтом і не коректувати його злість, а допомогти їй вилитися назовні. Тільки у такому разі зменшиться вірогідність її розрядки на випадкових об’єктах.

Після шоку, заперечення, злості – відбувається усвідомлення втрати і упокорювання з нею: «робота скорботи». Сучасні дослідники «роботу скорботи» характеризують як когнітивний процес, що включає зміну думок про померлого, гіркоту втрати, спробу відсторонитися від втраченої особи, пошук свого місця в нових обставинах. Цей процес не є якоюсь неадекватною реакцією, від якої треба уберегти людину, з гуманістичних позицій він прийнятний і необхідний. Консультант здатний доставити полегшення, проте його втручання не завжди доречно. Скорботу не можна припиняти, вона повинна продовжуватися стільки, скільки необхідно.

Типовий прояв скорботи – туга по померлому. Людина, яка пережила втрату, хоче повернути загублене. Консультантові слід розібратися в природі туги. Пошук померлого не безцільний – він явно направлений на відтворення втраченої людини. Таким чином клієнт прагне подолати втрату (місця і ситуації, пов’язані з померлим, набувають особливої значущості; думки про померлого постійно лізуть в голову).

«Робота скорботи» обумовлює повернення до відносин, які перервала смерть. Робиться спроба зрозуміти їх значення в перспективі часу. Людина постійно ставить собі питання: «Чи все я зробив для померлого?», «Чи достатньо приділяв йому уваги?». Згадуються випадки несправедливого відношення до померлого, і страждаюча людина завіряє себе що поводила б себе по-іншому, будь можливість все повернути. Консультант повинен з розумінням сприймати ці складні переживання як неминуче зживання скорботи.

Під час трауру відбувається значна зміна ідентичності, наприклад, різко міняється самооцінка. Тому важлива складова «роботи скорботи» полягає в навчанні новому погляду на себе, пошуку нової ідентичності.

Консультант не повинен заглушати процес скорботи. Якщо він зруйнує психологічний захист клієнта, то не зможе надати ефективну допомогу. Тому консультант повинен дозволити клієнтові використовувати заперечення і інші механізми психологічного захисту.

Із закінченням «роботи скорботи» відбувається адаптація до реальності нещастя, і душевний біль зменшується.

Клієнтові треба надати можливість виражати будь-які відчуття, і всі вони повинні бути сприйняті без упередження.

Для «одужання» від горя, під час «роботи скорботи», пропонується надавати клієнтам такі **рекомендації**:

– прийміть своє горе – прийміть із готовністю тілесні й емоційні наслідки смерті близької людини; скорбота є ціною, яку ви платите за любов; на прийняття може піти багато часу, але будьте наполегливі в намаганнях;

– проявляйте свої почуття, не приховуйте відчаю; плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете; не ігноруйте своїх емоційних потреб;

– слідкуйте за своїм здоров’ям – при можливості добре харчуйтеся, бо ваше тіло після виснажливого переживання потребує підкріплення; депресія може зменшитися при відповідній рухливості;

– пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату; ви і так достатньо постраждали, не заподіюйте ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи здоров’ям;

– проявіть до себе терпіння – вашому розуму, тілу й душі потрібен час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії;

– поділіться болем втрати з друзями – замикаючись у мовчанні, ви відмовляєте друзям у можливості вислухати вас і розділити ваші почуття, прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію та самотність;

– допомагайте іншим – спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям, ви вчитеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте більш незалежними і, живучи в теперішньому, відходите від минулого;

– робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення; почніть з малого – справляйтеся з повсякденними домашніми справами; це допоможе вам відновити почуття впевненості, однак утримайтеся від негайних рішень, наприклад, продати будинок або поміняти роботу.

Інше дуже важливе завдання консультанта – допомогти близьким людини, яка понесла втрату, правильно реагувати на його скорботу.

**8. КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ НАСИЛЬСТВО**

Насильство за своїми наслідками належить до найбільш важких психологічних травм. Порушення, що виникають в результаті насильства, зачіпають всі рівні функціонування людини: пізнавальну сферу, апетит, сон, призводять до стійких змін особистості. Пережите в дитинстві насильство впливає на все подальше життя людини.

Існує багато форм насильства: домашнє насильство, війна, терористичні акти, захоплення в заручники, полон і так далі.

Одним з частих явищ теперішнього часу стає домашнє насильство. Домашнє насильство – це ситуація, коли одна людина контролює або намагається контролювати поведінку і почуття іншого члена сім’ї. Воно включає:

* Фізичне – ляпаси, удари, побої, стусани, застосування зброї.
* Сексуальне – примус до інтимності, дії сексуального характеру, небажане для партнера.
* Психологічне – ізоляція від навколишнього світу, загрози, критика на адресу партнера, ігнорування.
* Економічне – матеріально залежному члену сім’ї виділяється обмежена сума грошей, про яку він повинен повністю звітувати, позбавлення партнера права голосу при розгляді проблем сім’ї, заборона працювати.

Для людей, які зазнали насильства, характерні: низька самооцінка, перекручене уявлення про сім’ю про роль жінки в суспільстві, виправдання дій кривдника, почуття провини і заперечення почуття гніву, які вони відчувають по відношенню до кривдника, впевненість, що ніхто не може допомогти їм у рішенні проблеми насильства, віра в міф про насильницькі стосунки в сім’ї як нормальних відносинах між партнерами.

Психологічне консультування жертв насильства являє собою складну задачу, оскільки люди, які зазнали і/або піддаються насильству, знаходяться у важкому психоемоційному стані, відчувають сором, провину, часто заперечуючи факт насильства, зберігаючи те, що сталося в таємниці (особливо якщо це сімейна ситуація). Для них можуть бути характерні переживання жаху, зверхпильність, почуття безнадії і безсилля, фізіологічне і психічне напруження, внутрішній дискомфорт, порушення сну, нав’язливі спогади, думки про суїцид.

**Правила роботи з клієнтом:**

У роботі з жертвами насильства основна мета психолога полягає в зменшенні і ліквідації травматичних переживань, почуття власної неповноцінності, ущербності, в формуванні адекватної самооцінки. Важливо дати можливість потерпілому пережити складні почуття, що виникли в ситуації.

