Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 2. Процесс и техники психологического консультирования**

**Тема №7.**

**Тема:** Базовые навыки психологического консультирования: **навыки действий.**

**Вопросы:**

1. Цели и принципы информирования.

2. Цели и принципы рекомендаций (совета).

3. Цели и принципы директивы (указания).

4. Цели и принципы постановки целей.

**Основные понятия темы:** информирование, рекомендация (совет), директива (указание), целеполагание.

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 7:**

**Навыки действий** (информирование, рекомендации (совет), директива (указания), постановка целей).

Существует несколько основных приемов, чтобы помочь клиенту перейти от попыток понять себя к конструктивным действиям.

1. **Информирование.**

***Информирование*** - это предоставления информации в форме объяснений, изложения фактов или мнений либо по собственной воле, либо в ответ на вопросы клиента.

Весьма часто клиент ищет ответы на волнующие его вопросы, просит дать ту или иную информацию. Запрос на информацию вытекает из представления, что многие жизненные проблемы возникают в результате недостатка знания или как следствие неверной информации. Такое вполне обоснованное убеждение нередко используется в консультировании и психотерапии и тогда, когда клиент не просит консультанта поделиться своими знаниями.

Об информации какого рода идёт речь? Консультант, например, может предоставить информацию об особенностях психологического развития или эмоциональных реакций на какие-то события. Обеспокоенный родитель может прийти с вопросом относительно поведения ребёнка, специфического для его возраста. Здесь консультанту может пригодиться знание психологии развития. Супружеская пара может быть обеспокоена завершением романтического этапа их отношений. Здесь будет уместна информация о стадиях развития семьи. Клиенту, понёсшему утрату близкого человека, будет полезна информация о процессе горевания. Такая информация выполняет функцию нормализации, позволяет ему понять, что его чувства являются естественными, а вовсе не патологическими реакциями.

Информирование также может касаться процесса и условий консультирования или психотерапии, что, в частности, имеет место при обсуждении и заключении терапевтического контракта.

К запросу клиента на информацию, к его вопросам нужно относиться с уважением. Отказ следует обосновывать так, чтобы он был понятен клиенту. Кроме того, поскольку обращенные к консультанту вопросы часто являются их замаскированным выражением, хорошей стратегией является выяснение скрытых за вопросом тревог, ожиданий и желаний. Кроме того, замечу, что, конечно же, консультант может дать только ту информацию, которая находится в его компетенции, в ином случае лучше порекомендовать клиенту обратиться к соответствующему специалисту.

1. **Рекомендации (совет).**

***Рекомендация*** - это профессиональный совет клиенту, в котором психолог высказывает пожелания и предложения делать что-то или не делать чего-то в актуальной жизненной ситуации клиента. Рекомендация – это заключение основанный на видении (представлении) консультантом проблемы клиента в свете его потребностей с учетом существующих возможностей и ограничений. Профессиональный совет формулируется после тщательного исследования и анализа ситуации и потребностей клиента.

*Консультант: Может быть, когда вы пойдете на собеседование по поводу работы в следующий раз, будет лучше, если вы обратите большее внимание на свой внешний вид и на впечатление, которое вы производите.*

Предостережение. Для человека, не имеющего представления о психологическом консультировании работа консультанта часто ассоциируется с дачей советов на все случаи жизни. Клиент ожидает совета, а зачастую и прямо спрашивает совета. Консультанты стараются избегать советов типа «*В этой ситуации, я думаю, вам нужно вести себя так-то*», потому что слишком велика опасность проекции собственных взглядов, потребностей, ценностей и способов поведения. Типичная форма совета *«На вашем месте я бы...»* предполагает идентификацию с позицией клиента - с позицией, но не с восприятием и возможностями клиента. Поскольку совет связан с субъективным чувством правильности важно не навязать собственное мнение клиенту. Даже когда клиент настойчиво просит совета надо помнить, что могут быть негативные последствия применения механически перенесенных поступков и решений из опыта другого человека на собственную ситуацию.

Однако в процессе помощи другим людям не избежать некоторых форм рекомендаций. Например, совета не предпринимать поспешных действий в неожиданной ситуации, которые могут усугубить последствия (например, поспешный развод после получения непроверенной информации об измене). В определённых обстоятельствах совет может быть весьма уместен, например, когда контакт с клиентом ограничен, а жизнь требует быстрого решения, например, в ситуации кризиса.

**Пример:**

*Клиент:* Муж мне совсем не помогает, я вся издергалась. Все время одна, и на работе надо успеть и с детьми. Их у меня двое, еще маленькие, дочери шесть лет, а сыну восемь, уроки с ним надо делать. А еще домашние дела. А муж всегда занят, то на работе допоздна и в выходной могут вызвать, то в гараже с машиной, то на даче. А ещё три раза в неделю он ходит играть в волейбол. Так он отдыхает, как будто-то мне отдыхать не надо. Посидел бы дома с детьми, а я бы куда-нибудь сходила. Но волейбол для него важнее, чем дети, он его никогда не отменит.

*Консультант:* Но волейбол и дети не противоречат друг другу. Вы можете предложить мужу взять детей на тренировку или на соревнование. Пусть они посмотрят игру, «болеть» будут. А вы в это время сходите, например, к подруге в гости.

*Клиент:* Гм, я их раньше не отпускала с ним на машине, боялась. Но может быть сейчас уже и можно. У него в следующую среду соревнования. Только не знаю, возьмет ли он их с собой.