При кризовому консультуванні постраждалих важливо:

1. Забезпечити якомога повніше прийняття себе.
2. Допомогти скласти конкретний план дій в обставинах, пов’язаних з насильством.
3. Допомогти визначити основні проблеми.
4. Допомогти в мобілізації систем підтримки.
5. Допомогти в усвідомленні серйозності події.
6. Допомогти усвідомити необхідність витратити час на одужання.
7. Виявити і зміцнити сильні сторони особистості потерпілого.

Для психолога-консультанта важливо пам’ятати, що в більшості випадків, жертва насильства вимагає психотерапевтичної допомоги, можливо, і медичної. Головне завдання психолога – призупинити розвиток незворотних психічних процесів. Як правило, посттравматична інтервенція має наступні етапи.

**1. Етап.** Дослідження проблеми

Основним завданням даного етапу є створення для клієнта умов, що дозволяють відсторонитися від занадто сильних емоцій, пов’язаних з травматичною ситуацією, і подивитися на неї з боку. Клієнт розповідає про травматичному подію і свою реакцію. Консультант допомагає ідентифікувати проблему і висловити почуття, пов’язує їх з подіями і людьми. Недиференційоване переживання і напруга поступово розділяється на окремі елементи. Людина, що знаходиться в кризовому стані, жадає отримати негайне полегшення. Це можливо, якщо не намагатися занадто швидко переходити до вирішення проблеми. Напруга спадає при проговорювані і усвідомленні ситуації (відсторонення) в умовах емоційної підтримки. Стадія завершується ідентифікацією актуальної проблеми на когнітивному рівні.

**2. Етап.** Бачення проблеми клієнтом і консультантом

Мета роботи на даному етапі – розглянути проблему з різних точок зору, з огляду на минуле, сьогодення і майбутнє, цінності, життєві плани і об’єктивні характеристики того, що відбувається. Це переважно когнітивний етап роботи; так, клієнт потребує розширення горизонту уявлень, в інформації, що дозволяє поглянути на ситуацію узагальнено. На цьому етапі слід уникати типових помилок, які зустрічаються при формулюванні проблеми:

1. Занадто глобальне формулювання проблеми, що не дозволяє з нею працювати (наприклад, «так жити не можна»);
2. Нерозуміння клієнтом важливих аспектів проблеми;
3. Клієнт змішує актуальну проблему з минулим;
4. Обмеження в часі;
5. Акцент на аналізі почуттів і потреб клієнта, відпрацювання нових поведінкових стереотипів і т. д.

Важливе значення має аналіз того, як клієнт вирішував аналогічні проблеми в минулому, що дозволяє виявити наявні корисні навички.

**3. Етап.** Альтернативи і рішення

Не всяку проблему можна вирішити відповідно до бажаного результату. Однак спільне обговорення завжди дозволяє знайти найбільш прийнятний вибір в обставинах, що склалися.

Первинну співбесіду з жертвою насильства доцільно вибудовувати в такій послідовності:

1. Консультант представляється клієнту, розповідає про свою роль і про ту допомогу, яку може надати.
2. Консультант визнає тяжкість того, що сталося.
3. Консультант пропонує клієнту розповісти про те, що трапилося, задаючи уточнюючі питання.
4. Консультант допомагає клієнту висловити почуття, що виникли в зв’язку з насильством.
5. Консультант пояснює, що багато людей, які пережили насильство, переживають подібні почуття і реакції.
6. Консультант прояснює ситуацію насильства (дії до та під час насильства).
7. Консультант пояснює, що відповідальність за насильство лежить тільки на кривдникові.
8. Консультант резюмує розповідь клієнта.
9. Консультант допомагає визначити, що турбує клієнта найбільше і чим слід зайнятися в першу чергу. В результаті клієнт повинен сформулювати свою основну актуальну проблему.
10. Спільно створюється план дій по вирішенню проблем, викликаних насильством. Консультант пропонує можливі рішення.
11. Консультант повинен посилити почуття контролю клієнта над своїм життям. Консультант підкреслює, що клієнт може вибирати ті кроки, які вважатиме за потрібне.
12. Консультант готує потерпілого до можливих реакцій на травму.
13. Він пропонує, при необхідності, подальшу допомогу й визначає, хто з близьких і друзів може надати клієнту підтримку, що допомагає зберігати стабільність і впевненість.

**ВПРАВИ ТА ТЕХНІКИ У КОНСУЛЬТАТИВНОМУ ПРОЦЕСІ**

У процесі психологічного консультування психолог завжди прагне використовувати цілий ряд вправ, технік та прийомів з тим, щоб допомогти клієнту зрозуміти власні труднощі, ірраціональні почуття, причини кризової ситуації та самостійно побачити шляхи вирішення життєвих проблем.

**Представляю вправи та техніки, які використовую у своїй практиці під час консультативного процесу. За допомогою них консультування стає більш ефективним, якісним і дає можливість клієнтові реалізовувати свою потребу:** усвідомити те, що відбувається, в**изначити свої справжні почуття, знайти шляхи вирішення власних проблем тощо.**

**Вправи для зняття внутрішньої скутості**

**Вправа «Хода»**

Психолог звертається до клієнта: «Дивися, як я ходжу! Яка у мене хода? Швидка або повільна? Чи можеш ти що-небудь сказати про мій характер, спостерігаючи за тим, як я рухаюся? А зараз спробуй пройтися сам! Добре у тебе виходить!» «А можеш пройтися так, як ніби тобі взагалі все байдуже: дивляться на тебе чи ні? А можеш пройтися так, як ходять жінки/чоловіки в 50 років з важкими сумками? А як ходять підстрибуючи дівчата/хлопчиська 9-10 років? А як може пройтися дівчина/юнак, яка упевнена(ий) в тому, що вона найкрасивіша(ий)?» Кожна пропозиція про виконання тієї або іншої ходи психолог спочатку показує сам, пропонуючи своєму клієнту повторити, ґрунтуючись на своїй манері ходьби.

**Вправа «Яблуко»**

Психолог і клієнт знаходяться один проти одного на відстані 1,5 метра. Психолог говорить: «Уяви, що ми з тобою знаходимося в саду. Перед нами яблуня, обвішана прекрасними, соковитими плодами. Бачиш, на верхній гілці висить найстигліше яблуко? Напевно, воно і найсмачніше! Давай спробуємо його дістати! Не виходить? Тягнися вище, витягуйся як можеш! Руку вище! Ще вище! Уф! Дістали яблуко!» (видих)

**Вправа** «**Вогонь і крига»**

У цій вправі необхідно поперемінно напружувати і розслабляти все тіло. По команді психолога «Вогонь!» клієнт починаєте робити інтенсивні рухи всім тілом. Ступінь їх інтенсивності і плавності вибирає сам клієнт. Психолог дає команду: «Крига!». І клієнт повинен застигнути в тій позі, в якій застала команда. При цьому потрібно напружувати все тіло до межі. Психолог чергує ці команди кілька разів, міняючи час виконання на свій розсуд.

**Вправа «Інтеграційне дихання»**

Вправа виконується стоячи. Ноги - на ширині плечей, пальці рук зчеплені спереду. Руки - вгору, трохи назад (вдих). Потягнутися. Потім різко опустити руки вниз, дістати носки ніг (видих). Вправу рекомендується виконати 4-5 разів.

**Вправи для підвищення самооцінки, самоповаги, самоцінності, самоприйняття**

**Вправа «Намалюй автопортрет!» (при роботі з підлітком або старшокласником)**

Перед клієнтом чистий лист паперу і набір кольорових олівців. Інструкція: «Ти можеш намалювати самого себе в будь-якій манері і будь-якій позі, в повний зріст або тільки обличчя. При цьому назви свій малюнок». Після того, як малюнок буде готовий, психолог активізує обговорення тих моментів, які допомагають розвитку самоаналізу підлітка або старшокласника:

Яку частину аркуша займає малюнок?

Малюнок виконаний різкими, енергійними лініями або, навпаки, м’якими»?

Чи всі елементи обличчя або тіла зображені на малюнку? Чого не вистачає?

Які кольори вибрані?

Які враження викликає малюнок?

Як би ти віднісся до людини, яка зображена на малюнку, якби це був не ти, а хтось інший?

Що б ти змінив? З якою метою? *(клієнт міняє щось в малюнку)*

Як би ти зараз зміг віднестися до людини, яка зображена на малюнку?

**Вправа «Я - хороший, я – поганий»**

Психолог радить клієнтові скласти список якостей його характеру. Аркуш слід розділити навпіл і в лівій частині написати свої хороші якості (почати з хороших), а в правій – погані. В ході бесіди психолог стимулює клієнта до того, щоб кількість якостей, виділених клієнтом в обох стовпцях, була або рівною, або хороші якості переважали за чисельністю над поганими. Не рекомендується зупиняти вправу, коли клієнт виділив в собі велику кількість негативних якостей і не зміг визначитися в тому, що ж в нім самому є позитивного.

**Вправа «Мій портрет у променях сонця» (при роботі з підлітком)**

Психолог пропонує клієнту, в центрі сонячного кола написати своє ім’я або намалювати свій портрет. Вздовж променів написати всі свої чесноти, все хороше, що клієнт знає про себе. Психолог стимулює до того, щоб променів було як можна більше.

Далі психолог пише зверху на малюнку питання «Чому я заслуговую поваги?» і стимулює клієнта до обговорення.

**Вправа «Досягнення»**

Клієнта просять перерахувати (або написати і це краще) всі досягнення за все своє життя.

Коментар: Дуже часто клієнти вважають досягненнями тільки великі події, такі, наприклад, як виграш в змаганнях, закінчення курсів, отримання золотої медалі тощо, тобто те, що соціально значиме і схвалене суспільством, орієнтуючись на загальноприйняті критерії. Через це список може бути дуже маленьким, що приводить клієнта ще в більший смуток. Тому, завдання уточнюється і пояснюється. Говоримо, що важливими є всі досягнення, які клієнт вважає своїм особистим здобутком, особистим внеском, результатом своєї праці. Наприклад, навчитися самостійно кататися на велосипеді в 6 років – це величезне досягнення, оскільки дитина подолала свій страх, доклала багато зусиль, зміркувала як управляти своїм тілом і т.ін. Ті досягнення, які клієнт знецінює, переглядаються з погляду власних критеріїв значущості, а не загальноприйнятих канонів. Наприклад, покупка телефону може бути дуже могутньою опорою для самоповаги. Клієнт може знецінювати цю покупку, кажучи, що зараз у дуже багатьох людей є телефон, і вони не вважають це якимсь таким досягненням. Проте, ми звертаємо увагу на те, що клієнт купив його сам на свої гроші (зібрав велику суму з кишенькових грошей, заробив на розклеюванні реклам...), вибрав самостійно модель і провів порівняльний аналіз моделей і так далі. Ми вишукуємо разом з клієнтом його особистий внесок, яким він може пишатися.

**Вправа «Китайська армія»**

Клієнтові дають домашнє завдання: відзначати всі свої досягнення, кожного разу ставлячи собі пам’ятник у вигляді китайського воїна теракотової армії ( або збирати кульки в якусь ємність).

Коментар. Тут важливими є два моменти. Перший стосується розуміння сенсу досягнень, також, як і в попередній вправі акцент робиться на особистому внеску клієнта, на його розумінні власного досягнення. Наприклад, вперше в житті не втік від неприємної розмови з другом/близькою людиною – усвідомлено зупинив себе; видав природну реакцію на грубість друзів; зумів зупинити наростаюче відчуття самоприниження при критиці; зберіг самовладання в конфліктній ситуації... Другий момент стосується візуалізації будь-якого нового досвіду. Особливо це важливо для клієнтів, які знецінюють себе. Візуально утілюючи кожне своє досягнення і спостерігаючи як заповнюється простір день за днем, клієнтові важко стає знецінювати себе і свій внесок в події свого життя.

**Вправа «Шкала самоповаги»**

На шкалі відсотків від 0 до 100% або балів від 0 до 10 клієнт відзначає рівень своєї самооцінки. Задаються питання: «За рахунок чого вийшло, що ти опинився тут?», «Що дозволило тобі вже бути на 20 (25)%?», «Що такого ти зробив для цього?» Можна, поставити питання про те, хто з друзів, знайомих (які значимі для нього) поставив би клієнта вище, чому? «Чого такого вони бачать в ньому, що дозволяє їм цінувати його вище, ніж він сам себе?». Крім того, шкалу самоповаги можна періодично коректувати в процесі консультування, відзначаючи, де зараз знаходиться клієнт – це дозволяє бачити і усвідомлювати результати самому клієнту, що зусилля не проходять дарма.