*Консультант:* Вот удачный случай предложить ему это сделать. И может быть даже настоять. Хорошее развлечение для детей «болеть» за папу на соревнованиях. Может быть, и вам захочется пойти.

1. **Директива (указание).**

***Директива*** - это способ вовлечения клиента в процесс трансформации собственных чувств, мыслей, установок или поведения, это предложение предпринять определенные действия в ходе сессий или выполнить определенные задания в промежутке между ними. Указания — это фразы психолога, прямо говорящие, что делать клиенту, что ему гово­рить, как поступать в тех или иных ситуациях.

Консультант, например, может предложить клиенту повторить определённую фразу.

*Клиент:* Я больше не позволю ему такого, - говорить со мной в подобной манере.

*Консультант:* Я больше не позволю такого. Скажите это еще раз.

*Клиент:* В будущем я не позволю такого. Я не потерплю унижения!

Психолог может дать указание, используя фантазии, мечты (гуманистическая психология) «Представьте себе, что вы вновь оказались в этой ситуации. Закройте глаза и подробно опишите ее. Что вы видите, слыши­те, чувствуете?» «Опишите ваш идеальный день (работу, парт­нера)».

В гештальт-терапии для работы с полярностями конфликта, используется метод пустого стула. «Говорите со своей матерью, как будто она сидят напротив вас на стуле. А сейчас пересядьте на этот стул и ответьте за неё». В поведенческом подходе консультант предлагает определенные изменения в поведении. «Наследующей недели вам необходимо отказать в просьбе, обращенной к вам не менее 5 раз, ответить «нет».

Указания для релаксации – «Закройте глаза и плывите». «Сожмите покрепче кулаки, а теперь отпустите». Для медитации и гипнотического транса – «Спокойно. Сфокусируйте внимание на одной точке. Расслабь­тесь. Следите за дыханием»

1. **Постановка целей.**

Навык постановки целей определяет направление для движения, помогает планировать будущие действия.

Г.Хакни и Ш.Кормьер (1979) предлагают сосредоточить внимание на трех основных элементах хорошо сформулированных **целей. Цель должна включать в себя поведение, которое следует изменить, условия, при которых это изменение в поведении произойдет, и степень или объем изменения.** Один клиент хочет изменить паттерны питания; другой - избавиться от негативной самооценки; третий - стремится к тому, чтобы его просьбы или отказы звучали более уверенно. Второй элемент цели описывает условия, при которых будет достигнуто желаемое поведение. Важно тщательно оценить ситуацию и контекст, в которых клиент предпримет попытку вести себя по-новому. Нежелательно, чтобы клиент потерпел неудачу, предприняв попытку в ситуации, почти не дающей надежд на успех. Клиент может согласиться изменить свои паттерны питания дома по вечерам, но не пытаться сделать это за субботним ужином в компании. Третий компонент цели - выбор уместного и реалистичного уровня или объема нового поведения. Иначе говоря, *в какой мере* клиент хочет вести себя по-новому? Некоторые клиенты садятся на диету в надежде, что сократят потребление калорий с 3000 до 900 килокалорий в день. Более реалистичной целью может быть - добиться потребления 1500 килокалорий в день.

Наиболее тщательно подходят к формулировке цели представители такого метода психотерапии как нейролингвистическое программирование. Здесь выделяют ***5 основных условий формулировки целей*** психотерапии:

1. Цель должна быть сформулирована в позитивных терминах. Неправильно, если цель определяется как «избавиться от страха», лучше будет, если тоже самое, сформулировать как «достичь спокойствия и уверенности».
2. Цель должна быть сформулирована таким образом, чтобы клиент мог вызывать и поддерживать будущий результат самостоятельно, без требования к другим создавать условия для этого. Невозможно работать в психотерапии с целью «я хочу, чтобы мой муж уделял мне больше внимания». Более реалистично звучит «что я могу сделать, чтобы мой муж уделял мне больше внимания». Следовательно, цель психотерапии должен быть сформулирована в форме определённых действий и поступков, а также в виде сенсорных сигналов внутреннего опыта, на которые он может влиять, а именно: ***что клиент будет видеть***, что ***он будет слышать*** и ***что ощущать***, когда достигнет результата. ***Как клиент узнает, что движется, делает первые шаги в направлении цели?***
3. Должен быть определен соответствующий контекст - круг жизненных ситуаций, в которых клиент желает достижения результата. Для этого необходимо ответить на вопросы где? и когда? будет уместно получать результат. Соответственно где и когда это будет не уместно *(например……).*
4. Цель должна включать в себя все положительные преимущества проблемного поведения или состояния. Например, психосоматическое расстройство зачастую дает право на освобождение от некоторых неприятных обязанностей и (или) на заботу и внимание окружающих. Поэтому если целью психотерапии является достижение физического благополучия и здоровья, следует уточнить, как клиент будет получать заботу, внимание, как регулировать свои обязательства без психосоматического расстройства.

Достижение цели может привести к изменениям в тех жизненных сферах, которые напрямую не связаны с текущей проблемой. Поэтому необходимо, чтобы при описании цели психотерапии клиент мог представить, каким образом достижение результата повлияет на другие области жизнедеятельности и взаимоотношений. Иначе говоря, результат должен быть экологичен и вписывался в образ жизни клиента.