**Вправа «Моя цінність»**

Клієнта просять перерахувати (написати), що цінують в нім його близькі, друзі, рідні, незалежно від його досягнень і того, що він робить для інших. Що примушує його друзів бути з ним поряд, що привертає в нім інших людей. Особливо потрібно стежити, щоб перераховувалися тільки особистісні особливості, риси вдачі, індивідуальні особливості.

Коментар. Самоприйняття засноване на тому, що дитину люблять просто так, ні за що, а просто за те, що вона є на світі. Такій дитині не потрібно було заслуговувати любов батьків. І коли вона подорослішала – у неї наявне глибинне відчуття власної цінності, власної значущості. Вправа, направлена на те, щоб «включити» глибинне відчуття власної цінності: людину приймають і люблять не за його досягнення або служіння, а за те що вона є.

**Вправа «Я приймаю себе»**

Дану вправу добре робити з асоціативно-проектними картками. Клієнта просять вибрати з карток не думаючи, заздалегідь не називаючи, всі свої особистісні особливості, риси вдачі. Важливо, щоб клієнт заздалегідь не придумував назви рис і не підбирав до них картки, а, навпаки, вибирав не думаючи те, що якось відноситься до нього. Карток може бути багато. Потім клієнта просять назвати кожну картку: що це за особистісна особливість, або риса вдачі. Серед названих рис, як правило, зустрічаються ті, які клієнтові не подобаються, і від яких він хоче позбавитися. Подальша робота проводиться по схваленню всіх рис як важливих і унікальних, властивих саме цьому клієнтові. Проводиться трансформація «поганих» рис в «хороших». Тобто міняється відношення клієнта до цих рис. Показується корисність даної особливості для життя.

Коментар. Ця техніка широко використовується в багатьох підходах, має різні назви, але суть її одна, і полягає в тому, що клієнтові демонструється, що виходом є не відмова від частини себе, а саме схвалення всіх своїх рис, пошана до них, гордість за свою унікальність і неповторність. Кожна якість має свої і «позитивні» і «негативні» сторони, і важливо думати про свої особливості в термінах «корисно-шкідливо». Тобто, в яких випадках ця особливість мені допомагає, а в яких заважає. Це означає, що не я поганий, а ця риса в якихось випадках забирає дуже багато влади в моєму внутрішньому просторі. Тому, будучи господарем своєї особистості, я можу використовувати її в тій якості, яка мені потрібна.

**Вправи для самоаналізу, зняття емоційної і поведінкової скутості.**

**Вправа «Хто Я?»**

Протягом 5-10 хвилин клієнт повинен записати якомога більше відповідей на питання «Хто Я?» Форма відповідей довільна. Характеризуючи себе, можна використовувати іменники, прикметники, дієслова. Це може бути слово, фраза, розгорнене речення. Кожна нова відповідь нумерується і починається з нового рядка. У цьому завданні немає правильних і неправильних відповідей.

Після того, як завдання виконане проводиться інтерпретація і обговорення результатів. Всі відповіді можна розбити на три групи:

**Перша група** – це, так звані формальні ролі, наприклад: «людина», «учень», «дочка», «учасник команди» і так далі.

**Друга група** – міжособистісні ролі, ролі в яких присутні особистісні риси, що виявляються тільки в процесі взаємодії, спілкування. Наприклад: «товариський», «хороший друг», «замкнутий», «активний і комунікабельний» тощо..

**Третя група** – індивідуальні ролі, особистісні особливості, які при взаємодії явно можуть не виявлятися. Наприклад: «недовірливий», «фантазер», «мрійник» і так далі.

Клієнт підраховує кількість відповідей, що відносяться до кожної групи і визначає свій рольовий профіль.

Психолог допомагає зробити [інтерпретацію](http://training-management.ru/uprazhnenija-na-refleksiju/).

Завдання психолога не поставити «діагноз», а «розморозити» клієнта, ініціювати процеси самопізнання, саморефлексії.

* Якщо переважають відповіді першої групи (формальні ролі), то можна припустити, що з якихось причинах клієнт вважав за краще «закритися» від тих, хто його оточує або вважає за краще жити і діяти відповідно до заданих суспільством правил і шаблонів. (У нормі перші 3-7 строчок займають саме соціальні ролі).
* Якщо переважають відповіді другої групи (міжособистісні ролі), то можна припустити, що велике місце в житті займає процес взаємодії і спілкування з людьми. Клієнт орієнтований на людей, порівнює свою поведінку з їх очікуваннями (принаймні, з очікуваннями значущих для нього людей) і достатньо комфортно відчуває себе в спілкуванні.
* Якщо переважають характеристики третьої групи (індивідуальні ролі), то можна припустити, що клієнт досить добре знає себе, прагне ухвалювати самостійні рішення і відстоювати свою думку.
* Якщо відсутні відповіді третьої групи, то можна говорити про високу орієнтацію на спілкування і взаємодію. Більш того, швидше за все мета такого спілкування у клієнта знаходиться в самому процесі спілкування. Як у відомому фільмі: «Портос, а Ви чому б’єтеся?» «Б’юся, тому що б’юся!»
* Відсутні відповіді другої групи: виражена дистанція в спілкуванні, взаємодіє носить формалізований характер, жорстко виражена позиція людини, яка реалізує досягнення своєї мети.
* Відсутні відповіді першої групи. Прагнення до неформального спілкування, зневага загальноприйнятими нормами, бажання впливати і впливати на тих, хто його оточує для реалізації своїх задумів.

Вправу можна використовувати для «розморожування» клієнта (наприклад, для немотивованих до спілкування з психологом), а також вправа дозволяє обговорити, що знаходиться на «поверхні свідомості» клієнта.

**Вправа** «**Зустріч з інопланетянином»** (автор Войтович Г.І..)

Психолог звертається до клієнта (наприклад, до батька): «До вас звернувся інопланетянин батьківського віку із таким запитанням: Що потрібно зробити, щоб стати найгіршим батьком ?»

Клієнт на аркуші паперу записує та підкреслює речення. «Скажіть, яке слово вас найбільше вразило? (однозначна відповідь – слово «найгіршим»). Ну що ж, він інопланетянин і хоче стати найгіршим. Давайте від даного речення опустимо 5 рисочок та замалюємо кола. У ці кола вам необхідно вписати можливі варіанти слів-характеристик, ввібравши які інопланетянин стане найгіршим». Клієнт самостійно вписує. Слід зауважити клієнту, що писати потрібно самостійно. Чому? Тому, що таких як вони, більше на світі немає, а отже, інопланетянину буде важлива саме їхня думка. Далі клієнт озвучує вписане. Психолог продовжує: «От інопланетянин і став таким (зачитуються характеристики). Він так прожив півроку і виховав у собі ці характеристики. А далі, уявіть собі, що він знову підходить до вас з проханням: «Я не хочу бути більше таким!!! Порадьте, що мені слід робити, щоб таких характеристик у мене не стало!!!»

(Клієнту пропонується опустити від кожного кола прямокутник та самостійно вписати 1, 2, 3 те, що потрібно зробити інопланетянину, щоб позбутись цих характеристик). Пам’ятайте, таких як ви, більше на світі немає».

По закінченню самостійної роботи клієнта, психолог пропонує і свої професійні рекомендації під п.4

На наступному етапі клієнтові пропонується проаналізувати отриману схему з низу до верху і стимулювати до того, що при виконанні власних порад і рекомендацій психолога він має можливість позбутися поняття «найгірший». Варто зауважити, що дана вправа ефективно працює як з підлітками так і з батьками і педагогами. Важливо правильно сформулювати проблему та залучити до глибинного самоаналізу, оскільки клієнт, як правило, вбирає ті негативні характеристики, які наявні у нього.

**Вправа «Без маски»**

Клієнтові дається картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без всякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Вислів повинен бути щирим.

Приблизний зміст карток:

«Особливо мені подобається, коли люди, які оточують мене...»

«Що мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...»

«Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...»

«Вірю, що я ...»

«Мені буває соромно, коли я ...»

«Особливо мене дратує, коли я ...» і тому подібне…

**Вправи для професійного самозосередження та ієрархізації професійних цілей**

**Вправа «Лінія професійного цілепокладання»**

Психолог пропонує клієнту намалювати горизонтальну або вертикальну лінію. Позначити на ній теперішній момент відліку часу – сьогоднішня дату. Це початкова крапка на шляху до здійснення професійної мрії– крапкануль**.** Нижче, під лінією, дати для себе відповіді на запитання та виконати завдання (психолог пропонує занотувати завдання, щоб обговорити їх зміст перед безпосереднім виконанням):

1) Яка ваша професійна мета? Сформулюйте її чітко та зрозуміло для себе.

2) Якою ви її уявляєте? Опішить мету в образах, ваших відчуттях та діях. Надайте образу вашої мети максимальної яскравості та деталізуйте всі її ознаки.

3) Який зміст для вас має ця мета? Якими переконаннями та цінностями ви керувались, коли її поставили перед собою?

4) Що ви будете робити аби досягнути поставленоїмети? Запишіть покроково додаткові цілі, детально опишіть їх як етапи досягнення професійної мети.

5) Позначте на вашій лінії терміни досягнення додаткових цілей. Тепер позначте час, коли ви досягнете професійної мети.

6) Звідки ви будете знати, що рухаєтесь у правильному напряму, досягаючи мети? Що ви будете відчувати, бачити та чути в процесі реалізації кожного з етапів?

7) Які труднощі можуть виникнути на шляху досягнення вашої мети? Як ви будете на них реагувати? Як плануєте їх подолати?

8) Коли ви зрозумієте, що вже досягли поставленої мети? Що ви будете відчувати, чути та бачити, коли досягнете її?

9) Чого ви можете навчитись, відповідаючи на ці запитання та виконуючи завдання?

**Вправа «Досвід моїх помилок»**

Мета: рефлексія власних помилок, опанування навичок успішної поведінки та конструктивного подолання проблемних ситуацій.

Інструкція: «А заразом пригадайте, будь ласка, власні помилки, які ви коли-небудь робили у своєму житті. Намагайтесь бути відвертими з самими собою.

Розділіть, аркуш паперу на чотири вертикальні колонки та напишіть у першій з них «мої помилки«. Запишіть там власні помилки, які вам заразом спадають на думання.

Напишіть у другій колонці «Можливі виходи з ситуації» та запишіть, яким чином можна було подолати цю ситуацію інакше, тобто, які варіанти її розв’язання є більш конструктивними.

А у третій колонці, яка буде називатись «чим корисно помилятись?» ви можете записати, який корисний досвід ви отримали з власних помилок, чому навчились, які якості в собі розвинули і т.д.

І, найцікавіше, у четвертій колонці зробіть підзаголовок «на майбутнє» – та запишіть власні рекомендації собі – що слід робити, щоб не помилятись, яким чином приймати вірне рішення у подібних ситуаціях.

**Вправа «Страхи – у бажання»**

Мета: навчити навичкам трансформації негативної енергії власних страхів у позитивну енергетику бажань.

Інструкція: «Візьміть, будь ласка, аркуш паперу та розділіть його на дві вертикальні колонки. У лівій колонці, зробіть надпис «мої страхи» та запишіть туди все що ви можете почати зі слів – «я боюся....», «мене непокоїть....», «мене турбує....», «мене хвилює......

Намагайтесь записати все, що спадає вам на думку, цей перелік особисто для вас, інші учасники не дізнаються про його зміст. На це вам відводиться 5 хвилин.

*Пауза 5 хвилин.*

А тепер подивіться на правий пустий стовпчик та зробіть там надпис «мої бажання». Кожен страх ховає за собою якесь підсвідоме бажання, яке лю­дина вважає нездійсненим, саме тому і відчуває його у вигляді страху. Наприклад, людина боїться захворіти, отже, вона бажає бути здоровою, але по­боюється, що це у неї не вийде, саме тому і відчуває відповідний страх. Переформулюйте власні страхи у бажання, які за ними ховаються, та запишіть те, що спадає вам на думку у правому стовпчику на ваших аркушах. Будьте відвертими із самими собою, за­писуйте те, що відразу спадає вам на думку. На це вам відводиться 5 хвилин.

Пауза 5 хвилин.

А тепер подивіться, будь ласка, на перелік ваших бажань та уявіть, що пройшов місяць і зараз ви знову дивитесь на цей перелік. Подумайте, які з цих бажань ще й зараз є для вас актуальними та важли­вими. Підкресліть їх. Подумайте від кого залежить їх здійснення: від вас самих, то поставте біля них літеру «Я», від інших людей – літера «Л», від долі – літера «Д» У певних випадках ви можете поставити декілька літер біля того, що ви написали. На це вам відводиться 3 хвилини.

Пауза 3 хвилини.

А тепер, будь ласка, відірвіть ліву частину вашого аркушу – вона вам більше не потрібна, розірвіть її на маленькі шматочки та викиньте. У вас лишились лише ваші бажання. Це ваш план дій. Подивіться на нього – скільки бажань залежить від вас, скільки від інших людей, скільки від долі. Ви бачите, що бажань, які зовсім не залежать від вас не так вже й багато і вони можуть перетворитись на цілі, які ви здатні досягти.

А тепер розкажіть, будь ласка, про ваші бажання, що залишилось для вас актуальним та яким чином їх можна здійснити.

**Вправи при утратах та горі.**

**Вправа «Кола довіри»** (вік від 5 років +)

Мета: допомогти визначити, кому зі свого оточення згорьовані можуть довіряти.

На великому аркуші паперу (переважно А3), посередині, намалювати маленьке коло та попросити дитину уявити себе в ролі кола і прикрасити його. Деякі напишуть своє ім’я, інші розфарбують його, треті використають кольорову наклейку.

Після чого малюється інше більше коло, розташоване навколо і близько до першого. Дитину просять подумати про людей, яким вона може сказати все що завгодно про своє горе, в будь-який час, з упевненістю що її зрозуміють. Ці люди розташовуються в другому колі, записуючи їх імена, ініціали або символи.

Наступне коло малюється злегка ширше другого, для людей, яким можна сказати деякі речі в будь-який час. Четверте, найбільш широке коло малюється для людей, з якими можливо поділитися деякими речами, в певний час. Таким чином, діти дізнаються про те, що існують різні категорії друзів, і їм потрібно вибирати, кому довіряти, в чому і коли.

Коментар. Ця проста вправа має три важливих функцій. По-перше, вона створює картину важливих та значимих людей в світі дитини.

По-друге, є можливість змінювати картину і доповнювати її в наступних сесіях, що дозволяє переглядати зміни в природі відносин і переміщати людей в колах.

По-третє, вона допомагає дітям розвинути інсайт про їхні потреби в людях (що її оточують), яким довіряють; спонукає їх думати, перш ніж висловлювати свої потаємні думки.

*Якщо горе набуває хронічного відтінку, то слід встановити*: чому людина не може відмовитися від цієї фіксації; який відбиток смерть відкидає на ставлення людини до себе на фоні втрати; чи є якась вторинна причина того, що людина тримається за горе, наприклад, вона виявила, що про неї стали дбати, її «помічають», а цього їй раніше не вистачало.

**Вправа «Втрата».**

Для її виконання клієнту пропонується письмово відповісти на такі запитання:

– Пригадайте і запишіть найважливішу для вас втрату за останній час (3 роки);

– Чи була втрата несподіваною? Скільки попереджувальних знаків, які говорили про те, що події розвиваються до гіршого, ви отримали? Чи була у вас яка-небудь можливість запобігти втраті?

– Опишіть ваші почуття щодо вашої втрати тоді, коли вона відбулася і зараз, коли ви згадуєте про неї.

– Опишіть свій стан здоров’я в той період, коли трапилася ця втрата (можливо, хвороби, що з’явилися, або нездужання), і свої тілесні переживання тепер, коли ви згадуєте про неї.

– Запишіть, що ви втратили в результаті цієї втрати.

– Визначте, яке значення втрати особисто для вас (ради чого ви її пережили).

– Чи містилося у вашій втраті яке-небудь приховане звернення до вас?

– На що у вашому житті втрата розплющила вам очі? Що ви придбали в результаті цієї втрати (те, чому ви навчилися, зрозуміли)?

Техніка **створення** історій за допомогою гральних карт

Техніка створення історій за допомогою гральних карт може бути рекомендована для роботи з клієнтами із зниженою самооцінкою, а також з дітьми, які відрізняються підвищеною агресивністю і депресивними переживаннями. Техніка здатна відображати глибинні думки і переживання клієнта, дозволяє виражати найбільш приховувані відчуття і думки в достатньо безпечних для нього умовах. Саме така безпека дає йому можливість розкрити психологічно значущу тему, роль якої в долі свого клієнта може усвідомити психолог.

Опис техніки

Психолог кладе перед клієнтом стандартну колоду карт (сорочкою догори) і говорить, що клієнт, коли наступить його черга, може відкрити дві карти. Пояснюється, що клієнтові разом з психологом належить скласти історію, використовуючи зображення на картах, їх числові позначення і масть. Психолог починає гру і задає тон розвитку сюжету. Якщо, наприклад, відкривається «дама» і «дев’ятка», можна сказати приблизно наступне: «У замку, який вартували дев’ять драконів, жила-була красуня-королева...» Клієнт перевертає дві наступні карти і продовжує оповідання.

По розвитку сюжету карти розташовуються у вигляді спіралі, розкручуючись з центру за годинниковою стрілкою. Психолог уважно слухає історію, яка складається, і, коли наступає його черга, використовує інтервенції. Якщо клієнт, наприклад, говорить про те, що бідна маленька собачка пробігла шість вулиць і обнюхала вісім помийних бачків у пошуках їжі, а наступним «ходом» розповідає, як здоровий дядько (король) побив її палицею і чотири «злі жінки» прогнали її геть від своїх будинків, психолог може допомогти клієнтові, розвиваючи сюжет особливим чином: «Одна добра людина (валет), зглянувшись над маленькою, голодною собачкою, узяла її до себе додому, помила і пригостила чотирма курячими кісточками».

У іншому випадку клієнт, узявши, наприклад, «даму» і «двійку», говорить, що «одна бджола, довго дзижчала і літала над двома хлопчиками, поки, нарешті, їх боляче не ужалила». Психолог, прагнучи продемонструвати свою підтримку клієнтові і готовність допомогти йому у вирішенні його проблем, може сказати, що «хлопчики почали дзвонити в квартиру № 6, їм відкрив двері чоловік і наклав на місця укусів бджоли компреси і викликав «швидку допомогу».

Якщо сюжети пов’язані з насильством, в них фігурує вогнепальна зброя, бандити, ножі, бійки і вбивства, психолог може використовувати образи представників закону і правопорядку: «Раптово на місці подій з’явився навчений досвідом прокурор, який, не злякавшись хуліганів, запропонував їм вибрати одне з двох: повернутися на заняття в школу або на найближчі три роки відправитися на виправні роботи».

Головною умовою історії, має бути оптимістичне її завершення.

**Створення історій за допомогою предметів**

Створення історій дозволяє дітям визначити свої почуття і усвідомити наслідки своїх дій в тій або іншій ситуації. Може використовуватися в консультуванні з дітьми, які перенесли насильство, відрізняються підвищеною агресивністю, замкнутістю.

Опис техніки

Насамперед знадобляться п’ять яких-небудь предметів, які розкладаються перед дитиною і пояснюється їй, що історія повинна бути цікавою і повинна чомусь учити. Необхідно дати зрозуміти, що готові вислухати розповідь, а потім повторити її для дитини. Після цього дитина починає історію про ті предмети, які вибрала. Поки дитина говорить, необхідно розібратися, ким вона сама в ній виступає і в чому полягає основний конфлікт. Необхідно з’ясувати, які переживання представляють для неї найбільшу складність (сором, беззахисність, страх і т. п.) і з чим вони пов’язані. Закінчивши, дитина повинна пояснити, чого саме учить розповідь. Далі психолог переказує історію, а у разі потреби декілька змінює її, щоб вирішити описану там проблему. Основна мета створення історії і її подальшого переказу полягає в наданні дитині можливості усвідомити наслідки своїх дій і розібратися в своїх відчуттях. Використання цієї техніки дає позитивний ефект і тому, що дитина без яких-небудь утруднень фактично розповідає психологу про те, що відбувається в її житті.

**Техніка «Кульки почуттів»**

Дана техніка призначена допомогти дітям виразити і усвідомити свої почуття. Вона може бути використана в роботі з будь-якими дітьми і викликає у них великий інтерес, оскільки дає можливість побачити, наскільки різноманітними можуть бути почуття. Її можна застосовувати для обговорення ситуації, що складається в дитячому (шкільному) колективі, і прояснення пов’язаних з ним почуттів дітей. Практично будь-яка тема або подія можуть стати предметом обговорення при роботі з цією технікою.

Опис техніки

Дитину просять намалювати контури трьох або більше повітряних кульок. Усередині першої кульки вона за допомогою психолога позначає всі відомі їй почуття. Під цим малюнком ставиться підпис «Різні почуття». Іншим малюнкам теж даються відповідні назви, наприклад, якщо доцільно обговорити переживання дитини з приводу розлучення батьків, цьому малюнку дається назва «Розлучення». Третій і четвертий малюнки можуть бути позначені словами «Мама» і «Тато». Можна давати малюнкам різні назви, залежно від того, які сторони системи відносин дитини вимагають прояснення. Працюючи над другим і подальшими малюнками, дитина вибирає різні почуття з того переліку, який був складений ним при створенні першої кульки. В ході роботи варто детальніше обговорити з дитиною конкретні почуття. Завдяки використанню цієї техніки знижується тривожність і дитина вчиться виражати і розуміти свої відчуття.

**Техніка створення системи внутрішніх координат**

Метою використання цієї методики є навчання клієнта розпізнаванню і вирішенню своїх проблем. Клієнт, користуючись власним інтелектуальним багажем, формує нові асоціації і уявлення.

Суть техніки створення системи внутрішніх координат можна було б проілюструвати відомим висловом: «Якщо дати людині шматок хліба, він, можливо, забуде про відчуття голоду на деякий час, але якщо навчити його вирощувати хліб, він зможе годувати себе все життя».

Завдяки використанню цього методу у дитини формується навик усвідомлення своїх проблем, формується певна система самостійних оцінок. Допомагаючи дитині повірити у власні можливості, техніка створення системи внутрішніх координат сприяє підвищенню її самооцінки, дає їй можливість розібратися в тому, наскільки вона сама може оцінювати ситуацію. Рекомендована для роботи з дітьми з сімей з авторитарним стилем виховання, в результаті якого відбулося емоційне відчуження.

Опис техніки

Для роботи необхідно мати: великі або маленькі листи паперу, маркери, кольорові олівці. На одному з листів психолог задає тему (наприклад: «Питання про мою сім’ю»). Потім він пропонує скласти перелік питань, які цікавлять дитину, стосуються її сім’ї і батьків. Психолог стимулює дитину придумати якомога більше питань. Метою психолога в даному випадку є визначення пов’язаних з сім’єю провідних інтересів і побоювань дитини. Надалі він зможе допомогти дитині вибрати правильну лінію поведінки. Психолог звертається до дитини із словами: «Ніхто не знає відповіді на це питання, але якби ти подумав, як би ти тоді на нього відповів?» Якщо дитина не в змозі нічого придумати або питання має для неї особливу емоційну значущість, психологу варто запропонувати їй скористатися яким-небудь іншим засобом для роботи. Малювання може стати вельми до речі, оскільки дозволяє торкнутися глибших аспектів відносин дитини в сім’ї і допомогти їй усвідомити свої інтереси і потреби. Психолог може попросити дитину зобразити за допомогою олівців і паперу, якою би вона побачила свою сім’ю, якби в ній не було певної проблеми. Далі, зробивши разом з психологом своєрідний «мозковий штурм», дитина наближається до розуміння того, що їй слід робити, щоб краще контролювати свої почуття і виражати їх адекватно, а також варіанти можливих моделей поведінки.

Техніка «Лінія посередині листа»

Техніка «Лінія посередині листа» дозволяє достатньо нетравматичним для дитини способом звернутися до його найбільш хворобливих тем. Лист ділиться вертикальною лінією навпіл, одна з половин називається «погане», а інша – «хороше». Дана техніка дозволяє дитині поглянути на ситуацію в цілому, і успішно зрівноважити обидві сторони таблиці. Такий результат можна визнати свідоцтвом сформування здорової системи оцінок. Якщо, консультування стосується системи сімейних стосунків, то варто такий список скласти і для членів сім’ї.

Техніка «Лінія посередині листа» допомагає розібратися в проблемах, озвучити їх і, по мірі того, як врівноважується права і ліва сторони, природним для себе чином, клієнт визначає для себе цілі.

Малюнок-гра

Зустріч немотивованого або мовчазного клієнта з психологом, як правило, викликає у ворожість, тривогу. Тому основним завданням на першій консультації з такою дитиною – є зняття тривоги, а також отримання в дитячих очах авторитету. Техніка «Малюнок-гра» дозволяє швидко понизити рівень тривоги у дитини і залучити її в безпечне і цікаве обговорення певних проблем.

Опис техніки

Представившись дитині, психолог питає: «Ти коли-небудь грав в малюнок-гру?» – і відразу ж починає малювати на папері або дошці. Із словами: «Намалюємо будиночок», – він малює квадрат, а в нім два квадратики трохи менше, що зображають вікна, і прямокутник, що зображає двері будиночка. «Це був звичайний будиночок з двома вікнами, дверима, дахом і двома трубами», – продовжує малювати. Далі психолог говорить, що в «цьому будинку жив хлопчик (дівчинка)» і питає, як звали цю дитину. Якщо відповіді немає, психолог говорить сам, як її звали, і звертається до дитини, щоб той це підтвердив. Для прикладу візьмемо ім’я Олексій: Олексій жив в цьому будинку зі своїми батьками. Одного разу вони купили йому цуценя. Як же Олексій назвав цуценя? – Дитина може запропонувати яку-небудь кличку, якщо ж він цього не робить, психолог продовжує: – Назвемо його Рексом. Одного разу Олексій повернувся з школи і не знайшов у будинку Рекса. Він вийшов на вулицю пошукати собачку. – Психолог проводить пряму лінію від дверей будинку вниз. – Як ти думаєш, чи знайшов він там собачку?

Якщо дитина відповість «ні», слід з ним погодитися, якщо «так», скажіть: «Підійшовши до собачки, яка гуляла по вулиці, він побачив, що вона тільки схожа на Рекса, але зовсім не Рекс», – пошуки цуценя можна продовжувати. Психолог проводить декілька ліній в різних напрямах. Олексій шукав свою собачку всюди. Він пройшов по одній вулиці, потім по іншій. – Тут можна запитати дитину, чи знайшов хлопчик цуценя. Як правило, діти відповідають «ні». Якщо все ж таки дитина скаже «так», використовуйте вже апробований прийом, скажіть, що хлопчик обізнався. Необхідно продовжувати малювати до того моменту, поки на малюнку не з’явиться щось схоже на чотири лапи, і тоді скажіть: Олексій пригадав, що Рекс любив гуляти в парку, тому він поспішив туди, – при цьому можна малювати те, що віддалено нагадує хвіст. – чи Знайшов Олексій там цуценя? – зазвичай у відповідь звучить «ні». – Олексій ходив по парку у пошуках Рекса, але ніде його не знаходив і тому відправився додому. Потім можна запитати дитину, який настрій був у хлопчика. Дитина напевно відповість, що погане або сумне. Далі можна запитати, як хлопчик йшов додому – швидко або поволі? Незалежно від його відповіді, психолог може сказати: Олексій йшов поволі, тому що йому було дуже сумно. – З цими словами поволі проводиться лінія у напрямі до будинку. – Що трапилося з нашим малюнком? Деякі діти зразу відповідають: Рекс повернувся додому! Інші скажуть: Це схоже на собачку. Треті мовчатимуть. У будь-якому випадку скажіть дитині, що малюнок «перетворився» на собачку, і запропонуйте їй, якщо вона захоче, взяти картинку додому.

Таким чином, в результаті виконання вправи дитина отримує в подарунок малюнок і залучається до взаємодії з психологом.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 2000.
2. Баканова А. А. Смерть и работа горя / А. А. Баканова // Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи : пособие для практ. пс-ов / Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. / [Под ред. Е. П. Кораблиной]. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2001.
3. Бурменская Г. В. Возрастно-психологический подход в консуль-тировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. вузов / Г. В. Бурменская, Е.И. Захарова, О. А. Карабанова и др. – М.: Academia, 2002.
4. Васьковская С. В. Психологическое консультирование: Ситуац. задачи. – К.: Вища шк., 1996.
5. Ветер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика: Практ. руководство. – М.: Генезис, 2001.
6. Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребенком. Как?». – Москва; 2003
7. Горностай П. П. Теория и практика психологического консультирования: Пробл. подход. – К.: Наук. думка, 1995.
8. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Речь, 2001.
9. Джордж Р., Кристианы Т. Консультирование: Теория и практика /Пер. с англ. А. Шадура. – М.: Изд-во «Эксмо», 2002.
10. Коломінський Н. Л. Психологія педагогічного менеджменту. – К.: МАУП, 1996.
11. Коптева Н. В. Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия /Зап. -Ур. учеб. науч. центр; Сост. Н. В. Коптева. – Пермь, 1993.
12. Коттлер Д. Психотерапевтическое консультирование /Дж. Коттлер, Р. Браун; Пер. с англ. М. Потаповой, А. Ракитиной. – СПб.: Питер, 2001.
13. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М: «Академический проект», 1999.
14. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. - М., 2010.
15. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование. – М.: Смысл, 2000.
16. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями.– М.: Смысл, 2002.
17. Моргун В. Ф. Делинквентный подросток. – Полтава, 1995.
18. Мэй Р. Искусство психологического консультирования: Как давать и обретать душевное здоровье /Пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2002.
19. Немов Р. С. Основы психологического консультирования; Учеб. для студ. вузов. – М.; Владос, 1999.
20. Пикхарт Карл Е.. Советы родителям. Руководство для одиноких родителей /Пер. с англ. Ю. Муравьевой – М.: «РОСМЭН», 1998
21. Техники консультирования и психотерапии; Тексты /Под ред. У. С. Сахакиан; Пер. с англ. М. Будыниной и др. – М.; Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000.
22. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии /Акад. наук СССР; Ин-т психологии. – М., 1991.
23. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Академия, 2001
24. Шостром Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии /Пер. с англ. В. Абабкова, В. Гаврилова. – СПб.; Сова; М.; ЭКСМО-Пресс; Сова, 2002.